

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Persetujuan Pasien

Lampiran 1: Surat Persetujuan Pasien

LEMBAR PERSetujuan RESPONDEN
(Informed Consent)

Yang beranda tangan di bawah ini :

Nama : SAMIRAH
Umur : 63 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : RT 12 Dusun 03 DESA TANDUH LUTUR

Saya telah mendapat keterangan secara jelas mengenai penelitian dan responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia / tidak bersedia)* secara sukarela untuk menjadi responden penelitian dengan penuh kesadaran dan tanpa terpaksa.

Purbolinggo, 2023



Yang Menyatakan / Responden

Lampiran 2: Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Kesehatan Tanjungkarang
Jl. Sekeloa Utara No.1A, Sekeloa, Lampung Timur
Lampung 35145
Telp. (071) 700022
http://www.poltekkes-goa.ac.id

Nomor : RPD-01-04UF-X000V1315/2025
Lampiran : 1 lks
Hal : 1 Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat II Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1	ATIS RAUTIA DEWI NIM. 2213411005	Pengaruh Asupan Gula Terhadap Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur Tahun 2025	PM Purbolinggo

Atas perhatian dan kejasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Poltekkes Kesehatan Kementerian
Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purnaningrum, S.SiT., M.Kes

Tembusan:
1. Ka. Jurusan Gizi
2. Ka. Rli Diklat
3. Ke. LPT. Bakti Purbolinggo

Kementerian Kesehatan akan menerima surat ini jika terdapat tanda tangan dan cap resmi atau terdapat stempel elektronik melalui HALO KEMKES 1080567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi kredensial tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://halo.kemkes.go.id/verifikasi>.



Dokumen ini telah diterbitkan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSiC), Badan Siber dan Sandi Negara.

Lampiran 3: Surat Balasan Dari Dinkes dan UPTD PUSKESMAS

**PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**
DINAS KESEHATAN
Kantor: Perkotaan Permai J. Buiy Selang Sukadana Kode Pos 34104

SURAT IZIN PENELITIAN
Nomor : 440 / 042 / 10-SK/BID-IV.3/IV/2025

Dasar : Surat dari Poltekkes Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjung Karang Nomor : PP/01.04/F.XXXV/1315/2025 tanggal 27 Februari 2025 tentang Izin Penelitian.

Memberikan izin kepada :

Nama : **ATIE RAISTA DEWI**
NPM : **2213411005**
Jabatan : **Mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025.**
Untuk : **Melakukan Penelitian Tahun 2025**
Tempat Penelitian : **UPTD Puskesmas Parbolonggo**
Judul : **Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Diabetes Mellitus Hiperurisemi Di Wilayah Kerja Puskesmas Parbolonggo Kabupaten Lampung Timur Tahun 2025.**

Demikian Permisian izin ini kami berikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Catatan:
Sebelum memulai melakukan kegiatan berdasarkan surat izin ini agar melaporkan hasilnya kepada Bupati Lampung Timur Cq. Kepala Dinas Kesehatan Lampung Timur secara tertulis.

Ditandatangani di : Sukadana
Pada Tanggal : 11 April 2025
FR. KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN LAMPUNG TIMUR


HANUVA AEMAS, S.Kep., M. Kes
NPM 10063114 198711 1 001

Terdapatkan Yth :
1. Bupati Lampung Timur (Sebagai Laporan)
2. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG TIMUR
DINAS KESEHATAN
UTPD PUSKESMAS PURBOLINGGO
Jalan Sumatera No.4 Kecamatan Purbolinggo, Kab. pur 34961
Email: purbolinggo@kkes.go.id - Telp: 081274161787



SURAT KETERANGAN

Nomor : 443/89/UTPD-33/IV/2025
Pechal : Badan Penyelenggara Irian Penelitian

Kepada Yth,
Direktur Poltekkes Kesehatan Kementerian
Kesehatan Tanjungkarang
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat undangan pada tanggal 25 Februari 2025 perihal Irian Penelitian dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi Mahasiswa yaitu:

Nama : Atri Rianto Dewi

NIM : 2213411005

dengan judul penelitian "*Pemantauan Asupan Gizi Terintegrasi Pada Pasien Diabetes Mellitus Hiperurisemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur Tahun 2025*".

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami
2. Jika melakukan penelitian diberikan surat-surat untuk keperluan akademik

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purbolinggo, 15 April 2025
Kepala UPTD Puskesmas Purbolinggo

NAMA: S.S.T. Neta
NIK: 19690302 1989121001

Lampiran 4: Kuisioner Personal

1. Nama Inisial : Ny. M
2. Umur : 61 tahun
3. Jenis Kelamin : ☒ Perempuan ☐ Laki-laki
4. Pendidikan Terakhir : ☐ Tidak tamat SD
☐ tidak sekolah
☒ SD
☐ SLTP
☐ SMA/SLTA/Diploma/Sarjana*
5. Pekerjaan ☐ : Pedagang
☐ Wiraswasta
☐ Petani
☒ Ibu rumah tangga
☐ tidak bekerja
☐ Lain-lain, sebutkan
6. Lama didiagnosa DM? : 11 tahun (dalam tahun)
7. Riwayat DM keluarga : ☒ Tidak ada ☐ Ada
8. Pendidikan kesehatan tentang DM : ☒ Tidak ☐ Pernah*

*beri tanda centang jawaban yang benar

Lampiran 5: Pretest

1. Pola makan yang baik untuk penderita diabetes melitus adalah?
☒ a. Makan makanan yang dianjurkan sesuai diet DM
b. Tidak konsumsi gula
c. Tidak mengkonsumsi nasi yang banyak mengandung karbohidrat
2. Berapa porsi sayur yang sebaiknya Anda makan dalam 1 piring makanan utama?
☒ a. $\frac{1}{2}$ porsi sayur untuk tiap kali makan utama
b. $\frac{1}{4}$ porsi piring untuk tiap kali makan utama
c. 1 porsi piring penuh sayur tanpa nasi
3. Selain nasi, makanan apa yang Anda konsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh Anda?
☒ a. Roti, mie, kentang, sayur
b. Cukup ubi saja
c. Memakan sayuran tanpa nasi
4. Makanan berlemak tinggi yang harus Anda hindari adalah?
a. Ayam tanpa kulit, ikan, telur
☒ b. Es krim, coklat, dendeng, makanan gorengan
c. Roti, mie, kentang, dan sawi
5. Berikut ini adalah buah yang baik dikonsumsi oleh diabetisi yaitu?
☒ a. Pepaya
b. Kurma
c. Durian
6. Manakah di antara makanan di bawah ini yang paling baik untuk diabetisi?
a. Kuning telur
☒ b. Sayur-sayuran
c. Roti manis
7. Jadwal makan yang dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus dalam pengaturan pola makan adalah?
☒ a. 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan
b. 3 kali makan utama dengan porsi kecil
c. 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan

8. Bahan makanan sumber protein dan tinggi lemak tak jenuh (omega 3) yang baik untuk diabetisi adalah?
- a. Ikan segar
 - ~~b. Hati ayam~~
 - c. Udang
9. Makanan yang bebas dimakan sepuasnya bagi penderita diabetes mellitus adalah kue, roti, mie, coklat, dan buah-buahan kecuali teh, kopi, atau minuman manis lainnya.
- ~~a. benar~~
 - b. salah
10. Penderita diabetes mellitus tidak diperbolehkan mengonsumsi gula pasir oleh karena itu gula pasir dapat digantikan dengan madu atau gula merah
- ~~a. benar~~
 - b. salah

Pemilihan pertanyaan kuesioner berdasarkan dengan data operasional dari penelitian ini. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan dengan skor benar (1) dan salah (0). Hasil penghitungan skor yang didapat pengetahuan dikatakan baik apabila didapatkan jawaban benar $>80\%$, pengetahuan sedang bila $60-80\%$ jawaban benar, dan pengetahuan kurang bila $<60\%$ jawaban benar.

Lampiran 6: Post test

1. Pola makan yang baik untuk penderita diabetes melitus adalah?
 - ☒ a. Makan makanan yang dianjurkan sesuai diet DM
 - b. Tidak konsumsi gula
 - c. Tidak mengkonsumsi nasi yang banyak mengandung karbohidrat
2. Berapa porsi sayur yang sebaiknya Anda makan dalam 1 piring makanan utama?
 - ☒ a. $\frac{1}{2}$ porsi sayur untuk tiap kali makan utama
 - b. $\frac{1}{4}$ porsi piring untuk tiap kali makan utama
 - c. 1 porsi piring penuh sayur tanpa nasi
3. Selain nasi, makanan apa yang Anda konsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh Anda?
 - ☒ a. Roti, mie, kentang, sayur
 - b. Cukup ubi saja
 - c. Memakan sayuran tanpa nasi
4. Makanan berlemak tinggi yang harus Anda hindari adalah?
 - a. Ayam tanpa kulit, ikan, telur
 - ☒ b. Es krim, coklat, dendeng, makanan gorengan
 - c. Roti, mie, kentang, dan sawi
5. Berikut ini adalah buah yang baik dikonsumsi oleh diabetisi yaitu?
 - ☒ a. Pepaya
 - b. Kurma
 - c. Durian
6. Manakah di antara makanan di bawah ini yang paling baik untuk diabetisi?
 - a. Kuning telur
 - ☒ b. Sayur-sayuran
 - c. Roti manis
7. Jadwal makan yang dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus dalam pengaturan pola makan adalah?
 - ☒ a. 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan
 - b. 3 kali makan utama dengan porsi kecil
 - c. 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan

8. Bahan makanan sumber protein dan tinggi lemak tak jenuh (omega 3) yang baik untuk diabetisi adalah?

- ~~a.~~ Ikan segar
- b. Hati ayam
- c. Udang

9. Makanan yang bebas dimakan sepuasnya bagi penderita diabetes mellitus adalah kue, roti, mie, coklat, dan buah-buahan kecuali teh, kopi, atau minuman manis lainnya.

- ~~a.~~ benar
- b. salah

10. Penderita diabetes mellitus tidak diperbolehkan mengonsumsi gula pasir oleh karena itu gula pasir dapat digantikan dengan madu atau gula merah

- a. benar
- ~~b.~~ salah

Pemilihan pertanyaan kuesioner berdasarkan dengan data operasional dari penelitian ini. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan dengan skor benar (1) dan salah (0). Hasil penghitungan skor yang didapat pengetahuan dikatakan baik apabila didapatkan jawaban benar >80%, pengetahuan sedang bila 60-80% jawaban benar, dan pengetahuan kurang bila <60% jawaban benar.

Lampiran 7: Skrining MNA

Penilaian Nutrisi Mini MNA®



Nama belakang: Nama depan:

Jenis kelamin: Usia: Berat (kg): Tinggi (cm): Tanggal:

Lengkapi skrining berikut dengan mengisi kotak yang tersedia dengan angka yang sesuai. Jumlahkan seluruh angka untuk memperoleh skor akhir skrining.

Skrining	
A. Apakah asupan makanan berkurang selama 3 bulan terakhir karena kehilangan nafsu makan, gangguan pencernaan, kesulitan mengunyah atau menelani? 0 = asupan makanan sangat berkurang 1 = asupan makanan agak berkurang 2 = asupan makanan tidak berkurang	
B. Penurunan berat badan selama 3 bulan terakhir 0 = Penurunan berat badan lebih dari 3 Kg 1 = tidak tahu 2 = penurunan berat badan antara 1 hingga 3 Kg 3 = tidak ada penurunan berat badan	
C. Mobilitas 0 = terbatas di tempat tidur atau kursi 1 = mampu bangun dari tempat tidur/kursi tetapi tidak bepergian ke luar rumah 2 = dapat bepergian ke luar rumah	
D. Menderita tekanan psikologis atau penyakit yang berat dalam 3 bulan terakhir 0 = ya 2 = tidak	
E. Gangguan neuropsikologis 0 = depresi berat atau keputusasaan berat 1 = keputusasaan ringan 2 = tidak ada gangguan psikologis	
F1 Indeks Massa Tubuh (IMT) (berat dalam kg/tinggi dalam m)² 0 = IMT kurang dari 19 (IMT < 19) 1 = IMT 19 hingga kurang dari 21 (IMT >= 19 hingga < 21) 2 = IMT 21 hingga kurang dari 23 (IMT >= 21 hingga < 23) 3 = IMT 23 atau lebih (IMT >= 23)	
BILA DATA IMT TIDAK ADA, GANTI PERTANYAAN F1 DENGAN PERTANYAAN F2 ASAKAN PERTANYAAN F2 BILA PERTANYAAN F1 SUDAH DAPAT DIISI	
F2 Lingkar betis (cm) 0 = lingkar betis kurang dari 31 (lingkar betis < 31) 3 = lingkar betis sama dengan atau lebih besar daripada 31 (lingkar betis >= 31)	
Skor skrining (skor maksimal 14)	
skor 12-14: Status gizi normal skor 8-11: Berisiko malnutrisi skor 0-7: Malnutrisi	 Sangat Cukup Rendah

References

1. Vellas BJ, Nazzari H, Abellan C, et al. Overview of the MNA®, its History and Challenges. *J Nutr Health Aging*. 2006; **10**:385-395.
2. Rubenstein LZ, Hanker JD, Salva A, Guigoz Y, Velaz S. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini-Nutritional Assessment (MNA-SF). *J. Am Geriatr Soc*. 2001; **49A**: M99-107.
3. Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA): Review of the Literature – What does it tell us? *J Nutr Health Aging*. 2006; **10**:485-492.
4. Keller M, Bauer JM, Ramsch G, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA-SF): A practical tool for identification of nutritional status. *J Nutr Health Aging*. 2003; **13**:762-769.

© Société des Produits Nestlé SA, Vevey, Suisse
 © Société des Produits Nestlé SA, 1994, Genève 2006
 Informasi lebih lanjut: www.mna-europe.com

Lampiran 8: Fomulir FFQ

No.	Daftar Makanan	Frekuensi Konsumsi									
		Hari				Minggu			Bulan		Tidak Pernah
		>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	1x	0x
		100	100	100	60	50	40	30	20	10	0
1	Nasi			✓							
2	Jagung										✓
3	Daging ayam							✓			
4	Telur ayam							✓			
7	Ikan lele								✓		
8	Ikan mas										
11	Ikan kembung								✓		
12	Tempe			✓							
13	Tahu			✓							
15	Kacang tanah								✓		
16	Wortel			✓							
17	Oyong			✓							
18	Labu siam			✓							
19	Bayam				✓						
20	Kangkung							✓			
Skor Konsumsi			0	600	60	0	0	90	60	0	0

Lampiran 9: Formulir Recall Assessment

FORMULIR FOOD RECALL

Nama Responden: Ny.M

Tgl Wawancara: 09 April 2025

Pewawancara: Atis Raista Dewi

Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Gram
Pagi 07.00 WIB	Nasi	Nasi	6/4 gls	200
	Oseng Sayur + Tempe	Tempe Tahu Kacang Panjang Minyak	1 ptg sdg ¼ ptg bsr ¼ gls 1 sdm	25 25 25 5
Selingan pagi 10.00 WIB	Buah	Jeruk manis	2 bh sdg	110
Makan siang 13.00 WIB	Nasi	Nasi	6/4 gls	200
	Sayur sop	Daging ayam Kool Wortel minyak	1 ptg sdg ½ gls ½ gls 5	40 50 50 5
Selingan sore 15.00 WIB	Buah	Pepaya	1 ptg bsr	200
Makan sore 17.00 WIB	Nasi	Nasi	6/4 gls	200
	Sayur sop	Daging ayam Kool Wortel minyak	1 ptg sdg ½ gls ½ gls 5	40 50 50 5

Lampiran 10: Recall Awal 09-04-2025

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (mg)	Kalsium (mg)
07.00 WIB	Nasi	Nasi	200	3/4 gls	1	360	6	0.6	79.6	0.4	2	50
	oseng sayur	Tempe	25	1 ptg sdg	1	50.25	5.2	2.2	3.375	0.35	2.25	38.75
		Tahu	25	1/4 ptg bsr	0,25	20	2.725	1.175	0.2	0.025	0.5	55.75
		Kacang panjang	25	1/4 gls	0,25	7.75	0.575	0.025	1.325	0.675	7.5	15
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
SUB TOTAL						482.2	14.5	9	84.5	1.45	12.25	159.5
10.00 WIB	Buah	Jeruk manis	110	2 bh sdg	1	49.5	0.99	0.22	12.32	1.54	4.4	36.3
SUB TOTAL						49.5	0.99	0.22	12.32	1.54	4.4	36.3
13.00 WIB	Nasi	Nasi	200	3/4 gls	1	360	6	0.6	79.6	0.4	2	50
	Sayur sop	Daging Ayam	40	1/2 ptg sdg	0,5	119.2	7.28	10	0	0	43.6	5.6
		Kool	50	1/6 gls	0,25	12	0.65	0.05	3	0.95	14	23
		Wortel	50	1/4 gls	0,25	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
SUB TOTAL						553.4	14.43	15.95	86.55	1.85	94.6	101.1
15.00 WIB	Buah	pepaya	200	1/4 bh sdg	1	56	1	0.4	13.8	3.2	8	46
SUB TOTAL						56	1	0.4	13.8	3.2	8	46
18.00 WIB	Nasi	Nasi	200	3/4 gls	1	360	6	0.6	79.6	0.4	2	50
	Sayur sop	Daging Ayam	40	1/2 ptg sdg	0,5	119.2	7.28	10	0	0	43.6	5.6
		Kool	50	1/6 gls	0,25	12	0.65	0.05	3	0.95	14	23
		Wortel	50	1/4 gls	0,25	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
SUB TOTAL						553.4	14.43	15.95	86.55	1.85	94.6	101.1
		Total				1694.5	45.35	41.52	283.72	9.89	213.85	444
	KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU					1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
	TINGKAT KECUKUPAN GIZI					114.108	61.0774	125.818	127.371	39.56	15.275	37

Lampiran 11: Rancangan Menu Hari Ke-1

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (gr)	Kalsium (gr)
Makan pagi	Nasi	Nasi	100	¾ gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
07.00 WIB	Tamago telur	telur ayam	55	1 btr	1	84.7	6.82	5.94	0.385	0	78.1	47.3
		Minyak	3	½ sdm	0,5	26.52	0	3	0	0	0	0
	Tempe goreng	Tempe	75	1,5 ptg sdg	1,5	150.75	15.6	6.6	10.125	1.05	6.75	116.25
		Minyak	3	½ sdm	1	26.52	0	3	0	0	0	0
	Sop Sayur	Wortel	50	½ gls	0,5	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
		Kool	50	½ gls	0,5	12	0.65	0.05	3	0.95	14	23
	Buah	Pear	85	1 bh sdg	1	49.3	0.323	0.102	13.141	2.635	0	7.65
		SUB TOTAL				547.79	26.893	19.292	70.401	5.335	134.85	241.7
Selingan pagi	Puding Buah	Melon	90	½ ptg bsr	0,5	33.3	0.54	0.36	6.75	0.9	24.3	10.8
10.00 WIB		Agar-agar	3.5	½ shacet	0,5	0.875	0.00035	0.0007	0.2065	0	0	0
		Tepung maizena	20	2 sdm	0,25	68.2	0.06	0	17	1.4	1.2	4
		SUB TOTAL				102.375	0.60035	0.3607	23.9565	2.3	25.5	14.8
Makan Siang	Nasi	Nasi	100	¾ gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
12.00 WIB	pindang patin	Ikan patin	40	½ ekr sdg	1	52.8	6.8	2.64	0.44	0	30.8	12.4
	pepes tahu	Tahu	55	½ ptg bsr	0,5	44	5.995	2.585	0.44	0.055	1.1	122.65
	Bering wortel	Wortel	50	½ gls	0,5	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
	bayam	Bayam	50	½ gls	0,5	8	0.45	0.2	1.45	0.35	8	83
	Buah	Pear	85	½ ptg bsr	1	49.3	0.323	0.102	13.141	2.635	0	7.65
		SUB TOTAL				352.1	17.068	6.127	59.221	3.74	75.9	273.2
Selingan sore	Salad Buah	Melon	40	¼ ptg sdg	0,5	14.8	0.24	0.16	3	0.4	10.8	4.8
15.00 WIB		Pear	85	½ ptg bsr	1	49.3	0.323	0.102	13.141	2.635	0	7.65
		Buah Naga	50	½ ptg bsr	0,5	35.5	0.85	1.55	4.55	1.6	5	6.5
		Yogurt Plain	15	1 sdm	0,25	19.5	0.9	1.05	1.65	0	0	0
		SUB TOTAL				119.1	2.313	2.862	22.341	4.635	15.8	18.95
Makan sore	Nasi	Nasi	100	¾ gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
17.00 WIB	pepes ikan patin	Ikan patin	40	½ ekor sdg	1	52.8	6.8	2.64	0.44	0	30.8	12.4
	Tempe bumbu kuning	Tempe	50	1 ptg sdg	1	100.5	10.4	4.4	6.75	0.7	4.5	77.5
	Sop wortel dan kool	Wortel	50	½ gls	0,5	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
		Kool	50	½ gls	0,5	12	0.65	0.05	3	0.95	14	23
		Buah	Pear	100	½ bh bsr	1	58	0.38	0.12	15.46	3.1	0
		SUB TOTAL				421.3	21.73	7.81	69.4	5.45	85.3	169.4
		TOTAL KESELURUHAN				1542.67	68.60435	36.4517	245.3195	21.46	337.35	718.05
		KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU				1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
		TINGKAT KECUKUPAN GIZI				103.883	92.39643	110.46	110.13221	85.84	24.09642857	59.8375

Lampiran 12: Rancangan Menu Hari Ke-2

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Na(mg)	Kalsium
Makan pagi	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
07.00 WIB	ikan nila bumbu kuning	Ikan Nila	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	0.88	0	0	0
	tempe saos tomat	Tempe	40	1 ptg sdg	1	80.4	8.32	3.52	5.4	0.56	3.6	62
	Bening labu siam wortel	labu siam	75	1 1/2 gls	0,75	22.5	0.45	0.075	5.025	4.65	2.25	10.5
		Wortel	50	1/2 gls	0,5	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
	Buah	Melon	190	1 ptg bsr	1	53.2	0.95	0.38	13.11	1.9	51.3	22.8
		SUB TOTAL				404.1	21.74	5.935	68.165	7.81	93.15	142.8
Selingan pagi	Sop Buah Air Jeruk	Pear	85	1/2 bh sdg	1	49.3	0.323	0.102	13.141	2.635	0	7.65
10.00 WIB		Buah Naga	50	1/2 bh sdg	0,5	35.5	0.85	1.55	4.55	1.6	5	6.5
		Melon	50	1/4 ptg bsr	0,25	18.5	0.3	0.2	3.75	0.5	13.5	6
		Air Jeruk Peras	20	1/4 gls	0,25	22.4	0.348	0.1	5.158	0.1	0	0
			SUB TOTAL				125.7	1.821	1.952	26.599	4.835	18.5
Makan siang	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
12.00 WIB	Suir ikan kembung kemangi	Ikan kembung	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	0.88	0	85.6	54.4
	pepes tahu	Tahu	55	1/4 ptg bsr	0,25	44	5.995	2.585	0.44	0.055	1.1	122.65
		Pakcoy	25	1/4 gls	0,25	2.25	0.16	0.02	0.5075	0.2	0	0
	Tumis Pakcoy+Wortel+ Toge	Wortel	50	1/2 gls	0,5	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
		Toge	25	1/4 gls	0,25	9.25	1.1	0.125	0.95	0.425	0.5	12.5
		Minyak	3	1 sdm	1	26.52	0	3	0	0	0	0
	Buah	pepaya	180	1/4 bh sdg	1	50.4	0.9	0.36	12.42	2.88	7.2	41.4
		SUB TOTAL				380.42	20.175	8.05	58.9475	4.26	130.4	278.45
Selingan sore	Bola-bola tahu	Tepung terigu	10	2 sdm	0,25	33.3	0.9	0.1	7.72	0.03	0.2	2.2
15.00 WIB		Tahu	25	1/4 ptg bsr	0,25	20	2.725	1.175	0.2	0.025	0.5	55.75
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Buah Potong	Buah Naga	50	1/2 bh sdg	0,5	35.5	0.85	1.55	4.55	1.6	5	6.5
		SUB TOTAL				133	4.475	7.825	12.47	1.655	5.7	64.45
Makan Sore	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
17.00 WIB	Ikan Nila Bakar	ikan Nila	40	1 ekor sdg	1	38.4	8.032	0.68	0	0	0	0
	Sate Tempe	Tempe	50	1 ptg sdg	1	100.5	10.4	4.4	6.75	0.7	4.5	77.5
		Wortel	50	1/2 gls	0,5	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
	Bening worte+kool+buncis	Kool	25	1/4 gls	0,25	6	0.325	0.025	1.5	0.475	7	11.5
		Buncis	25	1/4 gls	0,25	8.5	0.6	0.075	1.8	0.475	0.175	25.25
	Buah	Melon	180	1 ptg bsr	1	66.6	1.08	0.72	13.5	1.8	48.6	21.6
		SUB TOTAL				418	23.937	6.5	67.3	4.15	96.275	183.35
TOTAL						1461.22	72.148	30.262	233.4815	22.71	344.025	689.2
KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU						1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
TINGKAT KECUKUPAN GIZI						98.39865	97.16902	91.70303	104.817733	90.84	24.57321	57.433333

Lampiran 13: Rancangan Menu Hari Ke-3

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (gr)	Kalsium (gr)
Makan pagi	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
07.00 WIB	ikan kembung saus tomat	Ikan kembung	40	1ekor sdg	1	50	8.52	1.36	0.88	0	85.6	54.4
	Tempe bakar	Tempe	50	1ptg sdg	1	100.5	10.4	4.4	6.75	0.7	4.5	77.5
	sayur sop	Buncis	50	1/2 gls	0,5	17	1.2	0.15	3.6	0.95	0.35	50.5
		labu siam	75	1 1/2 gls	1,5	22.5	0.45	0.075	5.025	4.65	2.25	10.5
	Buah potong	Buah Naga	50	1/2 bh sdg	0,5	35.5	0.85	1.55	4.55	1.6	5	6.5
		Melon	85	1/2 ptg bsr	0,5	31.45	0.51	0.34	6.375	0.85	22.95	10.2
		SUB TOTAL				436.95	24.93	8.175	66.98	8.95	121.65	234.6
Selingan pagi	Puding Buah	Buah Naga	50	1/2 bh sdg	0,5	35.5	0.85	1.55	4.55	1.6	5	6.5
10.00 WIB		Susu skim	100	1/2 gls	0,5	36	3.5	0.1	5.1	0	38	123
		Agar-agar	3.5	1/2 shacet	0,5	0.875	0.00035	0.0007	0.2065	0	0	0
		Tepung maizena	20	2 sdm	0,25	68.2	0.06	0	17	1.4	1.2	4
		SUB TOTAL				140.575	4.41035	1.6507	26.8565	3	44.2	133.5
Makan siang	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
12.00 WIB	sop ikan gabus	Ikan gabus	40	1ekr kol	1	32	6.48	0.2	1.04	0	26	68
	Pepes tahu	Tahu	55	1/4 ptg bsr	0,25	44	5.995	2.585	0.44	0.055	1.1	122.65
	Tumis sayur	Kangkung	75	3/4 gls	0,75	12	0.675	0.3	2.175	1.5	48.75	50.25
		Wortel	25	1/4 gls	0,25	9	0.25	0.15	1.975	0.25	17.5	11.25
		Minyak	3	1 sdm	1	26.52	0	3	0	0	0	0
	Buah	Jeruk manis	110	2 bh sdg	1	49.5	0.99	0.22	12.32	1.54	4.4	36.3
		SUB TOTAL				353.02	17.39	6.755	57.75	3.545	98.75	313.45
Selingan sore	Dimsum Sawi Isi Ayam	Sawi hijau	40	1/4 gls	0,25	11.2	0.92	0.12	1.6	1	8.8	88
15.00 WIB		Daging Ayam	20	1/2 ptg sdg	0,5	59.6	3.64	5	0	0	21.8	2.8
		Tahu	40	1/4 ptg bsr	0,25	32	4.36	1.88	0.32	0.04	0.8	89.2
		SUB TOTAL				102.8	8.92	7	1.92	1.04	31.4	180
Makan Sore	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
17.00 WIB	Ikan Nila Bakar	ikan Nila	40	1ekor sdg	1	38.4	8.032	0.68	0	0	0	0
	Tempe bumbu kuning	Tempe	50	1ptg sdg	1	100.5	10.4	4.4	6.75	0.7	4.5	77.5
	Bening Bayam	Bayam	25	1/4 gls	0,25	4	0.225	0.1	0.725	0.175	4	41.5
		labu siam	50	1/2 gls	0,5	15	0.3	0.05	3.35	3.1	1.5	7
		Wortel	25	1/4 gls	0,25	9	0.25	0.15	1.975	0.25	17.5	11.25
	Buah	Jeruk manis	110	2 bh sdg	1	49.5	0.99	0.22	12.32	1.54	4.4	36.3
		SUB TOTAL				396.4	23.197	5.9	64.92	5.965	32.9	198.55
	TOTAL					1429.745	78.8474	29.4807	218.4265	22.5	328.9	1060.1
	KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU					1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
	TINGKAT KECUKUPAN GIZI					96.28	106.19	89.34	98.06	90.00	23.49	88.34

Lampiran 14: Recall Hari Ke-1 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (mg)	Kalsium (mg)
Makan pagi	Nasi	Nasi	80	¾ gls	1	144	2.4	0.24	31.84	0.16	0.8	20
07.00 WIB	Tamago telur	telur ayam	55	1 btr	1	84.7	6.82	5.94	0.385	0	78.1	47.3
		Minyak	3	½ sdm	1	26.52	0	3	0	0	0	0
	Tempe goreng	Tempe	75	1,5 ptg sdg	1	150.75	15.6	6.6	10.125	1.05	6.75	116.25
		Minyak	3	½ sdm	1	26.52	0	3	0	0	0	0
	Sop Sayur	Wortel	50	½ gls	0,25	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
		Kool	25	½ gls	0,25	6	0.325	0.025	1.5	0.475	7	11.5
	Buah	Pear	85	1 bh sdg	1	49.3	0.323	0.102	13.141	2.635	0	7.65
		SUB TOTAL				505.79	25.968	19.207	60.941	4.82	127.65	225.2
Selingan pagi	Puding Buah	Melon	90	½ ptg bsr	1	33.3	0.54	0.36	6.75	0.9	24.3	10.8
10.00 WIB		Agar-agar	3.5	½ shacet	0,5	0.875	0.0004	0.0007	0.2065	0	0	0
		Tepung maizena	20	2 sdm	0,25	68.2	0.06	0	17	1.4	1.2	4
		SUB TOTAL				102.38	0.6004	0.3607	23.9565	2.3	25.5	14.8
Makan Siang	Nasi	Nasi	100	¾ gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
12.00 WIB	pindang patin	Ikan patin	40	½ ekr sdg	1	52.8	6.8	2.64	0.44	0	30.8	12.4
	pepes tahu	Tahu	55	½ ptg bsr	0,5	44	5.995	2.585	0.44	0.055	1.1	122.65
	Bening sayur	Wortel	25	½ gls	0,25	9	0.25	0.15	1.975	0.25	17.5	11.25
		Bayam	25	½ gls	0,5	4	0.225	0.1	0.725	0.175	4	41.5
	Buah	Pear	85	½ 2 ptg bsr	1	49.3	0.323	0.102	13.141	2.635	0	7.65
		SUB TOTAL				339.1	16.593	5.877	56.521	3.315	54.4	220.45
Selingan sore	Salad Buah	Melon	5	¼ ptg sdg	1	1.85	0.03	0.02	0.375	0.05	1.35	0.6
15.00 WIB		Pear	10	½ ptg bsr	1	5.8	0.038	0.012	1.546	0.31	0	0.9
		Buah Naga	5	½ ptg bsr	0,25	3.55	0.085	0.155	0.455	0.16	0.5	0.65
		Yogurt Plain	5	1 sdm	0,25	6.5	0.3	0.35	0.55	0	0	0
		SUB TOTAL				17.7	0.453	0.537	2.926	0.52	1.85	2.15
Makan sore	Nasi	Nasi	100	¾ gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
17.00 WIB	pepes ikan patin	Ikan patin	40	½ ekor sdg	1	52.8	6.8	2.64	0.44	0	30.8	12.4
	Tempe bumbu kuning	Tempe	50	1 ptg sdg	1	100.5	10.4	4.4	6.75	0.7	4.5	77.5
	Sop Sayur	Wortel	10	½ gls	0,25	3.6	0.1	0.06	0.79	0.1	7	4.5
		Kool	10	½ gls	0,25	2.4	0.13	0.01	0.6	0.19	2.8	4.6
	Buah	Pear	85	½ bh bsr	1	49.3	0.323	0.102	13.141	2.635	0	7.65
		SUB TOTAL				388.6	20.753	7.512	61.521	3.825	46.1	131.65
	TOTAL KESELURUHAN					1353.6	64.367	33.494	205.8655	14.78	255.5	594.25
	KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU					1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
	TINGKAT KECUKUPAN GIZI					91.149	86.69	101.5	92.41998	59.12	18.25	49.52083333

Lampiran 15: Recall Hari Ke-2 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Na(mg)	Kalsium
Makan pagi	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
07.00 WIB	ikan nila bumbu kuning	Ikan Nila	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	0.88	0	0	0
	tempe saos tomat	Tempe	20	1 ptg sdg	1	40.2	4.16	1.76	2.7	0.28	1.8	31
	Bening labu siam wortel	labu siam	50	1 1/2 gls	15	0.25	0.05	3.35	3.1	3.1	1.5	7
		Wortel	50	1/2 gls	0,25	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
	Buah	Melon	190	1 ptg bsr	1	53.2	0.95	0.38	13.11	1.9	51.3	22.8
		SUB TOTAL				341.65	17.18	7.45	63.54	5.98	90.6	108.3
Selingan pagi	Sop Buah Air Jeruk	Pear	85	1/2 bh sdg	1	49.3	0.323	0.102	13.141	2.635	0	7.65
10.00 WIB		Buah Naga	40	1/2 bh sdg	0,25	28.4	0.68	1.24	3.64	1.28	4	5.2
		Melon	50	1/4 ptg bsr	1	18.5	0.3	0.2	3.75	0.5	13.5	6
		Air Jeruk Peras	20	1/4 gls	0,25	22.4	0.348	0.1	5.158	0.1	0	0
		SUB TOTAL				118.6	1.651	1.642	25.689	4.515	17.5	18.85
Makan siang	Nasi	Nasi	75	3/4 gls	1	135	2.25	0.225	29.85	0.15	0.75	18.75
12.00 WIB	Ikan kembung kuning	Ikan kembung	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	0.88	0	85.6	54.4
	pepes tahu	Tahu	55	1/4 ptg bsr	0,25	44	5.995	2.585	0.44	0.055	1.1	122.65
	Tumis sayur	Pakcoy	25	1/4 gls	0,25	2.25	0.16	0.02	0.5075	0.2	0	0
		Wortel	50	1/2 gls	0,5	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
		Kecambah	25	1/4 gls	0,25	9.25	1.1	0.125	0.95	0.425	0.5	12.5
		Minyak	3	1 sdm	1	26.52	0	3	0	0	0	0
	Buah	pepaya	180	1/4 bh sdg	1	50.4	0.9	0.36	12.42	2.88	7.2	41.4
		SUB TOTAL				335.42	19.425	7.975	48.9975	4.21	130.15	272.2
Selingan sore	Bola-bola tahu	Tepung terigu	20	2 sdm	0,5	66.6	1.8	0.2	15.44	0.06	0.4	4.4
15.00 WIB		Tahu	25	1/4 ptg bsr	0,25	20	2.725	1.175	0.2	0.025	0.5	55.75
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	buah potong	Buah Naga	50	1/2 bh sdg	0,25	35.5	0.85	1.55	4.55	1.6	5	6.5
		SUB TOTAL				166.3	5.375	7.925	20.19	1.685	5.9	66.65
Makan Sore	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
17.00 WIB	Ikan Nila Bakar	ikan Nila	40	1 ekor sdg	1	38.4	8.032	0.68	0	0	0	0
	Sate Tempe	Tempe	50	1 ptg sdg	1	100.5	10.4	4.4	6.75	0.7	4.5	77.5
	Bening sayur	Wortel	50	1/2 gls	0,25	18	0.5	0.3	3.95	0.5	35	22.5
		Kool	25	1/4 gls	0,25	6	0.325	0.025	1.5	0.475	7	11.5
		Buncis	25	1/4 gls	0,25	8.5	0.6	0.075	1.8	0.475	0.175	25.25
	Buah	Melon	90	1 ptg bsr	1	33.3	0.54	0.36	6.75	0.9	24.3	10.8
		SUB TOTAL				384.7	23.397	6.14	60.55	3.25	71.975	172.55
	Total					1346.67	67.028	31.132	218.9665	19.64	316.125	638.55
	KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU					1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
	TINGKAT KECUKUPAN GIZI					90.68485	90.2734	94.339394	98.30146	78.56	22.5804	53.2125

Lampiran 16: Recall Hari Ke-3 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Penukar	Energi (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Natrium (mg)	Kalsium (mg)
Makan pagi	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
07.00 WIB	ikan kembung saus tomat	Ikan kembung	40	1ekor sdg	1	50	8.52	1.36	0.88	0	85.6	54.4
	Tempe bakar	Tempe	50	1ptg sdg	1	100.5	10.4	4.4	6.75	0.7	4.5	77.5
	sayur sop	Buncis	50	1/2 gls	0,25	17	1.2	0.15	3.6	0.95	0.35	50.5
		labu siam	50	1 1/2 gls	0,5	0.25	0.05	3.35	3.1	3.1	1.5	7
	Buah potong	Buah Naga	50	1/2 bh sdg	0,5	35.5	0.85	1.55	4.55	1.6	5	6.5
		Melon	85	1/2 ptg bsr	1	31.45	0.51	0.34	6.375	0.85	22.95	10.2
		SUB TOTAL				414.7	24.53	11.45	65.055	7.4	120.9	231.1
Selingan pagi	Puding Buah	Buah Naga	50	1/2 bh sdg	0,25	35.5	0.85	1.55	4.55	1.6	5	6.5
10.00 WIB		Susu skim	100	1/2 gls	0,5	36	3.5	0.1	5.1	0	38	123
		Agar-agar	3.5	1/2 shacet	0,5	0.875	0.0004	0.0007	0.2065	0	0	0
		Tepung maizena	20	2 sdm	0,25	68.2	0.06	0	17	1.4	1.2	4
		SUB TOTAL				140.58	4.4104	1.6507	26.857	3	44.2	133.5
Makan siang	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0.3	39.8	0.2	1	25
12.00 WIB	sop ikan gabus	Ikan gabus	20	1ekr kol	1	16	3.24	0.1	0.52	0	13	34
	Pepes tahu	Tahu	25	1/4 ptg bsr	0,25	20	2.725	1.175	0.2	0.025	0.5	55.75
	Tumis sayur	Kangkung	75	3/4 gls	0,5	12	0.675	0.3	2.175	1.5	48.75	50.25
		Wortel	25	1/4 gls	0,25	9	0.25	0.15	1.975	0.25	17.5	11.25
		Minyak	3	1 sdm	1	26.52	0	3	0	0	0	0
	Buah	Jeruk manis	110	2 bh sdg	1	49.5	0.99	0.22	12.32	1.54	4.4	36.3
		SUB TOTAL				313.02	10.88	5.245	56.99	3.515	85.15	212.55
Selingan sore		Sawi hijau	40	1/4 gls	1	11.2	0.92	0.12	1.6	1	8.8	88
15.00 WIB		Daging Ayam	20	1/2 ptg sdg	0,5	59.6	3.64	5	0	0	21.8	2.8
		Tahu	40	1/4 ptg bsr	0,25	32	4.36	1.88	0.32	0.04	0.8	89.2
		SUB TOTAL				102.8	8.92	7	1.92	1.04	31.4	180
Makan Sore	Nasi	Nasi	95	3/4 gls	1	171	2.85	0.285	37.81	0.19	0.95	23.75
17.00 WIB	Ikan Nila Bakar	ikan Nila	40	1ekor sdg	1	38.4	8.032	0.68	0	0	0	0
	Tempe bumbu kuning	Tempe	50	1ptg sdg	1	100.5	10.4	4.4	6.75	0.7	4.5	77.5
	Bening Bayam	Bayam	25	1/4 gls	0,5	4	0.225	0.1	0.725	0.175	4	41.5
		labu siam	50	1/2 gls	15	0.25	0.05	3.35	3.1	3.1	1.5	7
		Wortel	25	1/4 gls	0,25	9	0.25	0.15	1.975	0.25	17.5	11.25
	Buah	Jeruk manis	110	2 bh sdg	1	49.5	0.99	0.22	12.32	1.54	4.4	36.3
		SUB TOTAL				372.65	22.797	9.185	62.68	5.955	32.85	197.3
		Total				1343.7	71.537	34.531	213.5	20.91	314.5	954.45
	KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU					1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
	TINGKAT KECUKUPAN GIZI					90.488	96.347	104.64	95.848	83.64	22.46428571	79.5375

Lampiran 17: Recall Hari Ke-4 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Persolan	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Nafas (g)	Kalsium (mg)
Makan Pagi	Nasi	Nasi	150	5/4 gls	1,5	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	37,5
07.00 WIB	Pecel sayur	Dendeng singkong	50	1/2 gls	0,5	25	3,3	0,55	3,55	1,2	8,5	83
		Sayur	40	1/2 gls	0,5	11,2	0,92	0,12	1,6	1	8,8	88
		Kacang tanah	20	2 sdm	1	105	5,58	8,54	3,48	0,48	6,2	63,2
		SUB TOTAL				411,2	14,1	9,66	68,33	2,98	25	271,7
Selanjut Pagi	Pisang rebus	Pisang anthon	100	2 bh sdg	2	108	1	0,8	24,3	1,9	10	20
10.00 WIB	Buah potong	pepaya	50	5 pgs sdg	0,25	14	0,25	0,1	3,45	0,8	2	11,5
		SUB TOTAL				122	1,25	0,9	27,75	2,7	12	31,5
Makan Siang	Nasi	Nasi	150	5/4 gls	1,5	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	37,5
12.00 WIB	Ayam Ungkep	Daging Ayam	50	1 pgs sdg	1	149	9,1	12,5	0	0	54,5	7
		SUB TOTAL				419	13,6	12,95	59,7	0,3	56	44,5
13.00 WIB	buah potong	pepaya	50	5 pgs sdg	0,25	14	0,25	0,1	3,45	0,8	2	11,5
		SUB TOTAL				14	0,25	0,1	3,45	0,8	2	11,5
Makan Sore	Nasi	Nasi	100	3/4 gls	1	180	3	0,3	39,8	0,2	1	25
16.00 WIB	Semur ayam	Daging Ayam	50	1 pgs sdg	1	149	9,1	12,5	0	0	54,5	7
		Santan	20	3/2 gls	0,25	64,8	0,84	6,86	1,12	0	3,6	2,8
		SUB TOTAL				393,8	12,94	19,66	40,92	0,2	59,1	34,8
		Total				1360	42,14	45,27	200,15	6,98	154,1	394
		KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU				1485	74,25	33	222,75	25	1400	1200
		TINGKAT KECUKUPAN GIZI				91,5825	56,7542	151,121	89,8541	27,92	11,0071	52,833333

Lampiran 18: Recall Hari Ke-5 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Persolan	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Nafas (g)	Kalsium
07.00 WIB	Nasi goreng ayam	Nasi	150	5/4 gls	1,5	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	37,5
		Daging Ayam	50	1 pgs sdg	1	149	9,1	12,5	0	0	54,5	7
		Minyak	5	1 sdm	1	44,2	0	5	0	0	0	0
		SUB TOTAL				463,2	13,6	17,95	59,7	0,3	56	44,5
10.00 WIB	Buah	Jarak manis	110	2 bh sdg	1	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4	36,3
		SUB TOTAL				49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	4,4	36,3
Makan Siang	Nasi putih	Nasi	150	5/4 gls	1,5	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	37,5
12.00 WIB	Terong ungkep	Terong ungu	75	1 bh sdg	0,75	21	0,825	0,15	4,125	1,575	6,75	11,25
		SUB TOTAL				291	5,325	0,6	63,825	1,875	8,25	48,75
15.00 WIB	Buah	pepaya	50	5 pgs sdg	0,25	14	0,25	0,1	3,45	0,8	2	11,5
		SUB TOTAL				14	0,25	0,1	3,45	0,8	2	11,5
Makan Sore	Nasi	Nasi	150	5/4 gls	1,5	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	37,5
17.00 WIB	kambing goreng	Rum kambing	40	1 skor sdg	1	59	8,52	1,58	0,88	0	85,6	54,6
		Minyak	5	1 sdm	1	44,2	0	5	0	0	0	0
		Sayur bering	100	1/4 bh	0,5	30	0,6	0,1	6,7	6,2	1	14
		SUB TOTAL				394,2	11,62	6,91	67,38	6,5	90,1	105,9
		Total				1211,8	33,785	24,78	206,575	11,015	160,75	246,95
		KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU				1485	74,25	33	222,75	25	1400	1200
		TINGKAT KECUKUPAN GIZI				81,6094	45,5017	78,1212	92,7385	44,06	11,4821	20,5792

Lampiran 19: Recall Hari Ke-6 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Persolan	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Nafas (g)	Kalsium
Makan Pagi	Nasi	Nasi	150	5/4 gls	1,5	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	37,5
08.00 WI	Tengg goreng	Tengg	50	1 pgs sdg	1	100,5	10,4	4,4	6,75	8,7	4,5	77,5
		Minyak	5	1 sdm	1	44,2	0	5	0	0	0	0
		Ongg terong	75	1bh sdg	0,75	21	0,825	0,15	4,125	1,575	6,75	11,25
		Minyak	5	1 sdm	1	44,2	0	5	0	0	0	0
		SUB TOTAL				479,9	15,725	15	70,575	2,575	12,75	126,25
Makan Siang	Nasi	Nasi	150	5/4 gls	1,5	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	37,5
12.00 WIB	lala goreng	lala	60	1 skor sdg	1	55,2	9,72	1,692	0	0	25,1	8,4
		Minyak	5	1 sdm	1	44,2	0	5	0	0	0	0
		Ongg terong	75	1bh sdg	0,75	21	0,825	0,15	4,125	1,575	6,75	11,25
		Minyak	5	1 sdm	1	44,2	0	5	0	0	0	0
		SUB TOTAL				414,6	15,045	12,292	63,825	1,875	35,45	87,15
14.00 WIB	pisang goreng	Pisang anthon	100	2 bh sdg	2	108	1	0,8	24,3	1,9	10	20
		SUB TOTAL				108	1	0,8	24,3	1,9	10	20
Makan Sore	Nasi	Nasi	150	5/4 gls	1,5	270	4,5	0,45	59,7	0,3	1,5	37,5
17.00 WIB	lala goreng	lala	60	1 pgs sdg	1	55,2	9,72	1,692	0	0	25,1	8,4
		Minyak	5	1 sdm	1	44,2	0	5	0	0	0	0
		SUB TOTAL				369,4	14,22	7,142	59,7	0,3	26,7	45,9
		Total				1269,3	45,59	35,234	218,4	6,65	82,3	246,3
		KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU				1485	74,25	33	222,75	25	1400	1200
		TINGKAT KECUKUPAN GIZI				93,7306	61,0394	106,77	98,0471	26,6	5,92143	20,775

Lampiran 20: Recall Hari Ke-7 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	UHT	Pemula	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Na(mg)	Kalsium
Makan Pagi	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
07.00 WIB	tempe goreng	Tempe	20	1/2 pgt sdg	1	40.2	4.16	1.76	2.7	0.28	1.8	31
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Bawang labu siam	labu siam	100	1/4 bh	0.5	30	0.6	0.1	6.3	0.2	3	14
		SUB TOTAL				384.4	9.26	7.31	68.1	0.78	6.3	82.5
10.00 WIB	Buah	pepaya	100	5 pgt sdg	0.25	50.4	0.9	0.56	12.42	2.88	7.2	41.4
		SUB TOTAL				50.4	0.9	0.56	12.42	2.88	7.2	41.4
Makan Siang	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
13.00 WIB	Pindang ikan	Ikan bang	60	1 pgt sdg	1	73.8	9.06	3.3	3.98	0	19.2	19.2
	terong orokkep	Terong orok	75	1bh sdg	0.75	23	0.825	0.15	4.325	1.575	6.75	11.25
		SUB TOTAL				364.8	14.385	3.9	65.905	1.875	27.45	67.95
Makan Sore	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
17.00 WIB	Pindang ikan	Ikan bang	60	1 pgt sdg	1	73.8	9.06	3.3	3.98	0	19.2	19.2
	terong orokkep	Terong orok	75	1bh sdg	0.75	23	0.825	0.15	4.325	1.575	6.75	11.25
		SUB TOTAL				364.8	14.385	3.9	65.905	1.875	27.45	67.95
		Total				1164.4	38.93	15.47	213.13	13.41	68.4	259.8
		KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU				1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
		TINGKAT KECEKUPAN GIZI				78.4108	52.433	46.8768	95.6813	53.64	4.88971	21.65

Lampiran 21: Recall Hari Ke-8 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	UHT	Pemula	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Na(mg)	Kalsium
07.00 WIB	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	Tempe goreng	Tempe	20	1 pgt sdg	1	40.2	4.16	1.76	2.7	0.28	1.8	31
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	lalapan sayur	Bayam	25	1 gls kcl	0.5	4	0.225	0.1	0.725	0.175	4	41.5
		Sawi	40	1 bh kcl	1	11.2	0.92	0.12	3.6	1	8.8	88
		SUB TOTAL				369.6	9.805	7.43	64.725	1.733	16.3	198
	Buah	pepaya	100	5 pgt sdg	0.25	28	0.5	0.2	6.9	1.6	4	23
		SUB TOTAL				28	0.5	0.2	6.9	1.6	4	23
	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	goreng kembung	Ikan kembung	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	0.88	0	85.6	54.4
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Tempe goreng	Tempe	20	1 pgt sdg	1	40.2	4.16	1.76	2.7	0.28	1.8	31
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
		SUB TOTAL				448.6	17.18	13.57	63.28	0.58	88.9	122.9
	Buah	Jeruk manis	55	1 bh sdg	1	24.75	0.495	0.13	6.16	0.77	2.2	18.15
		SUB TOTAL				24.75	0.495	0.13	6.16	0.77	2.2	18.15
	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	goreng kembung	Ikan kembung	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	0.88	0	85.6	54.4
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Tempe goreng	Tempe	20	1 pgt sdg	1	40.2	4.16	1.76	2.7	0.28	1.8	31
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Urap sayur	Bayam	25	1 gls kcl	0.5	4	0.225	0.1	0.725	0.175	4	41.5
		Sawi	40	1 bh kcl	1	11.2	0.92	0.12	3.6	1	8.8	88
		SUB TOTAL				463.8	18.325	13.79	65.605	1.755	101.7	252.4
		Total				1334.75	48.305	35.1	208.67	6.48	212.9	614.45
		KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU				1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
		TINGKAT KECEKUPAN GIZI				89.8822	62.3636	106.366	92.7811	25.84	15.2071	51.2042

Lampiran 23: Recall Hari Ke-9 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Pemutar	Energ (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Na(mg)	Kalsium
	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	Goreng nila	Ikan Nila	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	8.88	0	0	0
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Tahu sayur	Tahu	55	1/4 pgt bsa	0.25	44	3.995	2.385	8.44	0.035	1.1	122.85
	lalapan	tan singko	100	1 mangkuk	1	50	6.2	1.1	7.1	2.4	17	166
	SUB TOTAL					458.2	25.215	10.495	68.12	2.755	19.6	326.15
	Buah	buah amb	100	2 bh sdg	2	108	1	0.8	24.3	1.9	10	20
	SUB TOTAL					108	1	0.8	24.3	1.9	10	20
	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	Goreng nila	Ikan Nila	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	8.88	0	0	0
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	lalapan	tan singko	100	1 mangkuk	1	50	6.2	1.1	7.1	2.4	17	166
	SUB TOTAL					414.2	19.22	7.91	67.68	2.7	18.5	203.5
	Buah	buah amb	50	1 bh sdg	1	54	0.5	0.4	12.15	0.95	5	10
	SUB TOTAL					54	0.5	0.4	12.15	0.95	5	10
	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	Goreng nila	Ikan Nila	40	1 ekor sdg	1	50	8.52	1.36	8.88	0	0	0
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	tahu sayur	Tahu	55	1/4 pgt bsa	0.25	44	3.995	2.385	8.44	0.035	1.1	122.85
	SUB TOTAL					408.2	19.015	9.395	61.02	0.355	2.6	160.15
	Total					1442.6	64.95	29	233.27	8.66	55.7	719.8
	UTUHAN GIZI INDIV					1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
	TINGKAT KECUKUPAN					97.1448	87.4747	87.8788	104.723	34.64	3.97857	59.9833

Lampiran 24: Recall Hari Ke-10 Intervensi

waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)	URT	Pemutar	Energ (kal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Na(mg)	Kalsium
	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	Goreng bang	ikan bang	80	1 pgt sdg	1	73.8	9.06	3.3	1.98	0	19.2	19.2
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Bering bayam	Bayam	25	1 gls kcl	0.5	4	0.225	0.1	0.725	0.175	4	41.5
		laba sam	50	1/4 bh	0.5	15	0.3	0.05	3.35	3.1	1.5	7
	SUB TOTAL					407	14.085	8.9	65.755	3.575	26.2	105.2
	Buah	pepaya	180	5 pgt sdg	0.25	50.4	0.9	0.36	12.42	2.88	7.2	41.4
	SUB TOTAL					50.4	0.9	0.36	12.42	2.88	7.2	41.4
	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	Goreng bang	ikan bang	80	1 pgt sdg	1	73.8	9.06	3.3	1.98	0	19.2	19.2
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Bering bayam	Bayam	25	1 gls kcl	0.5	4	0.225	0.1	0.725	0.175	4	41.5
		laba sam	50	1/4 bh	0.5	15	0.3	0.05	3.35	3.1	1.5	7
	SUB TOTAL					392	13.785	8.85	62.405	0.475	24.7	98.2
	Buah	pepaya	100	5 pgt sdg	0.25	28	0.5	0.2	6.9	1.6	4	23
	SUB TOTAL					28	0.5	0.2	6.9	1.6	4	23
	Nasi	Nasi	150	3/4 gls	1	270	4.5	0.45	59.7	0.3	1.5	37.5
	Goreng bang	ikan bang	80	1 pgt sdg	1	73.8	9.06	3.3	1.98	0	19.2	19.2
		Minyak	5	1 sdm	1	44.2	0	5	0	0	0	0
	Bering bayam	Bayam	25	1 gls kcl	0.5	4	0.225	0.1	0.725	0.175	4	41.5
		laba sam	50	1/4 bh	0.5	15	0.3	0.05	3.35	3.1	1.5	7
	SUB TOTAL					392	13.785	8.85	62.405	0.475	24.7	98.2
	Total					1269.4	43.055	27.16	209.885	9.005	86.8	366
	KEBUTUHAN GIZI INDIVIDU					1485	74.25	33	222.75	25	1400	1200
	TINGKAT KECUKUPAN GIZI					85.4815	57.9865	82.363	94.2245	36.02	6.2	30.5

Lampiran 25: Dokumentasi

Hari Ke-1	Hari Ke-2	Hari Ke-3
Makan Pagi		
		
Selingan Pagi		
		
Makan Siang		
		

Hari Ke-1	Hari Ke-2	Hari Ke-3
Selingan Sore		
		
Makan Sore		
		

Hari Ke-1	Hari Ke-2	Hari Ke-3
Makan Pagi		
		
Selingan Pagi		
		
Makan Siang		
		
Selingan Sore		
		
Makan Sore		
		

