

DAFTAR PUSTAKA

- Arviyanda, R., Fernandito, E., & Landung, P. (2023). Data Sekunder. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 67.
- Cahya, M. R. F. (2023). *Gizi & Penyakit Kronik*.
- Cinintya, R. F., Rachmawati, D. A., & Hermansyah, Y. (2017). Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Tingkat Tekanan Darah pada Komunitas Lansia di Sumbersari Jember. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.19184/ams.v3i1.4092>
- Dian Isti Cahyani, N. R. (2020). Hubungan asupan protein dengan tekanan darah pada remaja. *Ejournal*, 4(2), 6.
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Firdaus, W. I., Achadi, A., & Sulistiadi, W. (2024). *Jurnal Menara Medika* <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2024. 7(1), 153–161.
- Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widawati, W. (2023). Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 199–206. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.199-206>
- Herianto Manurung, C., & Syahrizal, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Prehipertensi di Kecamatan Medan Perjuangan Tahun 2020. *Jurnal Sosial Teknologi*, 4(6), 345–352. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v4i6.1268>
- Isklm Luthfa, Y. S. (2025). *Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pengelolaan Hipertensi*.
- Kemenkes. (2020). 613.2 Ind p. 200.
- Kemenkes RI. (2018). 613.2 Ind p. *Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas*, 60.
- Kie, J., Astiarani, Y., Titi Santi, B., Kedokteran, J., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, F. (2024). Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Waist To Height Ratio (Whtr) Sebagai Prediktor Prehipertensi: Kajian Pada Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta Body Mass Index (Bmi) and Waist To Height Ratio Whtr As Prehypertension Predictor: in Medical Students in Jakarta. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 469–470. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Komala, R. (2018). Hubungan Status Gizi pada Anak TK dengan Pekerjaan Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2018. *Jurnal Gizi Aisyah*, 01(2), 105–113.

- Lia Octarini, D., Meikawati, W., & Astuti Purwanti, I. (2023). Fakultas Kesehatan Masyarakat Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1, 10–17. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/prosidingfkm>
- Marthen Todeng, & Masriadi Masriadi. (2020). Insidensi Prehipertensi Pada Populasi Laki-Laki Usia 35-65 Tahun Di Puskesmas Nabarua Kabupaten Nabire Propinsi Papua. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 4(1), 74–87. <https://doi.org/10.57214/jka.v4i1.362>
- Muhammad Yunus, I Wayan Chandra Aditya, D. R. E. (2021). *bungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab, Lampung Tengah*. 9(1), 1–13.
- Nabila Khoirunnisa, & Dian Ayu Ainun Nafies. (2024). Hubungan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa Muda (20-40 Tahun) di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 240–247. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i4.3437>
- Nadesul, H. (2023). Proses Asuhan Gizi Terstandar pada Pasien Post Stroke dengan Hipertensi dan Epilepsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3394–3407.
- Nugroho, E. L. (2024). 28690-Article Text-100885-1-10-20240628. 5, 4253–4262.
- Pulungan, Z. S. A., & Purnomo, E. (2022). Terapi Kelompok Terapeutik Sebagai Upaya Meningkatkan Perkembangan Intimasi Pada Usia Dewasa Muda. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(1), 33–39. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v5i1.1666>
- Putri, A. T. (2020). 7 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 1096(2005), 7–29.
- Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 246–254.
- Rahayu, L. S., Maulida, N. R., Badzlina, F., & Rosyidi, M. (2022). Buku Ajar Gizi Klinik Komprehensif. In *Gramasurya*.
- Saragih, M., Aryanti, D., & Yuliza, E. I. (2022). *Asuhan Gizi dan Keperawatan pada Hipertensi*.
- Suhardi, M. (2021). *Manajemen Perawatan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia*.
- Suharyati., MKM., R. (2025). *Penuntun Diet dan Terapi Diet*.
- Wijayanti, T., & Puruhita, N. (2013). Studi Kualitatif Proses Asuhan Gizi Terstandar Di Ruang Rawat Inap Rs St. Elisabeth Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 170–183. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2114>
- Yumesri, Risnita, Sudur, & Asrulla. (2024). Gambaran Karakteristik, Pengetahuan

Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Inisiasi Menyusui Dini Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagasaribu Tahun 2021. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 63–69.

Zahra, N., & Siregar, F. M. (2023). Prevalensi Prehipertensi dan Hipertensi pada Mahasiswa Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 50. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.50-64>



L

A

M



P
Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

I

R

A

N

Lampiran Informed Consent

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci yang telah disampaikan oleh Amanda Cerina Dewanti selaku peneliti pada penelitian yang berjudul "Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Dewasa Dengan Prehipertensi Di Puskesmas Suka Merindu Kota Bengkulu tahun 2025" dan diberi kesempatan dalam mempertimbangkan menanggapi dan mengajukan pertanyaan, Maka dengan ini, saya bersedia/tidak bersedia (coret salah satu) menjadi Informan dalam peneliti ini sebagaimana tersebut diatas dan menyatakan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi yang cukup mengenai tujuan penelitian ini
2. Saya telah diberi informasi yang cukup bahwa saya bebas memutuskan untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
3. Saya telah diberi informasi bahwa keterangan yang akan diberikan dijamin kerahasiannya
4. Saya secara sukarela dan sadar telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan proses penelitian ini

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sebenarnya, penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Responden



Nurul Hidayah

Bengkulu, 21 Mei2026
Peneliti



Amanda Cerina Dewanti

Lampiran Surat Izin Pra Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jl. Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
☎ (0736) 341212
🌐 <https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

15 September 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/2025
Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.
Kepala Puskesmas Sukamerindu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Laporan Tugas Akhir (LTA) Mahasiswa Progam Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Amanda Cerina Dewanti
Nim : P01730123003
Tempat : Kota Bengkulu
Judul : Asuhan Gizi Terstandar Pada Dewasa Dengan Prehipertensi Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone : 085641248410

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.



Lampiran Surat Dinas Kesehatan Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id
Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 3000 /D.Kes/2025

Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Bengkulu Nomor:
PP.06.02/F.XXIII.1/6912/2025 Tanggal 15 September 2025 Perihal : Permohonan Izin
Pengambilan data untuk penyusunan tugas akhir atas nama :

Nama : Amanda Cerina Dewanti
Nim : P01730123003
Program Studi : Gizi
Judul/Data : Asuhan gizi terstandar pada dewasa dengan prehipertensi di
Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat penelitian : 1.Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2.Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 18 September 2025 s/d. 30 September 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra
penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, September 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu


Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina Tk.I - IV/b
NIP.197406081994021002

Tembusan :

- Yth.Sdr.Ka. Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran surat puskesmas



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jl. Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
☎ (0736) 341212
🌐 <https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

11 Juni 2026

Nomor : PP. 01/01/F.XXIII 1/5151 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Puskesmas SukaMerindu Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada

Nama	Amanda Cerina Dewanti
NIM	P01730123003
Tempat Penelitian	Puskesmas SukaMerindu
Waktu Penelitian	30 hari
Judul	Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Dewasa Dengan Prehipertensi Di Puskesmas SukaMerindu Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone	085641248410

Demikianlah atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih

a n Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran surat kesbangpol



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

11 Juni 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol) Provinsi Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada

Nama : Amanda Cerina Dewanti
NIM : P01730123003
Tempat Penelitian : Puskesmas SukaMerindu
Waktu Penelitian : 30 hari
Judul : Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Dewasa Dengan Prehipertensi Di Puskesmas SukaMerindu Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone : 085641248410

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih

a n Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik


Septyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran Surat Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/019/01/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Amanda Cerina Dewanti
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Penderita Prehipertensi Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025"

"Standardized Nutrition Care Process for Prehypertensive Patients at Sukamerindu Health Center, Bengkulu City in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 01 Januari 2026 sampai dengan tanggal 01 Januari 2027.

This declaration of ethics applies during the period January 01, 2026 until January 01, 2027.



January 01, 2026
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran Food Frequency Questionnaire

JURUSAN GIZI POLITEKNIK KEMENKES BENGKULU	
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI	
IDENTITAS DOKUMEN	
FORM FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE	
IDENTITAS MAHASISWA	
Nama Mahasiswa :	Nurul Hidayah
Tingkat Kelas :	
IDENTITAS RESPONDEN	
Nama/Kode :	Usia : 24 th Jenis Kelamin : ☒ P ☐ L
Hari, tanggal :	Tgl : Bulan :
Alamat Lengkap :	

KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						SKORING
		>1 kali	1 kali sehari /	3 kali	< 3 kali	< 1 kali	Tidak	
		per hari	(4-6 kali seminggu)	per minggu	per minggu	per minggu	Pernah	
		50	25	15	10	1	0	
KARBOHIDRAT	1 Nasi Putih	✓						50
	2 Tepung Beras						✓	0
	3 Tepung Terigu			✓				15
	4 Ubi Jalar Kuning			✓				15
	5 Ubi Jalar Ungu			✓				15
	6 Singkong					✓		15
	7 Roti Putih			✓				15
	8 Biskuit		✓			✓		1
	9 Mie					✓		25
	10 Bihun		✓					1
	11 Kentang		✓					25
	12 Jagung Manis		✓					25
	13 Sereal							
Jumlah								
Rata-rata Skor								
PROTEIN HEWANI	1 Ikan tuna		✓					25
	2 Tongkol		✓					25
	3 Ikan dencis		✓					25
	4 Ikan teri		✓					25
	5 Cumi cumi						✓	0
	6 Udang					✓		1
	7 Telur ayam		✓					25
	8 Telur bebek asin	✓					✓	0
	9 Daging ayam		✓					25
	10 Daging sapi					✓		1
	11 Hati ayam					✓		1
	12 Telur bebek	✓					✓	0
	13 Ikan nila		✓					25
	14 Ikan Lele	✓					✓	0
	15 Ikan bundeng	✓					✓	0
	16 Kepiting					✓		1
	17 Daging kambing	✓						
Jumlah								
Rata-rata Skor								
PROTEIN NABATI	1 Tempe		✓					25
	2 Tahu		✓					25
	3 Kacang Tanah					✓		10
	4 kacang merah	✓				✓	✓	0
	5 Kacang Hijau					✓		1
	6 Oncom	✓					✓	0
	7 Pete					✓		10
Jumlah								
Rata-rata Skor								
1	Margarin							

KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI					Tidak Pernah	SKORING	
		> 1 kali per hari	1 kali sehari / (4-6 kali seminggu)	1 kali per minggu	< 1 kali per minggu	< 1 kali per minggu			
		30	25	15	10	5			
LEMAK BUNYAK	1. Mentega								
	2. Mayonaisse								
	3. Susu kental manis								
	4. Santan kelapa								
	5. Minyak Goreng								
	6. Keju								
	7. Alpukat								
	Jumlah								
Rata-rata Skor									
SAYURAN	1. Bayam								
	2. Sawi								
	3. Brokoli								
	4. Tomat								
	5. Wortel								
	6. Kacang								
	7. Kembang kol								
	8. Buncis								
	9. Pakcoy								
	10. Nangka muda								
	11. Ketumbar mentah								
	12. Kangkung								
BUNYAK	1. Nasi								
	2. Bawang								
	3. Ketan								
	4. Kacang panjang								
	5. Labu siam								
	6. Pepaya muda								
	7. Toge								
	8. Terong Bulat								
	9. Terong Panjang								
	10. Cengeng								
	11. Daun Singkong								
	Jumlah								
Rata-Rata Skor									
BUNYAK	1. Pepaya								
	2. Salak								
	3. Jeruk								
	4. Mangga								
	5. Jambu biji								
	6. Pisang								
	7. Anggur								
	8. Apel								
	9. Belimbing								
	10. Duku								
	11. Durian								
	12. Jambu air								
BUNYAK	1. Melon								
	2. Rambutan								
	3. Semangka								
	Jumlah								
	Rata-rata Skor								
	BUNYAK	1. Keju							
		2. Teh							
		3. Es Kelapa Muda							
		4. Jus Buah Kermanan							
		5. Es telor							
		6. Cappuccino							
		7. Es jagung							
8. Pop ice									
9. Es sate sirup									
Jumlah									
Rata-rata Skor									
BUNYAK	1. Bakwan								
	2. Tahu Isi								
	3. Pempek								
	4. Roud								
	5. Mie Bakso								

Lampiran Formulir Recall sebelum intervensi

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU										
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI										
IDENTITAS DOKUMEN										
KODE DOKUMEN	FORM FOOD RECALL 3x24 HOURS							TANGGAL BERLAKU		
IDENTITAS MAHASISWA										
Nama Mahasiswa :								NIM :		
Tingkat Kelas :	(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II A)									
IDENTITAS RESPONDEN										
Nama/Kode :								Usia :		
Hari, tanggal :								Tahun :		
Alamat Lengkap :										
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI	ESTIMASI NILAI	ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)		
Pagi Pkl. 07.00	Lontong	Beras	1/2 kg	50	180.4	3.3	0.3	29.9	0.0	
		Telur	1 butir	55	84.3	6.9	5.0	0.6	68.2	
		Minyak	1 sdm	5	43.1	0.0	5.0	0.0	0.0	
		Lada siam	1/2 buah	25	5.0	0.2	0.1	1.1	0.3	
		Kangkung muda	3 sdm	30	13.2	0.4	0.1	3.1	0.9	
		Santan	1/2 gelas	40	28.4	0.3	2.7	1.2	1.6	
		Air putih								
		Pisip	1 buah	50	123.4	5.2	3.8	16.6	12.5	
		Bakwan sayur	1 buah	50	270.0	2.7	20.3	19.6	0.5	
		Garam	3	0.0	0.0	0.0	0.0		1161.7	
Jumlah				748.9	19.0	38.1	81.9	1.245.7		
Selingan Pkl. 10.00										
Jumlah				0	0	0	0	0		
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0		
Siang Pkl. 13.00	Nasi	Beras	1 kg	100	360.9	6.7	0.6	79.5	0.0	
		Asam bakar	1 kg	30	85.5	8.1	5.7	0.0	21.9	
		Kedap	1 sdm	5	3.0	0.5	0.0	0.3	276.3	
		Tahu Goreng	100 gr	40	7.6	0.8	0.5	0.2	2.8	
		Tempe Goreng	100 gr	25	49.8	4.8	1.9	4.3	1.5	
		Minyak	1 sdm	5	86.2	0.0	10.0	0.0	0.0	
		Ketimun	1 kg	15	1.9	0.1	0.0	0.4	0.3	
		Teh	1 gelas	2	1.0	0.0	0.0	0.2	3.0	
		Gula	1 sdm	10	38.7	0.0	0.0	10.0	0.1	
		Garam			0.0	0.0	0.0	0.0	774.5	
Jumlah										
Selingan Pkl. 16.00	Dorok	Dorok	2 buah	60	240.1	3.1	13.1	27.8		
Gula halus		1 sdm	7	27.1	0.0	0.0	7.0			
Brownies		100 gr	20	111.4	0.9	0.4	8.6			
Susu margarin		100 gr	150	162.5	1.3	0.8	42.5			
Gula		1 sdm	10	38.7	0.0	0.0	10.0			
Susu	1 sdm	10	33.1	0.8	0.1	5.5				
Jumlah				1.177.4	22.0	33.9	156.2			
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0		

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)	
Malam	Nag	Beras		100	360.8	6.7	0.6	79.5	0.0
Pkl. 19.00	Ikan sambal	Ikan nila		25	21.0	4.6	0.2	0.0	15.5
	umis kangkung	kangkung		50	7.5	1.1	0.1	1.0	8.0
		minyak		30	258.6	0.0	30.0	0.0	0.0
				140	310.9	3.5	23.9	0.0	35.0
	Martabak manis	Martabak		50	333.0	21.1	26.9	0.0	49.5
	Bakso bakar	Bakso		5	3.0	0.5	0.0	0.0	279.3
		kecap		5	1.6	0.1	0.0	0.1	0.7
		Caram		2	0.0	0.0	0.0	0.0	774.5
	Jumlah				1.29.5	27.6	8.8	102.5	1.162.5
Selangan									
Pkl. 21.00									
	Jumlah								
Jumlah Makan Pagi dan Selangan Pagi					2.22.2	88.6	81.2	298.7	

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu, 2025

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi waktu makan responden
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi setiap waktu makan
3. Identifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidangan
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsumsi
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsumsi
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan
7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah
8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)
10. Lakukan analisis Proporsi energi dan zat gizi per waktu makan

Lampiran recall 3x 24 jam saat intervensi

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU									
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI									
IDENTITAS DOKUMEN		IDENTITAS MAHASISWA						TANGGAL BERLAKU	
KODE DOKUMEN	FORM FOOD RECALL 3x24 HOURS								
D.III/GIZI									
IDENTITAS RESPONDEN									
Nama Mahasiswa :							NIM :		
Tingkat Kelas :	(Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)								
Nama/Kode :			Usia :			Tahun :			Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P
Hari, tanggal :			Tgl :			Bulan :			Tahun :
Alamat Lengkap :									
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI	URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)
Pagi Pkl 07.00	Roti tawar	Roti tawar	2 lembar		70	131.7	6.2	2.1	34.2
	Gula coklat	Susu coklat	3 sdm		30	99.3	2.4	2.9	16.5
Jumlah									
Selangan Pkl 10.00	Roti kukus	Roti kukus	1 buah		35	72.4	1.5	0.7	15.0
	Pastei	Pastei	2 buah		100	351.1	11.8	26.6	15.5
	Es Teh	Teh			2	1.0	0.0	0.0	0.2
		Gula pasir	2 sdm		20	77.4	0.0	0.0	20.0
Jumlah									
Jumlah Makan Pagi dan Selangan Pagi						793.0	21.9	32.2	102.5
Siang Pkl 13.00	Nasi	Beras			200	721.8	13.4	1.2	153.0
	Sambal ikan	Ikan Tongkol			40	44.8	8.6	0.9	0.0
	Tempe Goreng	Tempe			50	93.5	3.5	3.8	8.5
		Minyak			5	43.1	0.0	5.0	0.0
	Sayur	Buncis			50	17.4	0.9	0.2	4.0
		Jagung			50	54.0	1.6	0.6	13.6
	Buah	Pisang			50	46.0	0.5	0.3	11.7
Jumlah									
Jumlah Makan Pagi dan Selangan Pagi						1.026.8	34.6	12.0	155.7
Selangan Pkl 16.00	Es Melon	melon			60	22.9	0.4	0.1	5.0
		peraya			60	23.4	0.4	0.1	5.8
		coklat			40	100.8	1.7	11.9	25.4
		Gula			20	77.4	0.0	0.0	20.0
Jumlah									
Jumlah Makan Pagi dan Selangan Pagi						314.5	2.4	12.1	56.2
Jumlah Makan Pagi dan Selangan Pagi						0	0	0	0

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN D.III/GIZI	FORM FOOD RECALL 3x24 HOURS	TANGGAL BERLAKU
----------------------------	------------------------------------	-----------------

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : _____ NIM : _____
Tingkat Kelas : _____ (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : _____ Usia : _____ Tahun Jenis Kelamin : ☐ L ☐ P
Hari, tanggal : _____, Tgl _____ Bulan _____ Tahun _____
Alamat Lengkap : _____

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)	
Pagi Pkl. 07.00	Pohi Kawar	Pohi Kawar	2 kmp	70	191.7	6.2	2.1	36.3	
	Susu coklat	Susu coklat	3 sdm	30	99.3	2.4	2.9	16.5	
	Jumlah								
Selangan Pkl. 10.00	Bolu kukus	Bolu kukus	1 buah	35	72.4	1.5	0.7	15.0	
	Pastel	Pastel	2 buah	100	351.1	11.8	26.6	15.5	
	Es Teh	Teh		2	1.0	0.0	0.0	0.2	
		Gula pasir	2 sdm	20	77.4	0.0	0.0	20.0	
	Jumlah								
Jumlah Makan Pagi dan Selangan Pagi					793.0	21.9	32.3	102.5	
Siang Pkl. 13.00	Nasi	Beras		200	721.8	13.4	1.2	159.0	
	Sambal ikan	Ikan Tongkol		40	44.8	8.6	0.9	0.0	
	Tempe Goreng	Tempe		50	99.5	9.5	3.8	8.5	
		Minyak		5	43.1	0.0	5.0	0.6	
	Sayur	Buncis		50	17.4	0.9	0.2	4.0	
		Jagung		50	54.0	1.6	0.6	12.6	
	Ruah	Pisang		50	46.0	0.5	0.3	11.7	
	Jumlah				1.026.8	34.6	12.0	195.7	
Selangan Pkl. 16.00	Es Kacang	melon		60	22.9	0.4	0.1	5.0	
		peraya		60	23.4	0.4	0.1	5.8	
		coklat		40	130.8	1.7	11.9	25.4	
		Gula		20	77.4	0.0	0.0	20.0	
	Jumlah				314.5	2.4	12.1	56.2	
Jumlah Makan Pagi dan Selangan Pagi					0	0	0	0	

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)	
Malam	Masi	Beras		150	541,3	10,1	0,9	110,3	0,0
Plu. 19.00	Sambal tempe	Tempe		50	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0
		Minyak		5	45,1	0,0	5,0	0,0	0,0
	Sambal	Tumis kacang panjang		60	20,9	1,1	0,2	4,7	1,8
		Garuda		2	0,0	0,0	0,0	0,0	774,5
	Jumlah				704,9	20,7	9,9	122,5	
Selingan									
Plu. 21.00									
	Jumlah				3.316	137,8	136,3	393,1	

Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu, 2 2025

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi waktu makan responden
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi setiap waktu makan
3. Identifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidangan
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsumsi
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsumsi
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan
7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah
8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)
10. Lakukan analisis Proporsi energi dan zat gizi per waktu makan

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN : **D.III/GIZI** TANGGAL BERLAKU

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : NIM :

Tingkat Kelas : (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : Usia : Tahun Jenis Kelamin : ☒ L ☐ P

Hari, tanggal : , Tgl Bulan Tahun

Alamat Lengkap :

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				Keterangan
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	
Pagi Pkl. 07.00	Nasi uluk	Beras	1/2 gelas	50	180.4	3.2	0.3	39.8	0.0
		Tempe	3 sdm	25	49.8	4.8	1.9	4.3	1.5
		Teriuk	1 butir	55	85.3	6.9	5.8	0.6	68.2
		Bitun	3 sdm	30	141.3	0.1	0.0	23.4	2.7
		Kacang tanah	1 sdm	10	41.4	1.2	3.6	1.2	1.3
		Minyak	1 sdm	5	43.1	0.0	5.0	0.0	0.0
		Kubis	2 intir	10	1.5	0.2	0.0	0.2	1.6
		Garam		2	0.0	0.0	0.0	0.0	774.5
Jumlah					515.8	17.2	16.7	73.4	849.8
Selingan Pkl. 10.00	Es kukiui	Bengkang		20	8.8	0.3	0.0	2.0	
		Ubi		35	84.1	1.8	0.1	19.7	
		caplak		30	143.1	1.3	8.9	19.0	
		Gula		20	77.4	0.0	0.0	20.0	
Jumlah					213.4	3.3	9.0	60.8	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0	
Siang Pkl. 13.00	Nasi Ayam bumbu ball	Beras		150	541.3	10.1	0.9	119.3	0.0
		Ayam		40	114.0	10.8	7.6	0.0	20.2
		Kecap		10	6.0	1.0	0.0	0.6	58.6
		Minyak		20	172.4	0.0	20.0	0.0	0.0
		Tumis laka siam		100	20.1	0.9	0.3	1.4	0.0
		Tempe goreng		50	99.5	9.5	3.8	0.7	3.0
		Buah		110	51.8	1.0	0.1	2.6	0.0
		Garam		2	0.0	0.0	0.0	0.0	774.5
Jumlah					1.005,1	33.3	32.7	145.6	591.8
Selingan Pkl. 16.00									
Jumlah					0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0	

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)	
Malam	Masi	Beras		100	360.9	6.4	0.6	79.5	0.0
Pkl. 19.00	Tempe ORF	Tempe		50	99.5	9.5	3.8	8.5	3.0
		Minyak		15	129.3	0.0	15.0	0.0	0.0
	Sayur sop	Sawi		30	8.4	0.5	0.6	0.5	4.8
		Kortol		20	5.2	0.2	0.0	1.0	12.0
		Kentang		20	18.6	0.4	0.0	4.3	1.0
		Gandum		2	0.0	0.0	0.0	0.0	774.5
	Jumlah				621.9	17.3	20.1	93.8	785.3
Selingan									
Pkl. 21.00									
	Jumlah				2.456	71.1	78.5	373.6	

Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu, 2025

Pengumpul Data
TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi waktu makan responden
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi setiap waktu makan
3. Identifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidangan
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsumsi
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsumsi
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan
7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah
8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)
10. Lakukan analisis Proporsi energi dan zat gizi per waktu makan

Lampiran makanan sebelum dan sesudah

Waktu	Sebelum	Sesudah
Hari ke 1		
Hari ke 2		

Hari ke 3		
----------------------	---	--

Lampiran Leaflet Prehipertensi

Diet DASH diberikan kepada pasien dengan tekanan darah diatas normal

TUJUAN DIET

Menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan sebagai langkah preventif terhadap penyakit hipertensi.

SYARAT DIET & PRINSIP

1. Energi cukup, jika pasien dengan berat badan 115% dari berat badan ideal disarankan untuk diet rendah kalori dan olahraga.
2. Protein cukup, menyesuaikan dengan kebutuhan pasien.
3. Karbohidrat cukup, menyesuaikan dengan kebutuhan pasien.
4. Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol.
5. Asupan Natrium dibatasi <2300 mg/hari, jika penurunan tekanan darah belum mencapai target dibatasi hingga mencapai 1500 mg/hari

Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN	- Makanan yang segar: sumber hidrat arang, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat. - Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium, vetsin, kaldu bubuk. - Sumber protein hewani: penggunaan daging/ ayam/ ikan paling banyak 100 gram/ hari. Telur ayam/ bebek 1 butir/ hari. - Susu segar 200 ml/ hari
BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI	- Pemakaian garam dapur - Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue.
BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI	- Otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing - Makanan yang diolah menggunakan garam natrium - Crackers, pastries, dan kue lain-lain - Krupuk, kripik dan makanan kering yang asin - Makanan dan minuman dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah-buahan dalam kaleng - Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, udang kering, telur asin, telur pindang, selai kacang, acar, manisan buah - Mentega dan keju - Bumbu-bumbu: kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambel, tauco dan bumbu penyedap lainnya - Makanan yang mengandung alkohol misalnya: durian, tape



CARA MENGATUR DIET:

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Na.
- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
- Bubuhkan garam saat di atas meja makan, gunakan
- garam beryodium (30-80 ppm), tidak lebih dari sendok teh/hari
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium

TANDA DAN GEJALA



Mengeluh sakit kepala, pusing

Lemas, Kelelahan

Sesak nafas



Mual, Muntah

Kesadaran Menurun

Mimisan



Pandangan Kabur

Gelisah

KOMPLIKASI

- Stroke
- Gagal ginjal
- Ensefalopati
- Infrakardium



APAKAH PREHIPERTENSI ITU?

Tekanan yang lebih dari normal, namun belum mencapai hipertensi (Darah Tinggi)

RENTANG TEKANAN DARAH:

Sistolik (atas): 120 - 139 mmHg
Diastolik (bawah): 80 - 88 mmHg

APA YANG MENYEBABKAN PREHIPERTENSI ?

- Mengonsumsi Garam Berlebih
- Gaya Hidup Tidak Sehat
- Kurang Olahraga
- Kegemukan
- Stress
- Merokok

PREHIPERTENSI PADA DEWASA



Lampiran dokumentasi



Pengukuran Berat Badan



Pengukuran Tinggi Badan



Edukasi



Pengecekan Tekanan Darah

Lampiran intervensi Menu

Hari Pertama

waktu	Menu	Bahan	BB	Penakar	E	P	L	KH	Natrium	Sisa Makanan	Bahan	BB	Penakar	E	P	L	KH	Natrium
Pagi	Nasi	Beras	125	2 1/2P	451,1	8,4	0,8	99,4	0,0									
	Telur Semur	Telur	55	1P	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2									
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0									
	Pepes Tahu	Tahu	110	1P	83,6	8,9	5,3	2,1	7,7									
	Turnis kacang panjang	kacang panjang	50	1/2P	17,4	0,9	0,2	4	1,5									
		Toge	50	1/2P	60,9	6,6	3,3	4,8	7									
		Minyak	2,5	1/1P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0									
	Buah	Pepaya	55	1/2P	21,4	0,3	0,1	5,4	1,6									
	TOTAL				763,0	32,0	20,4	116,2	86									
Siang	Nasi	Beras	200	4P	721,8	13,4	1,2	159	0	0	Beras	200	4P	721,8	13,4	1,2	159	0
	Ikan Sambal	Ikan Tongkol	40	1P	44,8	8,6	0,9	0	22	0	Ikan Tongkol	40	1P	44,8	8,6	0,9	0	22
	Tempe Goreng	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3,8	8,5	3	0	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3,8	8,5	3
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0	0	Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0
	Turnis Buncis + jagung	Buncis	50	1/2P	17,4	0,9	0,2	4	1,5	0	Buncis	50	1/2P	17,4	0,9	0,2	4	1,5
		Jagung	50	1/2P	54,0	1,6	0,6	12,6	8,5	0	Jagung	50	1/2P	54,0	1,6	0,6	12,6	8,5
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0	0	Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0
	Buah	Pisang	50	1P	46	0,5	0,3	11,7	0,5	0	Pisang	50	1P	46	0,5	0,3	11,7	0,5
	TOTAL				1.026,8	34,6	12,0	195,7	35,5					1.026,8	34,6	12,0	195,7	35,5
Malam	Nasi	Beras	125	2 1/2P	451,1	8,4	0,8	99,4	0,0									
	Ayam Bakar	Daging Ayam	40	1P	8,9	10,8	7,6	0,0	29,2									
	Tahu Bacem	Tahu	110	1P	83,6	8,9	5,3	2,1	7,7									
		Kecap	5	1P	3,0	0,5	0,0	0,3	279,3									
	Turnis Kangkung	kangkung	100	1P	15,1	2,3	0,2	2,1	16									
		Minyak	5	1P	43,1	0,0	5	0,0	0,00									
	Buah	Semangka	180	1P	57,6	1,1	0,7	13	3,6									
	TOTAL				767,5	31,9	19,5	116,8	335,8									
Total Keseluruhan					2.557,3	98,5	51,9	428,7	457,3									
Kebutuhan					2.551	159,4	25,8	382,6	1.500									
%Kebutuhan					100%	61%	201%	112%	30%									

Hari Kedua

Waktu	Menu	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	Natrium	Sisa Makanan	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	Natrium
Pagi	Nasi	Beras	150	3P	541,3	10,1	0,9	119,3	0,0									
	Ikan Goreng	Ikan Nilu	40	1P	33,6	7,3	0,3	0,0	24,8									
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0									
	Orek Tempe	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3,8	8,5	183,5									
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0									
	Tumis sawi	Sawi Putih	100	1P	15,1	2,3	0,2	2,1	202,0									
	Buah	Melon	90	1/2P	36,3	0,6	0,2	7,9	150,1									
	TOTAL				768,9	29,7	10,4	137,7	44,8									
Siang	Nasi	Beras	150	3P	541,3	10,1	0,9	119,3	0,0	0	Beras	150	3P	541,3	10,1	0,9	119,3	0,0
	Tahu Cili Padi	Tahu	110	1P	83,6	8,9	5,3	2,1	7,7	0	Tahu	110	1P	83,6	8,9	5,3	2,1	7,7
	Semur Telur	Telur	55	1P	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2	0	Telur	55	1P	85,3	6,9	5,8	0,6	68,2
		Kecap	10	1P	6	1,0	0,0	0,6	558,6	0	Kecap	10	1P	6	1,0	0,0	0,6	558,6
		Minyak	5	1P	129,3	0,0	15	0,0	0,0	0	Minyak	5	1P	129,3	0,0	15	0,0	0,0
	Capcay	Sawi Putih	50	1/2P	7,5	1,1	0,1	1	8,0	0	Sawi Putih	50	1/2P	7,5	1,1	0,1	1	8,0
		Wortel	50	1/2P	12,9	0,5	0,1	2,4	30,0	0	Wortel	50	1/2P	12,9	0,5	0,1	2,4	30,0
	Buah	Jeruk	110	1P	151,7	12,3	2,4	28,5	0,0	0	Jeruk	110	1P	151,7	12,3	2,4	28,5	0,0
	TOTAL				1.017,7	40,9	29,6	154,4	672,5					1.017,7	40,9	29,6	154,4	672,5
Malam	Nasi	Beras	125	1 1/2P	451,1	8,4	0,8	99,4	0,0									
	Ayam Rica-rica	Daging Ayam	40	1P	114,0	10,8	7,6	0,0	29,2									
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0									
	Begedel Tempe	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0									
	Tumis Selada	Selada Air	100	1P	37,0	3,7	0,2	7,3	11									
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0									
	Buah	Pepaya	55	1/2P	21,4	0,3	0,1	5,4	1,6									
	TOTAL				766,2	32,7	17,4	120,6	44,9									
	Total Keseluruhan				2.552,8	73,6	57,4	412,7	762,2									
	Kebutuhan				2.551	159,4	25,8	382,6	1.500									
	% Kebutuhan				100%	46%	222%	107%	50%									

Hari Ketiga

Waktu	Menu	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	Natrium	Sisa Makanan	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	Natrium
Pagi	Nasi	Beras	125	1 1/2P	451,1	8,4	0,8	99,4	0,0									
	Telur Dadar	Telur	40	1P	114,0	10,8	7,6	0,0	29,2									
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0									
	Tumis Toge+ Tahu	Toge	100	1P	60,9	6,6	3,4	4,8	0,4									
		Tahu	110	1P	83,6	8,9	5,3	2,1	7,7									
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0									
	Buah	Melon	90	1/2P	36,3	0,6	0,2	7,9	150,1									
	TOTAL				762,8	31,4	20,9	114,3	83,8									
Siang	Nasi	Beras	150	3P	541,3	10,1	0,9	119,3	0,0	0	Beras	150	3P	541,3	10,1	0,9	119,3	0,0
	Ayam Bumbu Bali	Daging Ayam	40	1P	114,0	10,8	7,6	0,0	29,2	0	Daging Ayam	40	1P	114,0	10,8	7,6	0,0	29,2
		Kecap	10	1P	6,0	1,0	0,0	0,6	0,6	0	Kecap	10	1P	6,0	1,0	0,0	0,6	0,6
	Tempe Goreng	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0	0	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3,8	8,5	3,0
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0	0	Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0
	Tumis labu Siam	Labu Siam	100	1P	20,1	0,9	0,3	1,4	1,0	0	Labu Siam	100	1P	20,1	0,9	0,3	1,4	1,0
		Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0	0	Minyak	2,5	1/2P	21,6	0,0	2,5	0,0	0,0
	Buah	Jeruk	110	1P	151,7	12,3	2,4	28,5	0,0	0	Jeruk	110	1P	151,7	12,3	2,4	28,5	0,0
	TOTAL				1005,1	33,3	32,7	145,6	295,6									
Malam	Nasi	Beras	150	3P	541,3	10,1	0,9	119,3	0,0									
	Pepes Ikan	Ikan Nila	40	1P	33,6	7,3	0,3	0,0	24,8									
	Tahu Goreng	Tahu	110	1P	83,6	8,9	5,3	2,1	7,7									
		Minyak	5	1P	43,1	0,0	5,0	0,0	0,0									
	Bering Oyong	Oyong	100	1P	20,1	0,9	0,3	4,3	1									
	Buah	Pepaya	110	1P	42,9	0,7	0,1	10,8	3,3									
	TOTAL				764,5	27,8	11,9	136,4	36,6									
Total Keseluruhan					2.532,4	92,5	65,5	396,3	416									
Kebutuhan					2.551	159,4	25,8	382,6	1.500									
%Kebutuhan					99%	58%	253%	103%	27%									