

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 (0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XVIII/ 1794/2026
 Lampiran : satu lembar
 Hal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

12 Mei 2026

Yth Direktur Rumah Sakit Permata Cirebon
 Kota Cirebon

Sehubungan dengan penyusunan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang merupakan Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat III Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dengan ini kami memohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan membantu memberikan izin dalam rangka melakukan penelitian untuk penyusunan KTI yang dibutuhkan mahasiswa kami. Adapun daftar nama mahasiswa dan judul penelitian terlampir.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
 Tasikmalaya,



Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep.

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keastian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://lte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).



-2-

Lampiran Surat

Nomor : PP.06.02/F.XVIII/ 1794/2026

Tanggal :12 Mei 2026

No	NIM	Nama	Judul	Tempat Penelitian
1	P2063122308 2	Ninomya Nisalkhoir	Gambaran Asupan Serat dan Kendali Glikemik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Inap Di rumah Sakit Permata Cirebon	Rumah Sakit Permata
2	P2063122308 1	Nasywa Farah Maulidya Purnama	Studi Kasus Penatalaksanaan Diet Diabetes Melitus Tipe 2 Terkait Asupan Karbohidrat dan Serat dalam Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Permata Cirebon	
3	P2063122308 7	Saskia Hanifah Putri	Studi Kasus: Penatalaksanaan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dengan Asupan Natrium dan Kalium pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di Rumah Sakit Permata Cirebon	
4	P2063122309 3	Winda Nur Fadila	Penatalaksanaan Diet Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Asupan Karbohidrat dan Vitamin C Terhadap Proses Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Permata Cirebon	
5	P2063122305 2	Ade Sintia	Penatalaksanaan Diet Diabetes Melitus Tipe 2 Terkait Dengan Kesesuaian Diet dan Kategori Asupan Indeks Glikemik terhadap Perubahan Glukosa Darah pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Permata Cirebon (Studi Kasus)	
6	P2063122307	Fauzani Rayanidha	Studi Kasus Penatalaksanaan Diet Diabetes Melitus Tipe 2 terhadap	

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

-3-

	0		Asupan Zat Gizi Makro dan Serat pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Permata Cirebon	
7	P2063122306 7	Dwi Alfina Salsabila	Penatalaksanaan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dengan Asupan Lemak dan Natrium Pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon (Studi Kasus)	

Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya,



Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 2. Naskah Penjelasan Responden

NASKAH PENJELASAN PENELITIAN PENATALAKSANAAN *DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION* (DASH) PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT PERMATA CIREBON (STUDI KASUS)

Naskah Penjelasan Penelitian

Kepada Yth.
Calon Responden
Dengan hormat,

Saya Dwi Alfina Salsabila, Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana “Penatalaksanaan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Permata Cirebon (Studi Kasus)”.

Penelitian ini membutuhkan partisipasi pasien hipertensi yang sesuai dengan kriteria pasien inklusi. Penelitian ini melibatkan Ahli Gizi dan Petugas Rekam Medis di Rumah Sakit Permata Cirebon. Kegiatan ini berupa studi kasus, dengan melakukan asuhan gizi dan penatalaksanaan diet DASH dengan cara *recall* 1x24 jam selama 3 hari kepada pasien oleh peneliti.

Partisipasi Bapak/Ibu bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Pengambilan data tidak ada kerugian dan bahaya bagi Bapak/Ibu selaku responden, karena kerahasiaan akan tetap terjaga hanya untuk penelitian saja. Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih, semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Cirebon, 13 Mei 2025

Dwi Alfina Salsabila
P2.06.31.2.23.067

Lampiran 3. Surat Persetujuan Responden

SURAT PERSETUJUAN
PENATALAKSANAAN *DIETARY APPROACHES TO STOP*
***HYPERTENSION* (DASH) PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG**
RAWAT INAP PERMATA CIREBON (STUDI KASUS)

Naskah Persetujuan Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Agama :

Alamat :

No. HP :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapatkan informasi dan mendengarkan persiapan penelitian dari peneliti mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian dan saya memahami penjelasan tersebut.
2. Saya mengerti bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak saya sebagai informan.
3. Saya mempunyai hak untuk berhenti berpartisipasi jika suatu hal yang membuat saya merasa tidak nyaman dan tidak dapat melakukannya.
4. Saya sangat memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi informan sangat besar manfaatnya bagi peningkatan ilmu pengetahuan terutama dalam ilmu kesehatan.

Dengan pertimbangan tersebut, saya memutuskan secara sukarela dan tanpa paksaan Bersedia/Tidak Bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan dengan semestinya.

Cirebon,.....2025

Peneliti,

Yang membuat pernyataan,

(.....)

(.....)

Lampiran 4. Formulir Identitas Responden

**FORM IDENTITAS RESPONDEN PASIEN RAWAT INAP
DI RUMAH SAKIT PERMATA CIREBON**

Nama Pewawancara	:	
Tanggal Wawancara	:	
Nomor Pasien	:	
Ruang Perawatan	:	
Tanggal Masuk RS	:	
Nama Pasien	:	
Usia	:	
Alamat	:	
Berat Badan	:	
Tinggi Badan	:	
Hasil Tekanan Darah	:	1. Masuk RS : 2. Keluar RS :
Jenis Kelamin	:	☐
1. Perempuan		
2. Laki-laki		
Pekerjaan	:	☐
1. Pedagang	4. TNI/Polri	7. IRT
2. Buruh/Tani	5. Pensiunan	8. Tidak Bekerja
3. PNS	6. Wiraswasta	9. Lainnya
Pendidikan	:	☐
1. Tidak Sekolah	4. SMA	
2. SD	5. Diploma/S1/S2/S3	
3. SMP		
Agama	:	☐
1. Islam	3. Katolik	4. Budha
2. Protestan	5. Hindu	6. Lainnya

Lampiran 5. Formulir Kesesuaian Penatalaksanaan Diet

**FORM KESESUAIAN PENATALAKSANAAN DIET
DALAM PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR
DI RUMAH SAKIT PERMATA CIREBON**

Nomor Perawatan	:	
Ruang Perawatah	:	
Nama Pasien	:	
Kebutuhan Lemak perhari	:	gr
Kebutuhan Natrium perhari	:	mg
Skrining	:	☐
1. Dilakukan		
2. Tidak dilakukan		
Assesmen	:	☐
1. Dilakukan		
2. Tidak dilakukan		
Diagnosis gizi	:	☐
1. Dilakukan		
2. Tidak dilakukan		
Intervensi gizi	:	☐
1. Dilakukan		
2. Tidak dilakukan		
Jenis diet	:	☐
1. Diet DASH		
Rute makanan	:	☐
1. Oral		
2. Enteral		
3. Parental		
Frekuensi makan		
a. Makanan utama	:	☐
1. 9x pemberian		

2. 6x pemberian

3. 3x pemberian

4. 2x pemberian

b. Selingan : ☐

1. 3x pemberian

2. 2x pemberian

3. 1x pemberian

Bentuk makanan : ☐

1. Cair

2. Saring

3. Lunak

4. Biasa

Kesesuaian porsi berdasarkan kebutuhan zat gizi : ☐

1. Sesuai

2. Tidak sesuai

Monitoring dan evaluasi : ☐

1. Dilakukan

2. Tidak dilakukan

Dokumentasi gizi : ☐

1. Dilakukan

2. Tidak dilakukan

Lampiran 6. Formulir Proses Asuhan Gizi Terstandar



FORM PERENCANAAN NUTRITION CARE PROCESS (NCP)



NAMA :
NIM :
KASUS:

ANAMNESIS**A. IDENTITAS PASIEN**

Nama :	
Umur :	Tahun
Sex :	L / P
Pekerjaan :	
Pendidikan :	

B. DATA PASIEN**1) Berkaitan dengan riwayat penyakit**

Keluhan Utama	
Riwayat Penyakit Sekarang	
Riwayat Penyakit Dahulu	
Riwayat Penyakit Keluarga	

2) Berkaitan dengan riwayat gizi

Perubahan BB	Berkurang :	Kg
	Bertambah :	Kg
	Kurun Waktu :	Hari/Minggu
Kebiasaan Makan	Makanan Pokok :	
	Frekuensi :	
	Lauk Hewani :	
	Frekuensi :	
	Lauk Nabati :	

4. Anamnesa Gizi

1. Recall pasien

Tanggal	Energi (kkal)			Protein (gr)			Lemak (gr)			Karbohidrat (gr)		
	RS	LRS	Infus	RS	LRS	Infus	RS	LRS	Infus	RS	LRS	Infus
Rata-rata												
Σ												
Kebutuhan												
%												

5. DIAGNOSA GIZI

a) Diagnosa gizi (PES)

6. INTERVENSI GIZI

A. Planing

a. Tujuan Diit:

b. Syarat Diet

c. Perhitungan Kebutuhan

B. Implementasi

PEMBERIAN MAKAN DAN ZAT GIZI (ND)

Jenis Diit :

Bentuk makanan :

Cara pemberian :

PENERAPAN EDUKASI/KONSELING GIZI

Tujuan (E.1.1) :

Materidasar(E.1.3):

Materi gizi dengan penyakit (E.1.4) :

Evaluasi :

RENCANA MONITORING EVALUASI

	Yang Diukur	Pengukuran	Evaluasi/Target
Anemnesis			
Antropometri			
Biokimia			
Klinik			
Asupan Zat Gizi			

Kesimpulan :

Lampiran 7. Formulir *Food Recall* 1x24 jam**FORMULIR RECALL 24 JAM**

No. RM Pasien :

Nama Pasien :

Hari ke :

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)
Pagi				
Selingan I				
Siang				
Selingan II				
Sore/malam				
Selingan III				

FORMULIR *FOOD WEIGHING*

No. RM Pasien :..... Hari/Tanggal :.....

Nama Pasien :..... Hari ke :.....

[illegible]

Lampiran 9. Perencanaan Menu Responden

1. Responden 1

a. Hari ke-1

Perencanaan Menu

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat	E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Na (mg)
Pagi	Bubur Ayam Krupuk	Bubur	200	145,8	2,6	0,2	32	0
		Daging ayam	55	156,7	14,8	10,4	0	40,2
		Kecap	5	3	0,5	0	0,3	55,7
		Minyak	2,5	22	0	2,5	0	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,04	0	0	0	0	0,2
		Putih telur	18,5	34	2	0	0,1	29,8
		Minyak	2,5	22	0	2,5	0	0
Total Makan Pagi				383,5	17,3	19,9	32,4	203,3
Asupan Kebutuhan				486	12,9	13,5	78,1	450
%				80	134	147	41	45
Siang	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5
	Telur Kukus BB asam manis	Putih telur	42,9	80,2	4,6	0	0,3	70,4
		Minyak	5	44	0	5	5	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,2	0	0	0	0	1,1
		Sop Wortel	Wortel	70	25,9	0,5	0,3	4,4
	Garam		0,2	0	0	0	0	77,4
	Kaldu ayam		0,2	0	0	0	0	1,1
	Minyak		3	26,4	0	3	3	0
	Jeruk	Jeruk	63,7	46,1	0,9	0,1	11,6	0
Total Makan Siang				46,1	10,6	8,9	84	257,6
Asupan Kebutuhan				567	15,1	15,7	91,2	525
%				87	69	57	92	49
Selingan	Nutrijel Mangga	Agar-agar	5	27,1	0	0	7	0
		Gula pasir	5	19,3	0	0	5	0
Total Selingan				46,4	0	0	12	0
Asupan Kebutuhan				243	6,4	6,7	39,1	225
%				19	0	0	31	0
Sore	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5

	Rolade Goreng	Daging Ayam	35	99,7	9,4	6,6	0	25,5
		Telur ayam	5	9,3	0,5	0	0	8,2
		Tepung terigu	5	16,6	0,4	0,1	3,9	0,1
		Minyak	5	44	0	5	0	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,08	0	0	0	0	0,4
	Sayur Bening Oyong Wortel	Oyong	50	19,2	0,4	0,1	2,3	12,6
		Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,4	0	0	0	0	2,3
		Minyak	5	44	0	5	0	0
Total Makan Sore				520,9	11	17,6	69,1	225,9
Asupan Kebutuhan				486	12,9	13,5	78,1	450
%				107	85	130	88	50
Total				1.439,2	46,1	40,1	190,1	744,1
Asupan Kebutuhan				1.620	43,2	45	260,5	1.500
%				89	107	89	73	50

b. Hari ke-2

Perencanaan Menu

Waktu	Menu Makana n	Bahan Makana n	Bera t	E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Na (mg)
Pagi	Nasi Tim	Nasi Tim	200	240	14,2	4,8	0,8	52
	Fuyung hai	Telur Ayam	28	99,3	3,5	3	0,2	39,8
		Wortel	8,8	2,6	0,1	0,1	0,7	6,2
		Minyak	3	26,4	0	3	0	0
		Garam	0,17	0	0	0	0	65,8
		Totole	0,26	0	0	0	0	1,5
	Cah Wortel Putren	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Putren	50	71	2,5	0,3	3,2	2,5
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,26	0	0	0	0	100,7
		Totole	0,5	0	0	0	0	2,8
Total Makan Pagi				484,2	6,4	11,5	11,1	291,8
Asupan Kebutuhan				486	12,9	13,5	78,1	450
%				100	50	85	14	65
Siang	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5
	Ikan Tepung Crispy	Ikan segar	30	29,6	4,5	0,5	0,3	14,4
		Tepung terigu	10	37,2	0,5	0.1	8,4	0,5
		Telur ayam	3	10,6	0,4	0,3	0	0,4
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,1	0	0	0	0	0,6
	Acar Wortel Timun	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Timun	50	7,1	0,4	0,1	1,5	1,1
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,3	0	0	0	0	116,2
		Totole	0,5	0	0	0	0	2,8
	Buah	Pepaya	65	70,1	0,3	7,8	7,9	0
Totaal Makan Siang				495,5	10,9	9,5	87	235,4
Asupan Kebutuhan				567	15,1	15,7	91,2	525

%				87	72	60	95	45
Selingan	Puding Estetik	Agar-agar	5	27,1	0	0	7	0
		Gula pasir	5	19,3	0	0	5	0
		Dancow	5	23,2	1,1	0,9	2,6	16
Total Selingan				69,6	1,1	0,9	14,6	16
Asupan Kebutuhan				243	6,4	6,7	39,1	225
%				29	17	2	37	7,1
Sore	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5
	Opor Ayam	Daging Ayam	35	102,3	9,7	6,8	0	
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,2	0	0	0	0	1,1
	Sop Wortel Daun Bawang	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Daun Bawang	5	1,1	0,1	0	0,3	0,3
		Minyak	0	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,3	0	0	•	0	116,2
	Totole	0,5	0	0	0	0	0	2,8
Total Makan Sore				444,3	10,1	7,6	69,2	219,8
Asupan Kebutuhan				486	12,9	13,5	78,1	450
%				91	78	56	88	49
Total				1.512,7	38,8	40,6	234,2	744,2
Asupan Kebutuhan				1.620	43,2	45	260,5	1.500
%				93	90	90	90	50

C. Hari ke-3

Perencanaan Menu

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat	E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Na (mg)	
Pagi	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5	
	Sop Bola-bola ayam wortel	Daging yam	30	85,5	8,1	5,7	0	21,9	
		Tepung tapioka	8,8	26,7	0	0	6,4	0,6	
		Putih telur	7	26,7	0	0,4	0	6,6	
		Garam	0,18	0	0	0	0	69,7	
		Totole	0,13	0	0	0	0	0,7	
		Wortel	70	25,9	0,5	0,3	4,4	28,7	
		Daun bawang	3	0,6	0	0	0,2	0,2	
		Garam	0,27	0	0	0	0	104,6	
		Totole	0,46	0	0	0	0	2,6	
		Minyak	4	35,2	0	4	0	0	
	Total Makan Pagi				470,2	13,1	10,9	70,7	237,1
Asupan Kebutuhan				486	12,9	13,5	78,1	450	
%				96	101	81	90	53	
Siang	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5	
	Telur orak-arik	Telur	50	177,3	6,2	5,4	0,3	71	
		Wortel	5	1,6	0,1	0	0,4	3,8	
		Daun bawang	2	0,5	0	0	0,1	0,1	
		Minyak	5	44	0	0	5	0	
		Garam	0,19	0	0	0	0	73,6	
		Totole	0,09	0	0	0	0	0,5	
	Sop Wortel Oyong	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5	
		Oyong	50	19,2	0,4	0,1	2,3	12,6	
		Minyak	3	26,4	0,4	0	3	0	
		Garam	0,28	0	0	0	0	108,4	
		Totole	0,47	0	0	0	0	2,6	
	Buah	Melon	81	52,7	0,5	0,3	6,3	0	
	Total Makan Siang				609,8	12,4	6,6	80,3	294,6
	Asupan Kebutuhan				567	15,1	15,7	91,2	525
%				107	82	42	88	56	
Selingan	Nutrijel Ungu	Agar-agar	5	27,1	0	0	7	0	
		Gula	5	19,3	0	0	5	0	

		pasir						
Total Selingan				46,4	0	0	12	0
Asupan Kebutuhan				243	6,4	6,7	39,1	225
%				19	0	0	31	0
Sore	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5
	Opor Ayam	Daging Ayam	32,5	92,6	8,7	6,1	0	23,7
		Minyak	4	35,2	0	4	0	0
		Garam	0,08	0	0	0	0	31
		Totole	0,17	0	0	0	0	1
	Sop Wortel	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Minyak	4	35,2	0	4	0	0
		Garam	0,25	0	0	0	0	96,8
		Totole	0,	0	0	0	0	2,2
Total Makan Sore				486,3	13,5	14,9	62,9	179,3
Asupan Kebutuhan				486	12,9	13,5	78,1	450
%				100	105	110	80	40
Total				1.567,3	39,2	40,9	217,9	730,5
Asupan Kebutuhan				1.620	43,2	45	260,5	1.500
%				98	91	91	84	49

2. Responden 2

a. Hari ke-1

Perencanaan Menu

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat	E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Na (mg)
Sore	Nasi Tim	Nasi Tim	175	210	4,2	0,7	45,5	0
	Ikan Tepung Crispy	Ikan segar	40	39,2	7,2	1	0	19,2
		Tepung terigu	10	37,2	0,5	0,1	8,4	0,5
		Telur ayam	3	10,6	0,4	0,3	0	0,1
		Minyak	3	26,4	0	3	0	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,1	0	0	0	0	0,6
	Loaf tahu	Tahu	40	31,9	4,4	1,9	0,3	0,8
		Wortel	8	2,4	0,1	0	0,6	5,6
		Telur ayam	15	53,2	1,9	1,6	0,1	21,3
		Tepung terigu	4	14,6	0,4	0	3,1	0,1
		Garam	0,1	0	0	0	0	38,7
	Kare Wortel Timun	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Timun	50	7,1	0,4	0,1	1,5	1,1
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,3	0	0	0	0	116,2
		Totole	0,5	0	0	0	0	2,8
	Total Makan Sore			478,1	19,8	9	62,7	304,9
	Asupan Kebutuhan			537,8	20,2	14,9	80,6	450
	%			83%	98%	60%	76%	68
Pagi	Nasi Tim	Nasi Tim	175	210	4,2	0,7	45,5	0
	Telur BB bistik	Putih Telur	55	195,1	6,8	5,9	0,4	78,1
		Kecap	5	8,2	3,2	0,3	0,1	55,7
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,08	0	0	0	0	31
		Totole	0,04	0	0	0	0	0,2
	Sayur Wortel Puten	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Putren	50	71	2,5	0,3	3,2	2,5
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4

		Totole	0,4	0	0	0	0	2,2
Total Makan Pagi				555,6	17	7,5	52,7	267,6
Asupan Kebutuhan				537,8	20,2	14,9	80,6	450
%				103%	84%	50%	65%	59
Siang	Nasi Tim	Nasi Tim	175	210	4,2	0,7	45,5	0
	Nugget Ayam	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	36,3
		Tepung terigu	7	24,7	0,4	0	5,6	0,3
		Telur ayam	15	53,2	1,9	1,6	0,1	21,3
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,3	0	0	0	0	1,7
	Sop Bening Oyong Wortel	Oyong	50	19,2	0,4	0,4	0,1	2,3
		Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,4	0	0	0	0	2,2
	Buah	Melon	43	28	0,3	0,2	3,4	0
Total Makan Siang				573,5	20,9	12,6	63,9	239,4
Asupan Kebutuhan				717	26,8	19,9	107,5	600
%				80%	78%	63%	60%	40
Total Asupan Sehari								
Total				1.691,4	60,6	51,1	190,8	803,7
Asupan Kebutuhan				1.792,6	67,2	49,8	268,8	1.500
%				94	90	103	71	53

b. Hari ke-2

Perencanaan Menu

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat	E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Na (mg)
Sore	Nasi Tim	Nasi Tim	200	240	14,2	4,8	45,5	52
	Fuyunghai	Telur Ayam	28	99,3	3,5	3	0,2	39,8
		Wortel	8,8	2,6	0,1	0,1	0,7	6,2
		Minyak	3	26,4	0	3	0	0
		Garam	0,17	0	0	0	0	65,8
		Totole	0,26	0	0	0	0	1,5
	Cah Wortel Putren	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Putren	50	71	2,5	0,3	3,2	2,5
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,26	0	0	0	0	100,7
		Totole	0,5	0	0	0	0	2,8
	Total Makan Sore			484,2	20,6	11,5	56,6	291,8
	Asupan Kebutuhan			537,8	20,2	14,9	80,6	450
	%			90	102	77	70	65
Pagi	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5
	Ikan Tepung Crispy	Ikan segar	30	29,6	4,5	0,5	0	14,4
		Tepung terigu	10	37,2	0,5	0,1	8,4	0,5
		Telur ayam	3	10,6	0,4	0,3	0	0,4
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,1	0	0	0	0	0,6
	Acar Wortel Timun	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Timun	50	7,1	0,4	0,1	1,5	1,1
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,3	0	0	0	0	116,2
		Totole	0,5	0	0	0	0	2,8
	Buah	Pepaya	65	70,1	0,3	7,8	7,9	0
	Total Makan Sore			735,5	25,1	14,3	87,5	235,4
	Asupan Kebutuhan			537,8	20,2	14,9	80,6	450
	%			136	124	96	108,5	52
Siang	Nasi	Nasi	150	269,6	4,5	0,5	59,7	1,5
	Opor Ayam	Daging Ayam	35,9	102,3	9,7	6,8	0	

		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,2	0	0	0	0	1,1
	Sop Wortel Daun Bawang	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Daun Bawang	5	1,1	0,1	0	0,3	0,3
		Minyak	0	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,3	0	0	0	0	116,2
		Totole	0,5	0	0	0	0	2,8
Total Makan Siang			444,3	14,6	7,6	66,2	219,8	
Asupan Kebutuhan			717	26,8	19,9	107,5	600	
%			62	54	38	61	37	
Total			1.512,7	38,8	40,6	234,2	744,2	
Asupan Kebutuhan			1.620	43,2	45	260,5	1.500	
%			93	90	90	90	50	

c. Hari ke-3

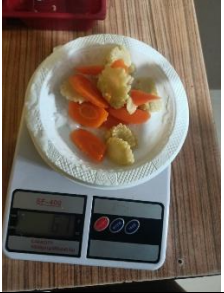
Perencanaan Menu

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat	E (Kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)	Na (mg)
Sore	Nasi Tim	Nasi Tim	175	210	4,2	0,7	45,5	0
	Ayam BB Kari	Daging ayam	37,7	107	10,1	7,1	0	27,5
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,3	0	0	0	0	1,7
	Tempe BB bistik	Tempe	31	62,2	6,4	2,7	4,2	2,8
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,2	0	0	0	0	1,7
	Sop Wortel	Wortel	70	25,9	0,5	0,3	4,4	28,7
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,3	0	0	0	0	116,2
		Totole	0,4	0	0	0	0	2,2
	Total Makan Sore			431,5	21,2	10,8	57,1	335,6
	Asupan Kebutuhan			537,8	20,2	14,9	71	450
	%			80	105	72		74
Pagi	Nasi Tim	Nasi Tim	175	210	4,2	0,7	45,5	0
	Ayam Suwir Kecap	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0	36,5
		Kecap	5	8,2	3,2	0,3	0,1	55,7
		Minyak	2	17,6	0	0	2	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,2	0	0	0	0	1,1
	Acar Timun Wortel	Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Timun	50	7,1	0,4	0,1	1,5	
		Minyak	3	26,4	0	0	3	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,4	0	0	0	0	2,2
	Total Makan Pagi			430,2	21,5	10,8	55,3	270,8
	Asupan Kebutuhan			537,8	20,2	14,9	71	450
	%			80	106	72	69	60
Siang	Nasi Tim	Nasi Tim	175	210	4,2	0,7	45,5	0
	Fuyunghai	Telur ayam	40	141,9	5	4,3	0,3	56,8
		Wortel	5	1,6	0,1	0	0,4	3,8
		Minyak	2	17,6	0	0	2	0

		Garam	0,1	0	0	0	0	38,7
		Totole	0,2	0	0	0	0	1,1
	Tempe	Tempe	35	70,3	7,3	3,1	4,7	
		Minyak	2	17,6	0	0	2	0
		Garam	0,1	0	0	0	0	38,7
		Totole	0,08	0	0	0	0	
		Labu siam	50	17,6	0,3	0,1	3,7	1,6
		Wortel	50	18,5	0,3	0,3	3,2	20,5
		Minyak	2	17,6	0	0	2	0
		Garam	0,2	0	0	0	0	77,4
		Totole	0,4	0	0	0	0	2,2
	Buah	Pepaya	64	69,0	0,3	7,7	7,8	2,6
	Total Makan Siang			581,7	17,5	16,2	71,6	243,4
	Asupan Kebutuhan			717	26,8	19,9	107,5	600
	%			81	72	81	67	40
	Total			1.471,6	57,5	54,6	198,3	893,4
	Asupan Kebutuhan			1.792,6	67,2	49,8	268,8	1.500
	%			82	85	109	74	59

Lampiran 10. Dokumentasi *Food Weighing*

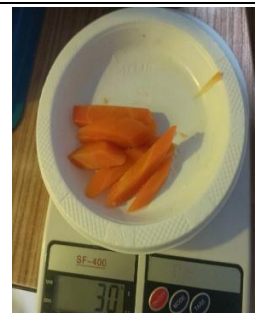
a. Responden 1

Menu Makanan	Sisa Makanan
14 Mei 2026	
	 
	 
	
15 Mei 20226	
	 



16 Mei 2026





b. Responden 2

Menu Makanan	Sisa makanan
18 Mei 2026	
	
	
	

	
19 Mei 2026	
	
	 
	

	
20 Mei 2026	
	 
	
	



Lampiran 11. Edukasi/Konseling



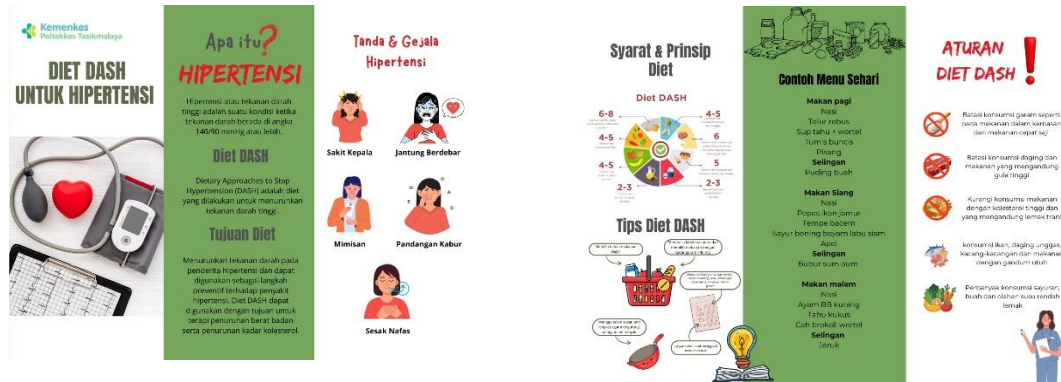
Responden 1



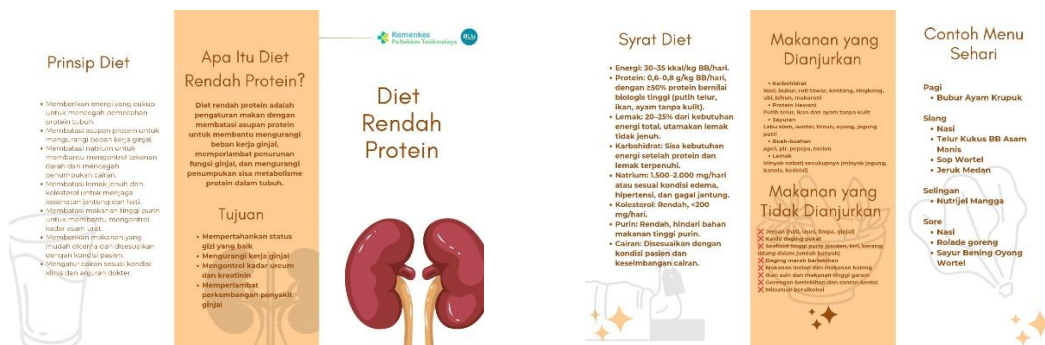
Responden 2

Lampiran 12. Media Edukasi

a. Leaflet diet DASH



b. Leaflet Rendah Protein



c. Leaflet Diabetes Melitus

