

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Daftar Menu di Asrama Putri MAN 3 Kediri Pada saat Pengamatan Dilakukan

Hari ke	Menu Makan Sahur	Menu Makan Buka
1	Nasi Bakwan, sambal Sayur asem	Nasi Ayam bakar Lalapan (timun, sambal tomat) Salak Es selasih natadecoco
2	Nasi Tumis sawi tahu kuning Sambal kecap Krupuk	Nasi Nugget Capjay (wortel, sawi hijau, sawi putih, bunga kol) Sambal kecap Es sirup melon blewah
3	Nasi Tahu goreng, sambal Lodeh tewel	Nasi Tempe mendoan Oseng pepaya Krupuk Es teh
4	Nasi Tahu goreng Bobor sawi Sambal	Nasi Ayam bumbu bali timun Krupuk Takjil
5	Nasi Terik tahu tempe Sambal terasi Krupuk	Nasi Tahu goreng Sup (wortel, kubis, buncis) Sambal kecap

Lampiran 2

Form Pola Menu Selama 5 Hari di Asrama MAN 3 Kediri

Menu Hari ke	Waktu	Makanan Pokok		Lauk Hewani		Lauk Nabati		Sayur		Buah		Jumlah	Rata-Rata	Kategori
		Ada	Tidak ada	Ada	Tidak ada	Ada	Tidak ada	Ada	Tidak ada	Ada	Tidak ada			
1	Sahur	√			√	√		√			√	3	60	Sedang
	Buka	√		√			√	√		√		4	80	Baik
2	Sahur	√			√	√		√			√	3	60	Sedang
	Buka	√		√			√	√		√		4	80	Baik
3	Sahur	√			√	√		√			√	3	60	Sedang
	Buka	√			√	√		√			√	3	60	Sedang
4	Sahur	√			√	√		√			√	3	60	Sedang
	Buka	√		√			√	√			√	3	60	Sedang
5	Sahur	√			√	√			√		√	2	40	Kurang
	Buka	√			√	√		√			√	3	60	sedang

Lampiran 3

Porsi Menu Makan Sahur dan Makan Buka Puasa di Asrama MAN 3 Kediri

Hari ke	Menu	Nama Masakan	Berat	
			URT	Gram (berat bersih)
1	Makan sahur	Nasi Bakwan sambal Sayur asem	2 entong 1 bh kecil ½ sdm 1 irus	175 15 10 35
	Makan buka	Nasi Ayam bakar Lalapan (timun, sambal tomat) Salak Es selasih natadecoco	2 entong 1 ptg sdg 1 ptg kcl 1 sdm 1 bh sdg 1 gls	200 36 17 10 42
2	Makan sahur	Nasi Tumis sawi dan tahu kuning Sambal kecap Kerupuk	1 ½ entong 1 irus 1 bh sdg 1 sdm	155 40 45 8
	Makan buka	Nasi Nugget Capjay (wortel, sawi hijau, sawi putih, bunga kol) Sambal kecap Es syrup melon blewah	2 entong 1 bh 1 irus bsr ½ irus	185 11 50 26
3	Makan sahur	Nasi Tahu goreng, sambal Lodeh tewel	1 ½ entong 1 bh sdg 1 sdm 1 irus bsr	170 37 10 55
	Makan buka	Nasi Tempe mendoan Oseng pepaya Krupuk Es teh	2 entong 1 bh sdg 2 irus	190 32 78
4	Makan sahur	Nasi Tahu goreng Bobor sawi Sambal	1 ½ entong 1 ptg sdg 1 irus bsr 1 sdm	165 39 68 12
	Makan buka	Nasi Ayam bumbu bali timun Krupuk	2 entong 1 ptg sdg 1 ptg sdg	195 42 21

		Takjil		
5	Makan sahur	Nasi Terik tahu tempe Sambal terasi Krupuk	2 entong 1 ptg sdg ½ sdm	180 50 6
	Makan buka	Nasi Tahu goreng Sup (wortel, kubis, buncis) Sambal kecap	2 entong 1 ptg sdg 1 irus bsr 1 sdm	185 42 68 11

Lampiran 4

Distribusi Ketersediaan Energi dan Zat Gizi (KH, Protein, Lemak, Fe, dan Vitamin C) Pada Menu Makan di Asrama Man 3 kediri

Zat Gizi		Hari Ke				
		1	2	3	4	5
Energi	Kcal	940	845	961,5	926,4	893,7
	Kebutuhan	2040	2040	2040	2040	2040
	%	46,1	41,4	47,1	45,4	43,8
KH	Gram	186,8	170,6	187,5	171,7	182,1
	Kebutuhan	280	280	280	280	280
	%	66,7	60,9	67	61,3	65
Protein	Gram	18,3	16,2	20,5	20,6	20,5
	Kebutuhan	56	56	56	56	56
	%	32,7	28,9	36,6	36,8	36,6
Lemak	Gram	11,9	10,9	14,9	16,5	10
	Kebutuhan	68	68	68	68	68
	%	17,5	16	21,9	24,3	14,7
Fe	mg	6,8	5,2	6,8	5,1	6,6
	Kebutuhan	25	25	25	25	25
	%	27,2	20,8	27,2	20,4	26,4
Vit. C	mg	16,6	86,2	23,8	81,1	26,3
	Kebutuhan	72	72	72	72	72
	%	23,1	119,7	33,1	112,6	36,5

Lampiran 5. Angket Penilaian Kualitas Menu

KUISIONER RESPONDEN KUALITAS MENU BUKA

DATA RESPONDEN
 Nama : Iza Lu'luatul M.
 Umur : 18 thn
 Alamat asal : Trenggalek
 BB/TB : 41/150

PILIH LAH JAWABAN DENGAN TANDA (✓) YANG MENURUT ANDA SESUAI

Nama Hidangan	Penampilan Makanan																			
	Warna				Tekstur				Bentuk				Besarnya Porsi				Penyajian			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Nasi		✓					✓				✓				✓				✓	
Lauk hewani			✓			✓					✓				✓				✓	
Lauk nabati	-																			
Sayur			✓					✓			✓				✓				✓	
Buah	-																			

Nama Hidangan	Rasa Makanan															
	Aroma				Bumbu				Tingkat kematangan				Suhu			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Nasi		✓					✓				✓				✓	
Lauk hewani	✓					✓					✓				✓	
Lauk nabati	-															
Sayur			✓					✓			✓				✓	
Buah	-															

Keterangan:
 4: sangat suka
 3: suka
 2: tidak suka
 1: sangat tidak suka

Saran: untuk menu lauk hewani sebaiknya dimasak dan diolah dengan baik
 Bumbu yang disertakan tidak terasa
 → u/ lauk hewani sering-seringlah menu ayam atau ikan

Angket Penilaian Kualitas Menu Buka

KUISIONER RESPONDEN KUALITAS MENU SAHUR

DATA RESPONDEN
 Nama : Rima
 Umur : 17 tahun
 Alamat asal : Jl. Kertajaya No. 58
 BB/TB : 49/164

PILIH LAH JAWABAN DENGAN TANDA (✓) YANG MENURUT ANDA SESUAI

Nama Hidangan	Penampilan Makanan																			
	Warna				Tekstur				Bentuk				Besarnya Porsi				Penyajian			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Nasi			✓				✓				✓				✓				✓	
Lauk hewani	-																			
Lauk nabati		✓				✓					✓				✓				✓	
Sayur			✓					✓			✓				✓				✓	
Buah	-																			

Nama Hidangan	Rasa Makanan															
	Aroma				Bumbu				Tingkat kematangan				Suhu			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Nasi			✓				✓				✓				✓	
Lauk hewani	-															
Lauk nabati		✓				✓					✓				✓	
Sayur			✓					✓			✓				✓	
Buah	-															

Keterangan:
 4: sangat suka
 3: suka
 2: tidak suka
 1: sangat tidak suka

Saran: Perlu adanya penambahan lauk seperti kacang agar asupan gisri yang didapat selama sahur dan buka puasa tidak hanya terpaku pada lauk nabati saja (tahutempo)

Angket Penilaian Kualitas Menu Sahur

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/6.0/ 01663 /2017
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 29 Mei 2017

Kepada Yth.
Kepala Sekolah MAN 3 Kediri
Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Clarita Desi Saputri NIM.1403000041	- Kualitas menu, ketersediaan energi dan zat gizi pada menu makan pagi dan malam

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian pada:

Hari/Tanggal : 30 Mei – 30 Juni 2017
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : MAN 3 Kediri

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Nengah Tanu, Dyanalyna, DCN, SE, M.Kes
1965031988031005

Lampiran 7. Dokumentasi



Proses Pemasakan



Penimbangan Lauk Hewani (Nughet ayam)



Pemorsian Makanan Setiap Kamar



Tempat Pengolahan Makanan



Tempat Pemorsian Makanan



Tempat Penyimpanan Alat