

LAMPIRAN

Lampiran 1. Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.: 649/KEPK-POLKESMA/2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by: Adinda Aisah Bunga Ariyanti
Peneliti Utama
Principal Investigator: Adinda Aisah Bunga Ariyanti

Nama Institusi
Name of the Institution: Politeknik Kesehatan Kemankes Malang

Dengan Judul
Perencanaan Siklus Menu Makanan Utama dengan Kandungan Energi dan Zat Gizi Serta Perhitungan Harga per Porsi di
Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang
*Planning of Basic Menu Cycle with Energy and Essential Nutrients and the Price Estimation For Each Meal in Pondok
Lansia Al-Ishlah Kota Malang*

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 terpemininya 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) Risk, 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 20 April 2020 sampai dengan 20 April 2021

This declaration of ethics applies during the period April 20, 2020 until April 20, 2021

Malang, 20 April 2020
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kn, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 2. Angka Kecukupan Energi dan Zat gizi Lansia Perempuan (AKG 2019)

Komposisi zat gizi	Umur 50-64 tahun				Umur 65-80 tahun				Umur 80+ tahun			
	Sehari	Pagi (25%)	Siang (30%)	Malam (25%)	Sehari	Pagi (25%)	Siang (30%)	Malam (25%)	Sehari	Pagi (25%)	Siang (30%)	Malam (25%)
Energi (kkal)	1800	450	540	450	1550	387,5	465	387,5	1400	350	420	350
Protein (g)	60	15	18	15	58	14,5	17,4	14,5	58	14,5	17,4	14,5
Lemak (g)	50	12,5	15	12,5	45	11,25	13,5	11,25	40	10	12	10
Karbohidrat (g)	280	70	84	70	230	57,5	69	57,5	200	50	60	50

Lampiran 3. Master Menu Makanan Utama Untuk Pondok Lansia Al-Ishlah

Hari	Pagi	Siang	Sore
Hari 1	Beras Ikan Tahu	Beras Ayam Tempe	Beras Daging Tahu
Hari 2	Beras Telur Jamur	Beras Daging Tahu	Beras Ayam Tempe
Hari 3	Beras Ikan Tahu	Beras Ayam Tempe	Beras Telur Tahu
Hari 4	Beras Daging Tempe	Beras Telur Puyuh Tahu	Beras Ikan Tempe
Hari 5	Beras Ayam Tahu	Beras Ikan Tempe	Beras Telur Tahu

Lampiran 4. Kandungan Energi dan Zat Gizi Siklus Menu Makanan Utama

Kandungan energi dan zat gizi hari ke 1

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (Kcal)	Protein (g)		Lemak (g)	H A (g)
					Hewani	Nabati		
makan pagi	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	fillet ikan patin	Ikan segar	35	39,6	6,0	0,0	1,6	0,0
		Tepung terigu	15	54,8	0,0	1,3	0,2	11,6
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	sayur tahu bb kuning tanpa santan	Tahu	50	34,0	0,0	3,9	2,3	0,8
		Tauge kacang ijo	15	3,5	0,0	0,4	0,0	0,6
		Kacang panjang	20	8,8	0,0	0,5	0,1	1,6
Sub Total				341,1	6,0	8,3	6,8	55,2
Makan Siang	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	orek tempe basah bb ulek	Tempe kedele murni	50	74,5	0,0	9,2	2,0	6,4
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
		Kecap	10	4,6	0,0	0,6	0,1	0,9
	capcay ayam	Ayam	35	105,7	6,4	0,0	8,8	0,0
		Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9
		Sawi	20	4,4	0,0	0,5	0,1	0,8
		Kol merah/putih	20	4,8	0,0	0,3	0,0	1,1
Sub Total				403,0	6,4	12,8	13,6	51,6
Makan Malam	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	rolade daging	Daging sapi	35	72,5	6,3	0,0	4,9	0,0
		Telur ayam	25	40,5	3,2	0,0	2,9	0,2
		Tepung terigu	15	54,8	0,0	1,3	0,2	11,6
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	bacem tahu	Tahu	50	34,0	0,0	3,9	2,3	0,8
		Kecap	10	4,6	0,0	0,6	0,1	0,9
	sayur asem	Kacang panjang	20	8,8	0,0	0,5	0,1	1,6

		Tauge kacang kedele	15	10,1	0,0	1,4	0,4	1,0
		Labu siam	20	5,2	0,0	0,1	0,0	1,3
Sub Total				430,9	9,5	9,9	13,5	57,9
Total Asupan				1175,0	52,8	33,9	164,7	

Kandungan energi dan zat gizi hari ke 2

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (Kcal)	Protein (g)		Lemak (g)	H A (g)
					Hewani	Nabati		
makan pagi	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	tumis jamur kancing sayuran	Jamur kuping segar	50	7,5	0,0	1,9	0,3	0,5
		Kol merah/putih	20	4,8	0,0	0,3	0,0	1,1
		Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9
	telur bumbu bali	Telur ayam	50	81,0	6,4	0,0	5,8	0,4
		Gula aren	20	73,6	0,0	0,0	0,0	19,0
		Tomat masak	20	4,0	0,0	0,2	0,1	0,8
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	Sub Total				379,9	6,4	4,7	8,8
Makan Siang	nasi putih	Beras giling masak nasi	150	267,0	0,0	3,2	0,2	60,9
	rendang	Daging sapi	35	72,5	6,3	0,0	4,9	0,0
		Santan peras, dengan air	20	24,4	0,0	0,4	2,0	1,5
	tahu bulat	Tahu	50	34,0	0,0	3,9	2,3	0,8
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	tumis sayur	Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9
		Buncis	20	7,0	0,0	0,5	0,0	1,5
		Jagung kuning pipil baru	20	61,4	0,0	1,6	0,7	12,7
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
Sub Total				519,8	6,3	9,8	15,1	79,3
Makan Malam	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	sop ayam	Ayam	35	105,7	6,4	0,0	8,8	0,0
		Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9
		Buncis	20	7,0	0,0	0,5	0,0	1,5
		Kol merah/putih	20	4,8	0,0	0,3	0,0	1,1
		Kentang	10	8,3	0,0	0,2	0,0	1,9
	sate tempe	Tempe kedele murni	50	74,5	0,0	9,2	2,0	6,4

		Kecap	10	4,6	0,0	0,6	0,1	0,9
Sub Total				391,3	6,4	13,0	11,1	54,2
Total Asupan				1290,9	46,6		35,1	197,7

Kandungan energi dan zat gizi hari ke 3

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (Kcal)	Protein (g)		Lemak (g)	H A (g)	
					Hewani	Nabati			
makan pagi	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6	
	tuna suwir	Ikan Tongkol	35	38,8	8,4	0,0	0,4	0,0	
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0	
	perkedel tahu	Tahu	50	34,0	0,0	3,9	2,3	0,8	
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0	
			Tepung terigu	15	54,8	0,0	1,3	0,2	11,6
	tumis brokoli wortel	Kol merah/putih	20	4,8	0,0	0,3	0,0	1,1	
		Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9	
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0	
Sub Total				386,4	8,4	7,9	10,5	55,9	
Makan Siang	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6	
	soto ayam	Ayam	35	105,7	6,4	0,0	8,8	0,0	
		Tauge kacang ijo	15	3,5	0,0	0,4	0,0	0,6	
		Kol merah/putih	20	4,8	0,0	0,3	0,0	1,1	
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0	
	tempe goreng tepung	Tempe kedele murni	50	74,5	0,0	9,2	2,0	6,4	
		Tepung terigu	15	54,8	0,0	1,3	0,2	11,6	
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0	
	Sub Total				466,3	6,4	13,3	16,1	60,2
	Makan Malam	nasi goreng	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
		Sawi	20	4,4	0,0	0,5	0,1	0,8	
		Telur ayam	50	81,0	6,4	0,0	5,8	0,4	
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0	
tahu krispy		Tahu	50	34,0	0,0	3,9	2,3	0,8	
		Tepung terigu	15	54,8	0,0	1,3	0,2	11,6	

		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
Sub Total				397,3	6,4	7,8	13,4	54,1
Total Asupan				1250,0	50,1		40,1	170,3

Kandungan energi dan zat gizi hari ke 4

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (Kcal)	Protein (g)		Lemak (g)	H A (g)
					Hewani	Nabati		
makan pagi	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	rawon	Daging sapi	35	72,5	6,3	0,0	4,9	0,0
		Tauge kacang ijo	10	2,3	0,0	0,3	0,0	0,4
		Labu siam	20	5,2	0,0	0,1	0,0	1,3
	perkedel tempe	Tempe kedele murni	50	74,5	0,0	9,2	2,0	6,4
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	Sub Total				355,0	6,3	11,7	9,5
Makan Siang	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	sop kimlo	telur puyuh	60	111,0	7,7	0,0	8,3	0,9
		Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9
		Kapri muda	20	8,4	0,0	0,7	0,0	1,8
		Jamur kuping segar	20	3,0	0,0	0,8	0,1	0,2
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	dadar jagung	Jagung kuning pipil baru	30	92,1	0,0	2,4	1,0	19,1
		Tepung terigu	15	54,8	0,0	1,3	0,2	11,6
		Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9
		minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	Sub Total				509,2	7,7	7,7	14,9
Makan Malam	nasi putih	Beras giling masak nasi	75	133,5	0,0	1,6	0,1	30,5
	pepes ikan	Ikan Tongkol	35	38,8	8,4	0,0	0,4	0,0
	orem orem	Tempe kedele murni	25	37,3	0,0	4,6	1,0	3,2
		Tahu	25	17,0	0,0	2,0	1,2	0,4
		Tauge kacang ijo	15	3,5	0,0	0,4	0,0	0,6
		Kacang panjang	20	8,8	0,0	0,5	0,1	1,6
		Santan peras, dengan air	20	24,4	0,0	0,4	2,0	1,5

		minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
Sub Total				285,8	8,4	9,5	7,2	37,7
Total Asupan				1149,9	51,2		31,6	164,3

Kandungan energi dan zat gizi hari ke 5

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (Kcal)	Protein (g)		Lemak (g)	H A (g)
					Hewani	Nabati		
makan pagi	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	tumis tahu dan ayam sayuran	Ayam	35	105,7	6,4	0,0	8,8	0,0
		Tahu	50	34,0	0,0	3,9	2,3	0,8
		Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9
		Kol merah/putih	20	4,8	0,0	0,3	0,0	1,1
		minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	Sub Total				353,5	6,4	6,5	13,8
Makan Siang	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	pindang bb merah	ikan tengiri	35	39,2	7,5	0,0	0,8	0,0
		Tomat masak	10	2,0	0,0	0,1	0,0	0,4
	kering tempe	Tempe kedele murni	50	74,5	0,0	9,2	2,0	6,4
		Gula aren	10	36,8	0,0	0,0	0,0	9,5
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	sayur bayam	Bayam	20	7,2	0,0	0,7	0,1	1,3
		Labu siam	20	5,2	0,0	0,1	0,0	1,3
	Sub Total				365,5	7,5	12,2	5,6
Makan Malam	nasi putih	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	fuyunghai telur	Telur ayam	50	81,0	6,4	0,0	5,8	0,4
		Wortel	20	8,4	0,0	0,2	0,1	1,9
		Kol merah/putih	20	4,8	0,0	0,3	0,0	1,1
		Minyak kelapa sawit	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0
	tahu bakso	Tahu	50	34,0	0,0	3,9	2,3	0,8
		Ayam	20	60,4	3,6	0,0	5,0	0,0
		Tepung terigu	20	73,0	0,0	1,8	0,3	15,5
	cah kangkung	Kangkung	50	14,5	0,0	1,5	0,2	2,7
		Minyak kelapa	2,5	22,6	0,0	0,0	2,5	0,0

		sawit						
Sub Total				499,2	10,0	9,8	18,7	62,8
Total Asupan				1218,1	52,4	38,0	166,7	

Lampiran 5. Perhitungan Anggaran Kebutuhan Bahan Makanan

Kebutuhan Bahan Makanan Hari Ke 1

NO.	Bahan Makanan	Porsi (g)	BDD (%)	Berat kotor (g)	f	Keb. per porsi	Keb. untuk 25 lansia	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Total Harga per porsi (Rp)	Total Harga untuk 25 Lansia
	Karbohidrat										
1	beras	300	100	300,0	1	0,30	7,5	kg	11000	3300	82.500
2	tepung terigu	30	100	30,0	2	0,06	1,5	kg	8700	522	13.050
	Protein Hewani										
3	daging ayam	35	58	60,3	1	0,06	1,5	kg	32000	1931	48.276
4	daging sapi	35	100	35,0	1	0,04	0,87	kg	106000	3710	92.750
5	ikan patin	35	80	43,8	1	0,04	1,09	kg	24000	1050	26.250
6	telur ayam ras	50	89	56,2	0,5	0,03	0,7	kg	23000	646	16.152
	Protein Nabati										
7	tahu	50	100	50,0	2	0,10	2,5	kg	6000	600	15.000
8	tempe	50	100	50,0	1	0,05	1,25	kg	8000	400	10.000
	Sayuran										
9	toge kacang hijau	20	100	20,0	1	0,10	2,5	kg	7500	750	18.750
10	kacang panjang	20	92	21,7	2	0,22	5,4	kg	4500	978	24.457
11	kol kembang	20	57	35,1	1	0,04	0,8	kg	9000	316	7.895
12	labu siam	20	83	24,1	1	0,02	0,6	kg	7000	169	4.217
13	sawi hijau	20	87	23,0	1	0,07	1,6	kg	4000	263	6.568
14	toge kacang kedelai	15	100	15,0	1	0,02	0,37	kg	6000	90	2.250
15	wortel	20	80	25,0	1	0,03	0,62	kg	9500	238	5.938
	Serba-serbi										
16	garam	5	100	5,0	6	0,12	3	250/gr	2500	300	7.500
17	gula pasir	10	100	10,0	4	0,04	1	kg	10000	400	10.000
18	kecap manis	10	100	10,0	1	0,07	1,85	135/ml	7000	519	12.963
19	minyak goreng	7,5	100	7,5	3	0,05	1,12	L	12000	540	13.500
20	santan	20	100	20,0	1	0,15	3,7	65/ml	2500	370	9.259
	Bumbu										
21	asam jawa	3	48	6,3	1	0,06	1,55	ons	4500	281	7.031
22	bawang merah	2	90	2,2	5	0,01	0,2	kg	32000	356	8.889
23	bawang Putih	2	88	2,3	5	0,01	0,29	kg	24000	273	6.818
24	cabe merah	10	85	11,8	1	0,01	0,29	kg	15000	176	4.412
25	daun jeruk	2	100	2,0	1	0,00	0,05	kg	8000	16	400
26	daun salam	2	100	2,0	3	0,01	0,15	kg	10000	60	1.500
27	daun serai	2	90	2,2	1	0,00	0,05	kg	2000	4	111
28	kemiri	2	100	2,0	1	0,02	0,5	ons	2000	40	1.000

Kebutuhan Bahan Makanan Hari Ke 2

NO.	Bahan Makanan	Porsi (g)	BDD (%)	Berat kotor (g)	f	Keb. per porsi	Keb. untuk 25 lansia	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Total Harga per porsi (Rp)	Total Harga untuk 25 Lansia
	Karbohidrat										
1	Beras	300	100	300,0	1	0,30	7,50	kg	11000	3300	82.500
2	jagung muda kuning	20	100	20,0	1	0,02	0,50	kg	3000	60	1.500
3	kentang	10	85	11,8	1	0,01	0,29	kg	17000	200	5.000
	Protein Hewani						-				
4	Daging ayam ras	35	58	60,3	1	0,06	1,51	kg	32000	1931	48.276
5	daging sapi	35	100	35,0	1	0,04	0,88	kg	106000	3710	92.750
6	Telur Ayam	50	89	56,2	1	0,06	1,40	kg	23000	1292	32.303
	Protein Nabati						-				
7	Tahu	50	100	50,0	1	0,05	1,25	kg	6000	300	7.500
8	Tempe	50	100	50,0	2	0,10	2,50	kg	8000	800	20.000
	Sayur						-				
9	Buncis	20	90	22,2	2	0,04	1,11	kg	10000	444	11.111
11	Jamur merang	50	100	50,0	1	0,05	1,25	kg	21500	1075	26.875
12	Kol kembang	20	57	35,1	2	0,07	1,75	kg	9000	632	15.789
13	Tomat	20	100	20,0	1	0,02	0,50	kg	7000	140	3.500
14	Wortel	20	80	25,0	3	0,08	1,88	kg	9500	713	17.813
	Serba-Serbi						-				
18	Garam	5	100	5,0	5	0,10	2,50	250/g	2500	250	6.250
19	Gula aren	10	100	10,0	1	0,04	1,00	250/g	12000	480	12.000
20	Gula pasir	10	100	10,0	1	0,01	0,25	kg	10000	100	2.500
21	kecap	10	100	10,0	1	0,07	1,85	135/g	4900	363	9.074
22	Minyak Goreng	7,5	100	7,5	2	0,02	0,38	L	12000	180	4.500
23	Santan Kara	20	100	20,0	1	0,31	7,69	65/ml	2500	769	19.231
24	saus tiram	10	100	10,0	1	0,07	1,85	135/ml	8500	630	15.741
	Bumbu						-				
25	Bawang merah	2	90	2,2	3	0,01	0,17	kg	32000	213	5.333
26	Bawang putih	2	88	2,3	3	0,01	0,17	kg	24000	164	4.091
27	bunga pekak	1	100	1,0	1	0,01	0,25	ons	12000	120	3.000
28	Cabe merah	10	85	11,8	1	0,01	0,29	kg	15000	176	4.412
29	Daun jeruk	2	100	2,0	3	0,01	0,15	kg	8000	48	1.200
30	daun kunyit	2	100	2,0	1	0,00	0,05	kg	5000	10	250
31	daun salam	2	100	2,0	3	0,01	0,15	kg	10000	60	1.500
32	daun serai	2	90	2,2	2	0,00	0,11	kg	2000	9	222
33	Kemiri	2	100	2,0	2	0,00	0,10	kg	2000	8	200

Kebutuhan Bahan Makanan Hari Ke 3

NO.	Bahan Makanan	Porsi (g)	BDD (%)	Berat kotor (g)	f	Keb. per porsi	Keb. untuk 25 lansia	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Total Harga per porsi (Rp)	Total Harga untuk 25 Lansia
	KARBOHIDRAT										
1	Beras	300	100	300	1	0,30	7,50	kg	11000	3300	82.500
2	Tepung Terigu	15	100	010	1	0,01	0,25	kg	8700	87	2.175
	PROTEIN HEWANI						-				
3	Daging Ayam Ras	35	58	060	1	0,06	1,51	kg	32000	1931	48.276
4	ikan tuna	35	100	035	1	0,05	1,25	kg	106000	5300	132.500
5	Telur Ayam Ras	50	89	056	2	0,11	2,81	kg	23000	2584	64.607
	PROTEIN NABATI						-				
6	Tahu	100	100	100	2	0,20	5,00	kg	6000	1200	30.000
7	Tempe Kedele Murni	50	100	050	1	0,05	1,25	kg	8000	400	10.000
	SAYURAN						-				
8	kol	20	75	027	2	0,05	1,33	kg	3500	187	4.667
9	sawi	20	87	023	1	0,02	0,57	kg	4000	92	2.299
10	Toge, kacang ijo	15	100	015	1	0,02	0,38	kg	7500	113	2.813
11	tomat	10	100	010	1	0,01	0,25	kg	7000	70	1.750
12	wortel	20	80	025	1	0,03	0,63	kg	9500	238	5.938
	SERBA-SERBI						-				
13	Garam	5	100	005	3	0,06	1,50	gram	2500	150	3.750
14	Gula Pasir	10	100	010	1	0,01	0,25	kg	10000	100	2.500
15	jeruk nipis	10	100	010	1	0,02	0,50	kg	15000	300	7.500
16	Minyak Kelapa Sawit	15	100	015	6	0,02	0,38	L	12000	180	4.500
	BUMBU						-				
17	Bawang Merah	2	90	002	3	0,01	0,17	kg	32000	213	5.333
18	Bawang Putih	2	88	002	3	0,01	0,17	kg	24000	164	4.091
19	Cabai merah Besar	10	85	012	1	0,01	0,29	kg	15000	176	4.412
20	daun jeruk	2	100	002	2	0,04	1,00	ons	22000	880	22.000
21	daun salam	2	100	002	1	0,00	0,05	kg	10000	20	500
22	jahe	2	97	002	1	0,00	0,05	kg	4500	9	232
23	jinten	2	100	002	1	0,00	0,05	kg	9500	19	475
24	kemiri	2	100	002	1	0,02	0,50	ons	2500	50	1.250
25	Kunyit	3	78	004	1	0,00	0,10	kg	5000	19	481
26	Lengkuas	3	80	004	1	0,00	0,09	kg	6000	23	563
27	merica	3	100	003	2	0,01	0,15	kg	16000	96	2.400
28	serai	2	90	002	2	0,00	0,11	kg	2000	9	222
	Total									17.909	447.732

Kebutuhan Bahan Makanan Hari Ke 4

NO	Bahan Makanan	Porsi (g)	BDD (%)	Berat kotor (g)	f	Keb. per porsi	Keb. untuk 25 lansia	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Total Harga per porsi (Rp)	Total Harga untuk 25 Lansia
KARBOHIDRAT											
1	Beras	300	100	300,00	1	0,30	7,50	kg	11000	3300	82.500
2	Tepung terigu	15	100	15,00	1	0,15	3,75	kg	8700	1305	32.625
3	Jagung manis	30	100	30,00	1	0,03	0,75	kg	3000	900	22500
PROTEIN HEWANI											
4	daging sapi	35	100	35,00	1	0,04	0,88	kg	106000	3710	92.750
5	ikan tongkol	35	100	35,00	1	0,04	0,88	kg	30000	1050	26.250
6	telur puyuh	60	100	60,00	1	0,06	1,50	kg	28000	1680	42.000
PROTEIN NABATI											
7	Tahu	25	100	25,00	1	0,03	0,63	kg	6000	150	3.750
8	Tempe	75	100	75,00	2	0,15	3,75	kg	8000	1200	30.000
SAYURAN											
9	jamur kuping	20	100	20,00	1	0,02	0,50	kg	40000	800	20.000
10	kacang panjang	20	100	20,00	1	0,02	0,50	kg	18000	360	9.000
11	kapri	20	80	25,00	1	0,03	0,63	kg	35000	875	21.875
12	labu siam	20	83	24,10	1	0,08	2,01	ikat	7000	562	14.056
13	tauge kacang ijo	15	100	15,00	1	0,02	0,38	kg	7500	113	2.813
14	tomat	20	100	20,00	1	0,02	0,50	kg	7000	140	3.500
15	Wortel	40	80	50,00	1	0,05	1,25	kg	9500	475	11.875
SERBA-SERBI											
16	Garam	5	100	5,00	5	0,10	2,50	250/g	2500	250	6.250
17	gula aren	10	100	10,00	1	0,04	1,00	250/g	12000	480	12.000
18	Gula Pasir	10	100	10,00	1	0,01	0,25	kg	10000	100	2.500
19	Minyak kelapa sawit	7,5	100	7,50	3	0,02	0,56	liter	12000	270	6.750
20	Santan kara	15	100	15,00	1	0,23	5,77	65/ml	2500	577	14.423
BUMBU											
21	Bawang Merah	2	90	2,22	4	0,01	0,22	kg	32000	284	7.111
22	Bawang Putih	2	88	2,27	4	0,01	0,23	kg	24000	218	5.455
23	Cabe Merah	10	85	11,76	1	0,01	0,29	kg	15000	176	4.412
24	daun jeruk	2	100	2,00	3	0,01	0,15	kg	8000	48	1.200
25	daun salam	2	100	2,00	2	0,00	0,10	kg	10000	40	1.000
26	daun serai	2	90	2,22	1	0,00	0,06	kg	2000	4	111
27	jahe	3	97	3,09	2	0,01	0,15	kg	4500	28	696
28	kemiri	2	100	2,00	3	0,06	1,50	ons	2000	120	3.000

Kebutuhan Bahan Makanan Hari Ke 5

NO.	Bahan Makanan	Porsi (g)	BDD (%)	Berat kotor (g)	f	Keb. per porsi	Keb. untuk 25 lansia	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Total Harga per porsi (Rp)	Total Harga untuk 25 Lansia
	Karbohidrat										
1	beras	300	100	300,00	1	0,30	7,50	kg	11000	3300	82.500
2	tepung terigu	20	100	20,00	1	0,02	0,50	kg	8700	174	4.350
	protein hewani						-				
3	daging ayam ras	35	58	60,34	2	0,12	3,02	kg	32000	3862	96.552
4	ikan pindang	35	80	43,75	1	0,04	1,09	kg	52000	2275	56.875
5	telur ayam ras	50	89	56,18	1	0,06	1,40	kg	23000	1292	32.303
	protein nabati						-				
6	tahu	100	100	100,00	2	0,20	5,00	kg	6000	1200	30.000
7	tempe	50	100	50,00	1	0,05	1,25	kg	8000	400	10.000
	sayuran						-				
8	bayam	20	71	28,17	1	0,03	0,70	kg	4000	113	2.817
9	kangkung	50	60	83,33	1	0,08	2,08	kg	3500	292	7.292
10	kol	20	75	26,67	2	0,05	1,33	kg	3500	187	4.667
11	labu siam	20	83	24,10	1	0,02	0,60	kg	7000	169	4.217
12	tomat	10	100	10,00	1	0,01	0,25	kg	7000	70	1.750
13	wortel	20	80	25,00	2	0,05	1,25	kg	9500	475	11.875
	serba serbi						-				
14	asam jawa	5	100	5,00	1	0,05	1,25	ons	4500	225	5.625
15	garam	5	100	5,00	6	0,12	3,00	250/g	2500	300	7.500
16	gula aren	15	100	15,00	1	0,06	1,50	250/g	12000	720	18.000
17	gula pasir	10	100	10,00	4	0,04	1,00	kg	10000	400	10.000
18	minyak goreng	10	100	10,00	3	0,03	0,75	L	12000	360	9.000
	bumbu						-				
19	bawang merah	2	90	2,22	5	0,01	0,28	kg	32000	356	8.889
20	bawang putih	2	88	2,27	7	0,02	0,40	kg	24000	382	9.545
21	cabe merah besar	10	85	11,76	1	0,01	0,29	kg	15000	176	4.412
22	daun jeruk	2	100	2,00	2	0,00	0,10	kg	8000	32	800
23	jahe	3	97	3,09	1	0,00	0,08	kg	4500	14	348
24	kunci	3	97	3,09	1	0,00	0,08	kg	25000	77	1.933
25	lengkuas	3	80	3,75	1	0,04	0,94	ons	3500	131	3.281
26	merica bubuk	2	100	2,00	4	0,08	2,00	ons	22000	1760	44.000
	Total									18.741	468.530

Lampiran 6. Dokumentasi

Gambar	Keterangan
 A photograph showing the exterior of the Pondok Lansia Al-Ishlah building at night. The building has a sign that reads "PONDOK LANSIA AL-ISHLAH". The entrance is illuminated, and there is a checkered tile path leading to the entrance. A motorcycle is parked near the entrance.	<p>Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang tampak depan</p>
 A photograph of the kitchen (dapur) at Pondok Lansia Al-Ishlah. The kitchen is equipped with a stove, a sink, and various kitchenware. There are several green gas cylinders on the floor. The walls are decorated with patterned wallpaper.	<p>Dapur pengolahan makanan di Pondok Lansia Al-Ishlah</p>
 A photograph showing a woman wearing a blue dress and a black headscarf with a floral pattern, preparing food in the kitchen. She is standing at the counter, which has several bowls and plates of food. The kitchen is decorated with patterned wallpaper.	<p>Proses pemorsian makanan untuk lansia</p>



Lansia saat makan siang



contoh menu makanan utama



Menu sayur yang akan dihidangkan



lauk pauk yang akan dihidangkan

Telur 21000
 Kelembang 6000
 Tahu 7500
 Terong 11000
 Sawi 1500
 Pakso 17000
 Cambah 10500
 Tempe 1000
 urang 2800
 kacang 10000
 Jagung 2000
 Jarak 6500
 Kacang 30000
 Koro 2800
 Jagongan 1500
 kacang 2000
 pemat 6000
 pemat 3000
 162.700

Tep 5000
 sawi 8000
 Bta Bu 16500
 Gelas 2000
 urang 11000 + 16000
 Lembeh 1000
 tahu 2000
 telur 21000
 kacang 6000
 jagung 6500
 kacang 21000
 kacang 7000
 kacang 2000
 kacang 2000
 tahu 4000
 kacang 8000
 jagongan 11000
 kacang 2000
 168500

Bukti nota pembelian dari tenaga pemasak

DAFTAR MENU DAN BAHAN UTAMA & WARUK

No	Menu	Bahan	Waruk
101	Nasi putih 100 gram Ayam goreng 100 gram Bawang merah goreng 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ayam goreng 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ayam goreng 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram
102	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram
103	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram
104	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram
105	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram	Nasi putih 100 gram Ikan kembung 100 gram Bawang merah 10 gram Minyak goreng 10 gram Garam 10 gram

Siklus menu makanan utama untuk Pondok Lansia Al-Ishlah