

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian



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

Kampus Utama : Jalan Jember No. 77, Malang 65112, Telepon (0341) 355975, Fax (0341) 356746
Kampus I : Jl. Satrio No. 106, Jember, Telepon (0331) 456011
Kampus II : Jl. Veteran Km. 10, Jember, Telepon (0331) 47847
Kampus III : Jalan Dr. Sutomo No. 45, Blitar, Telepon (0332) 601040
Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri, Telepon (0325) 773095



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

Nomor : DP.02.01/6.0/ 01919 /2017
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 13 Juni 2017

Kepada Yth.
Direktur Yayasan PondokPesantren Al-Fattah
Di Tempat

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


No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Deliar Willing Harsiwi NIM.1403000006	- Standar porsi pada penyajian makanan - Penimbangan makanan menu buka puasa dan sahur

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian pada:

Hari/Tanggal : 14 Juni – 22 Juli 2017
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : PondokPesantren Al-Fattah

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan
Sekretaris Jurusan Gizi


Endang Widajati, SST, M.Kes
NIP. 19670120 199103 2001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Sekolah SMP Al-Fattah

Lampiran 2. Nutrisurvey Menu Sahur dan Buka Puasa Hari ke-1

=====
=====
Analysis of the food record
=====
=====

Food Amount energy carbohydr.

=====
MAKAN SAHUR

nasi putih 53.5 g	187 g	243.1 kcal
tahu 0.4 g	20 g	15.2 kcal
tempe kedele murni 5.1 g	30 g	59.7 kcal
udang segar 0.0 g	5 g	4.0 kcal
kacang panjang mentah 1.5 g	19 g	6.6 kcal
minyak kelapa sawit 0.0 g	3 g	25.9 kcal
kerupuk udang 8.7 g	13 g	71.4 kcal

Meal analysis: energy 425.9 kcal (35 %), carbohydrate 69.1 g (38 %)

TAKJIL

pisang goreng 19.3 g	110 g	173.8 kcal
teh manis 8.0 g	250 g	32.3 kcal

Meal analysis: energy 206.0 kcal (17 %), carbohydrate 27.3 g (15 %)

MAKAN BUKA

nasi putih 62.6 g	219 g	284.7 kcal
tahu goreng 0.4 g	26 g	53.6 kcal
tempe goreng	26 g	92.0 kcal

4.0 g		
tepung terigu	5 g	18.2 kcal
3.8 g		
sayur lodeh	219 g	122.5 kcal
13.1 g		

Meal analysis: energy 571.0 kcal (47 %), carbohydrate 84.0 g (47 %)

Result

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1202.9 kcal	2484.5 kcal	48 %
water	0.0 g	2000.0 g	0 %
protein	31.1 g(10%)	72.0 g	43 %
fat	42.1 g(30%)	83.0 g	51 %
carbohydr.	180.4 g(60%)	340.0 g	53 %
dietary fiber	8.9 g	-	-
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	13.5 g	-	-
cholesterol	15.5 mg	-	-
Vit. A	350.1 µg	600.0 µg	58 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	6.7 mg	12.0 mg	56 %
Vit. B1	0.3 mg	1.2 mg	28 %
Vit. B2	0.4 mg	1.5 mg	28 %
Vit. B6	1.0 mg	1.3 mg	75 %
tot. fol.acid	122.4 µg	-	-
Vit. C	37.2 mg	75.0 mg	50 %
sodium	44.8 mg	-	-
potassium	1174.4 mg	-	-
calcium	213.2 mg	1200.0 mg	18 %
magnesium	226.6 mg	200.0 mg	113 %
phosphorus	452.4 mg	-	-
iron	6.5 mg	19.0 mg	34 %
zinc	4.1 mg	18.0 mg	23 %

Lampiran 3. Nutrisurvey Menu Sahur dan Buka Puasa Hari ke-2

=====
=====
Analysis of the food record
=====
=====

Food Amount energy carbohydr.

MAKAN SAHUR

nasi putih 42.9 g	150 g	195.0 kcal
kering tempe 11.6 g	47 g	116.3 kcal
tahu goreng 0.6 g	33 g	68.0 kcal
kerupuk aci 9.1 g	10 g	38.1 kcal

Meal analysis: energy 417.4 kcal (38 %), carbohydrate 64.2 g (35 %)

TAKJIL

kue nagasari 23.9 g	60 g	111.0 kcal
teh manis 8.0 g	250 g	32.3 kcal

Meal analysis: energy 143.3 kcal (13 %), carbohydrate 31.9 g (17 %)

MAKAN BUKA

nasi putih 64.3 g	225 g	292.5 kcal
tahu goreng 0.5 g	32 g	65.9 kcal
udang segar 0.0 g	19 g	15.0 kcal
tepung terigu 3.8 g	5 g	18.2 kcal
minyak kelapa sawit 0.0 g	5 g	43.1 kcal

mie basah	70 g	98.7 kcal
19.8 g		
kool merah / putih mentah	6 g	1.3 kcal
0.3 g		

Meal analysis: energy 534.8 kcal (49 %), carbohydrate 88.8 g (48 %)

Result

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1095.5 kcal	2484.5 kcal	44 %
water	0.0 g	2000.0 g	0 %
protein	28.8 g(11%)	72.0 g	40 %
fat	26.9 g(22%)	83.0 g	32 %
carbohydr.	184.9 g(68%)	340.0 g	54 %
dietary fiber	5.5 g	-	-
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	4.0 g	-	-
cholesterol	29.6 mg	-	-
Vit. A	421.1 µg	600.0 µg	70 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	1.2 mg	12.0 mg	10 %
Vit. B1	0.2 mg	1.2 mg	19 %
Vit. B2	0.2 mg	1.5 mg	15 %
Vit. B6	0.7 mg	1.3 mg	52 %
tot. fol.acid	52.4 µg	-	-
Vit. C	5.8 mg	75.0 mg	8 %
sodium	403.2 mg	-	-
potassium	653.0 mg	-	-
calcium	150.1 mg	1200.0 mg	13 %
magnesium	178.3 mg	200.0 mg	89 %
phosphorus	368.9 mg	-	-
iron	6.2 mg	19.0 mg	32 %
zinc	3.5 mg	18.0 mg	19 %

Lampiran 4. Nutrisurvey Menu Sahur dan Buka Puasa Hari ke-3

=====

Analysis of the food record

=====

=====

Food Amount	energy	carbohydr.
-------------	--------	------------

MAKAN SAHUR

nasi putih 39.5 g	138 g	179.4 kcal
kering tempe 7.1 g	29 g	71.7 kcal
bihun goreng 11.7 g	51 g	120.9 kcal
kool merah / putih mentah 0.2 g	5 g	1.1 kcal
Carrot fresh 0.5 g	10 g	2.6 kcal

Meal analysis: energy 375.8 kcal (26 %), carbohydrate 59.0 g (35 %)

TAKJIL

kurma 26.5 g	36 g	100.4 kcal
teh manis 8.0 g	250 g	32.3 kcal
pastel 9.6 g	62 g	217.7 kcal

Meal analysis: energy 350.4 kcal (24 %), carbohydrate 44.1 g (26 %)

MAKAN BUKA

nasi putih 64.6 g	226 g	293.8 kcal
gulai daging kambing belu 1.1 g	182 g	416.7 kcal

Meal analysis: energy 710.6 kcal (49 %), carbohydrate 65.7 g (39 %)

=====

=====

Result

=====

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1436.7 kcal	2484.5 kcal	58 %
water	8.9 g	2000.0 g	0 %
protein	58.9 g(17%)	72.0 g	82 %
fat	57.2 g(35%)	83.0 g	69 %
carbohydr.	168.8 g(48%)	340.0 g	50 %
dietary fiber	4.4 g	-	-
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	12.7 g	-	-
cholesterol	178.0 mg	-	-
Vit. A	278.8 µg	600.0 µg	46 %
carotene	0.8 mg	-	-
Vit. E (eq.)	1.8 mg	12.0 mg	15 %
Vit. B1	0.3 mg	1.2 mg	28 %
Vit. B2	0.5 mg	1.5 mg	31 %
Vit. B6	0.9 mg	1.3 mg	72 %
tot. fol.acid	41.9 µg	-	-
Vit. C	2.8 mg	75.0 mg	4 %
sodium	340.2 mg	-	-
potassium	1155.1 mg	-	-
calcium	88.5 mg	1200.0 mg	7 %
magnesium	131.2 mg	200.0 mg	66 %
phosphorus	599.1 mg	-	-
iron	5.7 mg	19.0 mg	30 %
zinc	9.1 mg	18.0 mg	51 %

Lampiran 5. Daftar Menu Makan Sahur dan Buka Puasa Hari Ke-1

Hari - Ke	Waktu	Menu	Bahan Makanan	
1	Sahur	Nasi putih	Beras	
		Tumis tahu tempe	Tahu	
			Tempe	
			Udang	
			Kacang panjang	
			Minyak kelapa sawit	
		Kerupuk	Kerupuk udang	
	Takjil	Pisang goreng		Pisang
				Tepung terigu
				Minyak kelapa sawit
		Teh hangat	Teh	
			Gula pasir	
	Buka puasa	Nasi putih	Beras	
		Tahu goreng	Tahu	
			Minyak kelapa sawit	
		Tempe tepung		Tempe
			Tepung terigu	
			Minyak kelapa sawit	
Sayur lodeh			Kacang panjang	
		Labu siam		
		Santan kelapa dg air		
2	Sahur	Nasi putih	Beras	
		Kering tempe		Tempe
				Kecap
				Minyak kelapa sawit
		Tahu goreng		Tahu
			Minyak goreng	
		Kerupuk	Kerupuk aci	
	Takjil	Kue Nagasari		Tepung beras
				Gula
				Pisang
		Teh Manis	Gula	
			Teh	
	Buka puasa	Nasi Putih	Beras	
		Tahu Goreng		Tahu
			Minyak kelapa sawit	
Udang			Tepung terigu	
			Minyak kelapa sawit	
Mie Basah	Kool putih			

Hari - Ke	Waktu	Menu	Bahan Makanan
3	Sahur	Nasi putih	Beras
		Kering tempe	Tempe
	Minyak kelapa sawit		
	Bihun Goreng	Kecap	Bihun
			Minyak kelapa sawit
			Kol putih
			Wortel
	Takjil	Kurma	Kurma
		Teh manis	Teh
			Gula pasir
		Pastel	Tepung terigu
	Kentang		
	Buka puasa	Wortel	Nasi putih
Gulai daging kambing			Beras
			Daging kambing
Santan peras dengan air			

Lampiran 6. Data Standar Porsi Responden

Hari ke-1

Responden	makanan pokok				lauk hewani				lauk nabati				sayur			
	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar
1	187	200	219	300	5	50	0	50	50	50	52	50	19	50	219	100
2	190	200	210	300	5	50	0	50	50	50	52	50	19	50	219	100
3	185	200	217	300	5	50	0	50	50	50	52	50	19	50	219	100
4	192	200	212	300	5	50	0	50	50	50	52	50	19	50	219	100
5	188	200	203	300	5	50	0	50	53	50	52	50	21	50	215	100
6	197	200	230	300	5	50	0	50	53	50	52	50	21	50	215	100
7	189	200	245	300	5	50	0	50	53	50	52	50	21	50	215	100
8	186	200	203	300	5	50	0	50	53	50	52	50	21	50	215	100
9	206	200	253	300	5	50	0	50	53	50	52	50	21	50	215	100
10	217	200	237	300	5	50	0	50	53	50	52	50	21	50	215	100

Hari ke-2

Responden	makanan pokok				lauk hewani				lauk nabati				sayur			
	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar
1	150	200	295	300	0	50	19	50	80	50	32	50	0	50	6	100
2	152	200	297	300	0	50	19	50	80	50	32	50	0	50	6	100
3	155	200	300	300	0	50	19	50	80	50	32	50	0	50	6	100
4	155	200	297	300	0	50	19	50	80	50	32	50	0	50	6	100
5	166	200	273	300	0	50	19	50	80	50	32	50	0	50	6	100
6	183	200	310	300	0	50	19	50	70	50	34	50	0	50	6	100
7	176	200	275	300	0	50	19	50	70	50	34	50	0	50	6	100
8	183	200	299	300	0	50	19	50	70	50	34	50	0	50	6	100
9	195	200	312	300	0	50	19	50	70	50	34	50	0	50	6	100
10	181	200	297	300	0	50	19	50	70	50	34	50	0	50	6	100

hari ke-3

Responden	makanan pokok				lauk hewani				lauk nabati				sayur			
	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar	sahur	standar	buka	standar
1	189	200	226	300	0	50	45	50	29	50	0	50	15	50	0	100
2	191	200	225	300	0	50	45	50	29	50	0	50	15	50	0	100
3	190	200	220	300	0	50	45	50	29	50	0	50	15	50	0	100
4	191	200	221	300	0	50	45	50	33	50	0	50	15	50	0	100
5	214	200	213	300	0	50	43	50	31	50	0	50	15	50	0	100
6	213	200	233	300	0	50	45	50	31	50	0	50	15	50	0	100
7	187	200	228	300	0	50	46	50	31	50	0	50	15	50	0	100
8	214	200	227	300	0	50	46	50	32	50	0	50	15	50	0	100
9	195	200	242	300	0	50	44	50	31	50	0	50	15	50	0	100
10	206	200	231	300	0	50	41	50	31	50	0	50	15	50	0	100

Lampiran 7. Data Kebutuhan Energi

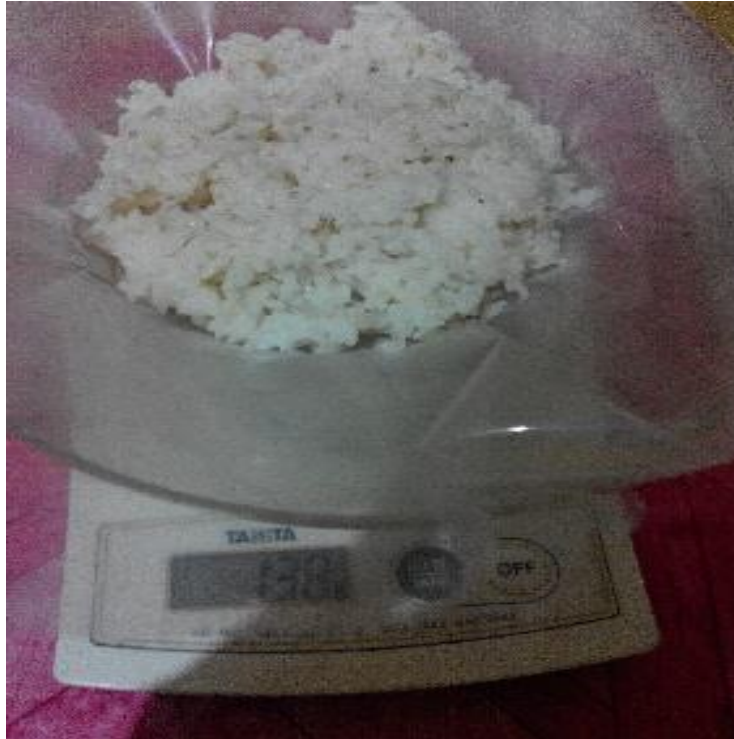
RATA RATA KONSUMSI MAKAN SAHUR 3 HARI

	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	FE
1	406,2	11,66667	11,53333	63,93333	2,233333
2	409,3667	11,73333	11,53333	64,76667	2,066667
3	408,0667	11,66667	11,53333	64,5	2,033333
4	394,9333	39,46667	11,56667	65,6	2,066667
5	426,3667	12,06667	11,66667	68,13333	2,1
6	415,7333	11,86667	10,96667	69,96667	2,333333
7	406,4667	11,53333	10,53333	66,23333	2,333333
8	421,4333	11,86667	10,66667	69,26667	2,366667
9	425,9	11,86667	10,56667	70,4	2,333333
10	429,3667	11,93333	10,56667	66,93333	1,833333

RATA RATA KONSUMSI MAKAN BUKA 3 HARI

	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH	FE
1	734,1667	18,76667	23,36667	113,8333	3,233333
2	730,7	18,8	23,36667	112,9	3,166667
3	732,8333	18,76667	23,36667	113,3667	3,166667
4	749,9	18,8	23,4	112,9667	3,2
5	711,8667	18,23333	23,23333	112,6	4,166667
6	761,1667	19,06667	23,56667	116,8	3,233333
7	739,3667	18,7	23,53333	114,4	3,166667
8	731,1333	18,76667	23,53333	112,5667	3,166667
9	761,5333	19,3	23,53333	119,5667	3,233333
10	742	18,73333	23,33333	120,0333	3,733333

Lampiran 8. Foto Penelitian



Penimbangan Makanan Pokok → Nasi = 138 gram



Penimbangan Tumis Tahu Tempe + Kacang Panjang + Udang = 74 gram



Penimbangan Kering Tempe = 29 gram



Penimbangan Bihun = 66 gram



Penimbangan Takjil → Pastel = 62 gram



Penimbangan Takjil → Kurma = 38 gram



Proses Penyajian Makan oleh Penyaji



Ruang Distribusi Makanan