

LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan SMRS dan MRS AN.A

1. Perhitungan kebutuhan gizi SMRS

$$\begin{aligned}\text{Energi} &= \text{BBI} \times \text{Kebutuhan Energi berdasarkan AKG sesuai usia TB} \\ &= 13 \text{ kg} \times 86,5 = 1.124 \text{ kkal} \\ \text{Protein} &= 15\% \times 1.124 = 168/4 = 42 \text{ g} \\ \text{Lemak} &= 30\% \times 1.124 = 337/9 = 37 \text{ g} \\ \text{Karbohidrat} &= 55\% \times 1.124 = 618/4 = 154 \text{ g} \\ \text{Fe} &= 17/19 \times 8 \text{ mg} = 7,15 \text{ mg}\end{aligned}$$

2. Perhitungan kebutuhan gizi MRS

$$\begin{aligned}\text{Energi} &= \text{RDA} \times \text{BBI} \\ &= 80 \times 21 \text{ kg} = 1680 \text{ kkal} \rightarrow 1700 \text{ kkal} \\ \text{Protein} &= 15\% \times 1680 = 253/4 = 63 \text{ g} \\ \text{Lemak} &= 30\% \times 1680 = 504/9 = 56 \text{ g} \\ \text{Karbohidrat} &= 55\% \times 1680 = 924/4 = 231 \text{ g} \\ \text{Fe} &= 17/19 \times 8 \text{ mg} = 7,15 \text{ mg}\end{aligned}$$

Lampiran 2. Asupan SMRS AN.A

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Kalori (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Fe (mg)
Pagi (06.30)	Biskuit coklat	Biskuit Coklat	20	91.6	1.38	2.8	15.02	0.54
Selingan (10.00)	Susu Kotak Kemasan	Susu kotak kemasan (3)	345	207	9.6	11	15.15	0
Siang (11.30)	Nasi Biasa	Beras	20	74	1.6	0.3	15.4	0.08
	Telur Dadar	Telur	30	46	3.19	3.61	0.21	0,9
		Minyak	1	8.9	0	1	0	0
	Teh Kotak	Teh kotak	50	209	0	0	26	0
Selingan 15.00	Susu Kotak Kemasan	Susu kotak kemasan (3)	345	207	9.6	11	15.15	0
ASUPAN ZAT GIZI				843.5	25.37	29.71	86.93	2.24
KEBUTUHAN ZAT GIZI				1.124	42	37	154	7.15
% KECUKUPAN ZAT GIZI				75%	60%	80%	56%	31%

Lampiran 3. Asupan MRS AN.A

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Kalori (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Fe (mg)
pagi (06.30)	Nasi tim	Beras	20	74	1.6	0.3	15.4	0.08
	Ayam Serundeng	Ayam	10	27.3	1.4	1.6	0	1.58
		Kelapa parut	25	88.5	0.8	8.3	3.8	0.5
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
Selingan (10.00)	Tidak dimakan							
siang (11.30)	Nasi Biasa	Beras	20	74	1.6	0.3	15.4	0.08
	Ayam Serundeng	Ayam	10	27.3	1.4	1.6	0	1.58
		Kelapa parut	25	88.5	0.8	8.3	3.8	0.5
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
Selingan 15.00	Tidak dimakan							
Malam	Tidak dimakan							
ASUPAN ZAT GIZI				414	7.6	24.4	38.4	4.32
KEBUTUHAN ZAT GIZI				1700	63	56	231	7.15
% KECUKUPAN ZAT GIZI				24%	12%	43%	68%	60%

Lampiran 4. Perencanaan Menu Intervensi Hari ke-1

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Kalori (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Fe (mg)
Pagi (06.30)	Nasi tim	Beras	50	178.5	4.2	1	38.55	0.2
	Ayam BB Gulai	Ayam	50	149	13.7	7.26	0.8	3
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15	0.5
	Tahu Cina Bistik	Tahu	55	44	6	2.6	0.44	0
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
Kecap		2	1.42	0.2	0.02	0.18	0	
Bening Wortel + Labu Siam	Wortel	Wortel	35	18	0.5	0.3	3.95	0.1
		Labu siam	30	5.7	0.24	0.06	1.23	0.1
		Tomat	2	0.48	0.04	0	0.04	0
	Jeruk Mandarin	Jeruk Mandarin	60	26.4	0.48	1	6.54	0.2
Selingan (10.00)	Marie Biskuit	Marie Bisukuit	30	137.4	2.07	4.32	22.53	0.1
Siang (11.30)	Nasi tim	Beras	50	178.5	4.2	1	38.55	0.2
	Telur Opor Putih	Telur	55	85	6.82	6	0.38	0.1
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15	0
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
	Tempe BB bali	Tempe	50	100.5	10.4	4.4	6.75	2
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
		Kecap	2	1.42	0.2	0.02	0.18	0
	Bening Katuk Jagung Manis	Daun Katuk	15	8.85	0.96	0.1	0.99	0.3
		Jagung Manis pipil	15	54.9	1.47	1.1	6.91	0.1
	Pepaya	Pepaya	100	46	0.5	0.1	12.2	0.5
Selingan (14.00)	Talam Kentang	Kentang	20	12.4	0.42	0.04	2.7	0.1
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.15	0
		Tepung meizena	10	34.1	0.03	0	8.5	0.1
		Tepung sagu	10	54	0.2	0.4	2.2	0.1
		Tepung Beras	5	18.25	0.3	1	4	0.1
		Gula Pasir	5	2.5	0	0	4.7	0
Sore (17.00)	Nasi tim	Beras	50	178.5	4.2	1	38.55	0.2
	Oseng Daging	Daging	25	43.5	4.9	2.5	0	0.5
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0

	S G Telur Puyuh	Telur Puyuh	25	50	3	3	0	0.2
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
	Sup Sayuran	Wortel	30	7.5	0.3	0.6	1.5	0.1
		Buncis	30	7.5	0.3	0.6	1.5	0.1
		Tomat	2	0.48	0.04	0	0.04	0
		Minyak	1	0.71	0.1	1	0.09	0
	Buah Pisang	Pisang Raja	100	55.5	0.9	0.6	11.7	0.2
ASUPAN ZAT GIZI				1613.9	66.8	52.6	216.2	7.9
KEBUTUHAN ZAT GIZI				1700	63	56	231	7.15
% KECUKUPAN ZAT GIZI				95%	104%	94%	94%	110%

Lampiran 5. Perencanaan Menu Intervensi Hari ke-2

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Kalori (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Fe (mg)
pagi (06.30)	Nasi tim	Beras	25	89.25	2.1	0.42	19.2	0.1
	Daging Semur	Daging	25	65.2	6.8	4.02	0.4	0.5
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
		Kecap	2	2.44	0.04	0.2	0.15	0
	Tempe BB Kuning	Tempe	30	50	5	3.24	4.1	0.1
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
	Bening Labu Siam	Labu siam	50	8.5	0.41	0.06	1.95	0.1
		Tomat	5	1.2	0.1	0	0.1	0
Pisang Ambon	Pisang ambon	100	108	1	0.8	24.3	0.3	
selingan (10.00)	Bubur Kacang	Kacang hijau	30	32.7	2.61	0.3	0.49	0.5
		Santan	2	6.48	0.08	0.69	0.11	0
		Gula Merah	2	7.36	0	0	1.84	0
		Gula	2	7.88	0	0	1.88	0
siang (11.30)	Nasi tim	Beras	50	178.5	4.2	1	38.55	0.2
	Ayam Semur	Ayam	60	178	16.4	7.36	0	2
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
		Kecap	2	2.44	0.04	0.2	0.15	0
	Tahu BB Rujak	Tahu	45	36	4	2.8	0.36	0.1
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
		Pasta tomat	3	10.2	0,1	0.1	0.4	0
	Sayur Bening	Wortel	25	9	0.23	0.06	2	0.1
		Labu siam	25	7.5	0.15	0.02	1.67	0.1
		Buncis	15	4.5	0.33	0.03	0.96	0.1
Pepaya	Pepaya	130	60	0.7	0.1	15	0.5	
selingan (14.00)	Kue Lapis Tepung Beras	Tepung beras	10	35	0.8	0	8	0.1
		Tepung tapioka	10	36	1	0	8.8	0.1
		Gula Pasir	13	51.2	0	0	12.2	0
		Santan	5	6.1	0.7	1	0.5	0
sore (17.00)	Nasi tim	Beras	50	178.5	4.2	1	38.55	0.2
	Pepes Ikan Tuna	Ikan Tuna	38	38	5	0.6	3.1	2
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
	Sate Ayam	Ayam	60	101	10.2	7.36	0	2
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
	Tempe Semur	Tempe	30	50	5	3.24	4.1	2
Minyak		2	17.6	0	2	0	0	

	Kecap	2	2.44	0.04	0.2	0.15	0
Cap Cay	Kembang kol	25	6.5	0.6	0.1	2	0.1
	Wortel	30	23	0.4	0.3	4	0.1
	Minyak	1	9	0	1	0	0
Pisang Barangan	Pisang barangan	135	145	1	2	32.67	0.2
ASUPAN ZAT GIZI			1670.1	66.5	52.2	227.7	8
KEBUTUHAN ZAT GIZI			1700	63	56	231	7.15
% KECUKUPAN ZAT GIZI			98%	105%	94%	101%	110%

Lampiran 6. Asupan Intervensi Hari ke-1

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Kalori (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Fe (mg)
Pagi (06.30)	Nasi tim	Beras	25	89.25	2.2	0.5	19.3	0.1
	Ayam BB Gulai	Ayam	50	130.5	13.7	8.05	1	3
		Minyak	2	17.6	0	2	1	0
		Santan	0	0	0	0	0	0.5
	Tahu Cina Bistik	Tahu	13	10.4	1.4	0.6	0.1	0
		Minyak	2	17.6	0	2	1	0
		Kecap	0	0	0	0	0	0
	Bening Wortel + Labu Siam	Wortel	0	0	0	0	0	0.1
		Labu siam	0	0	0	0	0	0.1
		Tomat	0	0	0	0	0	0
Jeruk Mandarin	Jeruk Mandarin	60	26.4	0.48	0.6	6.54	0.2	
Selingan (10.00)	Marie Biskuit	Marie Bisukuit	0	0	0	0	0	0.1
Siang (11.30)	Nasi tim	Beras	25	89.25	2.2	0.5	19.3	0.1
	Telur Opor Putih	Telur	43	66.5	5.3	4.7	0.3	0.1
		Santan	0	0	0	0	0	0
		Minyak	2	17.6	0	2	1	0
	Tempe BB bali	Tempe	24	48.2	5.0	2.1	3.4	1
		Minyak	2	17.6	0	2	1	0
		Kecap	0	0	0	0	0	0
	Bening Katuk Jagung Manis	Daun Katuk	0	0	0	0	0	0.3
		Jagung Manis pipil	0	0	0	0	0	0.1
	Pepaya	Pepaya	100	46	0.5	0.1	12.2	0.5
Selingan (14.00)	Kue Pepe	Tepung Tapioka	0	0	0	0	0	0
		Tepung Beras	0	0	0	0	0	0
		Santan	0	0	0	0	0	0
		Gula Pasir	0	0	0	0	0	0
Sore (17.00)	Nasi tim	Beras	25	89.25	2.2	0.5	19.5	0.1
	Daging BB kuning	Daging	3	5.2	0.6	0.3	0	0.1
		Minyak	0	0	0	0	0	0
	S G Telur Puyuh	Telur Puyuh	16	32	1.92	1.92	0	0.1
		Minyak	0	0	0	0	0	0
	Sup Sayuran	Wortel	5	2.6	0.1	0.1	0.6	0.1
		Buncis	0	0	0	0	0	0
		Tomat	0	0	0	0	0	0
Minyak		0	0	0	0	0	0	
Buah Pisang	Pisang Raja	100	37	0.6	0.4	8	0.2	









Tambahan Ayam serundeng	Ayam	50	130.5	13.7	8.05	1	3
	Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.2	0
	Minyak	2	17.6	0	2	1	0
ASUPAN ZAT GIZI			893.5	49.9	38.7	96.3	5
KEBUTUHAN ZAT GIZI			1680	63	56	231	7.15
% KECUKUPAN ZAT GIZI			53.18%	79%	69.07%	42%	69%

Lampiran 7. Asupan Intervensi Hari ke-2









Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Kalori (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Fe (mg)
pagi (06.30)	Nasi tim	Beras	22	78.54	1.8	0.40	17	0.1
	Daging Semur	Daging	6	16	1	1	0	0.5
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
		Kecap	2	2.44	0.04	0.2	0.15	0
	Tempe BB Kuning	Tempe	2	3.3	0.3	0.2	0.3	0.1
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
	Bening Labu Siam	Labu siam	0	0	0	0	0	0
Tomat		0	0	0	0	0	0	
Pisang Ambon	Pisang ambon	100	108	1	1	24.3	0.3	
selingan (10.00)	Bubur Kacang	Kacang hijau	30	32.7	2.61	0.3	0.49	0.5
		Santan	2	6.48	0.08	1	0.11	0
		Gula Merah	2	7.36	0	0	1.84	0
		Gula	2	7.88	0	0	1.88	0
siang (11.30)	Nasi tim	Beras	45	161	4	1	35	0.2
	Ayam Semur	Ayam	0	0	0	0	0	0
		Minyak	0	0	0	0	0	0
		Kecap	0	0	0	0	0	0
	Tahu BB Rujak	Tahu	3	2.4	0.3	0.2	0.02	0.1
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
		Pasta tomat	1	5.1	0.05	0.05	0.2	0
	Sayur Bening	Wortel	0	0	0	0	0	0
		Labu siam	0	0	0	0	0	0
Buncis		0	0	0	0	0	0	
Pepaya	Pepaya	130	60	0.7	0.1	15	0.5	
selingan (14.00)	Kue Lapis Tepung Beras	Tepung beras	10	35	0.8	0	8	0.1
		Tepung tapioka	10	36	1	0	8.8	0.1
		Santan	5	6.1	0.7	1	0.5	0
sore (17.00)	Nasi tim	Beras	22	26.84	3.1	4.40	2	0.1
	Pepes Ikan Tuna	Ikan Tuna	0	0	0	0	0	0
		Minyak	0	17.6	0	2	0	0
	Sate Ayam	Ayam	60	101	10.2	7.4	0	2
		Minyak	2	17.6	0	2	0	0
	Tempe Semur	Tempe	15	25	2.5	2	2.05	1
Minyak		2	17.6	0	2	0	0	

		Kecap	2	2.44	0.04	0.2	0.15	0
	Cap Cay	Kembangkol	0	0	0	0	0	0
		Wortel	0	0	0	0	0	0
		Minyak	0	0	0	0	0	0
	Pisang Barangan	Pisang barangan	135	145	1	2	32.67	0.2
Tambahan Ayam serundeng		Ayam	50	130.5	13.7	8.05	1	0.5
		Santan	2	2.44	0.04	0.2	0.2	0
		Minyak	2	17.6	0	2	1	0
ASUPAN ZAT GIZI				1124.1	44.7	44.7	152.5	6.5
KEBUTUHAN ZAT GIZI				1700	63	56	231	7.15
% KECUKUPAN ZAT GIZI				66%	71%	80%	66%	83%

Lampiran 8. Dokumentasi Intervensi Hari ke-1

Waktu	Intervensi	Asupan
Pagi (06.30)		
Selingan (10.00)		Tidak Habis
Siang (11.30)		
Selingan (14.00)		Tidak Habis
Malam (17.00)		

Lampiran 9. Dokumentasi Intervensi Hari ke-2

Waktu	Intervensi	Asupan
Pagi (06.30)		
Selingan (10.00)		
Siang (11.30)		
Selingan (14.00)		<p data-bbox="1138 1293 1214 1325">Habis</p>
Malam (17.00)		<p data-bbox="1114 1524 1240 1556">Habis 1/4</p>

Lampiran 10. Dokumentasi Edukasi Gizi



1

DIET ANEMIA DEFISIENSI BESI

DISUSUN OLEH :
HASANA HUSNA

2

3

4

5

01.04.14.00 PPT