

# **GIZI SEIMBANG** **UNTUK REMAJA:** **CEGAH STUNTING**



**Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M. Si**



# **GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA: Cegah Stunting**

**Oleh:**

**Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si**

**POLTEKKES KEMENKES RIAU**

**2021**

# **GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA: Cegah Stunting**

**ISBN:** 978-623-227-695-6

**Penulis:** Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

**Tata Letak:** Yogi

**Design Cover:** Widi

14,8 cm x 21 cm

xvi + 229 Halaman

Cetakan Pertama, Desember 2021

Diterbitkan Oleh:

**Uwais Inspirasi Indonesia**

Anggota IKAPI Jawa Timur Nomor: 217/JTI/2019q tanggal 1  
Maret 2019

**qq**

**Redaksi:**

Ds. Sidoarjo, Kec. Pulung, Kab. Ponorogo

Email: Penerbituwais@gmail.com

Website: www.penerbituwais.com

Telp: 0352-571 892

WA: 0812-3004-1340/0823-3033-5859

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

#### **Kutipan Pasal 113**

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku “Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting” ini dapat diselesaikan. Buku ini disusun untuk membantu mahasiswa memahami perencanaan program gizi, program intervensi gizi masyarakat, perencanaan pangan dan gizi, manajemen penyelenggaraan gizi di institusi, dan analisis kebijakan pangan dan gizi. Uraian diberikan secara terperinci, tahap demi tahap, sehingga mahasiswa dapat mengikutinya dengan mudah.

Buku ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja, orang tua serta pendidik di sekolah mengenai pertamanya/ sederajat tentang contoh-contoh makanan yang perlu remaja konsumsi sehari-hari. Pada bagian terakhir buku ini diberikan contoh-contoh makanan snack pagi untuk kelompok umur remaja yang dapat mencegah terjadinya stunting. Snack pagi tersebut dijual di sekitar sekolah dengan harga yang terjangkau oleh remaja.

Penyusunan buku ini menggunakan pendekatan implementasi asupan gizi di masyarakat atau *community nutrition intake* yang telah melalui penelitian kasus spesifik, yaitu kelompok anak stunting usia 13-15 tahun (kelompok remaja). Buku ini membahas tentang masalah dan dampak stunting serta upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah stunting pada remaja. Buku ini juga menjelaskan tentang konsumsi pangan yang terdiri dari asupan gizi dan contoh menu remaja stunting, dan sebaliknya, yaitu asupan dan contoh menu remaja normal. Contoh menu yang dituliskan sesuai dengan angka kecukupan gizi pada kelompok umur tersebut. Prakiraan biaya dalam menyediakan menu juga diinformasikan dalam buku ini.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Riau dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan dukungan dalam penulisan buku ini. Terima kasih juga saya sampaikan kepada Kepala SMP Negeri 3 Pekanbaru atas izin tempat penelitian

yang menjadi sumber data dalam penulisan buku ini. Gambar makanan dalam buku ini sebagian disadur dari Buku Foto Makanan yang disusun oleh Tim Survei Konsumsi Makanan Individu Badan Litbangkes Kemenkes RI tahun 2014. Kami menyadari apa yang tertulis di dalam buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu dengan senang hati kami menerima saran dan kritik demi perbaikan di masa mendatang.

Pekanbaru, 1 November 2021

Penulis

A handwritten signature in blue ink, consisting of a vertical line that loops into a horizontal oval shape at the bottom.

Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

## **KATA SAMBUTAN**

### **DIREKTUR POLTEKKES KEMENKES RIAU**

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas tersusunnya buku “Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting” sebagai acuan bagi masyarakat terkait dengan pentingnya mengkonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi dan pilihan jenis makanan sehat yang dapat dikonsumsi untuk menanggulangi stunting pada remaja. Buku ini disusun atas kontribusi dari berbagai pihak *stakeholder* yang mempunyai kepedulian terhadap adanya sejumlah remaja Indonesia yang mengalami permasalahan stunting.

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi yaitu masalah pendek (stunting). Stunting dapat terjadi antara lain akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 hari pertama kehidupan. Upaya penanggulangan stunting pada remaja terus menerus dilakukan karena remaja merupakan generasi muda penerus bangsa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjamin tercapainya cita-cita tersebut adalah kualitas manusianya. Kebijakan Pemerintah untuk menurunkan angka prevalensi stunting adalah langkah strategis Pemerintah untuk memastikan tercapainya tujuan itu.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang tinggi, kami sampaikan kepada kontributor dan Penulis serta semua pihak yang telah memberikan kontribusi terhadap penyusunan buku “Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting”.

Buku ini diharapkan menjadi rujukan dan panduan bagi masyarakat dalam upaya penanganan stunting, sehingga persoalan stunting tidak menjadi beban dimasa mendatang.

Pekanbaru, 8 November 2021  
Direktur Poltekkes Kemenkes Riau



Husnan, S. Kp, M. Kes  
NIP 196505101985031008

## **KATA SAMBUTAN BAPPENAS**

Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 72 tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting menjelaskan bahwa pelaksanaan percepatan penurunan stunting dengan kelompok sasaran antara lain meliputi remaja. Kegiatan dapat berupa melakukan penguatan kapasitas institusi dalam komunikasi perubahan perilaku untuk penurunan stunting. Keluaran (output) berupa persentase Pusat Informasi dan Konseling (PIK) Remaja yang melaksanakan edukasi kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja dengan target 90% tahun 2024.

Pusat Informasi dan Konseling (PIK) Remaja adalah wadah kegiatan program Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja (PKBR) yang dikelola dari, oleh dan untuk remaja guna memberikan pelayanan informasi dan konseling tentang Perencanaan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja serta kegiatan-kegiatan penunjang lainnya. Program ini dilaksanakan dan dikembangkan oleh BKKBN untuk mencapai Tegar Remaja dalam rangka Tegar Keluarga untuk mewujudkan Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera.

Buku ini memberikan informasi kepada remaja tentang pola konsumsi pangan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang. Informasi yang disampaikan dalam buku ini meliputi jenis pangan yang sering dikonsumsi di masyarakat, jumlah makanan yang sebaiknya dikonsumsi pada setiap waktu makan dan frekuensi makan dalam satu hari. Buku ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh akademisi.



Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi kepada remaja dalam upaya membentuk pola makan. Diharapkan pola makan remaja menjadi sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang dan menjadikan remaja sehat.

Jakarta, 15 November 2021

Direktur Kesehatan dan Gizi  
Kementerian Perencanaan Pembangunan  
Nasional/Badan Perencanaan  
Pembangunan Nasional

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Pungkas Bahjuri Ali', is centered below the text of the director's position.

Pungkas Bahjuri Ali, S.TP, MS, Ph.D

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA SAMBUTAN DIREKTUR POLTEKKES KEMENKES RIAU .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA SAMBUTAN BAPPENAS .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvi</b>
I. Prevalensi Stunting Anak Remaja .....	1
II. Dampak Stunting pada Anak Remaja .....	3
III. Upaya-Upaya yang Sudah Dilakukan Pemerintah untuk Menanggulangi Remaja Stunting .....	4
IV. Upaya Penanggulangan Stunting Melalui Konsumsi Pangan Dengan Gizi Seimbang pada Remaja .....	6
V. Konsumsi Pangan Anak Remaja Normal.....	8
VI. Konsumsi Pangan Anak Remaja Stunting .....	10
A. Asupan Gizi Remaja Stunting.....	10
B. Jumlah Asupan Gizi yang Kurang pada Remaja Stunting.....	10
VII. Rentang Waktu Makan .....	13
A. Sarapan.....	13
B. Makan Siang.....	14
C. Makan Malam .....	14
D. Makanan Selingan.....	14
VIII. Waktu-Waktu Mengonsumsi Makanan .....	15
IX. Snack Pagi .....	21
X. <i>Brunch</i> .....	27
XI. Perbedaan Snack Pagi dengan <i>Brunch</i> .....	30

XII. Menu Snack Pagi Untuk Menanggulangi Stunting	
Pada Remaja .....	32
A. Gado-Gado .....	32
B. Bihun Telur Orak-Arik.....	38
C. Batagor .....	41
D. Lontong Medan .....	45
E. Sandwich .....	50
F. Bubur Ayam.....	53
G. Nasi Goreng Teri.....	57
H. Sari Roti .....	62
I. Bakso Mie.....	65
J. Mie Ayam.....	70
K. Sate.....	73
L. Mie Goreng.....	78
M. Roti Tawar .....	82
N. Biskuit .....	85
O. Lontong Pecal .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>GLOSARIUM.....</b>	<b>225</b>
<b>INDEKS.....</b>	<b>226</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi Makro Umur 13-15 Tahun .....	9
Tabel 2.	Angka Kecukupan Gizi Mikro Umur 13-15 Tahun .....	9
Tabel 3.	Konsumsi Pangan Responden di Pedesaan.....	16
Tabel 4.	Gambaran Konsumsi Pangan Remaja Stunting ....	18
Tabel 5.	Jenis Konsumsi Pangan Remaja Usia 12-15 Tahun .....	23
Tabel 6.	Komposisi Gado-Gado .....	33
Tabel 6.	Komposisi Gado-gado (Lanjutan) .....	35
Tabel 7.	Nilai Zat Gizi Gado-Gado dan Susu .....	35
Tabel 8.	Perbandingan Zat Gizi Gado-gado dengan AKG.....	36
Tabel 9.	Perbandingan Zat Gizi Gado-Gado dan Susu dengan AKG .....	36
Tabel 10.	Komposisi Bihun Telur Orak-arik .....	39
Tabel 11.	Nilai Zat Gizi Bihun Goreng .....	39
Tabel 12.	Perbandingan Zat Gizi Bihun Goreng dengan AKG.....	40
Tabel 13.	Perbandingan Zat Gizi Bihun Goreng dan Susu dengan AKG .....	40
Tabel 14.	Komposisi Batagor .....	43
Tabel 15.	Nilai Zat Gizi Batagor.....	43
Tabel 16.	Perbandingan Zat Gizi Batagor dengan AKG .....	44
Tabel 17.	Perbandingan Zat Gizi Batagor dan Susu dengan AKG.....	44
Tabel 18.	Komposisi Lontong Medan .....	47
Tabel 19.	Nilai Zat Gizi Lontong Medan.....	47
Tabel 20.	Perbandingan Zat Gizi Lontong Medan dengan AKG.....	48
Tabel 21.	Perbandingan Zat Gizi Lontong Medan dan susu dengan AKG .....	48
Tabel 22.	Komposisi Sandwich .....	51
Tabel 23.	Nilai Zat Gizi Sandwich .....	51
Tabel 24.	Perbandingan Zat Gizi Sandwich dengan AKG ...	52
Tabel 25.	Perbandingan Zat Gizi Sandwich dan Susu dengan AKG .....	52

Tabel 26. Komposisi Bubur Ayam.....	55
Tabel 27. Nilai Zat Gizi Bubur Ayam.....	55
Tabel 28. Perbandingan Zat Gizi Bubur Ayam dengan AKG .....	56
Tabel 29. Perbandingan Zat Gizi Bubur Ayam dan Susu dengan AKG.....	56
Tabel 30. Komposisi Nasi Goreng Teri.....	59
Tabel 31. Nilai Zat Gizi Nasi Goreng Teri.....	59
Tabel 32. Perbandingan Zat Gizi Nasi Goreng Teri dengan AKG.....	60
Tabel 33. Perbandingan Zat Gizi Nasi Goreng Teri dan Susu dengan AKG .....	60
Tabel 34. Komposisi Sari Roti .....	63
Tabel 35. Nilai Zat Gizi Sari Roti .....	63
Tabel 36. Perbandingan Zat Gizi Sari Roti dengan AKG ....	64
Tabel 37. Perbandingan Zat Gizi Sari Roti dan Susu dengan AKG.....	64
Tabel 38. Komposisi Mie Bakso .....	67
Tabel 39. Nilai Zat Gizi Mie Bakso .....	67
Tabel 40. Perbandingan Nilai Zat Gizi Mie Bakso dengan AKG .....	68
Tabel 41. Perbandingan Zat Gizi Mie Bakso dan Susu dengan AKG.....	68
Tabel 42. Komposisi Mie Ayam .....	71
Tabel 43. Nilai Zat Gizi Mie Ayam .....	71
Tabel 44. Perbandingan Zat Gizi Mie Ayam dengan AKG .....	72
Tabel 45. Perbandingan Zat Gizi Mie Ayam dan Susu dengan AKG.....	72
Tabel 46. Komposisi Sate.....	75
Tabel 47. Nilai Zat Gizi Sate.....	75
Tabel 48. Perbandingan Zat Gizi Sate dengan AKG.....	76
Tabel 49. Perbandingan Zat Gizi Sate dan Susu dengan AKG .....	76
Tabel 50. Komposisi Mie Goreng .....	79
Tabel 51. Nilai Zat Gizi Mie Goreng .....	79
Tabel 52. Perbandingan Zat Gizi Mie Goreng dengan AKG .....	80
Tabel 53. Perbandingan Zat Gizi Mie Goreng dan Susu	

dengan AKG .....	80
Tabel 54. Komposisi Roti Tawar .....	83
Tabel 55. Nilai Gizi Roti Tawar .....	83
Tabel 56. Perbandingan Zat Gizi Roti Tawar dengan AKG .....	84
Tabel 57. Perbandingan Zat Gizi Roti Tawar dan Susu dengan AKG .....	84
Tabel 58. Komposisi Biskuit.....	86
Tabel 59. Nilai Gizi Biskuit .....	86
Tabel 60. Perbandingan Zat Gizi Biscuit dengan AKG.....	87
Tabel 61. Perbandingan Zat Gizi Biskuit dan Susu dengan AKG .....	87
Tabel 62. Komposisi Lontong Pecal .....	90
Tabel 63. Nilai Gizi Lontong Pecal .....	90
Tabel 64. Perbandingan Zat Gizi Lontong Pecal dengan AKG .....	91
Tabel 65. Perbandingan Zat Gizi Lontong Pecal dan Susu dengan AKG .....	91
Tabel 66. Kandungan Gizi Berbagai Jenis <i>Snack</i> Pagi .....	93

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gado-gado 214 gram .....	33
Gambar 2.	Bihun Telur Orak-Arik 155 gram.....	38
Gambar 3.	Batagor 117 gram .....	42
Gambar 4.	Lontong Medan 208 gram .....	46
Gambar 5.	Sandwich 70 gram .....	50
Gambar 6.	Bubur Ayam 219 gram .....	54
Gambar 7.	Nasi Goreng Teri 179 gram.....	58
Gambar 8.	Sari Roti 37 gram.....	62
Gambar 9.	Mie Bakso 210 g.....	66
Gambar 10.	Mie Ayam 324 g.....	70
Gambar 11.	Sate 261 g .....	74
Gambar 12.	Mie Goreng 192 g.....	78
Gambar 13	Roti Tawar 140 g .....	82
Gambar 14.	Biskuit 50,4 g.....	85
Gambar 15.	Lontong Pecal 500 g.....	89

## DAFTAR SINGKATAN

1. bh = buah
2. bh bsr = buah besar
3. bj bsr = biji besar
4. bj sdg = biji sedang
5. bks = bungkus
6. btr = butir
7. gls = gelas
8. ikt = ikat
9. ktk = kotak
10. lbr = lembar
11. mgkk = mangkok
12. prg bsr = piring besar
13. prg kcl = piring kecil
14. ptg = potong
15. ptg sdg = potong sedang
16. sdt = sendok teh
17. sdm = sendok makan



## Prevalensi Stunting Anak Remaja

---

---

**S** *tunting* merupakan permasalahan gizi yang sedang dihadapi Negara Berkembang salah satunya Indonesia. Prevelensi *stunting* di dunia mencapai sebesar 22,2% dan setengahnya dari permasalahan gizi (*stunting*) di dunia berasal dari Asia 55%. Menurut *World Health Organization* (WHO) jika prevalensi masih diatas lebih dari 20% permasalahan kesehatan masyarakat di Negara tersebut masih dianggap buruk dan *stunting* yang terjadi di Indonesia menduduki negara tertinggi ketiga di regional Asia Tenggara/*South-East Asia Regional* (SEAR). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2019 terjadi penurunan prevalensi *stunting* dari 30,8% tahun 2018 (Risikesdas 2018) menjadi 27,67% tahun 2019.

Stunting merupakan kondisi yang merefleksikan kegagalan untuk mencapai pertumbuhan linear akibat keadaan gizi dan kesehatan yang subnormal. Stunting diidentifikasi dengan membandingkan tinggi seorang anak dengan standar tinggi anak pada populasi yang normal sesuai dengan usia dan jenis kelamin yang sama. Anak-anak stunting menghadapi kemungkinan yang lebih besar untuk tumbuh menjadi dewasa yang kurang pendidikan, miskin, kurang sehat, dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Oleh karena itu, anak stunting merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang (Trihono et al, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, prevalensi stunting mahasiswa remaja akhir Tingkat Persiapan Bersama Institut Pertanian Bogor adalah 16,4% dan sisanya (83,6%) adalah tidak stunting. Prevalensi stunting tersebut termasuk dalam kategori bukan masalah gizi karena prevalensinya

relatif rendah. Hal ini sesuai dengan pernyataan World Bank (2006) yang menyatakan bahwa wilayah yang mempunyai prevalensi stunting antara 20%-29% termasuk dalam kategori masalah ringan. Prevalensi remaja stunting yang didapatkan dari penelitian ini lebih rendah jika dibandingkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 yang hasilnya adalah 31,4% untuk usia remaja 16-18 tahun untuk nasional. Prevalensi ini juga jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan data prevalensi stunting nasional untuk seluruh usia dari Riskesdas 2013 (37,4%) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2013).



## Dampak Stunting pada Anak Remaja

---

**M**alnutrisi kronis dalam waktu lama akan berakibat stunting serta tertunda pematangan fungsi otak yang akan mempengaruhi pembelajaran. Pertumbuhan pada anak stunting pada usia dini akan berlanjut hingga remaja walaupun sudah melampaui usia dini peluang untuk pertumbuhan tinggi badan tetap masih ada (McGovern, 2012).

Stunting pada masa remaja akan mempengaruhi perkembangan psikomotorik, keterampilan motorik halus dan integrasi neurosensorik. Stunting juga dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan kurangnya daya saing yang dimiliki anak di bidang pembangunan maupun ekonomi tetapi hal ini akan bertimbang terbalik pada anak yang memiliki pertumbuhan yang baik. Tidak hanya dapat berpengaruh pada penurunan kecerdasan pada anak tetapi juga dapat mempengaruhi peningkatan risiko terjadi berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner dan diabetes dan lain-lain pada usia dewasa (Arfines & Fithia, 2017)

Dari hasil penelitian yang dilakukan Wolde and Belachew tahun 2019 di Ethiopia dari 378 anak sekolah usia 10-15 tahun dengan prevalensi stunting 16,9% dan telah terjadi pengulangan kelas, peringkat kelas yang rendah serta daftar kehadiran di kelas yang kurang hal ini akan berakibat terhadap kinerja secara akademik.



## Upaya-Upaya yang Sudah Dilakukan Pemerintah untuk Menanggulangi Remaja Stunting

---

---

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2005 – 2025 menjelaskan bahwa bangsa Indonesia perlu untuk melakukan penataan berbagai langkah-langkah, antara lain di bidang sumber daya manusia. Penyusunannya memerlukan partisipasi berbagai segmen masyarakat termasuk perguruan tinggi.

Lampiran Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2020 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020-2024 menjelaskan bahwa pemahaman orang tua mengenai pola asuh yang baik, kesehatan lingkungan serta kemampuan menyediakan gizi yang cukup masih rendah sehingga prevalensi stunting masih tinggi. Penguatan pelaksanaan penyaluran bantuan sosial dan subsidi yang terintegrasi dan tepat sasaran perlu dilakukan. Pengembangan variasi bantuan pangan, tidak terbatas pada beras dan telur tetapi juga bahan pangan lokal yang memenuhi kebutuhan gizi protein nabati dan hewani seperti sayuran, daging, ikan, dan Makanan Pendamping ASI (MPASI), untuk menjamin asupan gizi bagi ibu hamil, anak usia di bawah dua tahun dan perbaikan gizi anak usia sekolah dari keluarga penerima bantuan sosial serta memastikan bantuan tidak dipergunakan untuk konsumsi rokok. Percepatan perbaikan gizi masyarakat untuk pencegahan dan penanggulangan permasalahan gizi, mencakup: a) penguatan komitmen, kampanye, pemantauan dan evaluasi upaya perbaikan gizi masyarakat; b) pengembangan sistem jaminan gizi dan tumbuh kembang anak dengan pemberian jaminan asupan gizi sejak dalam kandungan, perbaikan pola asuh

keluarga, dan perbaikan fasilitas air bersih dan sanitasi lingkungan; c) percepatan penurunan stunting dengan peningkatan efektivitas intervensi spesifik, perluasan dan penajaman intervensi sensitif secara terintegrasi; d) peningkatan intervensi yang bersifat *life saving* dengan didukung bukti (*evidence based policy*) termasuk fortifikasi pangan; e) penguatan advokasi dan komunikasi perubahan perilaku terutama mendorong pemenuhan gizi seimbang berbasis konsumsi pangan (*food based approach*); f) penguatan sistem surveilans gizi; g) peningkatan komitmen dan pendampingan bagi daerah dalam intervensi perbaikan gizi dengan strategi sesuai kondisi setempat; dan h) respon cepat perbaikan gizi dalam kondisi darurat. Peningkatan komitmen dan kapasitas daerah dalam pendidikan gizi untuk anak sekolah perlu dilakukan. Akses terhadap beras biofortifikasi dan fortifikasi bagi keluarga yang kurang mampu dan kurang gizi perlu diberikan.

Dalam mengatasi permasalahan gizi terdapat dua solusi yang dapat dilakukan, yaitu dengan intervensi spesifik dan sensitif. Intervensi spesifik diarahkan untuk mengatasi penyebab langsung dan tidak langsung masalah gizi, sedangkan intervensi sensitif diarahkan untuk mengatasi akar masalahnya dan sifatnya jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2018<sup>c</sup>).

# IV

## Upaya Penanggulangan Stunting Melalui Konsumsi Pangan Dengan Gizi Seimbang pada Remaja

---

---

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup untuk remaja, guna menjalankan kegiatan fisik yang akan dilakukannya, apabila asupan tersebut kurang atau berlebihan, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya (Rahayu & Fitriana, 2019). Pola makan remaja kurang baik tergambar dari data *Global School Health Survey* tahun 2015, antaranya tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%), sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%) dan remaja itu juga kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018<sup>b</sup>).

Jika pola makan tidak ditangani dengan baik maka akan mempengaruhi pertumbuhannya hingga dewasa serta risiko terjadinya stunting kemudian akan terjadinya kesulitan belajar, kemampuan kognitifnya lemah, mudah lelah dan tak lincah dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya, risiko untuk terserang penyakit infeksi lebih tinggi, risiko mengalami berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain di usia dewasa (Jane, Nurseha & Herlina, 2018).

Memperbaiki pola makan dilakukan untuk menghindari terjadinya stunting salah satunya dengan cara memberikan edukasi agar dapat mengubah perilaku yang bisa mengarahkan pada peningkatan kesehatan gizi ibu dan anak. Dalam upaya mewujudkan masyarakat yang sehat,

pentingnya konsumsi gizi seimbang sejak dini dan dimulai dari dalam keluarga. Perlunya istilah “Isi Piringku” dalam mencanangkan perilaku pemenuhan gizi seimbang yang mestinya saat ini diperkenalkan dan dibiasakan secara merata dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Istilah “Isi Piringku” menjelaskan apa saja yang diperlukan dalam porsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi, seperti penjelasan bahwa di dalam satu porsi makan harus terdapat setengah piring yang diisi dengan sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani), dengan proporsi yang lebih banyak dari karbohidrat. Kebiasaan makan yang baik mestinya dimulai dari dalam keluarga yang diawali dengan melakukan kegiatan sarapan pagi, mengkonsumsi lauk pauk berprotein tinggi, mengkonsumsi buah, sayur-sayuran, minum air putih yang cukup, aktivitas fisik yang cukup serta mempertahankan berat badan yang ideal, dan tidak lupa mencuci tangan pakai sabun dan dengan air yang mengalir serta membatasi dalam mengkonsumsi makanan manis, asin dan berlemak (Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2019).

Memperbaiki pola asuh dikarenakan hal ini bersangkutan dengan bagaimana seseorang berperilaku. Sehingga saat pola asuh yang kurang baik seperti dalam praktek pemberian makan, pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi, terutama bagi remaja yang merupakan salah satu cikal bakal keluarga dan menjadi para calon ibu untuk dapat memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi. Sedangkan dalam memperbaiki sanitasi (perilaku hidup bersih) perlu adanya pembiasaan diri dengan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, serta tidak buang air besar (BAB) sembarangan (Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2019).

## Konsumsi Pangan Anak Remaja Normal

---

---

**R**emaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik, dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewatkan makan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk (Pantaleon, 2019).

Pola makan merupakan kebiasaan penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Usia remaja adalah usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik. Jika pola asupan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa (Mokoginta dan Manampiring, 2016).

Angka kecukupan gizi (AKG) adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi hampir semua (97,5%) orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang terdiri atas persentase, Angka Kecukupan Gizi terhadap Energi (AKE), Angka Kecukupan Gizi terhadap Protein (AKP), Angka Kecukupan Gizi terhadap Lemak (AKL) yang digunakan sebagai indikator untuk melihat kondisi kecukupan gizi masyarakat (Hardiansyah, Riyadi & Napitupulu, 2012).

Kebutuhan zat gizi makro remaja usia 13-15 tahun dengan berat badan ideal (BBI) yang dianjurkan oleh Kemenkes RI (2019) dapat di lihat pada Tabel 1.



**Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Makro Umur 13-15 tahun**

Golongan Usia (th)	Jenis Kelamin	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Zat Gizi			
				Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
13-15	Laki-laki	50	163	2400	70	80	350
13-15	Perempuan	48	156	2050	65	70	300

Sumber: Kemenkes RI (2019); KH = karbohidrat

Kebutuhan zat gizi mikro remaja usia 13-15 tahun dengan berat badan ideal (BBI) yang dianjurkan oleh Kemenkes RI (2019) dapat di lihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Mikro Umur 13-15 tahun**

Golongan Usia (th)	Jenis Kelamin	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Zat Gizi			
				Vit A (µg)	Vit C (mg)	Calsium (mg)	Phospor (mg)
13-15	Laki-laki	50	163	600	75	1200	1250
13-15	Perempuan	48	156	600	65	1200	1250

Sumber: Kemenkes RI (2019)

# VI

## Konsumsi Pangan Anak Remaja Stunting

---

---

### A. Asupan Gizi Remaja Stunting

Hasil penelitian Cibro (2018) asupan zat gizi yang meliputi zat gizi makro seperti energi dan protein, serta zat gizi mikro meliputi vitamin A, kalsium, fosfor dan besi menurut kategori pendek dan sangat pendek masih tergolong kurang. Rata-rata konsumsi zat gizi siswa stunting masih kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah dianjurkan. Hal ini dapat diakibatkan oleh pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang yang masih sangat terbatas, hanya sekedar makanan 4 sehat dan 5 sempurna saja, sehingga kurangnya kesadaran siswa untuk memenuhi kebutuhan energinya. Sebagian besar remaja stunting hanya mengonsumsi nasi, sayur dan lauk pauk tanpa buah dan susu, serta porsi yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Energi dan protein diukur berdasarkan (WNPG, 2004) yaitu:

- Baik : jika dikonsumsi 80 - 110% AKG
- Kurang : jika dikonsumsi < 80% AKG
- Lebih : jika dikonsumsi > 110% AKG

### B. Jumlah Asupan Gizi yang Kurang pada Remaja Stunting

Berdasarkan hasil penelitian Jumirah dkk. (2007) bahwa dalam penelitian tersebut anak yang pendek pada umumnya mempunyai konsumsi energi yang kurang, sementara anak dengan status gizi normal menunjukkan konsumsi energi yang bervariasi dari tingkat konsumsi baik sampai defisit. Dengan kata lain ada anak yang tinggi badan

menurut umur normal tetapi mempunyai konsumsi energi yang kurang dan defisit, sebaliknya ada anak yang status tinggi badannya pendek dan sangat pendek mempunyai konsumsi energi yang kurang dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi badan sebagai indikator pertumbuhan linier lebih merupakan refleksi dari asupan gizi masa lalu bukan masa sekarang.

Penelitian Oktari (2015) pada anak Sekolah Dasar di Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Medan Marelan bahwa dalam penelitian tersebut anak yang pendek dan sangat pendek juga pada umumnya mempunyai asupan energi yang kurang, dengan rata-rata asupan energi per hari adalah 1226,6 kkal. Penelitian Picauly dan Toy (2013) menyimpulkan bahwa sebagian besar subjek yaitu anak sekolah stunting di Kupang dan Sumba Timur memiliki asupan zat gizi protein dalam kategori kurang (65-71%). Jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi kelompok anak normal lebih beragam dan banyak dibanding kelompok anak yang stunting. Oleh karena itu, kontribusi protein terhadap AKG pada kelompok anak normal lebih tinggi dibanding kelompok anak stunting. Dalam penelitian Oktari (2015) menyimpulkan bahwa kategori stunting pendek kecukupan vitamin A yang kurang sebanyak 37,3%, sedangkan pada anak stunting sangat pendek kecukupan vitamin A yang kurang sebanyak 11,9%.

Vitamin A sangat diperlukan untuk memelihara pertumbuhan anak-anak dan mempunyai efek penting terhadap keaktifan sel tulang rawan. Selain itu vitamin A bisa mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan melalui hormon kelenjar gondok (Devi, 2012). Defisiensi vitamin A juga berpengaruh terhadap sintesis protein, sehingga juga mempengaruhi pertumbuhan sel. Karena itulah maka anak yang mengalami defisiensi vitamin A akan mengalami kegagalan pertumbuhan.

Berdasarkan penelitian penelitian Solia (2014) bahwa dari 60 anak terdapat 48,3% mengalami defisit kalsium, 6,7% anak mengalami kekurangan kalsium, 6,7% anak dengan kecukupan kalsium sedang dan 38,3% anak dengan kecukupan kalsium baik, yang berarti menunjukkan bahwa

kalsium memiliki hubungan yang erat dengan pertumbuhan tinggi badan anak.

Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat dalam tubuh, sebanyak 99% kalsium terdapat dalam tulang dan gigi dan sisanya 1% terdapat dalam darah dan jaringan lunak. Kalsium sangat penting dan dibutuhkan tubuh saat masa pertumbuhan tulang dan gigi. Konsumsi kalsium yang kurang pada anak dapat mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan (Devi, 2012). Pada anak stunting jika kebutuhan kalsium pada masa pertumbuhan kedua cepat dapat terpenuhi, kemungkinan anak stunting masih memiliki kesempatan untuk mengejar ketertinggalan pertumbuhan tinggi badannya apabila kebutuhan gizinya tercukupi.

### A. Sarapan

**S**arapan adalah makanan pertama yang di konsumsi sebelum melakukan kegiatan atau aktivitasnya di pagi hari (Suraya et al., 2019). Sarapan merupakan aktivitas makan dan minum yang dilakukan mulai dari bangun tidur sampai sebelum pukul 09:00. Sarapan adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi berkisar 15-30% kebutuhan harian (Kemenkes, 2014). Membiasakan diri untuk melakukan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi dan mencegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang. Jenis makanan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan dan akan lebih baik bila terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang (Departemen Kesehatan RI, 2014). Menurut rekomendasi WHO, sarapan yang berkualitas yaitu memenuhi kriteria antara lain sarapan yang menyumbang karbohidrat (55-65%), protein (12-15%), lemak (24-30%), vitamin dan mineral bisa didapatkan dari sayur dan buah (Almatsier, 2010).

Sarapan sering diabaikan atau seringkali dianggap sebagai tidak terlalu penting dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan sarapan memiliki pengaruh terhadap kehadiran di sekolah, prestasi akademik, dan kesehatan pada anak-anak dan remaja. Kualitas sarapan dan keteraturan konsumsi sarapan telah terbukti berhubungan dengan mental kinerja, prestasi akademik, aktivitas fisik, dan kualitas hidup. Melewatkan sarapan adalah hal yang biasa terjadi pada anak-anak sosial ekonomi rendah (Lundqvist & Vogel, 2019).

## **B. Makan Siang**

Makan siang pada umumnya pukul 12:00-14:00. Waktu makan siang merupakan waktu makan utama sehingga susunan hidangannya lebih lengkap (Marwanti, 2000). Makan siang memenuhi 30% kebutuhan harian, makan siang seharusnya memiliki peranan atau porsi yang lebih banyak dibandingkan makan pagi dan makan malam (Pradata & Ariestya, 2013). Terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi maka jangan membiasakan untuk melewatkan atau tidak makan pagi, menggabungkan makan pagi dengan makan siang, ataupun hanya makan malam. Hal tersebut akan membuat kesehatan tubuh menurun (Ardeshirlarijani et al., 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pendergast et al. tahun 2016 ditemukan bahwa pada usia 18-30 tahun masih banyak yang melewatkan waktu makan (makan pagi, makan siang, dan makan malam) yang berkisar 5%-83% yang terdiri dari makan pagi 14%-89%, makan siang 8%-57%, dan makan malam 5%-47%. Hal tersebut terkait dengan masa remaja adalah periode pertumbuhan yang cepat yang membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mencapai potensi pertumbuhan penuh; kegagalan untuk mencapai nutrisi yang optimal dapat menyebabkan pertumbuhan linier yang tertunda dan terhambat serta gangguan pada perbaikan organ.

## **C. Makan Malam**

Makan malam dilakukan sekitar pukul 18:00-20:00. Makan malam memenuhi 20% dari kebutuhan harian. Porsi makan malam sama dengan porsi makan pagi (Pradata & Ariestya, 2013).

## **D. Makanan Selingan**

Makanan selingan biasanya di konsumsi pada pukul 10:00-12:00. Selingan siang dilakukan pada pukul 14:00-15:00. Selingan malam dilakukan pukul 20:00-22:00. Mengkonsumsi makanan selingan 2-3 kali dengan masing-masing 10-15% kebutuhan harian (Almatsier, 2005).

# VIII

## Waktu-Waktu Mengonsumsi Makanan

---

**H**ayati, Husnan dan Roziana (2021) menyimpulkan bahwa remaja perlu diberikan pengetahuan tentang jumlah makanan yang dimakan di setiap waktu makan dalam sehari agar makanan yang mereka makan mencukupi kebutuhan. Hasil penelitian Hayati, Hardinsyah dan Alza (2021) menyimpulkan bahwa tingkat asupan energi anak usia 12 – 15 tahun baik yang status gizi normal maupun yang stunting yaitu 65% angka kecukupan energi (AKE) (Tabel 1). Seharusnya angka tingkat kecukupan energi tersebut minimal sebesar 80% AKE.

**Tabel 3. Konsumsi Pangan Responden di Pedesaan**

Peubah	Nilai*			Signifikansi Nilai <i>p</i>
	Normal + Stunting	Normal	Stunting	
Energi	65.0±20.3 (16.0–100.0)	65.33	65.94	0.886
Protein	84.0±19.4 (16.0–100.0)	83.88	87.27	0.402
Lemak	75.0±24.3(4.0 –100.0)	74.86	73.97	0.863
Karbohidrat	51.0±19.5 (11.0–100.0)	50.90	52.46	0.702
Vit A	39.0±26.2(0.0– 100.0)	39.32	37.50	0.739
Vit E	63.0±23.9(0.0– 100.0)	61.94	66.79	0.333
Vit B1	66.0±22.1(9.0– 100.0)	65.90	68.28	0.607
Vit B2	72.0±24.4(8.0– 100.0)	72.05	69.51	0.620
Vit B6	77.0±21.9(17.0– 100.0)	76.26	80.10	0.403
Vit C	27.0±32.8(0.0– 100.0)	27.84	23.31	0.510
Sodium	78.0±24.4(2.0– 100.0)	78.42	78.60	0.973
Kalsium	21.0±16.6(1.0– 100.0)	21.35	19.64	0.624
Magnesium	93.0±15.3(14.0– 100.0)	92.57	93.96	0.667
Phospor	82.0±20.6(13.0– 100.0)	81.72	85.22	0.416
Iron	81.0±23.0(13.0–100.0)	80.62	85.75	0.288
Zink	87.0±20.6(1.0–100.0)	86.46	90.03	0.407

Keterangan: \*\* signifikansi Uji t tidak berpasangan  $p < 0.01$



Hayati, Husnan dan Roziana (2021) menyimpulkan bahwa anak usia 12-15 tahun stunting di perkotaan sudah makan pada tiga waktu makan utama yaitu pagi, siang dan malam, namun tidak mengkonsumsi snack siang dan snack malam (Tabel 2). Remaja-remaja tersebut menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Oleh karena itu perlu upaya-upaya dalam memenuhi konsumsi makan mereka, terutama ketika mereka berada di sekolah.

**Tabel 4. Gambaran Konsumsi Pangan Remaja Stunting**

Kelompok Pangan	Jenis Pangan	Jumlah Responden yang Mengkonsumsi % (n)	Jumlah yang Dikonsumsi		Waktu Mengkonsumsi					
			Gram	Satuan ukuran rumah tangga	Pagi	Snack pagi	Siang	Snack sore	Malam	Snack malam
Pangan sumber karbohidrat	Nasi	100 (5)	129	1 piring	√	√	√		√	
	Mie	20 (1)	150	1 porsi	√					
	Roti	20 (1)	20	1 lembar	√					
	Batagor	40 (2)	65	1 porsi		√				
	Lontong	40 (2)	130	1 porsi	√	√				
	Kentang goreng	20 (1)	10	1 buah kcl		√				
	Donat	20 (1)	30	1 buah				√		
	Bakwan	20 (1)	40	1 buah				√		
Pangan sumber protein hewani	Ayam	60 (3)	44	1 potong			√		√	

Kelompok Pangan	Jenis Pangan	Jumlah Responden yang Mengonsumsi % (n)	Jumlah yang Dikonsumsi		Waktu Mengonsumsi					
			Gram	Satuan ukuran rumah tangga	Pagi	Snack pagi	Siang	Snack sore	Malam	Snack malam
	Telur ayam	100 (5)	55	1 butir	√	√			√	
	Telur puyuh	20 (1)	15	1 buah					√	
	Teri	40 (2)	10	1 sendok makan		√				
	Ikan asin	20 (1)	13	1 potong kcl					√	
Pangan sumber protein nabati	Tahu	20 (1)	6	1 buah kcl		√				
	Tempe	20 (1)	6	1 buah kcl		√				
Sayur	Kangkung	20 (1)	8	1 sendok makan					√	
	Toge	20 (1)	5	1 sendok makan		√				
	Timun	20 (1)	10	1 buah		√				

Kelompok Pangan	Jenis Pangan	Jumlah Responden yang Mengonsumsi % (n)	Jumlah yang Dikonsumsi		Waktu Mengonsumsi					
			Gram	Satuan ukuran rumah tangga	Pagi	Snack pagi	Siang	Snack sore	Malam	Snack malam
	Kacang panjang	20 (1)	5	1 sendok makan		√				
	Selada	20 (1)	10	1 lembar		√				
	Sawi	20 (1)	20	3 sendok makan					√	
	Buncis	20 (1)	15	1 sendok makan	√					
	Wortel	20 (1)	15	1 sendok makan	√					
Buah	Tidak ada dikonsumsi									
Minuman	Susu	100 (5)	115	3 kotak	√	√	√			
	The	20 (1)	200	1 gelas			√			

**M**asalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Kekurangan gizi belum dapat diselesaikan, prevalensi masalah gizi lebih dan obesitas mulai meningkat, khususnya pada kelompok sosial ekonomi menengah ke atas di perkotaan. Dengan demikian saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi ganda. Hal ini tentunya mengancam remaja sebagai sumber daya manusia (SDM) yang sangat dibutuhkan di masa mendatang. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status kesehatan. Makanan yang dikonsumsi diharapkan dapat memenuhi kebutuhan harian tubuh seseorang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan yang baik (Noviyanti, 2017).

Pada masa remaja terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial. Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung gizi kurang atau terjadi obesitas. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja adalah pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit ketika dikonsumsi. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Hal ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri (Pantaleon, 2019).

Status gizi merupakan suatu cerminan ukuran dari terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat memengaruhi keadaan gizi secara langsung, terutama pada kelompok usia rentan, salah satunya adalah pada kelompok remaja. Konsumsi makanan dan minuman baik secara kuantitas maupun kualitas dapat memengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Faktor gizi memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan, tidak mudah terkena infeksi maupun penyakit kronis, dan produktivitas seseorang. Pola konsumsi yang tidak baik dapat menyebabkan kondisi status gizi yang tidak normal seperti kekurangan atau kelebihan gizi (Dainy et al., 2019).

Remaja merupakan usia transisi menuju masa dewasa dengan ditandai terjadinya banyak perubahan-perubahan fisik dan mental yang unik. Pada masa remaja terjadi *growth spurt* atau percepatan pertumbuhan kedua yang berakhir sampai usia dewasa. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Kebiasaan makan yang salah pada masa remaja akan berdampak pada status kesehatan mereka dikemudian hari (Emilia et al., 2020).

Menurut Rohmah dkk (2020) penyebab masalah gizi pada remaja berkaitan dengan pemahaman gizi yang kurang, tidak sehat atau buruknya kebiasaan makan. Salah satunya yaitu meninggalkan konsumsi cemilan/*snack*. *Snack* berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi. *Snack* padat gizi merupakan makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan protein serta rendah lemak. Oleh karena itu, konsumsi *snack* padat gizi pada remaja dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan dan status gizi pada remaja.

**Tabel 5. Jenis Konsumsi Pangan Remaja Usia 12-15 Tahun**

Peubah	Kriteria	Nilai		
		Normal & Stunting	Normal	Stunting
Sarapan	Ada	94.4 (170)	80.0 (144)	14.4 (26)
	Tidak ada	5.6 (10)	5.0 (9)	0.6 (1)
Snack pagi	Ada	37.8 (68)	30.6 (55)	7.2 (13)
	Tidak ada	62.2 (112)	54.4 (98)	7.8 (14)
Makan siang	Ada	89.4 (161)	75.6 (136)	13.9 (25)
	Tidak ada	10.6 (19)	9.4 (17)	1.1 (2)
Snack sore	Ada	40.0 (72)	35.0 (63)	5.0 (9)
	Tidak ada	60.0 (108)	50.0 (90)	10.0 (18)
Makan malam	Ada	86.1 (155)	73.3 (132)	12.8 (23)
	Tidak ada	13.9 (25)	11.7 (21)	2.2 (4)
Snack malam	Ada	3.9 (7)	3.9 (7)	0.0 (0)
	Tidak ada	96.1 (173)	81.1 (146)	15.0 (27)

Sumber: Hayati, Hardinsyah, Alza (2021)

Konsumsi snack pada remaja usia 12-15 tahun masih tergolong rendah. Makanan ringan, camilan, atau kudapan dalam Bahasa Inggris yaitu snack adalah makanan yang bukan merupakan menu utama (makan pagi, makan siang atau makan malam). Konsumsi *snack* terutama di pagi hari dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas di keseharian dan tentunya konsumsi *snack* juga berpengaruh terhadap pemenuhan gizi harian. Oleh karena itu guna memenuhi kebutuhan gizi salah satu upaya yang dapat ditempuh dengan menambahkan snack sebagai makanan selingan pada susunan hidangan yang dikonsumsi sehari-hari. Snack yang disajikan harus sehat, aman, dan dapat menyuplai kebutuhan gizi remaja. Konsumsi *snack* yang aman dengan kandungan gizi seimbang, cukup energi dan zat gizi sangat dianjurkan agar terbentuk kebiasaan makan yang baik untuk meningkatkan selera makan guna mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang

optimal, berat badan yang normal pada remaja (Karina, 2016).

Pola makan remaja sering kali tidak menentu yang merupakan resiko terjadinya masalah nutrisi. Asupan zat gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari sangat besar dampaknya terhadap status gizi seseorang karena akan berpengaruh kepada keseimbangan energi yang berdampak terhadap terjadinya masalah gizi. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain tidak mengkonsumsi snack, mengkonsumsi snack yang tidak sehat (tinggi lemak), melewati waktu makan, waktu makan tidak teratur dan sering mengkonsumsi *fastfood*. Makanan cemilan yang dikonsumsi seseorang dapat membantu untuk memenuhi kebutuhan gizi pada orang tersebut, oleh karena itu ketika asupan gizi tidak terpenuhi maka akan mengganggu pertumbuhan seseorang terutama pada usia remaja (Setyaningsih, 2018).

Komponen yang membentuk keseimbangan energi yaitu asupan energi dan pengeluaran energi tidak boleh dianggap sebagai suatu hal yang berbeda karena keseimbangan energi terjadi apabila makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sesuai dengan pengeluaran energinya. Mengkonsumsi cemilan makanan padat energi, yang umum terjadi pada remaja, berdampak pada keseimbangan energi. Ketika makanan yang dikonsumsi oleh remaja tidak sesuai dengan kebutuhan hariannya maka tidak terjadi keseimbangan energi pada remaja tersebut, begitu juga sebaliknya apabila seseorang mengkonsumsi cemilan padat gizi dan jenis cemilan lainnya, namun tidak didukung dengan aktivitas fisik yang baik sehingga asupan energi tidak sebanding dengan pengeluaran energi akan menyebabkan masalah kelebihan gizi pada remaja (Mozaffari-Khosravi et al., 2021).

Cemilan tidak sehat yang dikonsumsi pada remaja contohnya: makanan *fast food* dan beberapa jenis minuman kemasan. Pola konsumsi keluarga sangat berpengaruh terhadap makanan apa yang dikonsumsi oleh remaja termasuk dalam hal memilih cemilan yang akan dikonsumsi. Selain pola konsumsi keluarga, jajanan di sekolah juga



berpengaruh karena sebagian waktu anak remaja dihabiskan untuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Oleh karena itu perlu dilakukan pendidikan gizi terhadap orang tua dan pihak sekolah terkait cemilan sehat yang dikonsumsi oleh remaja karena cemilan tidak sehat yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan masalah kesehatan khususnya dibidang gizi (Cezimbra et al., 2021).

Porsi makan camilan menyumbang sebanyak 25% dari asupan makan sehari yaitu lebih sedikit dari porsi makan utama. Pilihan camilan pada remaja cenderung yang rendah nutrisi, hal tersebut juga bisa disebabkan karena pergaulan dengan teman sebaya. Teman sebaya dapat mempengaruhi pilihan camilan pada remaja karena waktu yang banyak dihabiskan di sekolah dan bermain bersama teman. Selain itu faktor lingkungan keluarga terkait dengan ketersediaan makanan di rumah, adanya tersedia camilan yang tidak baik seperti minuman bersoda dan makanan cepat saji juga dapat mempengaruhi makanan camilan yang dikonsumsi oleh remaja. Hal lain yang mempengaruhi camilan pada remaja yaitu pengaruh iklan ditunjukkan di televisi dapat mempengaruhi pemilihan jenis camilan yang dikonsumsi oleh remaja, sebagian besar camilan yang diiklankan merupakan makanan yang tinggi gula dan lemak sehingga tidak baik dikonsumsi oleh remaja karena dapat menimbulkan masalah kesehatan (Oktaviani, 2018).

Makanan camilan atau selingan difungsikan untuk menambah zat-zat gizi yang tidak ada atau kurang pada makanan utama. Akan tetapi mengkonsumsi makanan ringan atau camilan dalam frekuensi yang sering dapat menyebabkan kelebihan asupan kalori dan asupan zat gizi tertentu. Frekuensi camilan yang dianjurkan yaitu sebanyak 3 kali dalam sehari, selain waktu makan camilan juga harus memperhatikan jenis camilannya. Pada jenis camilan asin banyak mengandung natrium. Mengkonsumsi natrium secara berlebihan dapat menyebabkan hipertensi dan penambahan berat badan. Selain itu mengkonsumsi camilan manis secara berlebihan dapat membuat tubuh menjadi kelebihan glukosa sehingga menyebabkan kenaikan berat badan. Konsumsi camilan tinggi glukosa dalam jangka waktu yang lama dapat

menyebabkan penyakit diabetes mellitus type-2, seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker (Ratnasari et al., 2018).

# X

## Brunch

---

**K**ebiasaan makan pagi atau sarapan merupakan perilaku manusia yang dilakukan mulai dari anak-anak hingga dewasa. *Breakfast* atau sarapan sudah umum diketahui, sementara *brunch* masih banyak yang menganggapnya sebagai bagian dari sarapan. Kata *brunch* berasal dari gabungan dua kata yaitu *breakfast* dan *lunch*. *Brunch* adalah kegiatan makan di antara waktu sarapan dan makan siang. Dalam sejarahnya, *brunch* pertama kali digunakan oleh penulis Inggris Guy Beringer pada tahun 1895 dalam artikel berjudul "*Brunch: A Plea*". Beringer menjelaskan bahwa *brunch* dapat dijadikan alternatif sarapan yang cepat namun tetap memiliki bobot gizi yang tinggi. *Brunch* dalam sejarahnya dilakukan saat hari Minggu, setelah melakukan kegiatan keagamaan (Reeve, 2015).

Kebiasaan masyarakat negara-negara Barat itu secara bertahap berkembang di negara lain seperti Asia. *Brunch* semakin populer di Indonesia, terutama bagi masyarakat yang tinggal di kota besar. Berbeda dengan negara-negara Barat, bagi orang Indonesia, *brunch* sama dengan memenuhi kebutuhan bagi yang bangun siang di akhir pekan. *Brunch* sudah mulai sesuai dengan penduduk kota besar Indonesia yang beraktifitas setiap hari dan ingin bersantai di akhir pekan. Menikmati *brunch* seolah menjadi pilihan tepat yang bertujuan untuk mengurangi kepenatan setelah bekerja. Namun seiring berjalannya waktu, *brunch* muncul tidak hanya dilakukan akhir pekan, tapi juga setiap hari. Biasanya, konsep *brunch* banyak dilakukan oleh mereka yang tidak sempat sarapan di pagi hari dan baru bisa makan pada jam 10 atau jam 11 siang (Hamidah & Komariah, 2018).

Hasil penelitian Dwijayanti et al., (2016) menyimpulkan bahwa 46,99% mahasiswa melakukan

*absenteisme* makan pagi sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. *Absenteisme* makan pagi yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan alasan tidak sempat, malas, perasaan tidak nyaman di perut, sejak kecil terbiasa tidak makan pagi, diet, serta uang saku yang tidak mencukupi. Yusuf (2019) menyimpulkan bahwa remaja sering melewatkan sarapan karena malas dan tidak terbiasa melakukan sarapan di pagi hari. Mereka lebih sering makan di sekolah sekitar jam 10.00 pagi (*brunch*) yaitu saat waktu istirahat.

*Brunch* menjadi gaya hidup bagi sebagian orang terutama orang yang sangat sibuk dipagi hari sehingga sering melewatkan sarapan tepat waktu. Namun, melakukan *brunch* setiap hari bukanlah pilihan yang bijak karena biasanya orang akan cenderung mengonsumsi makanan yang berlebih saat sarapan terlalu siang. Hal ini dikarenakan perut sudah terlalu lama kosong sejak bangun tidur, sehingga secara psikologis seseorang akan menjadi lapar mata dan kalap. Sarapan terlalu siang, tentu membuat jeda antar waktu makan semakin panjang, apalagi setelah bangun tidur. Ketika melewatkan sarapan akan menimbulkan kekurangan sumber energi sehingga menyebabkan hipoglikemia. Hipoglikemia merupakan kondisi dimana kadar glukosa menurun, dan kondisi tersebut akan menyebabkan lemas pada tubuh (Hasanah et al., 2017)

Perut yang terlalu lama kosong, akan menyebabkan tubuh menjadi merasa sangat lapar sehingga meningkatkan nafsu makan saat melakukan sarapan di siang hari. Hasilnya, pilihan makanan saat sarapan siang (*brunch*) bisa jadi merupakan pilihan yang tidak sehat, atau cenderung tinggi kalori dari lemak dan gula saja. Kondisi ini tentu bisa memberikan dampak berupa porsi makan yang berlebihan, serta asupan kalori, gula dan lemak yang terlalu banyak (Hasanah et al., 2017)

Untuk itu, kita harus cermat dalam memilih hidangan yang akan disantap saat *brunch*. Beberapa menu *brunch* memasukkan makanan favorit *breakfast* tradisional. Makanan lain yang disediakan merupakan pilihan yang menyediakan banyak pilihan seperti buah, *hot bread*, telur, daging, kopi dan teh. Hidangan utama merupakan hal yang penting, seperti

omelet, crepes, soufflé, steak kecil dengan kentang goreng dan tomat. Beberapa hidangan Indonesia yang bisa dijadikan alternatif pilihan menu *brunch* yang menarik antara lain jajanan pasar, makanan khas daerah, bubur ayam, bubur manado, batagor, dan mpek-mpek. Menu *brunch* biasanya ditata secara ringan, tidak terlalu berat, ceria dan santai. Namun hidangan *brunch* harus lebih mengenyangkan daripada makan pagi, namun jangan sampai lebih mengenyangkan daripada makan siang (Hamidah & Komariah, 2018).

Firdaus (2021) menyimpulkan bahwa 85,2% mahasiswa mengkonsumsi *brunch* dengan kategori energi kurang. Mahasiswa tidak mengkonsumsi makanan dalam jumlah cukup dengan alasan waktu yang terbatas karena mahasiswa makan pada saat jam istirahat perkuliahan. Jenis makanan yang dikonsumsi yaitu jajanan/snack yang dikonsumsi oleh sebanyak 38 mahasiswa (46,9%). Frekuensi *brunch* oleh mahasiswa sebanyak 4-6 kali/minggu (71,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering melewatkan sarapan pagi dan menggantinya dengan *brunch*. Mahasiswa dalam penelitian ini memiliki status gizi normal (64,2%), gizi kurus (18,5), gemuk (3,7%), dan obesitas (13,6%).

## Perbedaan Snack Pagi dengan *Brunch*

---

---

**S***nack* atau yang sering disebut dengan makanan selingan adalah suatu produk yang biasanya dikonsumsi diantara waktu makan utama. *Snack* biasa dikonsumsi dengan jangka waktu 2-3 jam sebelum makanan utama dikonsumsi (kecuali sarapan). Masyarakat rata-rata memiliki 3 waktu makan utama yakni sarapan, makan siang, dan makan malam, maka *snack* biasa dikonsumsi 2 kali, yakni diantara sarapan dan makan siang serta diantara makan siang dan makan malam (Pradipta, 2011). Kontribusi energi dan zat gizi selingan pagi dan sore masing-masing 10%, sementara untuk sarapan sebesar 25%, makan siang 30%, dan makan malam 25% (Rohayati dan Zainafree, 2014).

Menurut Chaplin dan Smith (2011) *snack* atau makanan selingan adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi di luar makanan utama. Boon et al. (2012) pada penelitiannya mengelompokkan *snack* menjadi dua kelompok yaitu makanan dan minuman. Zat gizi yang diperoleh dari *snack* digunakan untuk menambah zat gizi yang diperoleh dari makanan utama, sehingga *snack* yang dimakan seharusnya makanan selingan yang sehat dan bergizi (Cristianto, 2020). Konsumsi *snack* sehat dapat menyediakan energi ekstra untuk beraktivitas dan membantu mencukupi kebutuhan energi sampai tiba waktu makan utama. Kriteria *snack* sehat adalah mengandung vitamin, protein, dan serat pangan. Contoh *snack* yang sehat adalah aneka buah potong, biskuit gandum, dan pudding.

Sedangkan *brunch* merupakan istilah untuk menyebut kegiatan makan yang dilangsungkan setelah makan pagi dan sebelum makan siang, biasanya sekitar pukul 10 hingga pukul 11. *Brunch* tidak setiap hari dilakukan. Lazimnya diadakan pada akhir pekan Sabtu atau Minggu, saat sebagian besar

orang bersantai dan memulai hari relatif lebih siang dibanding hari-hari biasa. Karena aktifitas ini dilakukan lebih siang, maka ritual makan pagi pun beralih menjadi menjadi acara makan pada jam “nanggung”. Ritual *bruch* cukup populer dilakukan, sebab sering dijadikan ajang untuk mengumpulkan teman-teman dekat, mengajak sahabat dan keluarga untuk bersantai bersama (Hamidah & Komariah, 2018).

Menu *brunch* biasanya tidak terlalu berat seperti makanan utama, tapi juga tidak terlalu ringan seperti camilan. Karena itulah, *brunch* adalah solusi tepat untuk mengisi energi saat melewati sarapan namun belum sampai waktu makan siang. Contoh menu brunch antara lain bubur ayam, bubur manado, batagor, mpek-mpek, dan oatmeal (Hamidah & Komariah, 2018).

## Menu Snack Pagi Untuk Menanggulangi Stunting Pada Remaja

---

---

**M**enu snack pagi dalam upaya menanggulangi stunting pada remaja antara lain yaitu, gado-gado, bihun telur orak-arik, batagor, lontong medan, sandwich, bubur ayam, dan nasi goreng teri. Menu ini termasuk snack berat. Hal ini karena untuk mengantisipasi kebiasaan remaja yang kurang yang tidak mengkonsumsi snack sore dan snack malam. Jika mereka terbiasa mengkonsumsi snack sore dan snack malam maka mereka dapat mengkonsumsi snack ringan di pagi hari. Rincian menu di atas dapat dilihat pada uraian di bawah ini.

### A. Gado-Gado

Gado-gado adalah sebuah menu yang terdiri dari sayur-sayuran yang direbus dan diberi siraman saus kacang yang kental. Indonesia merupakan negara yang kaya akan rempah dan beragam tumbuhan bisa tumbuh di daerah tropis ini. Sehingga, jaman dulu, Indonesia menjadi jalur emas dalam perniagaan khususnya rempah-rempah, teh, kopi dan beragam lainnya. kacang tanah yang menjadi bahan dasar bumbu gado-gado berasal dari Amerika Selatan, tepatnya berasal dari Brazilia dan kacang tanah ini cocok tumbuh di daerah tropis. Gado-gado ini berkembang dan tumbuh menjadi makanan khas Jakarta dan Jawa. Warna segar yang keluar dari sayuran menambah kelezatan gado-gado. Di belahan Jakarta dan Jawa, gadogado termasuk makanan yang populer dan dinikmati semua kalangan. Selain menyehatkan, rasa khas dari saus kacang dan santan sudah melekat di lidah orang Indonesia (Herlindawati and Ambarrukmo, 2018).





**Gambar 1. Gado-gado 214 gram**



**Tabel 6. Komposisi Gado-gado**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Timun	14 gram
2.	Selada	4 gram
3.	Kol	12 gram
4.	Kacang panjang	9 gram
5.	Toge	12 gram



**Tabel 6. Komposisi Gado-gado (Lanjutan)**

No.	Bahan	Berat (gram)
6.	Tempe	12 gram
7.	Tahu	14 gram
8.	Kentang	15 gram
9.	Telur	48 gram
10.	Lontong	83 gram
11.	Kuah Kacang	103 gram

**Tabel 7. Nilai Zat Gizi Gado-Gado dan Susu**

Kandungan Gizi	Gado-gado	Susu	Gado-gado dan Susu
Energi	312	240	552
Protein	12,5	9	21,5
Lemak	13	7,5	20,5
KH	37,4	39	76,4
Kalsium	65,5	396,8	462,3

**Tabel 8. Perbandingan Zat Gizi Gado-gado dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Gado-gado			Zat Gizi Gado-gado			Zat Gizi Gado-gado			Zat Gizi Gado-gado					
		AKG			AKG			AKG			AKG					
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	KKalsium
12	LK	312	2000	16%	12,5	50	25%	13	65	20%	37,4	300	12%	65,5	1200	5%
	PR	312	1900	16%	12,5	55	23%	13	65	20%	37,4	280	13%	65,5	1200	5%
13-15	LK	312	2400	13%	12,5	70	18%	13	80	16%	37,4	350	11%	65,5	1200	5%
	PR	312	2050	15%	12,5	65	19%	13	70	19%	37,4	300	12%	65,5	1200	5%

**Tabel 9. Perbandingan Zat Gizi Gado-Gado dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Gado-gado dan Susu			Zat Gizi Gado-gado dan Susu			Zat Gizi Gado-gado dan Susu			Zat Gizi Gado-gado dan Susu					
		AKG			AKG			AKG			AKG					
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	KKalsium
12	LK	552	2000	28%	21,5	50	43%	20,5	65	32%	76,4	300	25%	462,3	1200	39%
	PR	552	1900	29%	21,5	55	39%	20,5	65	32%	76,4	280	27%	462,3	1200	39%
13-15	LK	552	2400	23%	21,5	70	31%	20,5	80	26%	76,4	350	22%	462,3	1200	39%
	PR	552	2050	27%	21,5	65	33%	20,5	70	29%	76,4	300	25%	462,3	1200	39%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi gado-gado dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 28% zat gizi energi, 43% zat gizi protein, 32% zat gizi lemak, 25% zat gizi karbohidrat dan 39% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 29%, zat gizi protein 39%, zat gizi lemak 32%, zat gizi karbohidrat 27% dan zat gizi kalsium 39% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi gado-gado dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 23% zat gizi energi, 31% zat gizi protein, 26% zat gizi lemak, 22% zat gizi karbohidrat dan 39% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 27%, zat gizi protein 33%, zat gizi lemak 29%, zat gizi karbohidrat 25% dan zat gizi kalsium 39% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

## B. Bihun Telur Orak-Arik



Gambar 2. Bihun Telur Orak-Arik 155 gram



**Tabel 10. Komposisi Bihun Telur Orak-arik**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Bihun	113 gram
2.	Telur	22 gram
3.	Kerupuk	10 gram
4.	Timun	10 gram

**Tabel 11. Nilai Zat Gizi Bihun Goreng**

Kandungan Gizi	Bihun goreng	Susu	Bihun goreng dan Susu
Energi	354,5	240	594,5
Protein	9,1	9	18,1
Lemak	23	7,5	30,5
KH	26,8	39	65,8
Kalsium	31,2	396,8	428

**Tabel 12. Perbandingan Zat Gizi Bihun Goreng dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Bihun Goreng			Zat Gizi Bihun Goreng			Zat Gizi Bihun Goreng			Zat Gizi Bihun Goreng					
		AKG		KE	AKG		KP	AKG		KH	KKH	AKG				
		Energi	Energi	Protein	Protein	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	KKalsium		
12	LK	354,5	2000	18%	9,1	50	18%	23	65	35%	26,8	300	9%	31,2	1200	3%
	PR	354,5	1900	19%	9,1	55	17%	23	65	35%	26,8	280	10%	31,2	1200	3%
13-15	LK	354,5	2400	15%	9,1	70	13%	23	80	29%	26,8	350	8%	31,2	1200	3%
	PR	354,5	2050	17%	9,1	65	14%	23	70	33%	26,8	300	9%	31,2	1200	3%

**Tabel 13. Perbandingan Zat Gizi Bihun Goreng dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Bihun Goreng dan Susu			Zat Gizi Bihun Goreng dan Susu			Zat Gizi Bihun Goreng dan Susu			Zat Gizi Bihun Goreng dan Susu					
		AKG		KE	AKG		KP	AKG		KH	KKH	AKG				
		Energi	Energi	Protein	Protein	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	KKalsium		
12	LK	594,5	2000	30%	18,1	50	36%	30,5	65	47%	65,8	300	22%	428	1200	36%
	PR	594,5	1900	31%	18,1	55	33%	30,5	65	47%	65,8	280	24%	428	1200	36%
13-15	LK	594,5	2400	25%	18,1	70	26%	30,5	80	38%	65,8	350	19%	428	1200	36%
	PR	594,5	2050	29%	18,1	65	28%	30,5	70	44%	65,8	300	22%	428	1200	36%



Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi bihun goreng dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 30% zat gizi energi, 36% zat gizi protein, 47% zat gizi lemak, 22% zat gizi karbohidrat dan 36% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 31%, zat gizi protein 33%, zat gizi lemak 47%, zat gizi karbohidrat 24% dan zat gizi kalsium 36% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi bihun goreng dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 25% zat gizi energi, 26% zat gizi protein, 38% zat gizi lemak, 19% zat gizi karbohidrat dan 36% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 29%, zat gizi protein 28%, zat gizi lemak 44%, zat gizi karbohidrat 22% dan zat gizi kalsium 36% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

### **C. Batagor**

Batagor merupakan akronim dari baso dan tahu goreng. Batagor terbuat dari tahu yang di bagian tengahnya diisi olahan daging ikan tenggiri. Rasanya gurih. Apalagi jika dicelupkan dengan bumbu kacang serta kecap yang diberi perasan jeruk limau. Katanya, rasa batagor sangat tergantung dari kualitas ikan tenggiri yang dijadikan bahan bakunya (Rikobi, 2015).



**Gambar 3. Batagor 117 gram**



**Tabel 14. Komposisi Batagor**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Batagor	65 gram
2.	Telur	52 gram
3.	Kuah Kacang	81 gram

**Tabel 15. Nilai Zat Gizi Batagor**

Kandungan Gizi	Batagor	Susu	Batagor dan Susu
Energi	179,5	240	419,5
Protein	14,4	9	23,4
Lemak	12,9	7,5	20,4
KH	1,5	39	40,5
Kalsium	78	396,8	474,8

**Tabel 16. Perbandingan Zat Gizi Batagor dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Batagor			Zat Gizi Batagor			Zat Gizi Batagor			Zat Gizi Batagor			Zat Gizi Batagor		
		AKG		KE	AKG		KP	AKG		KL	AKG		KKH	AKG		Kkalsium
		Energi	Energi		Protein	Protein		Lemak	Lemak		KH	KH		Kalsium	Kalsium	
12	LK	179,5	2000	9%	14,4	50	29%	12,9	65	20%	1,5	300	1%	78	1200	7%
	PR	179,5	1900	9%	14,4	55	26%	12,9	65	20%	1,5	280	1%	78	1200	7%
13-15	LK	179,5	2400	7%	14,4	70	21%	12,9	80	16%	1,5	350	0%	78	1200	7%
	PR	179,5	2050	9%	14,4	65	22%	12,9	70	18%	1,5	300	1%	78	1200	7%

**Tabel 17. Perbandingan Zat Gizi Batagor dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Batagor dan Susu			Zat Gizi Batagor dan Susu			Zat Gizi Batagor dan Susu			Zat Gizi Batagor dan Susu			Zat Gizi Batagor dan Susu		
		AKG		KE	AKG		KP	AKG		KL	AKG		KKH	AKG		Kkalsium
		Energi	Energi		Protein	Protein		Lemak	Lemak		KH	KH		Kalsium	Kalsium	
12	LK	419,5	2000	21%	23,4	50	47%	20,4	65	31%	40,5	300	14%	474,8	1200	40%
	PR	419,5	1900	22%	23,4	55	43%	20,4	65	31%	40,5	280	14%	474,8	1200	40%
13-15	LK	419,5	2400	17%	23,4	70	33%	20,4	80	26%	40,5	350	12%	474,8	1200	40%
	PR	419,5	2050	20%	23,4	65	36%	20,4	70	29%	40,5	300	14%	474,8	1200	40%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi batagor dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 21% zat gizi energi, 47% zat gizi protein, 31% zat gizi lemak, 14% zat gizi karbohidrat dan 40% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 22%, zat gizi protein 43%, zat gizi lemak 31%, zat gizi karbohidrat 14% dan zat gizi kalsium 40% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi batagor dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 17% zat gizi energi, 33% zat gizi protein, 26% zat gizi lemak, 12% zat gizi karbohidrat dan 40% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 20%, zat gizi protein 36%, zat gizi lemak 29%, zat gizi karbohidrat 14% dan zat gizi kalsium 40% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

#### **D. Lontong Medan**

Lontong sayur medan memiliki ciri khas bumbu tauco yang gurih harum ditambah kecombrang yang segar rasanya. Membuat lontong sayur ini sama seperti racikan lontong sayur dari daerah lain, lontong sayur medan merupakan perpaduan kuliner lokal dengan China. Sayur gurih lontong medan memakai bumbu tauco. Sebagai rasa bumbu lokal batak, dipakai kecombrang atau rias dan tekokak. Hal tersebut menyebabkan sayur gurih lontong medan rasanya pedas, gurih, segar dengan aroma tauco dan kecombrang yang sedap. Pelengkap lauknya bisa telur balado, rendang daging dan kering kentang atau tempe. Tak ketinggalan kerupuk kanji dan sambal yang pedasnya menyengat (Odilia, 2021).



**Gambar 4. Lontong Medan 208 gram**



**Tabel 18. Komposisi Lontong Medan**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Lontong	107 gram
2.	Telur	58 gram
3.	Teri	14 gram
4.	Bihun	29 gram
5.	Kuah Sayur	108 gram

**Tabel 19. Nilai Zat Gizi Lontong Medan**

Kandungan Gizi	Lontong medan	Susu	Lontong medan dan Susu
Energi	406,9	240	646,9
Protein	18,4	9	27,4
Lemak	16,4	7,5	23,9
KH	45,3	39	84,3
Kalsium	272,1	396,8	668,9

**Tabel 20. Perbandingan Zat Gizi Lontong Medan dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Lontong Medan			Zat Gizi Lontong Medan			Zat Gizi Lontong Medan			Zat Gizi Lontong Medan			Zat Gizi Lontong Medan		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	406,9	2000	20%	18,4	50	37%	16,4	65	25%	45,3	300	15%	272,1	1200	23%
	PR	406,9	1900	21%	18,4	55	33%	16,4	65	25%	45,3	280	16%	272,1	1200	23%
13-15	LK	406,9	2400	17%	18,4	70	26%	16,4	80	21%	45,3	350	13%	272,1	1200	23%
	PR	406,9	2050	20%	18,4	65	28%	16,4	70	23%	45,3	300	15%	272,1	1200	23%

**Tabel 21. Perbandingan Zat Gizi Lontong Medan dan susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Lontong Medan dan Susu			Zat Gizi Lontong Medan dan Susu			Zat Gizi Lontong Medan dan Susu			Zat Gizi Lontong Medan dan Susu			Zat Gizi Lontong Medan dan Susu		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	646,9	2000	32%	27,4	50	55%	23,9	65	37%	84,3	300	28%	668,9	1200	56%
	PR	646,9	1900	34%	27,4	55	50%	23,9	65	37%	84,3	280	30%	668,9	1200	56%
13-15	LK	646,9	2400	27%	27,4	70	39%	23,9	80	30%	84,3	350	24%	668,9	1200	56%
	PR	646,9	2050	32%	27,4	65	42%	23,9	70	34%	84,3	300	28%	668,9	1200	56%



Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi lontong medan dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 32% zat gizi energi, 55% zat gizi protein, 37% zat gizi lemak, 28% zat gizi karbohidrat dan 56% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 34%, zat gizi protein 50%, zat gizi lemak 37%, zat gizi karbohidrat 30% dan zat gizi kalsium 56% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi lontong medan dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 27% zat gizi energi, 39% zat gizi protein, 30% zat gizi lemak, 24% zat gizi karbohidrat dan 56% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 32%, zat gizi protein 42%, zat gizi lemak 34%, zat gizi karbohidrat 28% dan zat gizi kalsium 56% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

## E. Sandwich



Gambar 5. Sandwich 70 gram



**Tabel 22. Komposisi Sandwich**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Roti	31 gram
2.	Telur	21 gram
3.	Timun	10 gram
4.	Selada	4 gram
5.	Tomat	4 gram

**Tabel 23. Nilai Zat Gizi Sandwich**

Kandungan Gizi	Sandwich	Susu	Sandwich dan Susu
Energi	126,8	240	366,8
Protein	5,3	9	14,3
Lemak	4	7,5	11,5
KH	16,9	39	55,9
Kalsium	16,2	396,8	413

**Tabel 24. Perbandingan Zat Gizi Sandwich dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Sandwich			Zat Gizi Sandwich			Zat Gizi Sandwich			Zat Gizi Sandwich			Zat Gizi Sandwich		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	126,8	2000	6%	5,3	50	11%	4	65	6%	16,9	300	6%	16,2	1200	1%
	PR	126,8	1900	7%	5,3	55	10%	4	65	6%	16,9	280	6%	16,2	1200	1%
13-15	LK	126,8	2400	5%	5,3	70	8%	4	80	5%	16,9	350	5%	16,2	1200	1%
	PR	126,8	2050	6%	5,3	65	8%	4	70	6%	16,9	300	6%	16,2	1200	1%

**Tabel 25. Perbandingan Zat Gizi Sandwich dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Sandwich dan Susu			Zat Gizi Sandwich dan Susu			Zat Gizi Sandwich dan Susu			Zat Gizi Sandwich dan Susu			Zat Gizi Sandwich dan Susu		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	366,8	2000	18%	14,3	50	29%	11,5	65	18%	55,9	300	19%	413	1200	34%
	PR	366,8	1900	19%	14,3	55	26%	11,5	65	18%	55,9	280	20%	413	1200	34%
13-15	LK	366,8	2400	15%	14,3	70	20%	11,5	80	14%	55,9	350	16%	413	1200	34%
	PR	366,8	2050	18%	14,3	65	22%	11,5	70	16%	55,9	300	19%	413	1200	34%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi sandwich dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 18% zat gizi energi, 29% zat gizi protein, 18% zat gizi lemak, 19% zat gizi karbohidrat dan 34% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 19%, zat gizi protein 26%, zat gizi lemak 18%, zat gizi karbohidrat 20% dan zat gizi kalsium 34% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi sandwich dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 15% zat gizi energi, 20% zat gizi protein, 14% zat gizi lemak, 16% zat gizi karbohidrat dan 34% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 18%, zat gizi protein 22%, zat gizi lemak 16%, zat gizi karbohidrat 19% dan zat gizi kalsium 34% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

## **F. Bubur Ayam**

Menurut Tyas (2017) bubur ayam merupakan hidangan bubur yang disajikan lengkap dengan kedelai goreng, cakwe, kerupuk, daun bawang, bawang goreng, dan disiram dengan kuah kaldu gurih. Bubur ayam menjadi pilihan makanan untuk sarapan, tetapi bubur ayam sebenarnya dapat dimakan kapan saja. Selain sarapan, bubur ayam kerap menjadi pilihan hidangan hangat di tengah malam. Karena teksturnya yang lembut, disajikan hangat-hangat, serta memiliki kandungan gizi yang cukup baik, bubur ayam kerap dijadikan makanan bayi, anak-anak, atau orang sakit yang tengah dirawat untuk pemulihan.



**Gambar 6. Bubur Ayam 219 gram**



**Tabel 26. Komposisi Bubur Ayam**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Bubur	188gram
2.	Cakue	14 gram
3.	Ayam	17 gram

**Tabel 27. Nilai Zat Gizi Bubur Ayam**

Kandungan Gizi	Bubur ayam	Susu	Bubur ayam dan Susu
Energi	340,7	240	580,7
Protein	12,4	9	21,4
Lemak	4,3	7,5	11,8
KH	61,7	39	100,7
Kalsium	8,8	396,8	405,6

**Tabel 28. Perbandingan Zat Gizi Bubur Ayam dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Bubur Ayam			Zat Gizi Bubur Ayam			Zat Gizi Bubur Ayam			Zat Gizi Bubur Ayam			Zat Gizi Bubur Ayam		
		AKG			AKG			AKG			AKG			AKG		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	340,7	2000	17%	12,4	50	25%	4,3	65	7%	61,7	300	21%	8,8	1200	1%
	PR	340,7	1900	18%	12,4	55	23%	4,3	65	7%	61,7	280	22%	8,8	1200	1%
13-15	LK	340,7	2400	14%	12,4	70	18%	4,3	80	5%	61,7	350	18%	8,8	1200	1%
	PR	340,7	2050	17%	12,4	65	19%	4,3	70	6%	61,7	300	21%	8,8	1200	1%

**Tabel 29. Perbandingan Zat Gizi Bubur Ayam dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Bubur Ayam dan Susu			Zat Gizi Bubur Ayam dan Susu			Zat Gizi Bubur Ayam dan Susu			Zat Gizi Bubur Ayam dan Susu			Zat Gizi Bubur Ayam dan Susu		
		AKG			AKG			AKG			AKG			AKG		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	580,7	2000	29%	21,4	50	43%	11,8	65	18%	100,7	300	34%	405,6	1200	34%
	PR	580,7	1900	31%	21,4	55	39%	11,8	65	18%	100,7	280	36%	405,6	1200	34%
13-15	LK	580,7	2400	24%	21,4	70	31%	11,8	80	15%	100,7	350	29%	405,6	1200	34%
	PR	580,7	2050	28%	21,4	65	33%	11,8	70	17%	100,7	300	34%	405,6	1200	34%



Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi bubur ayam dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 29% zat gizi energi, 43% zat gizi protein, 18% zat gizi lemak, 34% zat gizi karbohidrat dan 34% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 31%, zat gizi protein 39%, zat gizi lemak 18%, zat gizi karbohidrat 36% dan zat gizi kalsium 34% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi bubur ayam dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 24% zat gizi energi, 31% zat gizi protein, 15% zat gizi lemak, 29% zat gizi karbohidrat dan 34% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 28%, zat gizi protein 33%, zat gizi lemak 17%, zat gizi karbohidrat 34% dan zat gizi kalsium 34% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

### **G. Nasi Goreng Teri**

Kuliner ini dapat ditemui di seluruh wilayah Indonesia sehingga menjadi ciri khas kuliner nasional Indonesia yang sudah dikenal oleh masyarakat internasional. Bahan dasar nasi goreng ini pada umumnya sama, yaitu nasi, bumbu dasar bawang putih, dan kecap. Namun pada umumnya terdapat variasi bumbu yang digunakan, misalnya tomat, terasi, ebi, kari, rempah-rempah, dan cabai. Bahan pelengkap nasi goreng juga bervariasi, seperti sayuran, telur, daging ayam, daging sapi, daging kambing, ikan, dan sosis. Kuliner nasional Indonesia ini dapat disajikan bersama dengan kerupuk, emping, dan acar (Tyas, 2017).



**Gambar 7. Nasi Goreng Teri 179 gram**



**Tabel 30. Komposisi Nasi Goreng Teri**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Nasi	144 gram
2.	Teri	9 gram
3.	Kerupuk	11 gram
4.	Timun	15 gram

**Tabel 31. Nilai Zat Gizi Nasi Goreng Teri**

Kandungan Gizi	Nasi goreng teri	Susu	Nasi goreng teri dan Susu
Energi	392,1	240	632,1
Protein	10,4	9	19,4
Lemak	25,6	7,5	33,1
KH	29,4	39	68,4
Kalsium	162,3	396,8	559,1

**Tabel 32. Perbandingan Zat Gizi Nasi Goreng Teri dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Nasi Goreng Teri			Zat Gizi Nasi Goreng Teri			Zat Gizi Nasi Goreng Teri			Zat Gizi Nasi Goreng Teri					
		AKG			AKG			AKG			AKG					
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	392,1	2000	20%	10,4	50	21%	25,6	65	39%	29,4	300	10%	162,3	1200	14%
	PR	392,1	1900	21%	10,4	55	19%	25,6	65	39%	29,4	280	11%	162,3	1200	14%
13-15	LK	392,1	2400	16%	10,4	70	15%	25,6	80	32%	29,4	350	8%	162,3	1200	14%
	PR	392,1	2050	19%	10,4	65	16%	25,6	70	37%	29,4	300	10%	162,3	1200	14%

**Tabel 33. Perbandingan Zat Gizi Nasi Goreng Teri dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Nasi Goreng Teri dan Susu			Zat Gizi Nasi Goreng Teri dan Susu			Zat Gizi Nasi Goreng Teri dan Susu			Zat Gizi Nasi Goreng Teri dan Susu					
		AKG			AKG			AKG			AKG					
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	632,1	2000	32%	19,4	50	39%	33,1	65	51%	68,4	300	23%	559,1	1200	47%
	PR	632,1	1900	33%	19,4	55	35%	33,1	65	51%	68,4	280	24%	559,1	1200	47%
13-15	LK	632,1	2400	26%	19,4	70	28%	33,1	80	41%	68,4	350	20%	559,1	1200	47%
	PR	632,1	2050	31%	19,4	65	30%	33,1	70	47%	68,4	300	23%	559,1	1200	47%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi nasi goreng teri dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 32% zat gizi energi, 39% zat gizi protein, 51% zat gizi lemak, 23% zat gizi karbohidrat dan 47% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 33%, zat gizi protein 35%, zat gizi lemak 51%, zat gizi karbohidrat 24% dan zat gizi kalsium 47% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi nasi goreng teri dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 26% zat gizi energi, 28% zat gizi protein, 41% zat gizi lemak, 20% zat gizi karbohidrat dan 47% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 31%, zat gizi protein 30%, zat gizi lemak 47%, zat gizi karbohidrat 23% dan zat gizi kalsium 47% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

## H. Sari Roti



Gambar 8. Sari Roti 37 gram



**Tabel 34. Komposisi Sari Roti**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Roti	37 gram

**Tabel 35. Nilai Zat Gizi Sari Roti**

Kandungan Gizi	Sari roti	Susu	Sari roti dan Susu
Energi	150	240	390
Protein	3	9	12
Lemak	6	7,5	13,5
KH	21	39	60
Kalsium	4,1	396,8	400,9

**Tabel 36. Perbandingan Zat Gizi Sari Roti dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Sari Roti			Zat Gizi Sari Roti			Zat Gizi Sari Roti			Zat Gizi Sari Roti			Zat Gizi Sari Roti		
		AKG			AKG			AKG			AKG			AKG		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	150	2000	8%	3	50	6%	6	65	9%	21	300	7%	4,1	1200	0%
	PR	150	1900	8%	3	55	5%	6	65	9%	21	280	8%	4,1	1200	0%
13-15	LK	150	2400	6%	3	70	4%	6	80	8%	21	350	6%	4,1	1200	0%
	PR	150	2050	7%	3	65	5%	6	70	9%	21	300	7%	4,1	1200	0%

**Tabel 37. Perbandingan Zat Gizi Sari Roti dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Sari Roti dan Susu			Zat Gizi Sari Roti dan Susu			Zat Gizi Sari Roti dan Susu			Zat Gizi Sari Roti dan Susu			Zat Gizi Sari Roti dan Susu		
		AKG			AKG			AKG			AKG			AKG		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	390	2000	20%	12	50	24%	13,5	65	21%	60	300	20%	400,9	1200	33%
	PR	390	1900	21%	12	55	22%	13,5	65	21%	60	280	21%	400,9	1200	33%
13-15	LK	390	2400	16%	12	70	17%	13,5	80	17%	60	350	17%	400,9	1200	33%
	PR	390	2050	19%	12	65	18%	13,5	70	19%	60	300	20%	400,9	1200	33%



Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi sari roti dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 20% zat gizi energi, 24% zat gizi protein, 21% zat gizi lemak, 20% zat gizi karbohidrat dan 33% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 21%, zat gizi protein 22%, zat gizi lemak 21%, zat gizi karbohidrat 21% dan zat gizi kalsium 33% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi sari roti dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 16% zat gizi energi, 17% zat gizi protein, 17% zat gizi lemak, 17% zat gizi karbohidrat dan 33% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 19%, zat gizi protein 18%, zat gizi lemak 19%, zat gizi karbohidrat 20% dan zat gizi kalsium 33% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG)

## **I. Bakso Mie**

Bakso atau baso adalah jenis olahan daging yang banyak ditemukan pada masakan Indonesia. Bakso umumnya dibuat dari campuran daging sapi giling dan tepung tapioka, akan tetapi ada juga bakso yang terbuat dari daging ayam, ikan, atau udang bahkan daging kerbau. Dalam penyajiannya, bakso umumnya disajikan panas-panas dengan kuah kaldu sapi bening, dicampur mi, bihun, taoge, tahu, terkadang telur dan ditaburi bawang goreng dan seledri. Bakso sangat populer dan dapat ditemukan di seluruh Indonesia; dari gerobak pedagang kaki lima hingga restoran besar. Berbagai jenis bakso sekarang banyak ditawarkan dalam bentuk makanan beku yang dijual di pasar swalayan ataupun mal-mal. Irisan bakso dapat juga dijadikan pelengkap jenis makanan lain seperti mi goreng, nasi goreng, atau cap cai (Putri, 2019).



**Gambar 9. Mie Bakso 210 g**



**Tabel 38. Komposisi Mie Bakso**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Bakso	101 gram
2.	Mie	116 gram

**Tabel 39. Nilai Zat Gizi Mie Bakso**

Kandungan Gizi	Mie bakso	Susu	Mie bakso dan Susu
Energi	228	240	468
Protein	10,6	9	19,6
Lemak	6	7,5	13,5
KH	32,8	39	71,8
Kalsium	572	396,8	968,8

**Tabel 40. Perbandingan Nilai Zat Gizi Mie Bakso dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Mie Bakso						Zat Gizi Mie Bakso			Zat Gizi Mie Bakso					
		Zat Gizi Mie		Zat Gizi Mie		Zat Gizi Mie		Zat Gizi Mie		Zat Gizi Mie		Zat Gizi Mie		Zat Gizi Mie		
		Energi	AKG	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kalsium
12	LK	228	2000	11%	10,6	50	21%	6	65	9%	32,8	300	11%	572	1200	48%
	PR	228	1900	12%	10,6	55	19%	6	65	9%	32,8	280	12%	572	1200	48%
13-15	LK	228	2400	10%	10,6	70	15%	6	80	8%	32,8	350	9%	572	1200	48%
	PR	228	2050	11%	10,6	65	16%	6	70	9%	32,8	300	11%	572	1200	48%

**Tabel 41. Perbandingan Zat Gizi Mie Bakso dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Mie dan Susu			Zat Gizi Mie dan Susu			Zat Gizi Mie dan Susu			Zat Gizi Mie dan Susu					
		Zat Gizi Mie dan Susu		Zat Gizi Mie dan Susu		Zat Gizi Mie dan Susu		Zat Gizi Mie dan Susu		Zat Gizi Mie dan Susu		Zat Gizi Mie dan Susu				
		Energi	AKG	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kalsium
12	LK	468	2000	23%	19,6	50	39%	13,5	65	21%	71,8	300	24%	968,8	1200	81%
	PR	468	1900	25%	19,6	55	36%	13,5	65	21%	71,8	280	26%	968,8	1200	81%
13-15	LK	468	2400	20%	19,6	70	28%	13,5	80	17%	71,8	350	21%	968,8	1200	81%
	PR	468	2050	23%	19,6	65	30%	13,5	70	19%	71,8	300	24%	968,8	1200	81%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi mie bakso dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 23% zat gizi energi, 39% zat gizi protein, 21% zat gizi lemak, 24% zat gizi karbohidrat dan 81% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 25%, zat gizi protein 36%, zat gizi lemak 21%, zat gizi karbohidrat 26% dan zat gizi kalsium 81% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi mie bakso dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 20% zat gizi energi, 28% zat gizi protein, 17% zat gizi lemak, 21% zat gizi karbohidrat dan 81% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 23%, zat gizi protein 30%, zat gizi lemak 19%, zat gizi karbohidrat 24% dan zat gizi kalsium 81% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

## J. Mie Ayam



Gambar 10. Mie Ayam 324 g



**Tabel 42. Komposisi Mie Ayam**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Mie	220 gram
2.	Ayam	74 gram
3.	Sawi	17 gram

**Tabel 43. Nilai Zat Gizi Mie Ayam**

Kandungan Gizi	Mie ayam	Susu	Mie ayam dan Susu
Energi	331,5	240	571,5
Protein	20,15	9	29,15
Lemak	12,7	7,5	20,2
KH	34,1	39	73,1
Kalsium	851,5	396,8	1248,3

**Tabel 44. Perbandingan Zat Gizi Mie Ayam dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Mie Ayam			Zat Gizi Mie Ayam			Zat Gizi Mie Ayam			Zat Gizi Mie Ayam			Zat Gizi Mie Ayam		
		AKG			AKG			AKG			AKG			AKG		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kalsium
12	LK	331,5	2000	17%	20,15	50	40%	12,7	65	20%	34,1	300	11%	851,5	1200	71%
	PR	331,5	1900	17%	20,15	55	37%	12,7	65	20%	34,1	280	12%	851,5	1200	71%
13-15	LK	331,5	2400	14%	20,15	70	29%	12,7	80	16%	34,1	350	10%	851,5	1200	71%
	PR	331,5	2050	16%	20,15	65	31%	12,7	70	18%	34,1	300	11%	851,5	1200	71%

**Tabel 45. Perbandingan zat gizi mie ayam dan susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Mie Ayam dan Susu			Zat Gizi Mie Ayam dan Susu			Zat Gizi Mie Ayam dan Susu			Zat Gizi Mie Ayam dan Susu			Zat Gizi Mie Ayam dan Susu		
		AKG			AKG			AKG			AKG			AKG		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	571,5	2000	29%	29,15	50	58%	20,2	65	31%	73,1	300	24%	1248,3	1200	104%
	PR	571,5	1900	30%	29,15	55	53%	20,2	65	31%	73,1	280	26%	1248,3	1200	104%
13-15	LK	571,5	2400	24%	29,15	70	42%	20,2	80	25%	73,1	350	21%	1248,3	1200	104%
	PR	571,5	2050	28%	29,15	65	45%	20,2	70	29%	73,1	300	24%	1248,3	1200	104%



Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi mie ayam dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 29% zat gizi energi, 58% zat gizi protein, 31% zat gizi lemak, 24% zat gizi karbohidrat dan 104% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 30%, zat gizi protein 53%, zat gizi lemak 31%, zat gizi karbohidrat 26% dan zat gizi kalsium 104% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi mie ayam dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 24% zat gizi energi, 42% zat gizi protein, 25% zat gizi lemak, 21% zat gizi karbohidrat dan 104% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 28%, zat gizi protein 45%, zat gizi lemak 29%, zat gizi karbohidrat 24% dan zat gizi kalsium 104% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

#### **K. Sate**

Sate merupakan daging ayam atau daging sapi yang dipotong kecil, diberi bumbu, dan ditusuk dengan bambu, kemudian dipanggang di atas bara, disajikan dengan potongan lontong. Sate disajikan dengan potongan lontong. Sate disajikan dengan siraman saus kare gurih (Tyas, 2017).



**Gambar 11. Sate 261 g**



**Tabel 46. Komposisi Sate**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Ketupat	90 gram
2.	Ayam	59 gram

**Tabel 47. Nilai zat gizi sate**

Kandungan Gizi	Sate	Susu	Sate dan Susu
Energi	712,4	240	952,4
Protein	33,5	9	42,5
Lemak	48,3	7,5	55,8
KH	35,3	39	74,3
Kalsium	163,8	396,8	560,6

**Tabel 48. Perbandingan Zat Gizi Sate dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Sate			Zat Gizi Sate			Zat Gizi Sate			Zat Gizi Sate			Zat Gizi Sate		
		AKG			AKG			AKG			AKG			AKG		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	712,4	2000	36%	33,5	50	67%	48,3	65	74%	35,3	300	12%	163,8	1200	14%
	PR	712,4	1900	37%	33,5	55	61%	48,3	65	74%	35,3	280	13%	163,8	1200	14%
13-15	LK	712,4	2400	30%	33,5	70	48%	48,3	80	60%	35,3	350	10%	163,8	1200	14%
	PR	712,4	2050	35%	33,5	65	52%	48,3	70	69%	35,3	300	12%	163,8	1200	14%

**Tabel 49. Perbandingan Zat Gizi Sate dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Sate dan Susu			Zat Gizi Sate dan Susu			Zat Gizi Sate dan Susu			Zat Gizi Sate dan Susu			Zat Gizi Sate dan Susu		
		AKG			AKG			AKG			AKG			AKG		
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	952,4	2000	48%	42,5	50	85%	55,8	65	86%	74,3	300	25%	560,6	1200	47%
	PR	952,4	1900	50%	42,5	55	77%	55,8	65	86%	74,3	280	27%	560,6	1200	47%
13-15	LK	952,4	2400	40%	42,5	70	61%	55,8	80	70%	74,3	350	21%	560,6	1200	47%
	PR	952,4	2050	46%	42,5	65	65%	55,8	70	80%	74,3	300	25%	560,6	1200	47%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi sate dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 48% zat gizi energi, 85% zat gizi protein, 86% zat gizi lemak, 25% zat gizi karbohidrat dan 47% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 50%, zat gizi protein 77%, zat gizi lemak 86%, zat gizi karbohidrat 27% dan zat gizi kalsium 47% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi sate dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 40% zat gizi energi, 61% zat gizi protein, 70% zat gizi lemak, 21% zat gizi karbohidrat dan 47% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 46%, zat gizi protein 65%, zat gizi lemak 80%, zat gizi karbohidrat 25% dan zat gizi kalsium 47% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

## L. Mie Goreng



Gambar 12. Mie Goreng 192 g



**Tabel 50. Komposisi Mie Goreng**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Mie	166 gram
2.	Kerupuk	2 gram
3.	Timun	9 gram
4.	Tomat	10 gram

**Tabel 51. Nilai Zat Gizi Mie Goreng**

Kandungan Gizi	Mie goreng	Susu	Mie goreng dan Susu
Energi	678	240	918
Protein	20	9	29
Lemak	3,4	7,5	10,9
KH	12,6	39	51,6
Kalsium	62	396,8	460,8

**Tabel 52. Perbandingan Zat Gizi Mie Goreng dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Mi Goreng			Zat Gizi Mi Goreng			Zat Gizi Mi Goreng			Zat Gizi Mi Goreng			Zat Gizi Mi Goreng		
		Energi		KE	Protein		KP	Lemak		KL	KH		KKH	Kalsium		Kkalsium
		Energi	Energi		Protein	Protein		Lemak	Lemak		KH	KH		Kalsium	Kalsium	
12	LK	678	2000	34%	20	50	40%	3,4	65	5%	12,6	300	4%	62	1200	5%
	PR	678	1900	36%	20	55	36%	3,4	65	5%	12,6	280	5%	62	1200	5%
13-15	LK	678	2400	28%	20	70	29%	3,4	80	4%	12,6	350	4%	62	1200	5%
	PR	678	2050	33%	20	65	31%	3,4	70	5%	12,6	300	4%	62	1200	5%

**Tabel 53. Perbandingan Zat Gizi Mie Goreng dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Mi Goreng dan Susu			Zat Gizi Mi Goreng dan Susu			Zat Gizi Mi Goreng dan Susu			Zat Gizi Mi Goreng dan Susu			Zat Gizi Mi Goreng dan Susu		
		Energi		KE	Protein		KP	Lemak		KL	KH		KKH	Kalsium		Kkalsium
		Energi	Energi		Protein	Protein		Lemak	Lemak		KH	KH		Kalsium	Kalsium	
12	LK	918	2000	46%	29	50	58%	10,9	65	17%	51,6	300	17%	460,8	1200	38%
	PR	918	1900	48%	29	55	53%	10,9	65	17%	51,6	280	18%	460,8	1200	38%
13-15	LK	918	2400	38%	29	70	41%	10,9	80	14%	51,6	350	15%	460,8	1200	38%
	PR	918	2050	45%	29	65	45%	10,9	70	16%	51,6	300	17%	460,8	1200	38%



Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi mie goreng dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 46% zat gizi energi, 58% zat gizi protein, 17% zat gizi lemak, 17% zat gizi karbohidrat dan 38% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 48%, zat gizi protein 53%, zat gizi lemak 17%, zat gizi karbohidrat 18% dan zat gizi kalsium 38% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi mie goreng dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 38% zat gizi energi, 41% zat gizi protein, 14% zat gizi lemak, 15% zat gizi karbohidrat dan 38% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 45%, zat gizi protein 45%, zat gizi lemak 16%, zat gizi karbohidrat 17% dan zat gizi kalsium 38% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

## M. Roti Tawar



**Gambar 13 Roti Tawar 140 g**

**Tabel 54. Komposisi Roti Tawar**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Roti Tawar	140 Am

**Tabel 55. Nilai Gizi Roti Tawar**

Kandungan Gizi	Roti tawar	Susu	Roti tawar dan Susu
Energi	347,2	240	587,2
Protein	11,2	9	20,2
Lemak	1,7	7,5	9,2
KH	70	39	109
Kalsium	14	396,8	410,8

**Tabel 56. Perbandingan Zat Gizi Roti Tawar dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Roti Tawar			Zat Gizi Roti AKG			Zat Gizi Roti AKG			Zat Gizi Roti AKG					
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	347,2	2000	17%	11,2	50	22%	1,7	65	3%	70	300	23%	14	1200	1%
	PR	347,2	1900	18%	11,2	55	20%	1,7	65	3%	70	280	25%	14	1200	1%
13-15	LK	347,2	2400	14%	11,2	70	16%	1,7	80	2%	70	350	20%	14	1200	1%
	PR	347,2	2050	17%	11,2	65	17%	1,7	70	2%	70	300	23%	14	1200	1%

**Tabel 57. Perbandingan Zat Gizi Roti Tawar dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Roti Tawar dan Susu			Zat Gizi Roti Tawar dan Susu			Zat Gizi Roti Tawar dan Susu			Zat Gizi Roti Tawar dan Susu					
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	587,2	2000	29%	20,2	50	40%	9,2	65	14%	109	300	36%	410,8	1200	34%
	PR	587,2	1900	31%	20,2	55	37%	9,2	65	14%	109	280	39%	410,8	1200	34%
13-15	LK	587,2	2400	24%	20,2	70	29%	9,2	80	12%	109	350	31%	410,8	1200	34%
	PR	587,2	2050	29%	20,2	65	31%	9,2	70	13%	109	300	36%	410,8	1200	34%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi roti tawar dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 29% zat gizi energi, 40% zat gizi protein, 14% zat gizi lemak, 36% zat gizi karbohidrat dan 34% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 31%, zat gizi protein 37%, zat gizi lemak 14%, zat gizi karbohidrat 39% dan zat gizi kalsium 34% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi roti tawar dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 24% zat gizi energi, 29% zat gizi protein, 12% zat gizi lemak, 31% zat gizi karbohidrat dan 34% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 29%, zat gizi protein 31%, zat gizi lemak 13%, zat gizi karbohidrat 36% dan zat gizi kalsium 34% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

## N. Biskuit



Gambar 14. Biskuit 50,4 g

**Tabel 58. Komposisi Biskuit**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Biskuit	50,4 gram

**Tabel 59. Nilai Gizi Biskuit**

Kandungan Gizi	Biskuit	Susu	Biskuit dan Susu
Energi	229	240	469
Protein	3,45	9	12,45
Lemak	7,2	7,5	14,7
KH	37,5	39	76,5
Kalsium	31	396,8	427,8

**Tabel 60. Perbandingan Zat Gizi Biscuit dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Biscuit			Zat Gizi Biscuit			Zat Gizi Biscuit			Zat Gizi Biscuit					
		AKG			AKG			AKG			AKG					
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kkalsium
12	LK	229	2000	11%	3,45	50	7%	7,2	65	11%	37,5	300	13%	31	1200	3%
	PR	229	1900	12%	3,45	55	6%	7,2	65	11%	37,5	280	13%	31	1200	3%
13-15	LK	229	2400	10%	3,45	70	5%	7,2	80	9%	37,5	350	11%	31	1200	3%
	PR	229	2050	11%	3,45	65	5%	7,2	70	10%	37,5	300	13%	31	1200	3%

**Tabel 61. Perbandingan Zat Gizi Biscuit dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Biscuit dan Susu			Zat Gizi Biscuit dan Susu			Zat Gizi Biscuit dan Susu			Zat Gizi Biscuit dan Susu					
		AKG			AKG			AKG			AKG					
		Energi	Energi	KE	Protein	Protein	KP	Lemak	Lemak	KL	KH	KH	KKH	Kalsium	Kalsium	Kalsium
12	LK	469	2000	23%	12,45	50	25%	14,7	65	23%	76,5	300	26%	427,8	1200	36%
	PR	469	1900	25%	12,45	55	23%	14,7	65	23%	76,5	280	27%	427,8	1200	36%
13-15	LK	469	2400	20%	12,45	70	18%	14,7	80	18%	76,5	350	22%	427,8	1200	36%
	PR	469	2050	23%	12,45	65	19%	14,7	70	21%	76,5	300	26%	427,8	1200	36%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi biskuit dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 23% zat gizi energi, 25% zat gizi protein, 23% zat gizi lemak, 26% zat gizi karbohidrat dan 36% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 25%, zat gizi protein 23%, zat gizi lemak 23%, zat gizi karbohidrat 27% dan zat gizi kalsium 36% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi biskuit dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 20% zat gizi energi, 18% zat gizi protein, 18% zat gizi lemak, 22% zat gizi karbohidrat dan 36% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 23%, zat gizi protein 19%, zat gizi lemak 21%, zat gizi karbohidrat 26% dan zat gizi kalsium 36% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).



## O. Lontong Pecal



Gambar 15. Lontong Pecal 500 g



**Tabel 62. Komposisi Lontong Pecal**

No.	Bahan	Berat (gram)
1.	Lontong	195 gram
2.	Mie basah	40 gram
3.	Kol	28 gram
4.	Kacang panjang	10 gram
5.	Sawi	6 gram
6.	Toge	15 gram

**Tabel 63. Nilai Gizi Lontong Pecal**

Kandungan Gizi	Lontong Pecal	Susu	Lontong Pecal dan Susu
Energi	277,8	240	517,8
Protein	6,8	9	15,8
Lemak	12	7,5	19,5
KH	36,2	39	75,2
Kalsium	43,8	396,8	440,6

**Tabel 64. Perbandingan Zat Gizi Lontong Pecal dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Lontong Pecal			Zat Gizi Lontong Pecal			Zat Gizi Lontong Pecal			Zat Gizi Lontong Pecal			Zat Gizi Lontong Pecal		
		AKG		KE	AKG		KP	AKG		KL	AKG		KKH	AKG		Kalsium
		Energi	Energi	Protein	Protein	Lemak	Lemak	Lemak	Lemak	KH	KH	KH	KH	Kalsium	Kalsium	Kalsium
12	LK	277,8	2000	14%	6,8	50	14%	12	65	18%	36,2	300	12%	43,8	1200	4%
	PR	277,8	1900	15%	6,8	55	12%	12	65	18%	36,2	280	13%	43,8	1200	4%
13-15	LK	277,8	2400	12%	6,8	70	10%	12	80	15%	36,2	350	10%	43,8	1200	4%
	PR	277,8	2050	14%	6,8	65	10%	12	70	17%	36,2	300	12%	43,8	1200	4%

**Tabel 65. Perbandingan Zat Gizi Lontong Pecal dan Susu dengan AKG**

Umur	JK	Zat Gizi Lontong Pecal dan Susu			Zat Gizi Lontong Pecal dan Susu			Zat Gizi Lontong Pecal dan Susu			Zat Gizi Lontong Pecal dan Susu			Zat Gizi Lontong Pecal dan Susu		
		AKG		KE	AKG		KP	AKG		KL	AKG		KKH	AKG		Kalsium
		Energi	Energi	Protein	Protein	Lemak	Lemak	Lemak	Lemak	KH	KH	KH	KH	Kalsium	Kalsium	Kalsium
12	LK	517,8	2000	26%	15,8	50	32%	19,5	65	30%	75,2	300	25%	440,6	1200	37%
	PR	517,8	1900	27%	15,8	55	29%	19,5	65	30%	75,2	280	27%	440,6	1200	37%
13-15	LK	517,8	2400	22%	15,8	70	23%	19,5	80	24%	75,2	350	21%	440,6	1200	37%
	PR	517,8	2050	25%	15,8	65	24%	19,5	70	28%	75,2	300	25%	440,6	1200	37%

Hasil dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi lontong pecal dan susu pada umur 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yaitu 26% zat gizi energi, 32% zat gizi protein, 30% zat gizi lemak, 25% zat gizi karbohidrat dan 37% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 27%, zat gizi protein 29%, zat gizi lemak 30%, zat gizi karbohidrat 27% dan zat gizi kalsium 37% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kandungan zat gizi lontong pecal dan susu pada umur 13-15 tahun berjenis laki-laki yaitu 22% zat gizi energi, 23% zat gizi protein, 24% zat gizi lemak, 21% zat gizi karbohidrat dan 37% zat gizi kalsium dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan perempuan zat gizi energi berjumlah 25%, zat gizi protein 24%, zat gizi lemak 28%, zat gizi karbohidrat 25% dan zat gizi kalsium 37% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

**Tabel 66. Kandungan Gizi Berbagai Jenis *Snack Pagi***

No	Nama Snack Pagi	Berat (gram)	Jumlah					Umur (th)	Jk	Tingkat Kecukupan Gizi										Harga per Porsi (Rp)	
			Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Kalsium			Energi	%	Protein	%	Lemak	%	Karbohidrat	%	Kalsium	%		
1	Gado-Gado	214	312,0	12,5	13,0	37,4	65,5	12	Lk	2.000	16	50	25	65	20	300	12	1.200	5	10.000	
									Pr	1.900	16	55	23	65	20	280	13	1.200	5		
									13-15	Lk	2.400	13	70	18	80	16	350	11	1.200		5
										Pr	2.050	15	65	19	70	19	300	12	1.200		5
									Rata-rata	2.088	15	60	21	70	19	308	12	1.200	5		
2	Bihun Telur Orak-Arik	155	354,5	9,1	23,0	26,8	31,2	12	Lk	2.000	18	50	18	65	35	300	9	1.200	3	10.000	
									Pr	1.900	19	55	17	65	35	280	10	1.200	3		
									13-15	Lk	2.400	15	70	13	80	29	350	8	1.200		3
										Pr	2.050	17	65	14	70	33	300	9	1.200		3
									Rata-rata	2.088	17	60	16	70	33	308	9	1.200	3		
3	Batagor	117	179,5	14,4	12,9	1,5	78,0	12	Lk	2.000	9	50	29	65	20	300	1	1.200	7	10.000	
									Pr	1.900	9	55	26	65	20	280	1	1.200	7		
									13-15	Lk	2.400	7	70	21	80	16	350	0	1.200		7
										Pr	2.050	9	65	22	70	18	300	1	1.200		7
									Rata-rata	2.088	9	60	25	70	19	308	1	1.200	7		
4	Lontong Medan	208	406,9	18,4	16,4	45,3	272,1	12	Lk	2.000	20	50	37	65	25	300	15	1.200	23	10.000	
									Pr	1.900	21	55	33	65	25	280	16	1.200	23		
									13-15	Lk	2.400	17	70	26	80	21	350	13	1.200		23
										Pr	2.050	20	65	28	70	23	300	15	1.200		23
									Rata-rata	2.088	20	60	31	70	24	308	15	1.200	23		

No	Nama Snack Pagi	Berat (gram)	Jumlah					Umur (th)	Jk	Tingkat Kecukupan Gizi										Harga per Porsi (Rp)		
			Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Kalsium			Energi	%	Protein	%	Lemak	%	Karbohidrat	%	Kalsium	%			
5	Sandwich	70	126,8	5,3	4,0	16,9	16,2	12	Lk	2.000	6	50	11	65	6	300	6	1.200	1	10.000		
										1.900	7	55	10	65	6	280	6	1.200	1			
										13-15	Lk	2.400	5	70	8	80	5	350	5		1.200	1
											Pr	2.050	6	65	8	70	6	300	6		1.200	1
											Rata-rata	2.088	6	60	9	70	6	308	6		1.200	1
6	Bubur Ayam	219	340,7	12,4	4,3	61,7	8,8	12	Lk	2.000	17	50	25	65	7	300	21	1.200	1	10.000		
										1.900	18	55	23	65	7	280	22	1.200	1			
										13-15	Lk	2.400	14	70	18	80	5	350	18		1.200	1
											Pr	2.050	17	65	19	70	6	300	21		1.200	1
											Rata-rata	2.088	17	60	21	70	6	308	21		1.200	1
7	Nasi Goreng Teri	179	392,1	10,4	25,6	29,4	162,3	12	Lk	2.000	20	50	21	65	39	300	10	1.200	14	10.000		
										1.900	21	55	19	65	39	280	11	1.200	14			
										13-15	Lk	2.400	16	70	15	80	32	350	8		1.200	14
											Pr	2.050	19	65	16	70	37	300	10		1.200	14
											Rata-rata	2.088	19	60	18	70	37	308	10		1.200	14
8	Sari Roti	37	150,0	3,0	6,0	21,0	4,1	12	Lk	2.000	8	50	6	65	9	300	7	1.200	0	4.500		
										1.900	8	55	5	65	9	280	8	1.200	0			
										13-15	Lk	2.400	6	70	4	80	8	350	6		1.200	0
											Pr	2.050	7	65	5	70	9	300	7		1.200	0
											Rata-rata	2.088	7	60	5	70	9	308	7		1.200	0

No	Nama Snack	Berat	Jumlah					Umur	Jk	Tingkat Kecukupan Gizi										Harga per Porsi (Rp)	
			(gram)	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat			Kalsium	Energi	%	Protein	%	Lemak	%	Karbohidrat	%	Kalsium		%
9	Bakso Mie Pagi	210	228,0	10,6	6,0	32,8	572,0	12	LK	2.000	11	50	21	65	9	300	11	1.200	48	13.000	
									PR	1.900	12	55	19	65	9	280	12	1.200	48		
									13-15	LK	2.400	10	70	15	80	8	350	9	1.200		48
										PR	2.050	11	65	16	70	9	300	11	1.200		48
									Rata-rata	2.088	11	60	18	70	9	308	11	1.200	48		
10	Mie Ayam	324	331,5	20,2	12,7	34,1	851,5	12	LK	2.000	17	50	40	65	20	300	11	1.200	71	13.000	
									PR	1.900	17	55	37	65	20	280	12	1.200	71		
									13-15	LK	2.400	14	70	29	80	16	350	10	1.200		71
										PR	2.050	16	65	31	70	18	300	11	1.200		71
									Rata-rata	2.088	16	60	34	70	19	308	11	1.200	71		
11	Sate	261	712,4	33,5	48,3	35,3	163,8	12	LK	2.000	36	50	67	65	74	300	12	1.200	14	10.000	
									PR	1.900	37	55	61	65	74	280	13	1.200	14		
									13-15	LK	2.400	30	70	48	80	60	350	10	1.200		14
										PR	2.050	35	65	52	70	69	300	12	1.200		14
									Rata-rata	2.088	35	60	57	70	69	308	12	1.200	14		

No	Nama Snack Pagi	Berat (gram)	Jumlah					Umur (th)	Jk	Tingkat Kecukupan Gizi										Harga per Porsi (Rp)	
			Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Kalsium			Energi	%	Protein	%	Lemak	%	Karbohidrat	%	Kalsium	%		
12	Mie Goreng	192	678,0	20,0	3,4	12,6	62,0	12	LK	2.000	34	50	40	65	5	300	4	1.200	5	10.000	
									PR	1.900	36	55	36	65	5	280	5	1.200	5		
									13-15	LK	2.400	28	70	29	80	4	350	4	1.200		5
										PR	2.050	33	65	31	70	5	300	4	1.200		5
									Rata-rata	2.088	33	60	34	70	5	308	4	1.200	5		
13	Roti Tawar	140	347,2	11,2	1,7	70,0	14,0	12	LK	2.000	17	50	22	65	3	300	23	1.200	1	7.500	
									PR	1.900	18	55	20	65	3	280	25	1.200	1		
									13-15	LK	2.400	14	70	16	80	2	350	20	1.200		1
										PR	2.050	17	65	17	70	2	300	23	1.200		1
									Rata-rata	2.088	17	60	19	70	3	308	23	1.200	1		
14	Biskuit	50,4	229,0	3,5	7,2	37,5	31,0	12	LK	2.000	11	50	7	65	11	300	13	1.200	3	2.900	
									PR	1.900	12	55	6	65	11	280	13	1.200	3		
									13-15	LK	2.400	10	70	5	80	9	350	11	1.200		3
										PR	2.050	11	65	5	70	10	300	13	1.200		3
									Rata-rata	2.088	11	60	6	70	10	308	13	1.200	3		
15	Lontong Pecal	500	277,8	6,8	12,0	36,2	43,8	12	LK	2.000	14	50	14	65	18	300	12	1.200	4	10.000	
									PR	1.900	15	55	12	65	18	280	13	1.200	4		
									13-15	LK	2.400	12	70	10	80	15	350	10	1.200		4
										PR	2.050	14	65	10	70	17	300	12	1.200		4
									Rata-rata	2.088	14	60	12	70	17	308	12	1.200	4		



## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Ardeshirlarijani E, Namazi N, Jabbari M, Zeinali M, Gerami H, Jalili RB, et al. 2019. *The link between breakfast skipping and overweigh/obesity in children and adolescents: a meta-analysis of observational studies*. J Diabetes Metab Disord.18(2):657–64. 3(9), hal. 1689–1699.
- Arfines PP & Fithia DP. 2017. *Relationship Between Stunting and Learning Achievement of Primary School Children In Slum Areas, Central Jakarta*. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol: 45 – 52.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen kesehatan RI. 2013: Laporan Nasional. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI.
- Cezimbra, V. G., Assis, M. A. A. De, De Oliveira, M. T., Pereira, L. J., Vieira, F. G. K., Di Pietro, P. F., Roberto, D. M. T., Geraldo, A. P. G., Soar, C., Rockenbach, G., Hansen, F., & De Fragas Hinnig, P. (2021). Meal and snack patterns of 7-13-year-old schoolchildren in southern Brazil. *Public Health Nutrition*, 24(9), 2542–2553. <https://doi.org/10.1017/S1368980020003808>.
- Chaplin K, Smith AP. 2011. Breakfast and Snacks: Associations with Cognitive Failures, Minor Injuries, Accidents and Stress. *Nutrients*; 3(5):515-528. <https://doi.org/10.3390/nu3050515>
- Cibro, Nenny R. 2018. Gambaran Asupan Zat Gizi dan Prestasi Belajar pada Siswa Stunting di Yayasan Pendidikan SMP Swasta Anugerah Sitingo Kabupaten Dairi. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sumatera Utara.

- Cristianto, Anthony (2020) *Pengaruh proporsi tepung kacang hijau dan terigu terhadap nilai gizi dan kontribusi cookies pada angka kecukupan gizi*. Undergraduate thesis, Widya Mandala Catholic University Surabaya.
- Dainy, Nunung Cipta. Rizqiya, Fauza. Kusmaningati, W. (2019). *Edukasi "Raja Sekolah) (Gerakan Jajan Sehat Di Sekolah) Di MI Al-Falah Jakarta. September.*
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Devi, N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas.
- Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika. 2019. *Bersama Perangi Stunting*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Dwijayanti, R. I., Rohmawati, N., & Ningtyias, F. W. (2016). *Gambaran Absenteisme Makan Pagi dan Status Gizi pada Mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember Description of Breakfast Absenteisme and Nutritional Status of Student in the Faculty of Training and Education,.*
- Emilia, E., Juliarti, & Akmal, N. (2020). ANALISIS KONSUMSI MAKANAN JAJANAN TERHADAP PEMENUHAN GIZI REMAJA Analysis of Snacks consumption against the teenager fulfillment of Nutritional. *Journal Of Nutrition And Culinary*, 1(1).
- Firdaus, M. R. (2021). *Gambaran Kebiasaan Brunch dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Riau*. Pekanbaru: Poltekkes Kemenkes Riau.
- Hamidah, S., & Komariah, K. (2018). *Resep & Menu*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hardinsyah, Riyadi H dan Napitupulu V. 2012. *Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat*. Bogor:

Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi  
Manusia Institut Pertanian Bogor.

- Hasanah, Z., Berawi, K. N., & Wahyudo, R. (2017). Korelasi Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kontrol Kadar Glukosa Pada Pasien DM Tipe 2. *Medical Journal Of Lampung University*, 7(1), 152–157.
- Hayati AW, Hardinsyah dan Y. Alza. 2021. Penggunaan *Pyridinium Crosslinks* Urin sebagai Biomarker Sensitif Status Gizi pada Remaja (Lanjutan). Pekanbaru: Poltekkes Kemenkes Riau.
- Hayati AW, Husnan dan Roziana. 2021. Pelatihan Pengolahan Pangan berdasarkan Menu Gizi Seimbang bagi Remaja Usia 10-15 Tahun di SMP Negeri 3 Pekanbaru. Pekanbaru: Poltekkes Kemenkes Riau.
- Jane K, Nurseha D & Herlina M. 2018. Analisis Karakteristik dengan Stunting Anak Remaja Sekolah Menengah Tingkat Atas Kota Bitung. Manado: Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado.
- Jumirah, Zulhaida, Evawany. 2008. Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Anak Sekolah Dasar di Desa Namo Gajah Kecamatan Medan Tuntungan. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- Karina, I. P. (2016). Sumbangan Makanan Ringan Terhadap Kecukupan Energi Dan Protein Anak. *Skripsi*, 1–100.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Buku Foto Makanan. Bogor: Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan RI. 2018<sup>a</sup>. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018<sup>b</sup>. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018<sup>c</sup>. Cegah Stunting itu Penting. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019<sup>a</sup>. Kebijakan Dan Strategi Penanggulangan Stunting di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019<sup>b</sup>. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2019.
- Lundqvist, M, & Vogel, NE. 2019. Effect of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations, 1, 1–15.
- Marwanti. 2000. “Pengetahuan masakan Indonesia”. Yogyakarta: Adi Cita Karya Nusa.
- McGovern ME. 2012. Still Unequal at Birth: Birth Weight, Socioeconomic Status, And Outcomes at Age 9. Pgda Working Paper No. 95.
- Mi’raj Yusuf. (2019). Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011. In *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)* (Vol. 53, Issue 9). UIN Alauddin Makassar.
- Mokoginta, FS & Manampiring, AE. 2016. “Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara,”: Jurnal Kesehatan 4(2).
- Mozaffari-Khosravi, H., Karandish, M., Hadianfard, A. M., Azhdari, M., Sheikhi, L., Tabatabaie, M., Shams-Rad,

- S., Mirzavandi, F., & Babaie, S. (2021). The relationship between sleep quality and breakfast, mid-morning snack, and dinner and physical activity habits among adolescents: a cross-sectional study in Yazd, Iran. *Sleep and Biological Rhythms*, 19(1), 79–84. <https://doi.org/10.1007/s41105-020-00290-w>.
- Noviyanti, R. dewi & M. D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL University Research Colloquium*, 421–426. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059/934>
- Oktari, L. 2015. Gambaran Pola Konsumsi Anak Stunting di SDN Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Medan Marelan. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- Oktaviani, V. (2018). Hubungan Hobi Dengan Pola Makan Camilan Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Indonesia. In *Energies* (Vol. 6). <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.01%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>.
- Pantaleon, maria goreti. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 53(9), 1689–1699. <http://www.cyberchmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/download/513/203>
- Pantaleon, MG. 2019. “Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang,” *Chmk Health Journal*,
- Pendergast FJ, Livingstone KM, Worsley A and McNaughton

- SA.2016. Correlates of meal skipping in young adults: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* ;13(1).
- Picauly, I; Toy, SM. 2013. Analisis Determinan dan Pengaruh Stunting terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah di Kupang dan Sumba Timur, NTT. *Jurnal Gizi dan Pangan*: 8(1)
- Pradata Y dan Ariestya RI. 2013. Paket Menu Sehari-hari. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- Pradipta, I. 2011. Karakteristik Fisikokimia dan Sensoris Snack bars Tempe dengan Penambahan Salak Pondoh Kering. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Rahayu TB & Fitriana. 2019. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Bambanglipuro Relationship Patterns with Students of Teacher Nutrition Studies in SMA Negeri 1 Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*; 10(2\_).
- Ratnasari, D., Merawati, D., & Andiana, O. (2018). Gaya Hidup Sehat Remaja Putri di SMAN 2 Batu. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Dan Teknologi*, 5, 1–16.
- Reeve, C. (2015). Breakfast, Brunch, and Leisure. *University of California Press*, 15(3), 28–30. <https://doi.org/10.1525/gfc.2015.15.3.78>.This
- Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019. 2014. Buku I Agenda Pembangunan Nasional. Jakarta.
- Rohayati, & Zainafree, I. 2014. Faktor yang Berhubungan dengan Penyelenggaraan Program Makan Siang di SD Al Muslim Tambun. *Unnes Journal of Public Health*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Rohmah, Mefa Hidayatul. Rohmawatu, N. S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama

- Negeri 14 Jember. *Efektifitas Penyuluhan Gizi Pada Kelompok 1000 HPK Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Kesadaran Gizi*, 4(3), 39–50.
- Solia, RN. 2014. Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Konsumsi Susu dengan Tinggi Badan Anak Usia 6-12 Tahun di SDN 17 Balige. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Sumatera Utara.
- Suraya, S, Apriyani, S.S, Larasaty, D, Indraswari, D, Lusiana, E, dan Anna, G.T. 2019. “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207.
- Trihono, Atmaria, TD Hapsari, Irawati A, UH Nur. Tejayanti T, N Iin. 2015. Pendek (Stunting) di Indonesia. Masalah dan Solusinya. Jakarta: Balitbangkes.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

Lampiran 1. Menu Makanan Gizi Seimbang Remaja

**Tabel 1. Menu Hari ke-1**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan pagi	Nasi Goreng	Nasi	1 prg kcl	100
		Ketimun	3 ptg	50
		Telur ceplok	1 btr	55
	Tahu Bacem	Tahu	1 ptg sdg	40
	Buah	Pepaya	1 ptg	110
Selingan Pagi	Bubur Kacang Ijo	Kacang ijo	4 sdm	40
		Santan	1/6 gls	20
		Gula aren	2 sdm	26
Makan Siang	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150
	Sop Ayam	Ayam	5 ptg sdg	85
		Wortel	10 sdm	100
	Tempe Orek	Tempe	3 sdm	50
	Buah Semangka	Semangka	1 ptg	50
Selingan Sore	Pergedel Jagung	Jagung	5 sdm	50
		Tepung tapioka	3 sdm	25



Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Buah Mangga Harum Manis	Tepung terigu	3 sdm	25
		Mangga Harum Manis	1 ptg	90
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Ikan Tongkol Balado	Ikan	1 ptg	40
	Tempe Goreng	Tempe	2 ptg sdg	50
	Sayur Bening Buncis	Buncis	10 sdm	100
	Buah Jeruk Medan	Jeruk Medan	1 bh sdg	100
Selingan Malam	Nagasari	Santan	1/3 gls	40
		Pisang	1.2 bh	50
		Tepung beras	3 sdm	30
		Gula	1 sdm	13
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2229,25
Karbohidrat (g)				337,92
Protein (g)				107,98
Lemak (g)				65,065

**Tabel 2. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-1**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	2.	Ketimun	50	4	0,7	0,1	0,1
	3.	Telur ceplok	55	77	0,35	6,2	5,4
	4.	Tahu	40	26,6	0,26	30,63	2
	5.	Pepaya	110	46	12,2	0,5	
Selingan Pagi	6.	Kacang ijo	40	107,6	18,9	7,63	0,5
	7.	Santan	20	25			4,5
	8.	Gula aren	26	92	23		
Makan Siang	9.	Nasi	150	270	41,79	4,5	0,45
	10.	Ayam	40	99,3		6	8,3
	11.	Wortel	100	36	7,9	1	0,6
	12.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	13.	Semangka	100	28	6,9	0,5	0,2
Selingan Sore	14.	Jagung	50	73,5	15,75	2,55	0,35
	15.	Tepung tapioca	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	16.	Tepung terigu	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	17.	Mangga	90	46	11,9	0,4	0,2
Makan Malam	18.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	19.	Ikan	40	25	2	3,42	0,37
	20.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	21.	Buncis	100	34	7,2	2,4	0,3
	22.	Jeruk	110	45	11,2	0,9	0,2
Selingan Malam	23.	Santan	40	50			9
	24.	Pisang	50	54	12,15	0,5	0,4
	25.	Tepung beras	30	88,25	20	1,75	0,125
	26.	Gula	13	49,25	11,75		
	27.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
<b>Total</b>				<b>2229,25</b>	<b>337,92</b>	<b>107,98</b>	<b>65,065</b>

**Tabel 3. Rincian Harga Menu Hari ke-1**

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
1	Beras	kg	0,35	14.000	4.900
2	Tepung terigu	kg	0,025	12.000	300
3	Telur	btr	1	1.500	1.500
4	Tempe	bh	1	2.000	2.000
5	Tahu	bks	1	5.000	5.000
6	Wortel	kg	0,1	12.000	1.200
7	Semangka	ptg	1	2.000	2.000
8	Pepaya	ptg	1	2.000	2.000
9	Susu UHT	ktk	1	3.000	3.000
10	Minyak klp sawit	bks	1	25.000	25.000
11	Santan	kg	0,06	12.000	720
12	Gula aren	kg	0,026	23.000	598
13	Ayam	kg	0,04	30.000	1.200
14	Pisang	sisir	1	10.000	10.000
15	Tepung beras	kg	0,03	11.000	330
16	Gula pasir	kg	0,013	12.000	156
17	Ikan Tongkol	kg	0,04	27.000	1.080
18	Buncis	kg	0,1	5.000	500
19	Jeruk Medan	kg	0,11	15.000	1.650
20	Jagung manis	kg	0,05	10.000	500
21	Tepung tapioca	kg	0,025	20.000	500
22	Mangga Harum Manis	kg	0,09	25.000	2.250

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
23	Bawang merah	kg	0,1	40.000	4.000
24	Bawang putih	kg	0,1	40.000	4.000
25	Daun bawang & seledri	ikt	1	2.000	2.000
26	Langkok-langkok	ikt	1	2.000	2.000
27	Cabe merah	kg	0,25	40.000	10.000
28	Garam	bks	1	5.000	5.000
29	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
30	Keimun	kg	0,2	8.000	1.600
31	Selada	ikt	1	5.000	5.000
32	Kacang hijau	kg	0,04	22.000	880
JUMLAH					103.264
FLUKTUASI 10%					10.326,4
<b>TOTAL</b>					<b>113.590,4</b>

**Tabel 4. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke-1**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Beras	kg	0,5	14.000	7.000
2	Tepung terigu	kg	0,25	12.000	3.000
3	Telur	btr	1	2.000	2.000
4	Tempe	bh	1	2.000	2.000
5	Tahu	bks	1	5.000	5.000
6	Wortel	kg	0,2	12.000	2.400
7	Semangka	ptg	1	2.000	2.000
8	Pepaya	ptg	1	2.000	2.000
9	Susu UHT	ktk	1	3.000	3.000
10	Minyak klp sawit	bks	1	25.000	25.000
11	Santan	kg	0,1	12.000	1.200
12	Gula aren	kg	0,1	23.000	2.300
13	Ayam	kg	0,25	30.000	7.500
14	Pisang	sisir	1	10.000	10.000
15	Tepung beras	kg	0,1	11.000	1.100
16	Gula pasir	kg	0,25	12.000	3.000
17	Ikan Tongkol	kg	0,25	27.000	6.750
18	Buncis	kg	0,1	5.000	500
19	Jeruk Medan	kg	0,25	15.000	3.750
20	Jagung manis	kg	0,25	10.000	2.500
21	Tepung tapioca	kg	0,1	20.000	2.000

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Mangga Harum Manis	kg	0,25	25.000	6.250
23	Bawang merah	kg	0,1	40.000	4.000
24	Bawang putih	kg	0,1	40.000	4.000
25	Daun bawang & seledri	ikt	1	2.000	2.000
26	Langkok-langkok	ikt	1	2.000	2.000
27	Cabe merah	kg	0,25	40.000	10.000
28	Garam	bks	1	5.000	5.000
29	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
30	Ketimun	kg	0,2	8.000	1.600
31	Selada	ikt	1	5.000	5.000
32	Kacang hijau	kg	0,1	22.000	2.200
33	Tissue	bks	1	28.000	28.000
34	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
35	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
36	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
37	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
38	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					<b>335.450</b>
<b>FLUK.UASI 10%</b>					<b>33.545,0</b>
<b>TOTAL</b>					<b>368.995</b>

## Foto Makanan Menu 1

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi Goreng (Ketimun) + Telur Ceplok +  
Tahu Bacem + Pepaya



1 prg kcl = 100 g



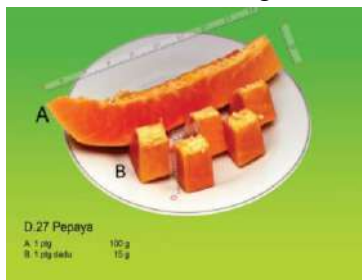
3 ptg ketimun = 50 g



1 btr telur = 55 g



1 ptg sdg = 40 g



1 ptg pepaya = 110 g



Waktu Makan : Selingan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
 Angka Kecukupan Gizi  
 Menu : Bubur Kacang Ijo



1 mangkok kecil = 100 g

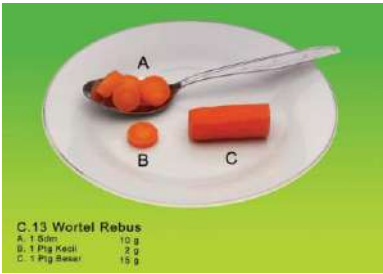
Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
 Angka Kecukupan Gizi  
 Menu : Nasi Putih + Sop Ayam (Ayam, Wortel) +  
 Tempe Orek + Buah Semangka



1 prs sdg = 150 g



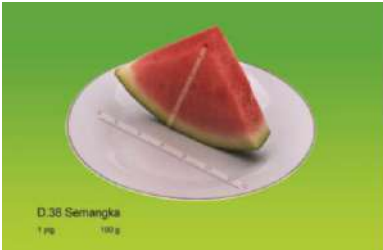
5 ptg sdg ayam= 85 g



10 sdm = 100 g



3 sdm tempe orek = 50 g



1 ptg semangka = 50 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Perkedel Jagung (Jagung + Tepung  
Terigu+Tepung Tapioka) + Buah Mangga  
Harum Manis



5 sdm Jagung = 50 g



1 ptg Mangga = 90 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Ikan Tongkol Balado + Tempe  
Goreng + Sayur Buncis + Buah Jeruk Medan



1 prg kcl = 100 g



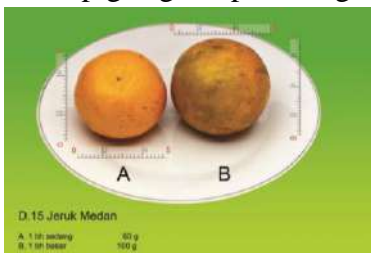
1 prtg ikan = 40 g



2 prtg sdg tempe = 50 g



10 sdm buncis = 100 g



1 bh besar jeruk medan = 100 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nagasari + Susu



1 bh nagasari = 50 g



1 ktk kcl susu = 125 g

**Tabel 5. Menu Hari ke-2**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan			
		Jenis Pangan	Banyaknya		
			URT	g	
Sarapan Pagi	Bihun Goreng	Bihun	1 gls	100	
		Sawi	1 sdm	10	
		Kol	1 sdm	10	
		Telur ceplok	1 btr	55	
	Tahu Bacem	Tahu bacem	1 ptg	40	
Selingan Pagi	Sandwich	Roti putih	2 lbr	50	
		Telur dadar	1 btr	55	
		Selada	2 lbr	25	
	Buah Sawo	Sawo	1 bh	100	
Makan Siang	Nasi	Nasi putih	1 prg sdg	150	
	Telur Cabe Hijau	Telur	1 btr	55	
	Tumis Kangkung	Tempe goreng	1 ptg sdg	50	
		Tumis kangkung	10 sdm	100	
		Jus Jambu biji	Jambu biji	1 bh	110
		Gula	1 sdm	10	
Selingan Sore	Bakwan	Tepung terigu	5 sdm	50	
		Wortel	3 sdm	25	
		Kol	3 sdm	25	

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
Makan Malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Sambel Teri	Teri	1 sdm	10
		Tempe	1 ptg sdg	50
	Sayur Toge	Toge	5 sdm	50
Selingan Malam	Pempek Isi Telur	Tepung tapioka	3 sdm	25
		Tepung terigu	1 sdm	15
		Telur	1 btr	55
	Buah Pisang Ambon	Pisang Ambon	1 bh	100
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2340,42
Karbohidrat (g)				353,09
Protein (g)				120,34
Lemak (g)				61,025

**Tabel 6. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-2**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Bihun	100	348	82,1	4,7	0,1
	2.	Sawi	10	2,8	0,4	0,23	0,03
	3.	Kol	10	2,1	0,42	0,09	0,05
	4.	Telur ceplok	55	77	0,35	6,2	5,4
	5.	Tahu bacem	40	26,6	0,26	30,63	2
Selingan Pagi	6.	Roti putih	50	124	25	4	0,6
	7.	Telur dadar	55	77	0,35	6,2	5,4
	8.	Selada	25	4,25	0,55	0,77	0,05
	9.	Sawo	100	92	22,4	0,5	1,1
Makan Siang	10.	Nasi putih	150	270	41,79	4,5	0,45
	11.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	12.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	13.	Tumis kangkung	100	28	3,9	3,4	0,7
	14.	Jambu biji	100	49	12,2	0,9	0,3
	15.	Gula pasir	10	39,4	9,4		
Selingan Sore	16.	Tepung terigu	50	166,5	38,6	4,5	0,5
	17.	Wortel	25	9	1,97	0,25	0,15
	18.	Kol	25	7,25	1,32	0,35	0,05
	19.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Makan Malam	20.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	21.	Teri	10	7,4	0,41	3	0,3
	22.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	23.	Toge	50	17	2,15	1,85	0,6
Selingan Malam	24.	Tepung Tapioka	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	25.	Tepung Terigu	15	41,62	9,65	1,12	0,125
	26.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	27.	Sawo	100	108	24,3	1	0,8
<b>Total</b>				<b>2340,42</b>	<b>353,09</b>	<b>120,34</b>	<b>61,025</b>



**Tabel 7. Rincian Harga Menu Hari ke-2**

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
1	Beras	kg	0,25	14.000	3.500
2	Bihun	kg	0,1	20.000	2.000
3	Sawi	ikt	1	2.500	2.500
4	Tepung terigu	kg	0,07	12.000	840
5	Wortel	kg	0,025	12.000	300
6	Telur	btr	4	2.000	8.000
7	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
8	Kecap	btl	1	8.000	8.000
9	Pisang Ambon	sisir	1	20.000	20.000
10	Roti tawar	bks	1	12.000	12.000
11	Kol	kg	0,05	4.000	200
12	Susu uht	ktk	1	3.000	3.000
13	Teri	kg	0,01	135.000	1.350
14	Toge	kg	0,05	10.000	500
15	Tahu	bks	1	5.000	5.000
16	Kangkung	ikt	1	2.000	2.000
17	Jambu biji	kg	0,1	10.000	1.000
18	Tempe	bh	1	2.000	2.000
19	Bawang merah	kg	0,2	40.000	8.000
20	Bawang putih	kg	0,2	40.000	8.000
21	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
23	Cabe merah	kg	0,3	40.000	12.000
24	Garam	bks	1	5.000	5.000
25	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
26	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
27	Selada	ikt	1	5.000	5.000
28	Tepung tapioca	kg	0,025	7.000	175
29	Sawo	kg	0,1	23.000	2.300
30	Gula pasir	kg	0,01	13.000	130
<b>JUMLAH</b>					147.795
<b>FLUKTUASI 10%</b>					14.779,5
<b>TOTAL</b>					<b>162.574,5</b>

**Tabel 8. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke-2**

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
1	Beras	kg	0,25	14.000	3.500
2	Bihun	kg	0,2	20.000	4.000
3	Sawi	ikt	2	2.500	5.000
4	Tepung terigu	kg	0,1	12.000	1.200
5	Wortel	kg	0,05	12.000	600
6	Telur	btr	4	2.000	8.000
7	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
8	Kecap	btl	1	8.000	8.000
9	Pisang Ambon	sisir	1	20.000	20.000
10	Roti tawar	bks	1	12.000	12.000
11	Kol	kg	0,05	4.000	200
12	Susu uht	ktk	1	3.000	3.000
13	Teri	kg	0,02	135.000	2.700
14	Toge	kg	0,1	10.000	1.000
15	Tahu	bks	1	5.000	5.000
16	Kangkung	ikt	1	2.000	2.000
17	Jambu biji	kg	0,1	10.000	1.000
18	Tempe	bh	1	2.000	2.000
19	Bawang merah	kg	0,2	40.000	8.000
20	Bawang putih	kg	0,2	40.000	8.000

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
21	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
22	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
23	Cabe merah	kg	0,3	40.000	12.000
24	Garam	bks	1	5.000	5.000
25	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
26	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
27	Selada	ikt	1	5.000	5.000
28	Tepung tapioca	kg	0,05	7.000	350
29	Sawo	kg	0,1	23.000	2.300
30	Gula pasir	kg	0,01	13.000	130
32	Tissue	bks	1	28.000	28.000
33	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
34	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
35	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
36	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
37	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					355.980
<b>FLUKTUASI 10%</b>					35.598,0
<b>TOTAL</b>					391.578

## Foto Makanan Menu 2

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Bihun Goreng + Tahu Bacem



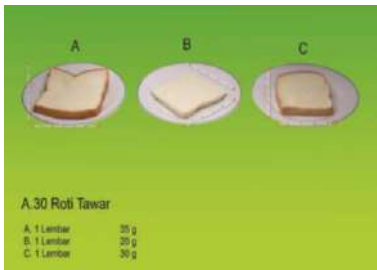
1/2 bihun = 100 g



1 ptg tahu = 40 g

Waktu Makan : Selingan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Sandwich (Roti Putih + Telur) + Buah Sawo



2 lbr roti = 50 g



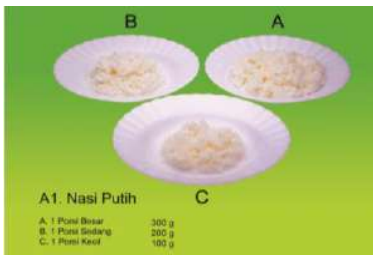
1 btr telur dadar = 55 g



1 bh sawo = 100 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi Putih + Telur Cabe Hijau + Tempe  
Goreng + Tumis Kangkung + Jus Jambu Biji



1 prg sdg = 150 g



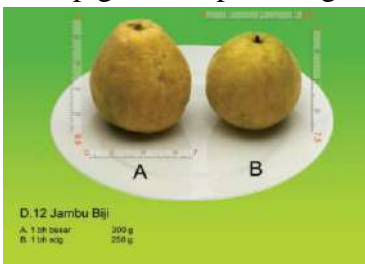
1 btr telur = 55 g



1 pgt bsr tempe = 50 g



1 prg kangkung = 100 g



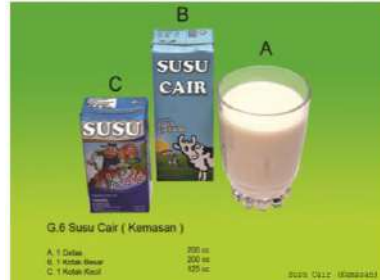
1 gls jus jambu biji (1 bh sdg) = 100 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Bakwan + Susu



1 bakwan = 50 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi Putih + Sambel Teri + Tempe + Sayur  
Toge



1 prg kcl = 100 g



1 sdm teri = 10 g



1 ptg tempe = 50 g



5 sdm toge = 50 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi  
Menu : Pempek Isi Telur + Buah Sawo



1 bh pempek kapal selam = 85 g

1 bh pisang = 100



**Tabel 9. Menu Hari ke-3**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan Pagi	Nasi Uduk	Nasi gurih	1 prg kcl	100
	Telur Balado	Telur	1 btr	55
	Orek Tempe	Tempe	1 ptg bsr	50
	Kangkung Kukus	Kangkung	5 sdm	50
Selingan Pagi	Bubur Sumsum	Tepung beras	5 sdm	50
		Santan	1/3 gls	40
		Gula aren	1 sdm	13
	Buah Jambu Air	Jambu Air	5 bh	100
Makan Siang	Nasi	Nasi putih	1 prg sdg	150
	Ayam Tepung	Ayam	1 ptg	40
		Tepung terigu	3 sdm	25
		Tempe balado	1 ptg bsr	50
	Tumis Labu Siam	Labu siam	1 bh	50
	Buah Nenas	Nenas	1 ptg	100
Selingan Sore	Risoles	Tepung terigu	3 sdm	25
		Tepung tapioca	1 sdm	10
		Wortel	3 sdm	25

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Susu	Kentang	½ bh	25
		Susu	1 ktk kcl	125
Makan Malam	Nasi	Nasi putih	1 prg kcl	100
	Asam Pedas Patin	Ikan patin	1 ptg	50
Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Terong Balado	Tahu	1 ptg sdg	40
		Terong balado	1 prg	100
		Buah Melon	Melon	1 ptg
Selingan Malam	Bakso	Bakso	8 bh	100
		Mie basah	½ gls	50
		Bihun	½ gls	50
		Sawi	3 sdm	25
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2229,52
Karbohidrat (g)				293,3
Protein (g)				115,79
Lemak (g)				76,31

**Tabel 10. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-3**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Nasi gurih	100	190	26	4,7	7,5
	2.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	3.	Tempe	50	175	5,,2	12,25	13,3
	4.	Kangkung	50	15	1,95	1,6	0,35
Selingan Pagi	5.	Tepung beras	50	176,5	40	3,5	0,25
	6.	Santan	40	50			9
	7.	Gula aren	13	52,57	13,14		
	8.	Jambu Air	100	46	11,8	0,6	0,2
Makan Siang	9.	Nasi putih	150	270	41,79	4,5	0,45
	10.	Ayam	40	99,3		6	8,3
	11.	Tepung terigu	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	12.	Tempe balado	50	175	5,2	12,25	13,3
	13.	Labu siam	50	15	3,35	0,3	0,05
	14.	Nenas	100	40	9,9	0,6	0,3
Selingan Sore	15.	Tepung terigu	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	16.	Tepung tapioca	10	33,3	7,72	0,9	0,1
	17.	Wortel	25	9	1,97	0,25	0,15
	18.	Kentang	25	15,5	3,37	0,52	0,05
	19.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Makan Malam	20.	Nasi putih	100	180	39,8	3	0,3
	21.	Ikan patin	50	66	0,55	8,5	3,3
	22.	Tahu	40	26,6	0,26	30,63	2
	23.	Terong balado	100	28	5,5	1,1	0,2
	24.	Melon	100	34	8,16	0,84	0,19
Selingan Malam	25.	Bakso	100	75		7	5
	26.	Mie basah	50	44	7	0,3	1,65
	27.	Bihun	50	87	20,52	1,175	0,025
	28.	Sawi	25	7	1	0,575	0,075
<b>Total</b>				<b>2229,52</b>	<b>293,3</b>	<b>115,79</b>	<b>76,31</b>

**Table 11. Rincian Harga Menu Hari ke-3**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Santan	kg	0,08	12.000	960
2	Telur	btr	1	2.000	2.000
3	Susu uht	ktk	1	3.000	3.000
4	Tepung terigu	kg	0,05	12.000	600
5	Wortel	kg	0,025	12.000	300
6	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
7	Beras	kg	0,35	14.000	4.900
8	Ayam	kg	0,04	25.000	1.000
9	Tempe	bh	1	2.000	2.000
10	Kangkung	ikt	1	2.000	2.000
11	Tepung Beras	kg	0,05	11.000	550
12	Gula merah	kg	0,013	18.000	234
13	Nenas	ptg	1	2.000	2.000
14	Terong	kg	0,1	9.000	900
15	Jambu Air	kg	0,1	25.000	2.500
16	Tepung tapioca	kg	0,01	23.000	230
17	Kentang	kg	0,025	9.000	225
18	Ikan patin	kg	0,04	20.000	800
19	Tahu	bks	1	5.000	5.000
20	Labu siam	kg	0,05	7.000	350
21	Melon	ptg	1	2.000	2.000
22	Bakso	kg	0,1	45.000	4.500

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
23	Mie basah	bks	1	5.000	5.000
24	Bihun	kg	0,05	18.000	900
25	Sawi	ikt	1	2.500	2.500
26	Bawang merah	kg	0,3	40.000	12.000
27	Bawang putih	kg	0,3	40.000	12.000
28	Daun bawang & seledri	ikt	1	2.000	2.000
29	Langkok-langkok	ikt	1	2.000	2.000
30	Cabe merah	kg	0,4	40.000	16.000
31	Garam	bks	1	5.000	5.000
32	Tomat	kg	0,3	12.000	3.600
33	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
34	Selada	ikt	1	5.000	5.000
<b>JUMLAH</b>					<b>128.149</b>
<b>FLUKTUASI 10%</b>					<b>12.814,9</b>
<b>TOTAL</b>					<b>140.963,9</b>

**Tabel 12. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke -3**

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
1	Santan	kg	0,1	12.000	1.200
2	Telur	btr	1	2.000	2.000
3	Susu uht	ktk	1	3.000	3.000
4	Tepung terigu	kg	0,1	12.000	1.200
5	Wortel	kg	0,1	12.000	1.200
6	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
7	Beras	kg	0,35	14.000	4.900
8	Ayam	kg	0,1	25.000	2.500
9	Tempe	bh	1	2.000	2.000
10	Kangkung	ikt	1	2.000	2.000
11	Tepung Beras	kg	0,1	11.000	1.100
12	Gula merah	kg	0,02	18.000	360
13	Nenas	ptg	1	2.000	2.000
14	Terong	kg	0,2	9.000	1.800
15	Jambu Air	kg	0,1	25.000	2.500
16	Tepung tapioca	kg	0,02	23.000	460
17	Kentang	kg	0,05	9.000	450
18	Ikan patin	kg	0,04	20.000	800
19	Tahu	bks	1	5.000	5.000
20	Labu siam	kg	0,05	7.000	350
21	Melon	ptg	1	2.000	2.000

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Bakso	kg	0,1	45.000	4.500
23	Mie basah	bks	1	5.000	5.000
24	Bihun	kg	0,05	18.000	900
25	Sawi	ikt	1	2.500	2.500
26	Bawang merah	kg	0,3	40.000	12.000
27	Bawang putih	kg	0,3	40.000	12.000
28	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
29	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
30	Cabe merah	kg	0,4	40.000	16.000
31	Garam	bks	1	5.000	5.000
32	Tomat	kg	0,3	12.000	3.600
33	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
34	Selada	ikt	1	5.000	5.000
35	Tissue	bks	1	28.000	28.000
36	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
37	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
38	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
39	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
40	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					334.920
<b>FLUKTUASI 10%</b>					33.492,0
<b>TOTAL</b>					368.412



### Foto Makanan Menu 3

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi Uduk + Telur Balado + Orek Tempe  
+ Kangkung Kukus



1 prg kcl = 100 g



1 btr telur = 55 g



3 sdm tempe orek = 50 g



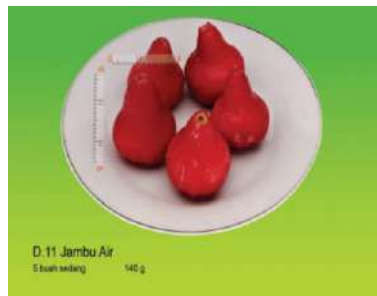
5 sdm kangkung = 50 g

Waktu Makan : Selingan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Bubur Sumsum + Buah Jambu Air



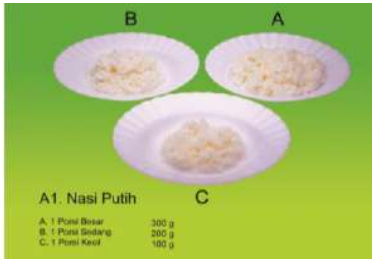
1 porsi bubur sumsum = 150 g



5 bh sdg jambu air = 100 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
Angka Kecukupan Gizi

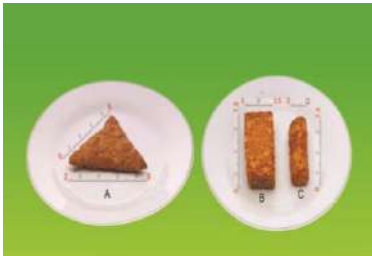
Menu : Nasi Putih + Ayam Goreng Tepung + Tempe  
Balado + Tumis Labu Siam + Buah Nenas



1 prtg sdg = 150 g



1 ptg ayam goreng tepung  
= 40 g



1 prtg bsr tempe = 50 g



1 bh labu siam = 50 g



1 prtg nenas = 100 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10%  
 Angka Kecukupan Gizi

Menu : Risoles + Susu



1 bh risoles = 50 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20%  
 Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Asam Pedas Patin + Tahu + Terong  
 Balado + Buah Melon



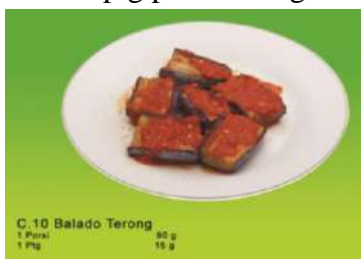
1 prg kcl = 100 g



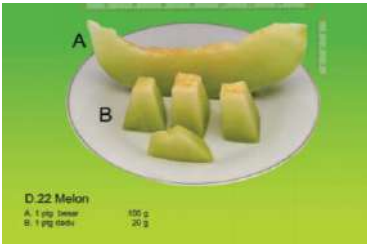
1 ptg patin = 50 g



1 ptg sdg tahu goreng = 40 g



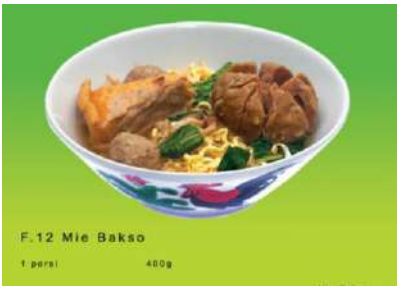
1 porsi terong = 100 g



1 ptg melon = 100 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB);10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Bakso



1 porsi mie bakso = 400 g

**Tabel 13. Menu Hari ke-4**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan Pagi	Mie Goreng	Mie basah	1 gls	100
		Bakso	5 bj sdg	100
		Sawi	1 sdm	10
		Kol	1 sdm	10
	Orak-Arik Tahu	Tahu	2 ptg bsr	100
	Buah Bengkoang	Bengkoang	1 ptg	100
Selingan Pagi	Kroket Kentang	Kentang	1 bj sdg	100
		Telur	1 btr	55
		Wortel	5 sdm	50
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
Makan Siang	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150
	Lele Goreng	Lele	1 ptg	40
	Tempe Goreng	Tempe	1 ptg sdg	50
	Bening Bayam Merah	Bayam	10 sdm	100
	Buah Rambutan	Rambutan	5 bh	50
Selingan Sore	Kolak	Pisang	1 bh bsr	100
		Ubi	1 bh kcl	50

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
		Gula Merah	2 sdm	25
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Semur Ayam	Ayam	1 ptg	40
		Tahu	1 ptg	40
	Terong Hijau Balado	Terong hijau	1 bh	50
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
Selingan Malam	Jagung Susu	Jagung	1/2 bonggol	100
		Susu ktl manis	1 sdt	25
	Buah Salak	Salak	1 bh bsr	70
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2168,75
Karbohidrat (g)				292,28
Protein (g)				123,96
Lemak (g)				62,28

**Tabel 14. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-4**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Mie basah	100	88	14	0,6	3,3
	2.	Bakso	100	75		7	5
	3.	Sawi	10	2,8	0,4	0,23	0,03
	4.	Kol	10	2,1	0,42	0,9	0,01
	5.	Tahu	100	80	0,8	10,9	4,7
	6.	Bengkoang	100	59	12,8	1,4	0,2
Selingan Pagi	7.	Kentang	100	62	13,5	2,1	0,2
	8.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	9.	Wortel	50	18	3,82	0,5	0,30
	10.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Makan Siang	11.	Nasi	150	270	41,79	4,5	0,45
	12.	Lele	40	113		17	4,5
	13.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	14.	Bayam	100	41,2	6,3	2,2	0,8
	15.	Rambutan	50	38	9	0,25	0,1
Selingan Sore	16.	Pisang	100	108	24,3	1	0,8
	17.	Ubi	50	75,5	17,7	0,8	0,15
	18.	Gula Merah	25	92	23		
Makan Malam	19.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	20.	Ayam	40	99,3		6	8,3

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	21.	Tahu	40	26,6	0,26	30,63	2
	22.	Terong hijau	50	14	2,75	0,55	0,1
	23.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Selingan Malam	24.	Jagung	100	147	31,5	5,1	0,7
	25.	Susu ktl manis	25	85,75	13,75	2,05	2,5
	26.	Salak	70	87	20,1	0,8	0,4
<b>Total</b>				<b>2168,75</b>	<b>292,28</b>	<b>123,96</b>	<b>62,28</b>



**Table 15. Rincian Harga Menu Hari ke-4**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Beras	kg	0,25	14.000	3.500
2	Tempe	bh	1	2.000	2.000
3	Telur	btr	1	2.000	2.000
4	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
5	Pisang	sisir	1	10.000	10.000
6	Tahu	bks	1	5.000	5.000
7	Susu uht	ktk	2	3.000	6.000
8	Ayam	kg	0,04	25.000	1.000
9	Kentang	kg	0,1	12.000	1.200
10	Bakso	kg	0,1	60.000	6.000
11	Mie kuning	kg	0,1	7.000	700
12	Sawi	ikt	1	2.500	2.500
13	Wortel	kg	0,05	10.000	500
14	Ikan lele	kg	0,04	20.000	800
15	Bayam merah	ikt	1	2.000	2.000
16	Bengkoang	bh	1	2.000	2.000
17	Ubi jalar merah	kg	0,05	10.000	500
18	Gula merah	kg	0,025	20.000	500
19	Terong hijau	kg	0,05	18.000	900
20	Jagung	kg	0,1	12.000	1.200
21	Susu ktl manis	Sct	1	2.000	2.000
22	Rambutan	Kg	0,05	25.000	1.250

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
23	Bawang putih	Kg	0,3	40.000	12.000
24	Daun bawang & seledri	Ikt	2	2.000	4.000
25	Langkok-langkok	Ikt	2	2.000	4.000
26	Cabe merah	Kg	0,5	40.000	20.000
27	Garam	Bks	1	5.000	5.000
28	Tomat	Kg	0,3	12.000	3.600
29	Timun	Kg	0,2	8.000	1.600
30	Selada	Ikt	1	5.000	5.000
31	Lada	Bks	1	1.000	1.000
32	Salak	Kg	0,07	16.000	1.120
33	Kol	Kg	0,01	12.000	120
<b>JUMLAH</b>					133.990
FLUKTUASI 10%					13.399,0
<b>TOTAL</b>					<b>147.389</b>

**Tabel 16. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke -4**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Beras	kg	0,25	14.000	3.500
2	Tempe	bh	1	2.000	2.000
3	Telur	btr	1	2.000	2.000
4	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
5	Pisang	sisir	1	10.000	10.000
6	Tahu	bks	1	5.000	5.000
7	Susu uht	ktk	2	3.000	6.000
8	Ayam	kg	0,08	25.000	2.000
9	Kentang	kg	0,2	12.000	2.400
10	Bakso	kg	0,2	60.000	12.000
11	Mie kuning	kg	0,2	7.000	1.400
12	Sawi	ikt	2	2.500	5.000
13	Wortel	kg	0,1	10.000	1.000
14	Ikan lele	kg	0,08	20.000	1.600
15	Bayam merah	ikt	1	2.000	2.000
16	Bengkoang	bh	1	2.000	2.000
17	Ubi jalar merah	kg	0,1	10.000	1.000
18	Gula merah	kg	0,05	20.000	1.000
19	Terong hijau	kg	0,05	18.000	900
20	Jagung	kg	0,2	12.000	2.400
21	Susu ktl manis	sct	2	2.000	4.000

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Rambutan	kg	0,05	25.000	1.250
23	Bawang putih	kg	0,3	40.000	12.000
24	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
25	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
26	Cabe merah	kg	0,5	40.000	20.000
27	Garam	bks	1	5.000	5.000
28	Tomat	kg	0,3	12.000	3.600
29	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
30	Selada	ikt	1	5.000	5.000
31	Lada	bks	1	1.000	1.000
32	Salak	kg	0,07	16.000	1.120
33	Kol	kg	0,01	12.000	120
33	Saos tomat	btl	1	6.000	6.000
34	saos sambal	btl	1	8.000	8.000
35	Tissue	bks	1	28.000	28.000
36	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
37	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
38	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
39	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
40	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					361.890
<b>FLUKTUASI 10%</b>					36.189,0
<b>TOTAL</b>					398.079

#### Foto Makanan Menu 4

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

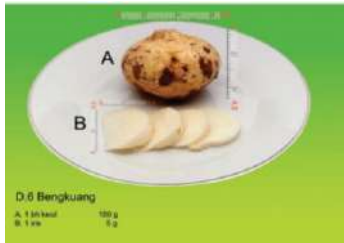
Menu : Mie Goreng + Orak Arik Tahu + Buah  
Bengkoang



1/2 prg mie goreng = 150 g



2 ptg bsr tahu = 100 g



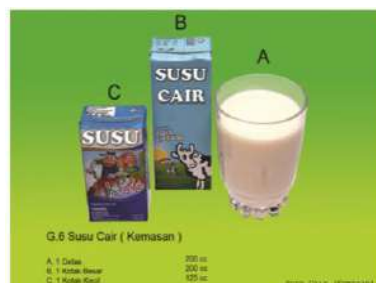
1 ptg bengkoang = 100 g

Waktu Makan : Selangan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Krokot Kentang + Susu



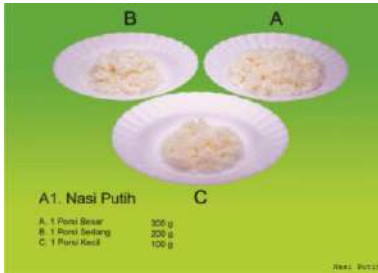
1 bh krokot kentang = 60 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Lele Goreng + Tempe Goreng +  
Bening Bayam Merah + Rambutan



1 prg sdg = 150 g



1 ekor sdg lele = 40 g



1 ptg bsr tempe = 50 g



1 mangkok bayam = 100 g



5 bh rambutan = 50 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Kolak Pisang (Pisang + Ubi)



1 bh pisang = 100 g



½ bh ubi = 50 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20% Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Semur Ayam dan Tahu + Terong Hijau Balado + Susu



1 prg kcl = 100 g



1 ptg ayam = 40 g



1 ptg tahu = 40 g



1 bh terong hijau = 50 g



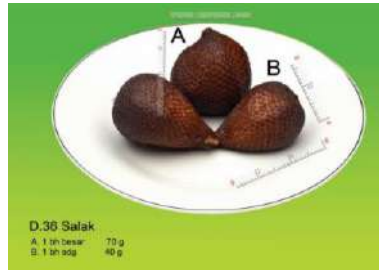
1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Jagung Susu (Jagung+Susu Ktl Mns) + Buah  
Salak



10 sdm jagung = 100 g



1 bh bsr salak = 70 g



**Tabel 17. Menu Hari ke-5**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan Pagi	Gado-Gado	Ketupat	1 prg	100
		Mie basah	1/2 gls	50
		Kacang panjang	5 sdm	50
		Selada	5 sdm	50
		Telur	1 btr	55
		Tahu	1 bj sdg	50
	Buah Duku	Duku	10 bh	100
Selingan Pagi	Kentang Goreng	Kentang	1 bh sdg	100
		Tepung meizena	2 sdm	25
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
Makan Siang	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150
	Ikan Nila Balado	Ikan nila	1 ptg	50
	Tempe Goreng	Tempe	1 ptg bsr	50
	Gulai Daun Singkong	Daun singkong	1/2 mggk	100
	Buah Nangka	Nangka	2 ptg sdg	50
Selingan Sore	Pisang Goreng	Pisang	1 bh	100
		Tepung terigu	2 sdm	25

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Teh Manis	Teh	1 bh	5
		Gula	1 sdm	13
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Tumis Telur Puyuh	Telur puyuh	5 bh	50
		Tempe	1 ptg bsr	50
		Buncis	5 sdm	50
	Buah Kelengkeng	Kelengkeng	10 bh	10
Selingan Malam	Siomay	Bakso	5 bj	50
		Tahu	2 ptg	100
		Kentang	1 bh	100
		Kol	1 bh	100
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2121,25
Karbohidrat (g)				269,895
Protein (g)				132,01
Lemak (g)				65,545

**Tabel 18. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-5**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Ketupat	100	109	13,4	2,2	5,2
	2.	Mie basah	50	44	7	0,3	1,65
	3.	Kacang panjang	50	15,5	2,65	1,15	0,05
	4.	Selada	50	9	1,45	0,6	0,1
	5.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	6.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2
	7.	Duku	100	63	16,1	1	0,2
Selingan pagi	8.	Kentang	100	62	13,5	2,1	0,2
	9.	Tepung meizena	25	83,75	18,425	2,3	0,975
	10.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Makan siang	11.	Nasi	150	270	41,79	4,5	0,45
	12.	Ikan Nila	50	113		17	4,5
	13.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	14.	Daun singkong	100	50	7,1	6,2	1,1
	15.	Nangka	50	53	13,8	0,6	0,15
Selingan sore	16.	Pisang	100	108	24,3	1	0,8
	17.	Tepung terigu	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	18.	The	5				
	19.	Gula	13	39,4	9,4		

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Makan Malam	20.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	21.	Telur puyuh	50	58	0,8	5,35	3,5
	22.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	23.	Buncis	50	17	3,6	1,2	0,15
	24.	Kelengkeng	10	25	1,5	0,13	
Selingan malam	25.	Bakso	50	37,5		3,5	2,5
	26.	Tahu	100	80	0,8	10,9	4,7
	27.	Kentang	100	62	13,5	2,1	0,2
	28.	Kol	100	29	5,3	1,4	0,2
<b>Jumlah</b>				<b>2121,25</b>	<b>269,895</b>	<b>132,01</b>	<b>65,545</b>

**Table 19. Rincian Harga Menu Hari ke-5**

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
1	Beras	kg	0,35	14.000	4.900
2	Mie Basah	bks	1	5.000	5.000
3	Tempe	bh	1	2.000	2.000
4	Tepung terigu	kg	0,025	12.000	300
5	The	set	1	1.000	1.000
6	Susu uht	ktk	1	3.000	3.000
7	Ikan nila	kg	0,05	24.000	1.200
8	Tahu	bks	1	5.000	5.000
9	Kacang panjang	ikt	1	5.000	5.000
10	Daun singkong	ikt	1	2.000	2.000
11	Telur ayam	btr	1	2.000	2.000
12	Pisang	sisir	1	10.000	10.000
13	Kentang	kg	0,2	15.000	3.000
14	Tepung Meizena	ktk	1	8.000	8.000
15	Nangka	kg	0,05	40.000	2.000
16	Gula pasir	kg	0,01	13.000	130
17	Telur puyuh	bks	1	15.000	15.000
18	Buncis	kg	0,05	5.000	250
19	Kelengkeng	kg	0,01	40.000	400
20	Bakso sapi	kg	0,05	60.000	3.000
21	Kol putih	kg	0,1	15.000	1.500
22	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
23	Bawang merah	kg	0,2	40.000	8.000
24	Bawang putih	kg	0,2	40.000	8.000
25	Daun bawang & seledri	ikt	1	2.000	2.000
26	Cabe merah	kg	0,3	40.000	12.000
27	Garam	bks	1	5.000	5.000
28	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
29	Duku	kg	0,1	15.000	1.500
30	Selada	ikt	1	3.000	3.000
<b>JUMLAH</b>					<b>141.580</b>
<b>FLUKTUASI 10%</b>					<b>14.158,0</b>
<b>TOTAL</b>					<b>155.738</b>

**Tabel 20. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke -5**

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
1	Beras	kg	0,35	14.000	4.900
2	Mie Basah	bks	1	5.000	5.000
3	Tempe	bh	1	2.000	2.000
4	Tepung terigu	kg	0,1	12.000	1.200
5	The	sct	1	1.000	1.000
6	Susu uht	ktk	1	3.000	3.000
7	Ikan nila	kg	0,25	24.000	6.000
8	Tahu	bks	1	5.000	5.000
9	Kacang panjang	ikt	1	5.000	5.000
10	Daun singkong	ikt	1	2.000	2.000
11	Telur ayam	btr	3	2.000	6.000
12	Pisang	sisir	1	10.000	10.000
13	Kentang	kg	0,4	15.000	6.000
14	Tepung Meizena	ktk	1	8.000	8.000
15	Nangka	kg	0,05	40.000	2.000
16	Gula pasir	kg	0,1	13.000	1.300
17	Telur puyuh	bks	1	15.000	15.000
18	Buncis	kg	0,1	5.000	500
19	Kelengkeng	kg	0,01	40.000	400
20	Bakso sapi	kg	0,1	60.000	6.000
21	Kol putih	kg	0,2	15.000	3.000

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
23	Bawang merah	kg	0,2	40.000	8.000
24	Bawang putih	kg	0,2	40.000	8.000
25	Daun bawang & seledri	ikt	1	2.000	2.000
26	Cabe merah	kg	0,3	40.000	12.000
27	Garam	bks	1	5.000	5.000
28	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
29	Duku	kg	0,1	15.000	1.500
30	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
31	Selada	ikt	1	5.000	5.000
32	Saos tomat	btl	1	6.000	6.000
33	saos sambal	btl	1	8.000	8.000
34	Tissue	bks	1	28.000	28.000
35	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
36	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
37	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
38	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
39	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					374.800
<b>FLUKTUASI 10%</b>					37.480,0
<b>TOTAL</b>					<b>412.280</b>



## Foto Makanan Menu 5

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Gado-Gado + Buah Duku



1 piring gado-gado = 200 g



10 bh duku = 100 g

Waktu Makan : Selingan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Kentang Goreng + Susu



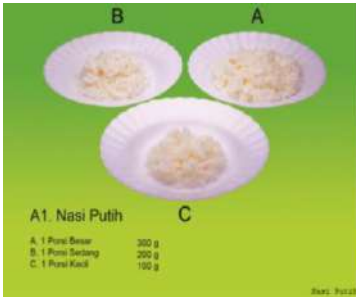
1 prg kentang = 100 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Ikan Nila Balado + Tempe Goreng +  
Gulai Daun Singkong + Buah Nangka



1 prtg sgd = 150 g



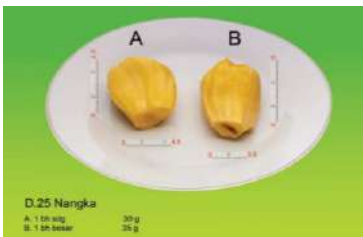
1 prtg sgd nila = 50 g



1 prtg bsr tempe = 50 g



1/2 prtg daun singkong = 100 g



2 prtg sgd nangka = 50 g

Waktu Makan : Selangan Sore (14.00-17.00 WIB); 10%  
 Angka Kecukupan Gizi  
 Menu : Pisang Goreng + Teh Manis



1 bh pisang goreng = 60 g

1 cangkir teh manis = 100 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20%  
 Angka Kecukupan Gizi  
 Menu : Nasi + Tumis Telur Puyuh (Tempe +  
 Buncis) + Buah Kelengkeng



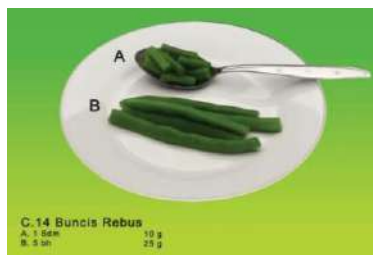
1 prg kcl = 100 g



5 btr telur puyuh = 50 g



1 ptg bsr tempe = 50 g



5 sdm buncis = 50 g



10 bh kelengkeng = 10 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Siomay



1 porsi siomay = 200 g

**Tabel 21. Menu Hari ke-6**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan Pagi	Soto	Bihun	½ gls	100
		Ayam	5 sdm	50
		Tahu	1 ptg sdg	50
		Toge	2 sdm	20
Selingan Pagi	Donat	Tepung terigu	5 sdm	50
		Telur	1/2 btr	25
		Gula	1 sdm	10
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
Makan Siang	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150
	Ayam Gulai	Ayam	1 ptg	40
		Tempe	1 ptg bsr	50
	Tumis Kacang Panjang	Kacang panjang	10 sdm	100
	Buah Manggis	Manggis	1 bh bsr	40
Selingan Sore	Lemper Ayam	Ketan	1/4 gls	25
		Ayam	1 sdm	10
		Santan	1/8 gls	10

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Jus Pokat	Pokat	1 bh kcl	100
		Gula pasir	1 sdm	10
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Telur Ceplok Balado	Telur	1 btr	55
	Bening Bayam Hijau	Bayam	1 mggk	100
	Susu	Tahu	1 ptg sdg	50
		Susu	1 ktk kcl	125
Selingan Malam	Tempe Mendoan	Tempe	1 ptg bsr	50
		Tepung terigu	3 sdm	25
	Buah Pisang Emas	Pisang Emas	1 bh	20
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2203,46
Karbohidrat (g)				293,38
Protein (g)				141,38
Lemak (g)				76,78

**Tabel 22. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-6**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Bihun	100	348	82,1	4,7	0,1
	2.	Ayam	50	90,3		6	8,3
	3.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2
	4.	Toge	20	6,8	0,86	0,74	0,24
Selingan Pagi	5.	Tepung terigu	50	166,5	38,6	4,5	0,5
	6.	Telur	25	38,5	0,175	3,1	2,7
	7.	Gula	10	39,4	9,4		
	8.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Makan Siang	9.	Nasi	150	270	41,79	4,5	0,45
	10.	Ayam	40	90,3		6	8,3
	11.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	12.	Kacang panjang	100	31	5,3	2,3	0,1
	13.	Manggis	50	31,5	7,8	0,3	0,3
Selingan Sore	14.	Ketan	25	40,75	8,925	0,75	0,1
	15.	Ayam	10	18,06		1,2	1,66
	16.	Santan	10	10			1,8
	17.	Alpukat	100	85	7,7	0,9	6,5
Makan Malam	18.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	19.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	20.	Bayam	100	16	2,9	0,9	0,4
	21.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	22.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Selingan Malam	23.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	24.	Tepung terigu	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	25.	Pisang emas	20	25,4	6,72	0,28	0,04
<b>Total</b>				<b>2203,46</b>	<b>293,38</b>	<b>141,38</b>	<b>76,78</b>



**Tabel 23. Rincian Harga Menu Hari ke-6**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Bihun	kg	0,1	20.000	2.000
2	Telur	btr	2	2.000	4.000
3	Susu	ktk	2	3.000	6.000
4	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
5	Pisang emas	sisir	1	25.000	25.000
6	Beras	kg	0,25	14.000	3.500
7	Ketan	kg	0,025	20.000	500
8	Ayam	kg	0,1	25.000	2.500
9	Toge	kg	0,02	15.000	300
10	Tempe	bh	1	5.000	5.000
11	Kacang panjang	ikt	1	5.000	5.000
12	Santan	kg	0,05	12.000	600
13	Alpukat	kg	0,1	20.000	2.000
14	Tepung terigu	kg	0,075	12.000	900
15	Manggis	kg	0,05	25.000	1.250
16	Tahu	bks	1	5.000	5.000
17	Cabe merah	kg	0,4	40.000	16.000
18	Bawang putih	kg	0,3	35.000	10.500
19	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
20	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
21	Garam	bks	1	5.000	5.000
22	Tomat	kg	0,3	12.000	3.600

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
23	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
24	Selada	ikt	1	5.000	5.000
25	Lada	bks	1	1.000	1.000
26	Bayam hijau	ikt	1	2.000	2.000
JUMLAH					142.250
FLUKTUASI 10%					14.225,0

**Tabel 24. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke -6**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Bihun	kg	0,2	20.000	4.000
2	Telur	btr	2	2.000	4.000
3	Susu	ktk	2	3.000	6.000
4	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
5	Pisang emas	sisir	1	25.000	25.000
6	Beras	kg	0,25	14.000	3.500
7	Ketan	kg	0,05	20.000	1.000
8	Ayam	kg	0,2	25.000	5.000
9	Toge	kg	0,02	15.000	300
10	Tempe	bh	1	5.000	5.000
11	Kacang panjang	ikt	1	5.000	5.000
12	Santan	kg	0,1	12.000	1.200
13	Alpukat	kg	0,1	20.000	2.000
14	Tepung terigu	kg	0,1	12.000	1.200
15	Manggis	kg	0,05	25.000	1.250
16	Tahu	bks	1	5.000	5.000
17	Cabe merah	kg	0,4	40.000	16.000
18	Bawang putih	kg	0,1	40.000	4.000
19	Bawang merah	kg	0,3	40.000	12.000
20	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
21	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Garam	bks	1	5.000	5.000
23	Tomat	kg	0,3	12.000	3.600
24	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
25	Selada	ikt	1	5.000	5.000
26	Lada	bks	1	1.000	1.000
27	Bayam hijau	ikt	1	2.000	2.000
28	Tissue	bks	1	28.000	28.000
29	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
30	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
31	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
32	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
33	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					349.650
<b>FLUKTUASI 10%</b>					34.965,0
<b>TOTAL</b>					<b>384.615</b>

## Foto Makanan Menu 6

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Soto



1 porsi soto mie = 250 g

Waktu Makan : Selangan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Donat+Susu



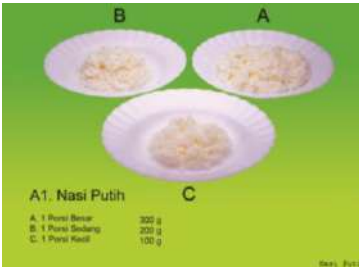
1 bh donat = 30 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Ayam Gulai + Tempe + Tumis  
Kacang Panjang + Buah Manggis



1 prg sdg = 150 g



1 ptg ayam = 40 g



1 ptg bsr tempe = 50 g



1 prg kacang panjang = 100 g



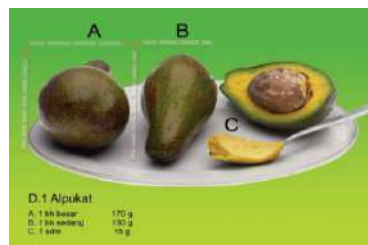
1 bh bsr manggis = 40 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10% Angka Kecukupan Gizi

Menu : Lemper Ayam + Buah Alpukat



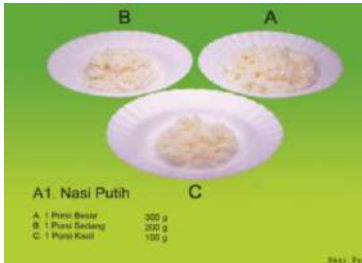
1 bh lempur ayam = 35 g



1 bh kcl pokat = 100 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Telur Ceplok + Bening Bayam Hijau  
+ Tahu Balado + Susu



1 prg kcl = 100 g



1 btr telur ceplok = 55 g



1 mgkk bayam = 100 g



1 ptg tahu = 50 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Tempe Mendoan + Buah Pisang Emas



1 bh tempe mendoan = 50 g



1 bh pisang emas = 20 g



**Tabel 25. Menu Hari ke-7**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan Pagi	Bubur Ayam	Beras	1 gls	100
		Ayam	1 ptg	50
		Kacang goreng	2 sdm	25
	Buah Naga	Naga	1 ptg sdg	80
Selingan Pagi	Goreng Tahu Isi Sayur	Tahu	1 ptg bsr	100
		Wortel	2 sdm	25
		Kol	2 sdm	25
		Tepung terigu	1 sdm	10
	Susu	Susu	1 Ktk kcl	125
Makan Siang	Nasi	Nasi Putih	1 prg sdg	150
	Sop Ikan	Ikan tongkol	1 ptg	50
		Oyong	3 sdm	60
	Tempe Goreng	Tempe	1 ptg bsr	50
	Buah Mangga Indramayu	Mangga Indramayu	1 iris	80
Selingan Sore	Kue Lumpur	Kentang	1 bh kcl	50
		Tepung terigu	2 sdm	25
		Telur	1/2 btr	25

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Buah Apel Merah	Gula pasir	1 sdm	10
		Apel Merah	1 bh sdg	100
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Ayam Rica-rica	Ayam	1 ptg	50
	Bening Kangkung Buah Jeruk Mandarin	Tahu	1 ptg sdg	50
		Kangkung	1 prg	100
		Jeruk Mandarin	1 bh sdg	100
Selingan Malam	Ubi Goreng	Ubi	1 bh	50
		Tepung terigu	2 sdm	25
		Susu	1 Ktk kcl	125
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2180,4
Karbohidrat (g)				287,045
Protein (g)				169,03
Lemak (g)				70,415

**Tabel 26. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-7**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Beras	100	188	39	3,75	1,9
	2.	Ayam	50	90,3		6	8,3
	3.	Kacang goreng	25	130,25	5,725	8,05	9,425
	4.	Naga	80	71	9,10	1,70	3,10
Selingan Pagi	5.	Tahu	100	80	0,8	10,9	4,7
	6.	Wortel	25	9	1,91	0,25	0,15
	7.	Kol	25	7,25	1,325	0,35	0,05
	8.	Tepung terigu	10	33,3	7,72	0,9	0,1
	9.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Makan Siang	10.	Nasi Putih	150	270	41,79	45	0,45
	11.	Ikan tongkol	50	113		17	4,5
	12.	Oyong	60	11	2,65	0,5	0,05
	13.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	14.	Mangga indramayu	80	72	18,7	0,8	0,2
Selingan Sore	15.	Kentang	50	31	6,75	1,05	0,1
	16.	Tepung terigu	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	17.	Telur	25	38,5	0,175	3,1	2,7
	18.	Gula pasir	10	39,4	9,4		
	19.	Apel merah	100	58	14,9	0,3	0,4

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Makan Malam	20.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	21.	Ayam	50	90,3		6	8,3
	22.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2
	23.	Kangkung	100	28	3,9	3,4	0,7
	24.	Jeruk mandarin	100	44	10,9	0,8	0,3
Selingan Malam	25.	Ubi	50	75,5	17,7	0,8	0,15
	26.	Tepung terigu	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	27.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
<b>Total</b>				<b>2180,4</b>	<b>287,045</b>	<b>169,03</b>	<b>70,415</b>

**Tabel 27. Rincian Harga Menu Hari ke-7**

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
1	Beras	kg	0,3	14.000	4.200
2	Telur	btr	1	2.000	2.000
3	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
4	Susu uht	ktk	2	3.000	6.000
5	Tahu	bks	1	5.000	5.000
6	Gula pasir	kg	0,01	12.000	120
7	Kol	kg	0,025	12.000	300
8	Ayam	kg	0,1	25.000	2.500
9	Kacang goreng	kg	0,025	30.000	750
10	Naga	kg	0,08	20.000	1.600
11	Kentang	kg	0,05	12.000	600
12	Wortel	kg	0,025	12.000	300
13	Tepung terigu	kg	0,06	12.000	720
14	Ikan tongkol	kg	0,05	25.000	1.250
15	Apel merah	kg	0,1	20.000	2.000
16	Kangkung	ikt	1	2.000	2.000
17	Jeruk mandarin	kg	0,1	36.000	3.600
18	Ubi jalar	kg	0,05	12.000	600
19	Mangga indramayu	kg	0,08	15.000	1.200
20	Tempe	bh	1	5.000	5.000
21	Cabe merah	kg	0,4	40.000	16.000
22	Bawang putih	kg	0,3	35.000	10.500

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
23	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
24	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
25	Garam	bks	1	5.000	5.000
26	Tomat	kg	0,3	12.000	3.600
27	Selada	ikt	1	5.000	5.000
28	Lada	bks	1	1.000	1.000
29	Oyong	kg	0,06	9.000	540
<b>JUMLAH</b>					114.380
<b>FLUKTUASI 10%</b>					11.438,0
<b>TOTAL</b>					<b>125.818</b>

**Tabel 28. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke -7**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Beras	kg	0,3	14.000	4.200
2	Telur	btr	1	2.000	2.000
3	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
4	Susu uht	ktk	2	3.000	6.000
5	Tahu	bks	1	5.000	5.000
6	Gula pasir	kg	0,05	12.000	600
7	Kol	kg	0,05	12.000	600
8	Ayam	kg	0,2	25.000	5.000
9	Kacang goreng	kg	0,05	30.000	1.500
10	Naga	kg	0,08	20.000	1.600
11	Kentang	kg	0,1	12.000	1.200
12	Wortel	kg	0,025	12.000	300
13	Tepung terigu	kg	0,1	12.000	1.200
14	Ikan tongkol	kg	0,1	25.000	2.500
15	Apel merah	kg	0,1	20.000	2.000
16	Kangkung	ikt	1	2.000	2.000
17	Jeruk mandarin	kg	0,1	36.000	3.600
18	Ubi jalar	kg	0,1	12.000	1.200
19	Mangga indramayu	kg	0,08	15.000	1.200
20	Tempe	bh	1	5.000	5.000
21	Cabe merah	kg	0,4	40.000	16.000

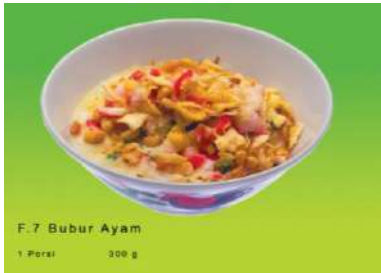
No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Bawang putih	kg	0,2	35.000	7.000
23	Bawang merah	kg	0,25	40.000	10.000
24	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
25	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
26	Garam	bks	1	5.000	5.000
27	Tomat	kg	0,3	12.000	3.600
28	Selada	ikt	1	5.000	5.000
29	Oyong	kg	0,06	9.000	540
30	Lada	bks	1	1.000	1.000
31	Saos tomat	btl	1	6.000	6.000
32	saos sambal	btl	1	8.000	8.000
33	Tissue	bks	1	28.000	28.000
34	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
35	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
36	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
37	Serbet kain	Bh	6	5.000	30.000
38	Kanebo	Bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					<b>338.840</b>
<b>FLUKTUASI 10%</b>					<b>33.884,0</b>
<b>TOTAL</b>					<b>372.724</b>



## Foto Makanan Menu 7

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Bubur Ayam + Buah Naga

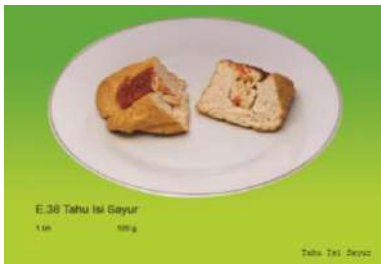


1 porsi bubur ayam = 300 g

1 ptg sdg naga = 80 g

Waktu : Selingan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Goreng Tahu Isi Sayur + Susu

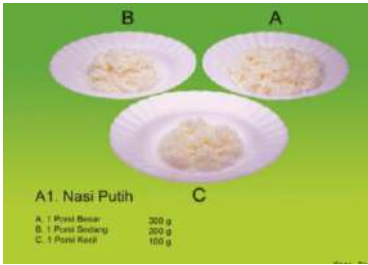


1 ptg tahu isi sayur = 110 g

1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Sop Ikan (Ikan dan Oyong) + Tempe  
Goreng + Buah Mangga Indramayu



1 prg sdg = 150 g



1 ptg ikan tongkol = 50 g



3 sdm oyong = 60 g



1 ptg bsr tempe = 50 g



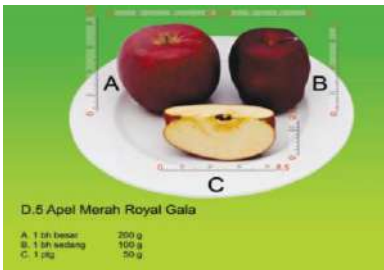
1 iris manga = 80 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10% Angka Kecukupan Gizi

Menu : Kue Lumpur + Buah Apel Merah



1 bh kue lumpur = 40 g



1 bh sdg apel = 100 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20% Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Ayam Rica-Rica + Tahu + Bening Kangkung + Buah Jeruk Mandarin



1 prg kcl = 100 g



1 ptg ayam = 50 g



1 ptg sdg tahu = 50 g

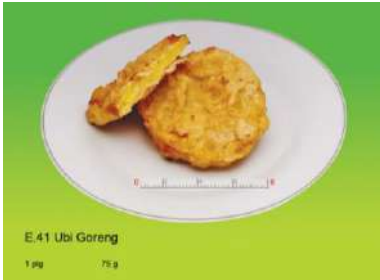


1 prg bening kangkung = 100 g



1 bh sdg jeruk mandarin = 100 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi  
Menu : Ubi Goreng + Susu



1 bh ubi goreng = 75 g



1 ktk kcl susu = 125 g

**Tabel 29. Menu Hari ke-8**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	gr
Sarapan Pagi	Kwetiau Goreng	Mie basah	1 gls	100
		Sawi	2 sdm	20
		Toge	2 sdm	20
		Telur	1 btr	55
	Orak arik Tempe	Tempe	3 sdm	50
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
Selingan Pagi	Bolu Kukus	Tepung terigu	5 sdm	50
		Telur	1/2 btr	25
		Gula	1 sdm	10
		Susu ktl manis	1 sdt	10
	Buah	Mangga gedong	1 iris	60
Makan Siang	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150
	Ayam Goreng	Ayam	1 ptg	50
	Tempe Orek	Tempe	3 sdm	50
	Gulai Nangka	Nangka	5 ptg	50
	Buah Mangga Gedong	Belimbing	1 bh	100
Selingan Sore	Pastel	Tepung terigu	5 sdm	50
		Telur	1/2 btr	25

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Teh Manis	Wortel	2 sdm	25
		Kentang	1/2 bj kcl	25
		The	1 bh	5
		Gula pasir	1 sdm	10
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Telur Puyuh Balado	Telur puyuh	5 bh	50
		Tahu	1 ptg sdg	50
	Bening Kacang Panjang	Kacang panjang	1 prg	100
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
Selingan Malam	Jagung Rebus	Jagung	1 bh	100
	Buah Pear	Pear	2 ptg	100
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2090,65
Karbohidrat (g)				282,905
Protein (g)				154,535
Lemak (g)				67,83

**Tabel 30. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-8**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Mie basah	100	88	14	0,6	3,3
	2.	Sawi	20	5,6	0,8	0,46	0,06
	3.	Toge	20	6,8	0,86	0,74	0,24
	4.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	5.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	6.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Selingan Pagi	7.	Tepung terigu	50	83,25	19,3	2,25	0,25
	8.	Telur	25	38,5	0,175	3,1	2,7
	9.	Gula	10	39,4	9,4		
	10.	Susu ktl manis	10	34,3	5,5	0,82	1
	11.	Mangga gedong	60	22	5,6	0,35	0,1
Makan Siang	12.	Nasi	150	270	41,79	45	0,45
	13.	Ayam	50	90,3		6	8,3
	14.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	15.	Nangka	50	28,5	5,65	1	0,2
	16.	Belimbing	100	36	8,8	0,4	0,4
Selingan Sore	17.	Tepung terigu	50	166,5	41,79	4,5	0,45
	18.	Telur	25	38,5	0,175	3,1	2,7
	19.	Wortel	25	9	1,91	0,25	0,15
	20.	Kentang	25	15,5	3,375	0,525	0,05

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	21.	Teh	5				
	22.	Gula pasir	10	39,4	9,4		
Makan Malam	23.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	24.	Telur puyuh	50	58	0,8	5,35	3,5
	25.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2
	26.	Kacang panjang	100	31	5,3	2,3	0,1
	27.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
Selingan Malam	28.	Jagung	100	147	31,5	5,1	0,7
	29.	Pear	100	57	15,23	0,36	0,14
<b>Total</b>				<b>2090,65</b>	<b>282,905</b>	<b>154,535</b>	<b>67,83</b>



**Tabel 31. Rincian Harga Menu Hari ke-8**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Telur	btr	2	2.000	4.000
2	Tempe	bh	1	5.000	5.000
3	Mie basah	bks	1	5.000	5.000
4	Sawi	ikt	1	5.000	5.000
5	Toge	kg	0,05	15.000	750
6	Susu UHT	ktk	2	3.000	3.000
7	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
8	Gula pasir	kg	0,02	15.000	300
9	Belimbing	kg	0,1	15.000	1.500
10	Beras	kg	0,25	14.000	3.500
11	Ayam	kg	0,05	25.000	1.250
12	Tepung terigu	kg	0,1	12.000	1.200
13	Nangka muda	kg	0,05	20.000	1.000
14	Mangga gedong	kg	0,06	36.000	2.160
15	Wortel	kg	0,025	8.000	200
16	Kentang	kg	0,025	18.000	450
17	The	bh	1	2.000	2.000
18	Telur puyuh	bks	1	15.000	15.000
19	Tahu	bks	1	5.000	5.000
20	Kacang panjang	ikt	1	3.000	3.000
21	Jagung	kg	0,1	15.000	1.500
22	Pear	kg	0,1	26.000	2.600

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
23	Susu ktl manis	sct	1	2.000	2.000
24	Cabe merah	kg	0,2	40.000	8.000
25	Bawang putih	kg	0,2	35.000	7.000
26	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
27	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
28	Garam	bks	1	5.000	5.000
29	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
30	Selada	ikt	1	5.000	5.000
31	Wortel	kg	0,15	15.000	2.250
32	Lada	bks	2	1.000	2.000
33	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
<b>JUMLAH</b>					<b>131.660</b>
<b>FLUKTUASI 10%</b>					<b>13.166,0</b>
<b>TOTAL</b>					<b>144.826</b>

**Tabel 32. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke -8**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Telur	btr	3	2.000	6.000
2	Tempe	bh	1	5.000	5.000
3	Mie basah	bks	1	5.000	5.000
4	Sawi	ikt	2	5.000	10.000
5	Toge	kg	0,1	15.000	1.500
6	Susu UHT	ktk	2	3.000	3.000
7	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
8	Gula pasir	kg	0,05	15.000	750
9	Belimbing	kg	0,1	15.000	1.500
10	Beras	kg	0,25	14.000	3.500
11	Ayam	kg	0,1	25.000	2.500
12	Tepung terigu	kg	0,2	12.000	2.400
13	Nangka muda	kg	0,05	20.000	1.000
14	Mangga gedong	kg	0,06	36.000	2.160
15	Wortel	kg	0,05	8.000	400
16	Kentang	kg	0,05	18.000	900
17	The	bh	1	2.000	2.000
18	Telur puyuh	bks	1	15.000	15.000
19	Tahu	bks	1	5.000	5.000
20	Kacang panjang	ikt	1	3.000	3.000
21	Jagung	kg	0,1	15.000	1.500

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Pear	kg	0,1	26.000	2.600
23	Susu ktl manis	sct	1	2.000	2.000
22	Cabe merah	kg	0,2	40.000	8.000
23	Bawang putih	kg	0,2	35.000	7.000
24	Bawang merah	kg	0,25	40.000	10.000
25	Daun bawang & seledri	ikt	2	2.000	4.000
26	Langkok-langkok	ikt	2	2.000	4.000
27	Garam	bks	1	5.000	5.000
28	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
29	Selada	ikt	1	5.000	5.000
30	Lada	bks	2	1.000	2.000
31	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
32	Lada	bks	1	1.000	1.000
33	Tissue	bks	1	28.000	28.000
34	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
35	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
36	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
37	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
38	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					<b>348.710</b>
<b>FLUKTUASI 10%</b>					<b>34.871,0</b>
<b>TOTAL</b>					<b>383.581</b>

### Foto Makanan Menu 8

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Kwetiaw Goreng + Orak Arik Tempe +  
Susu



1 porsi kwetiaw = 275 g



3 sdm tempe orek = 50 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Selingan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Bolu Kukus + Buah Mangga Gedong



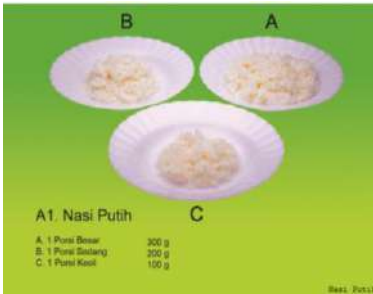
1 bh bolu kukus = 35 gr



1 iris mangga = 60 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Ayam Goreng + Tempe Orek +  
Gulai Nangka + Buah Belimbing



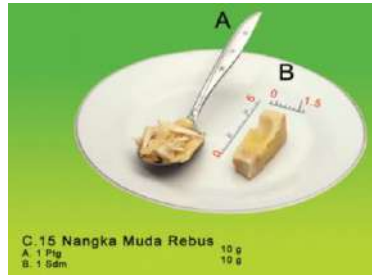
1 prg sdg = 150 g



1 ptg ayam = 50 g



3 sdm tempe = 50 g



5 ptg nangka = 50 g



1 bh belimbing = 100 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Pastel + Teh Manis



1 bh pastel = 50 g



1 cangkir teh manis = 100 g

Waktu makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi  
Menu : Nasi + Telur Puyuh Balado + Tahu +  
Bening Kacang Panjang + Susu



1 prg kcl = 100 g



5 btr telur puyuh = 50 g



1 ptg sdg = 50 g



1 prg kacang panjang = 100 g



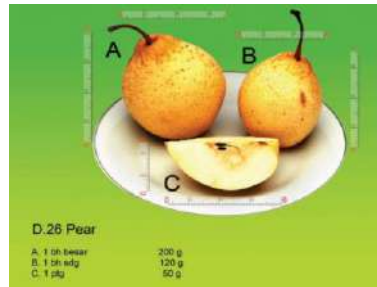
1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu makan : Selingan malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Jagung Rebus + Buah Pear



1 bh jagung rebus = 100 g



2 ptg pear = 50 g



**Tabel 33. Menu Hari ke-9**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan Pagi	Nasi Goreng Kampung	Nasi	1 prg kcl	100
		Telur	1 btr	55
	Tahu Orek	Tahu	1 ptg sdg	50
	Buah Apel Manalagi	Apel manalagi	1 bh	61
Selingan Pagi	Pempek Lenjer	Tepung tapioca	5 sdm	50
		Ikan gabus	1/4 ptg	20
		Telur	1/2 btr	25
	Buah Pisang Raja Sereh	Pisang raja sereh	1 bh	50
Makan Siang	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150
	Tumis Ikan Tongkol	Ikan tongkol	1 ptg	50
		Oyong	3 sdm	60
	Tempe Goreng	Tempe	1 ptg bsr	50
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
Selingan Sore	Bubur Sum-sum	Tepung beras	5 sdm	50
		Santan	1/4 gls	40
		Gula aren	1 sdm	13

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Ayam Kecap	Ayam	1 ptg	50
		Tahu	1 ptg sdg	50
	Buncis Kukus	Buncis	5 sdm	50
	Buah Anggur	Anggur	10 Bh	100
Selingan Malam	Ubi Rebus	Ubi	1 bh	100
	Susu	Susu	1 ktk kcl	125
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2001,57
Karbohidrat (g)				301,185
Protein (g)				167,07
Lemak (g)				54,71

**Tabel 34. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-9**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan pagi	1.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	2.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	3.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2
	4.	Apel manalagi	61	28,5	6,4	0,25	0,2
Selingan Pagi	5.	Tepung tapioca	50	166,5	38,6	4,5	0,5
	6.	Ikan gabus	20	16	0,52	3,24	0,1
	7.	Telur	25	38,5	0,175	3,1	2,7
	8.	Pisang raja sereh	50	54	14,1	0,65	0,15
Makan Siang	9.	Nasi	150	270	41,79	45	0,45
	10.	Ikan tongkol	50	25	2	3,42	0,37
	11.	Oyong	60	11	2,65	0,5	0,05
	12.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
Selingan Sore	13.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
	14.	Tepung beras	50	176,5	40	3,5	0,25
	15.	Santan	40	50			9
	16.	Gula aren	13	52,57	13,14		
Makan Malam	17.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	18.	Ayam	50	99,3		6	8,3
	19.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2
	20.	Buncis	50	15	3,2	1,1	0,1

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
	21.	Anggur	100	30	6,8	0,5	0,2
Selingan	22.	Ubi	100	151	35,4	1,6	0,3
Malam	23.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37
<b>Total</b>				<b>2001,57</b>	<b>301,185</b>	<b>167,07</b>	<b>54,71</b>

**Tabel 35. Rincian Harga Menu Hari ke-9**

<b>No</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Hrg/satuan (Rp)</b>	<b>Total (Rp)</b>
1	Santan	Kg	0,04	12.000	480
2	Susu uht	Ktk	2	3.000	6.000
3	Ayam	Kg	0,05	25.000	1.250
4	Selada	Ikt	1	3.000	3.000
5	Tomat	Kg	0,2	12.000	2.400
6	Minyak goreng	Bks	1	25.000	25.000
7	Ubi jalar merah	Kg	0,1	15.000	1.500
8	Telur	Btr	2	2.000	4.000
9	Beras	Kg	0,35	14.000	4.900
10	Tahu	Bks	1	5.000	5.000
11	Tepung tapioca	Kg	0,05	23.000	1.150
12	Tepung beras	Kg	0,05	17.000	850
13	Ikan gabus	Kg	0,02	60.000	1.200
14	Ikan tongkol	Kg	0,05	25.000	1.250
15	Pisang raja sereh	Sisir	1	20.000	20.000
16	Buncis	Kg	0,05	5.000	250
17	Oyong	Kg	0,06	9.000	540
18	Gula merah	Kg	0,013	20.000	260
19	Anggur	Kg	0,1	40.000	4.000
20	Tempe	Bh	1	5.000	5.000
21	Apel manalagi	Kg	0,06	23.000	1.380
22	Kecap	Btl	1	7.000	7.000

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
23	Cabe merah	Kg	0,1	40.000	4.000
24	Bawang putih	Kg	0,1	35.000	3.500
25	Daun bawang & seledri	Ikt	1	2.000	2.000
26	Langkok-langkok	Ikt	1	2.000	2.000
27	Garam	Bks	1	5.000	5.000
JUMLAH					112.910
FLUKTUASI 10%					11.291,0
<b>TOTAL</b>					<b>124.201</b>

**Tabel 36. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke -9**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Santan	Kg	0,08	12.000	960
2	Susu uht	Ktk	2	3.000	6.000
3	Ayam	Kg	0,1	25.000	2.500
4	Selada	Ikt	1	3.000	3.000
5	Tomat	Kg	0,2	12.000	2.400
6	Minyak goreng	Bks	1	25.000	25.000
7	Ubi jalar merah	kg	0,2	15.000	3.000
8	Telur	btr	2	2.000	4.000
9	Beras	kg	0,35	14.000	4.900
10	Tahu	bks	1	5.000	5.000
11	Tepung tapioca	kg	0,1	23.000	2.300
12	Tepung beras	kg	0,1	17.000	1.700
13	Ikan gabus	kg	0,04	60.000	2.400
14	Ikan tongkol	kg	0,1	25.000	2.500
15	Pisang raja sereh	sisir	1	20.000	20.000
16	Buncis	kg	0,05	5.000	250
17	Oyong	kg	0,06	9.000	540
18	Gula merah	kg	0,02	20.000	400
19	Anggur	kg	0,1	40.000	4.000
20	Tempe	bh	1	5.000	5.000
21	Apel manalagi	kg	0,06	23.000	1.380

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Kecap	btl	1	7.000	7.000
23	Cabe merah	kg	0,1	40.000	4.000
24	Bawang putih	kg	0,1	35.000	3.500
25	Daun bawang & seledri	ikt	1	2.000	2.000
26	Langkok-langkok	ikt	1	2.000	2.000
27	Garam	bks	1	5.000	5.000
28	Tissue	bks	1	28.000	28.000
29	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
30	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
31	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
32	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
33	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					317.730
<b>FLUKTUASI 10%</b>					31.773,0
<b>TOTAL</b>					349.503



## Foto Makanan Menu 9

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi Goreng Kampong (Nasi + Telur) +  
Tahu Orek + Buah Apel Manalagi



1 prg kcl = 100 g



1 bh telur = 55 g



1 ptg sdg tahu = 50 g



1 bh apel = 61 g

Waktu Makan : Selingan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Pempek Lenjer + Buah Pisang Raja Sereh



1 bh lenjer = 100 g



1 bh pisang = 50 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%

## Angka Kecukupan Gizi

Menu

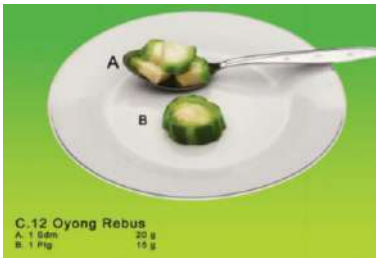
: Nasi + Tumis ikan tongkol dan Oyong +  
Tempe goreng + Susu



1 prg sdg = 150 g



1 ptg ikan tongkol = 50 g



3 sdm oyong = 60 g



1 ptg bsr tempe goreng = 50 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

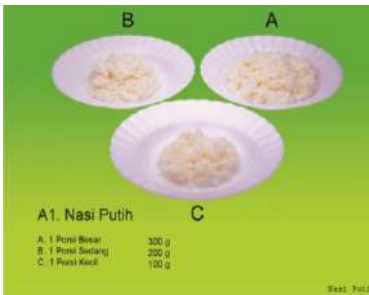
Menu : Bubur Sum-Sum



1 porsi bubur sum-sum = 150 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20% Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Ayam Kecap + Tahu + Buncis Kukus + Buah Anggur



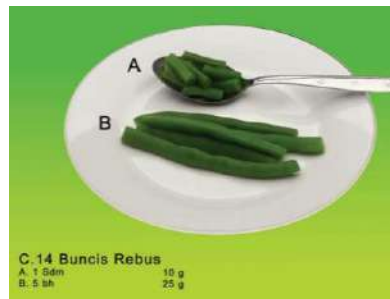
1 prg kcl = 100 g



1 ptg ayam = 50 g



1 ptg tahu sdg = 50 g



5 sdm buncis = 50 g



D.2 Anggur  
10 bh 100 gr

10 bh anggur = 100 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Ubi Rebus+Susu



A. 21 Ubi Jalar Merah Rebus  
A. 1 bh Besar 270 g  
B. 1 bh Kecil 80 g  
C. 1 bh Kecil 75 g

1 bh sdg ubi = 100 g



G. 6 Susu Cair ( Kemasan )

A. 1 Gelas 200 cc  
B. 1 Kotak Besar 200 cc  
C. 1 Kotak Kecil 125 cc

1 ktk kcl susu = 125 g

**Tabel 37. Menu Hari ke-10**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
Sarapan Pagi	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100
	Semur Telur	Telur	1 btr	55
		Tahu	1 ptg bsr	50
	Tumis Sawi Hijau	Sawi	1 prg	100
	Buah Apel fuji	Apel fuji	2 ptg	100
Selingan Pagi	Bubur Kacang Ijo	Kacang ijo	1/4 gls	40
		Santan	1/8 gls	20
		Gula aren	2 sdm	26
Makan Siang	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150
	Sambal Hati Ayam	Hati ayam	1 bh	50
		Tempe	1 ptgj bsr	50
	Bening Labu Siam	Labu siam	1 bh kcl	50
	Manisan Kedondong	Kedondong	1 bh sdg	50
		Gula	2 sdm	20
Selingan Sore	Risoles	Tepung terigu	2 sdm	25
		Tepung tapioca	1 sdm	10
		Wortel	2 sdm	25

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis Pangan	Banyaknya	
			URT	g
	Susu	Kentang	1/2 ptg kcl	25
		Susu	1 ktk kcl	125
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150
	Ayam Cabe Hijau	Ayam	1 ptg	50
		Tahu	2 ptg sdg	50
	Tumis Toge	Toge	5 sdm	50
	Buah Strawberry	Strawberry	6 bh	100
Selingan Malam	Mie Goreng	Mie basah	1 prg kcl	100
		Bakso	5 bj sdg	100
		Sawi	5 sdm	50
	Jus Sirsak	Sirsak	1 ptg	100
		Gula	1 sdm	13
<b>Kandungan Gizi</b>				
Energi (Kkal)				2173,5
Karbohidrat (g)				314,25
Protein (g)				181,62
Lemak (g)				60,24

**Tabel 38. Daftar Nilai Gizi Bahan Pangan Hari ke-10**

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Sarapan Pagi	1.	Nasi	100	180	39,8	3	0,3
	2.	Telur	55	77	0,35	6,2	5,4
	3.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2
	4.	Sawi hijau	100	28	4	2,3	0,3
	5.	Apel fuji	100	52	13,81	0,26	0,17
Selingan Pagi	6.	Kacang ijo	40	107,6	18,9	7,63	0,5
	7.	Santan	20	25			4,5
	8.	Gula aren	26	92	23		
Makan Siang	9.	Nasi	150	270	41,79	45	0,45
	10.	Hati ayam	50	130,5	0,8	13,7	8,05
	11.	Tempe	50	175	5,2	12,25	13,3
	12.	Labu siam	50	15	3,35	0,3	0,05
	13.	Kedondong	50	23	5,15	0,5	0,05
	14.	Gula	20	78,8	18,8		
Selingan Sore	15.	Tepung terigu	25	83,25	19,3	2,25	0,25
	16.	Tepung tapioca	10	33,3	7,72	0,9	0,1
	17.	Wortel	25	9	1,97	0,25	0,15
	18.	Kentang	25	15,5	3,37	0,52	0,05
	19.	Susu	125	76,25	5,37	4	4,37

Waktu Makan	No	Jenis Bahan Pangan	Jumlah	Nilai Gizi			
				Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Makan Malam	20.	Nasi	150	180	39,8	3	0,3
	21.	Ayam	50	99,3		6	8,3
	22.	Tahu	50	26,6	0,26	30,63	2
	23.	Toge	50	17	2,15	1,85	0,6
	24.	Strawberry	100	32	8	0,7	0,3
Selingan Malam	25.	Mie basah	100	88	14	0,6	3,3
	26.	Bakso	100	75		7	5
	27.	Sawi	50	14	2	1,15	0,15
	28.	Sirsak	100	65	16,3	1	0,3
	29.	Gula	20	78,8	18,8		
<b>Total</b>				<b>2173,5</b>	<b>314,25</b>	<b>181,62</b>	<b>60,24</b>



**Tabel 39. Rincian Harga Menu Hari ke-10**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Telur	btr	1	2.000	2.000
2	Tahu	bks	1	5.000	5.000
3	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
4	Susu uht	ktk	1	3.000	3.000
5	Beras	kg	0,35	14.000	4.900
6	Ayam	kg	0,05	25.000	1.250
7	Labu siam	kg	0,05	10.000	500
8	Mie basah	bks	1	5.000	5.000
9	Bakso	kg	0,1	60.000	6.000
10	Sawi	ikt	1	5.000	5.000
11	Sirsak	kg	0,1	15.000	1.500
12	Tempe	bh	1	5.000	5.000
13	Toge	kg	0,05	20.000	1.000
14	Kedondong	kg	0,05	20.000	1.000
15	Wortel	kg	0,025	10.000	250
16	Kentang	kg	0,025	15.000	375
17	Tepung terigu	kg	0,025	15.000	375
18	Tepung tapioca	kg	0,01	23.000	230
19	Apel fuji	kg	0,1	30.000	3.000
20	Kacang hijau	kg	0,04	25.000	1.000
21	Santan	kg	0,02	15.000	300
22	Gula merah	kg	0,03	22.000	660

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
23	Hati Ayam	kg	0,05	25.000	1.250
24	Kecap	btl	1	8.000	8.000
25	Cabe merah	kg	0,1	40.000	4.000
26	Bawang putih	kg	0,1	35.000	3.500
27	Daun bawang & seledri	ikt	1	2.000	2.000
28	Garam	bks	1	5.000	5.000
29	Tomat	kg	0,2	12.000	2.400
30	Gula pasir	kg	0,02	13.000	260
31	Strawberry	kg	0,1	50.000	5.000
<b>TOTAL</b>					<b>103.750</b>
FLUKTUASI 10%					10.375,0
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>					<b>114.125</b>

**Tabel 40. Rincian Harga Satu kali Masak Menu Hari ke -10**

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Telur	btr	3	2.000	6.000
2	Tahu	bks	1	5.000	5.000
3	Minyak goreng	bks	1	25.000	25.000
4	Susu uht	ktk	1	3.000	3.000
5	Beras	kg	0,35	14.000	4.900
6	Ayam	kg	0,1	25.000	2.500
7	Labu siam	kg	0,05	10.000	500
8	Mie basah	bks	1	5.000	5.000
9	Bakso	kg	0,2	60.000	12.000
10	Sawi	ikt	1	5.000	5.000
11	Pepaya	ptg	1	2.000	2.000
12	Tempe	bh	1	5.000	5.000
13	Toge	kg	0,1	20.000	2.000
14	Kedondong	kg	0,05	20.000	1.000
15	Wortel	kg	0,05	10.000	500
16	Kentang	kg	0,05	15.000	750
17	Tepung terigu	kg	0,05	15.000	750
18	Tepung tapioca	kg	0,02	23.000	460
19	Apel fuji	kg	0,1	30.000	3.000
20	Kacang hijau	kg	0,1	25.000	2.500
21	Santan	kg	0,04	15.000	600

No	Bahan Makanan	Satuan	Jumlah	Hrg/satuan (Rp)	Total (Rp)
22	Gula merah	kg	0,1	22.000	2.200
23	Hati Ayam	kg	0,1	25.000	2.500
24	Kecap	btl	1	8.000	8.000
25	Cabe merah	kg	0,25	40.000	10.000
26	Bawang putih	kg	0,1	35.000	3.500
27	Daun bawang & seledri	ikt	1	2.000	2.000
28	Garam	bks	1	5.000	5.000
29	Tomat	kg	0,25	12.000	3.000
30	Gula pasir	kg	0,02	13.000	260
31	Strawberry	kg	0,1	50.000	5.000
32	Lada	bks	2	1.000	2.000
33	Timun	kg	0,2	8.000	1.600
34	Tissue	bks	1	28.000	28.000
35	Sabun cuci piring	bks	1	13.000	13.000
36	Hand gloves	ktk	1	17.500	17.500
37	Plastik wrap	ktk	1	15.500	15.500
38	Serbet kain	bh	6	5.000	30.000
39	Kanebo	bh	6	15.500	93.000
<b>JUMLAH</b>					<b>329.520</b>
<b>FLUKTUASI 10%</b>					<b>32.952,0</b>
<b>TOTAL</b>					<b>362.472</b>

## Foto Makanan Menu 10

Waktu Makan : Sarapan Pagi (07.00-10.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Semur Telur dan Tahu + Tumis  
Sawi Hijau + Buah Strawberry



1 prg kcl = 100 g



1 btr telur = 55 g



1 bh tahu bsr = 50 g



1 prg tumis sawi hijau = 100 g



2 ptg sdg = 100 g

Waktu Makan : Selangan Pagi (10.00-12.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Bubur Kacang Ijo



1 mangkok kacang ijo = 100 g

Waktu Makan : Makan Siang (12.00-14.00 WIB); 30%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Sambal Hati Ayam + Tempe +  
Bening Labu Siam + Manisan  
Kedondong



1 prg sdg = 150 g



1 porsi hati ayam = 50 g



1 ptg tempe bsr = 50 g



1 bh kcl labu siam = 50 g



1 bh sdg kedondong = 50 g

Waktu Makan : Selingan Sore (14.00-17.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Risoles + Susu



1 bh risoles = 50 g



1 ktk kcl susu = 125 g

Waktu Makan : Makan Malam (17.00-20.00 WIB); 20%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Nasi + Ayam Cabe Hijau + Tahu + Tumis  
Toge + Buah Apel Fuji



1 prg kcl = 100 g



1 ptg ayam = 50 g



1 ptg sgd tahu = 50 g



5 sdm toge = 50 g



6 bh strawberry = 100 g

Waktu Makan : Selingan Malam (20.00-22.00 WIB); 10%  
Angka Kecukupan Gizi

Menu : Mie Goreng + Buah Sirsak



1/2 porsi mie goreng = 150 g



1 ptg sirsak = 100 g



# GLOSARIUM

## E

Edukasi Gizi : Pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik.

## I

Intervensi Gizi : Upaya-upaya untuk mencegah dan mengurangi masalah gizi secara tidak langsung.

## M

Malnutrisi : Kondisi ketika terjadi ketidakseimbangan, dapat berupa kekurangan atau kelebihan nutrisi di dalam tubuh seseorang.

## P

Prevalensi : Proporsi dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dalam jangka waktu tertentu.

Produktif : Suatu cara untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dengan sedikit waktu dan sedikit usaha.

## S

Stunting : Stunting adalah kondisi tinggi badan anak lebih pendek dibanding tinggi badan anak seusianya. Hal ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dengan manifestasi kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*).

# INDEKS

---

## **A**

Akses · 5

Anak · 1, 3, 8, 10, 98, 99, 101, 102, 103

Angka Kecukupan Gizi · 8, 9, 10, 37, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73, 77, 81, 85, 88, 92, 100, 112, 113, 114, 115, 116, 125, 126, 127, 128, 137, 138, 139, 140, 149, 150, 151, 152, 161, 162, 163, 164, 173, 174, 175, 176, 185, 186, 187, 188, 197, 198, 199, 200, 209, 210, 211, 212, 221, 222, 223, 224

Asupan · 10, 24, 97

---

## **B**

Brunch · 27, 28, 30, 98, 102

---

## **D**

Diabetes · 97

---

## **E**

Edukasi · 98, 225

Efektifitas · 103

Energi · 8, 9, 16, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 84, 86, 87, 90, 91, 98, 99, 100, 105, 106, 107, 118, 119, 120, 130, 131, 132, 142, 143, 144, 154, 155, 156, 166, 167, 168, 178, 179, 180, 190, 191, 192, 202, 203, 204, 214, 215, 216

---

## **G**

Gizi · iv, vi, viii, 1, 6, 8, 9, 10, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 118, 119, 120, 130, 131, 132, 142, 143, 144, 154, 155, 156, 166, 167, 168, 178, 179, 180, 190, 191, 192, 202, 203, 204, 214, 215, 216, 225

---

## **I**

Intervensi · 5, 225

Isi Piringku · 7

---

## **K**

Kalsium · 12, 16, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 84, 86, 87, 90, 91

Karbohidrat · 16, 105, 106, 107, 118, 119, 120, 130, 131, 132, 142, 143, 144, 154, 155, 156, 166, 167, 168, 178, 179, 180, 190, 191, 192, 202, 203, 204, 214, 215, 216

Konsumsi · v, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 21, 22, 23, 25, 30, 101, 103

---

## **L**

Lemak · 8, 9, 16, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 84, 86, 87, 90, 91, 98, 100, 105, 106, 107, 118, 119, 120, 130, 131, 132, 142, 143, 144, 154, 155, 156, 166, 167, 168, 178, 179, 180, 190, 191, 192, 202, 203, 204, 214, 215, 216

---

## **M**

Mahasiswa · 29, 98

Makan · 13, 14, 23, 98, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 197, 198, 199, 201, 202, 203, 204, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 221, 222, 223, 224

Malnutrisi · 225

Menu · 29, 31, 32, 98, 99, 102, 104, 105, 108, 110, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 121, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 135, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 145, 147, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 157, 159, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 169, 171, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 181, 183, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 193, 195, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 205, 207, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 217, 219, 221, 222, 223, 224

---

## **N**

Nasional · 4, 97, 102, 103

---

## **P**

Pangan · 6, 8, 10, 16, 18, 19, 20, 23, 99, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 117, 118, 119, 120, 129, 130, 131, 132, 141, 142, 143, 144, 153, 154, 155, 156, 165, 166, 167, 168, 177, 178, 179, 180, 189, 190, 191, 192, 201, 202, 203, 204, 213, 214, 215, 216

Pemerintah · vi, 4

Prevelensi · 1

Produktif · 225

Proporsi · 225

Protein · 8, 9, 16, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 84, 86, 87, 90, 91, 98, 99, 100, 105, 106, 107, 118, 119, 120, 130, 131, 132, 142, 143, 144, 154, 155, 156, 166, 167, 168, 178, 179, 180, 190, 191, 192, 202, 203, 204, 214, 215, 216

---

## **R**

Regional · 1

Remaja · iv, vi, viii, 1, 3, 4, 6, 8, 10, 17, 18, 21, 22, 23, 32, 99, 101, 102, 104

---

## **S**

Sarapan · 13, 23, 28, 99, 100, 102, 103, 104, 106, 112, 117, 119, 125, 129, 131, 137, 141, 143, 149, 153, 155, 161, 165, 167, 173, 177, 179, 185, 189, 191, 197, 201, 203, 209, 213, 215, 221

SEAR · 1

Sensitif · 99

Snack Pagi · 30, 32, 93

SSGBI · 1

Strategi · 100

Stunting · 202, iv, vi, 1, 3, 4, 6, 10, 16, 18, 23, 32, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 225

---

## **V**

Vitamin A · 11

---

## **W**

Waktu · 13, 14, 15, 18, 19, 20, 104, 105, 106, 107, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 185, 186, 187, 188, 189,

190, 191, 192, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 209, 210, 211, 212, 213,  
214, 215, 216, 221, 222, 223, 224  
WHO · 1, 13