

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari DINKES



PEMERINTAH KOTA KUPANG

DINAS KESEHATAN

Jalan S. K. Lerik, Kelapa Lima, Kupang, NTT, Kode Pos: 85228
Laman : www.dinkes-kotakupang.web.id
Pos-el : dinkeskotakupang46@gmail.com

SURAT IZIN

NOMOR : B-702/Dinkes.400.7.22.2/I/2026

Tentang IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX/3869/2026 tanggal 6 Mei 2026, Hal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Agustinus Muhala Tukan
NIM : PO5303241231171
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : Asuhan Gizi Terstandar pada Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang
Waktu Penelitian : Mei s/d Juni 2026
Lokasi Penelitian : UPTD. Puskesmas Pasir Panjang

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 25 Mei 2026
a.n. Kepala Dinas Kesehatan
Sekretaris

dr. Frie Hardina, M.K.M.
Pembina
NIP. 197809132006042020

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Pasir Panjang;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Paraf Hierarki	
Kepala Subbag Umum dan Kepegawaian	
Inspektur Sarana dan Prasarana Fasyankes	

Lampiran 2. Surat Permohonan menjadi Responden (balita G.A.M)

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden



SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ibu Thessa (Ibu balita)
 Alamat : Pasir Panjang, RT/RW : 004 / 002
 Umur : 29 tahun
 No Hp : 0815 9913 8691

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Agustinus Muhala Tukan
 Nim : PO5303241231171
 Program Studi : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
 Judul Penelitian : Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang.

Saya akan bersedia untuk di lakukan pengukuran dan penimbangan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan di rahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya saya ucapkan terimakasih.

Kupang, 2026 Responden
 (.....)
 Thessa

Lampiran 3. Surat Permohonan menjadi Responden (balita M.T)



SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ibu Malapian (Ibu balita)
 Alamat : Pasir Panjang . Rt /Rw : 004 /002
 Umur : 26 tahun
 No Hp : 08124670 6820

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Agustinus Muhala Tukan
 Nim : PO5303241231171
 Program Studi : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
 Judul Penelitian : Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang.

Saya akan bersedia untuk di lakukan pengukuran dan penimbangan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan di rahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya saya ucapkan terimakasih.

Kupang,
 Responden

2026

(Malapian)

Lampiran 4 . Surat Keterangan Hasil Plagiat

		Kementerian Kesehatan Poltekkes Kupang Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo, Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111 (0380) 8800256 https://poltekkeskupang.ac.id
PERPUSTAKAAN TERPADU https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/ ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com		
SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI		
Dengan ini menerangkan bahwa		
Nama	:	Agustinus Muhala Tukan
Nomor Induk Mahasiswa	:	PO5303241231171
Dosen Pembimbing	:	Agustina Setia, SST.,M.Kes
Penguji	:	Astuti Nur,S.Gz.,M.Kes
Jurusan	:	Program Studi D-III Gizi
Judul Karya Ilmiah	:	Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang
Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 10%. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.		
Kupang, 18 September 2026 Admin Strike Plagiarism  Murry Jermis Kale SST NIP. 198507042010121002		

Lampiran 5. Perencanaan menu sehari balita G.A.M

Microsoft Excel - Worksheet: Data

File Edit Calculations Food Extras Help

Women 19-24 years DGE 2000 Portion 1 Days

Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohy	dietary
beras putih giling	55	198,5		3,7	0,3	43,7	0,4
telur ayam	60	93,1		7,6	6,4	0,7	0,0
bayam segar	15	5,6		0,6	0,0	1,1	0,1
wortel	15	37,2	5,4	1,1	0,2	7,6	0,5
tahu	50	38,0		4,1	2,4	0,9	0,6
minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0
pisang kepok	50	58,0		0,4	0,1	15,6	1,1
tepung terigu	5	18,2		0,5	0,1	3,8	0,1
beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4
ikan kembung	50	56,0		10,7	1,1	0,0	0,0
kangkung	30	4,5		0,7	0,1	0,6	0,6
tahu	50	38,0		4,1	2,4	0,9	0,6
minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0
susu sgm dry powder	30	139,2		6,5	5,7	15,5	0,0
beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4
ikan kembung	50	56,0		10,7	1,1	0,0	0,0
daun kelor mentah	30	18,0		1,6	0,3	3,4	0,6
tempe	50	109,6	20,5	3,6	0,4	22,5	2,1
minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0

Total analysis

energy 130
water 130
protein (SWS) 4
fat (SWS)
carbohydrate (SWS) 1
dietary fiber
alcohol (SW)
DGEA
cholesterol 2
Vit. A 15
carotene
Vit. E (mg.)
Vit. B1
Vit. B2
Vit. B6
tot. fol. acid
Vit. C
sodium
potassium
calcium
magnesium
phosphorus
iron
zinc

Display options TA ADD FA

Lampiran 6. Perencanaan menu sehari balita M.T

Calculator for Windows

Edit Calculations Food Extras Help

men 19-24 years DGE2000 Portion 1 Days

Display options TA ADG FA MA W

Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohydrate	dietary	alcohol	FUFA	cholesterol	Vit. A	carotene	Vit. E	Vit. C	Total analysis
beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0		energy 1202,2 kcal
ikan kembung	30	33,6		6,4	0,7	0,0	0,0		0,2	9,9	12,9		0,3		water 18,6 g
daun kelor mentah	35	21,0		1,9	0,3	3,9	0,7		0,0	0,0	245,4		0,0		protein (16%) 49,0 g
tempe	30	61,2	12,8	2,1	0,9	11,0	2,6	0,0	0,5	0,0	0,3	0,0	0,8		fat (23%) 31,8 g
minyak kelapa sawit	5	43,1		0,0	5,0	0,0	0,0		0,1	0,0	250,0		0,2		carbohydrate (60%) 179,8 g
pisang kepok	50	58,0		0,4	0,1	15,6	1,1		0,1	0,0	45,5		0,0		dietary fiber 7,7 g
tepung terigu	5	18,2		0,5	0,1	3,8	0,1		0,0	0,0	0,0		0,0		alcohol (0%) - g
beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0		FUFA 4,3 g
ikan kembung	30	33,6		6,4	0,7	0,0	0,0		0,2	9,9	12,9		0,3		cholesterol 281,7 mg
kangkung mentah	30	4,5		0,7	0,1	0,6	0,6		0,0	0,0	90,9		0,6		Vit. A 1076,3 µg
tahu	30	22,8		2,4	1,4	0,6	0,4		0,8	0,0	0,0		0,0		carotene 0,0 mg
minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1		Vit. E (sq.) 4,9 mg
susu sgm dry powder	30	139,2		6,5	5,7	15,5	0,0		0,1	7,5	126,0		1,2		Vit. B1 6,6 mg
beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0		Vit. B2 0,9 mg
telur ayam	60	93,1		7,6	6,4	0,7	0,0		0,8	254,4	114,0		1,2		Vit. B6 1,2 mg
bayam segar	15	5,6		0,6	0,0	1,1	0,1		0,0	0,0	77,8		0,0		tot. fol acid 137,5 µg
wortel	15	35,3	5,9	1,1	0,2	7,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,1		Vit. C 407,4 mg
tahu	30	22,8		2,4	1,4	0,6	0,4		0,8	0,0	0,0		0,0		sodium 407,4 mg
minyak kelapa sawit	5	43,1		0,0	5,0	0,0	0,0		0,1	0,0	250,0		0,2		potassium 1445,0 mg

3

Lampiran 7. Form FFQ (balita G.A.M)

From Food Frequency Questionnaire

(FFQ)

Nama Responden : (pasien 01) Balita G.A.M JenisKelamin : Laki-laki

Umur : 3 tahun

Hari/Tanggal : Selasa 24/05/2024

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
1.	Makanan Pokok						
	Nasi	✓					
	Biskuit				✓		
	Jagung segar					✓	
	Kentang				✓		
	Mie basah		✓				
	Mie kering					✓	
	Roti putih		✓				
	Singkong					✓	
	Sukun					✓	
	Tape beras ketan						✓
2.	Lauk Hewani						
	Daging sapi		✓				
	Daging ayam				✓		

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
	Ikan segar		✓				
	Ikan kering					✓	
	Telur ayam		✓				
	Udang basah					✓	
	Cumi-cumi				✓		
3.	Lauk Nabati						
	Kacang hijau						
	Kacang kedele						
	Kacang merah						
	Kacang mete						
	Tahu	✓					
	Tempe	✓					
	Kacang tanah						
4.	Sayuran						
	Bayam		✓				
	Kangkung		✓				
	Sawi			✓			
	Daun singkong				✓		

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
	Terong				✓		
	Kelor			✓			
	Kacang panjang						
	Buncis						
	Labu siam						
	Wortel						
	Tomat						
5.	Buah-buahan						
	Jeruk	.		✓			
	Jambu biji						
	anggur						
	Alpukat						
	Mangga						
	Nenas						
	Pepaya		✓				
	Pisang		✓				
	Salak						
6.	Serba-serbi						
	Teh manis					✓	
	Kopi						
	Garam						
	Gula						
	kecap						
	Agar-agar						

Lampiran 8. Form FFQ (balita M.T)

From Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Nama Responden : (Paman 02) Balita M.T

JenisKelamin : Perempuan

Umur : 2 tahun

Hari/Tanggal : Selasa/20/05/20

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
1.	Makanan Pokok						
	Nasi	✓					
	Biskuit		✓				
	Jagung segar					✓	
	Kentang					✓	
	Mie basah			✓			
	Mie kering			✓			
	Roti putih		✓				
	Singkong				✓		
	Sukun					✓	
	Tape beras ketan						✓
2.	Lauk Hewani						
	Daging sapi				✓		
	Daging ayam		✓				

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
	Ikan segar		✓				
	Ikan kering				✓		
	Telur ayam	✓					
	Udang basah				✓		
	Cumi-cumi				✓		
3.	Lauk Nabati						
	Kacang hijau						
	Kacang kedele						
	Kacang merah						
	Kacang mete						
	Tahu	✓					
	Tempe	✓					
	Kacang tanah						
4.	Sayuran						
	Bayam			✓			
	Kangkung			✓			
	Sawi			✓			
	Daun singkong				✓		

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
	Terong				✓		
	Kelor			✓			
	Kacang panjang						
	Buncis						
	Labu siam						
	Wortel						
	Tomat						
5.	Buah-buahan						
	Jeruk			✓			
	Jambu biji						
	anggur						
	Alpukat						
	Mangga						
	Nenas						
	Pepaya		.	✓			
	Pisang		✓				
	Salak						
6.	Serba-serbi						
	Teh manis		✓				
	Kopi		✓				

Lampiran 9. Form Recall 1 x 24 jam sebelum intervensi (balita G.A.M)

FOOD RECALL

LAMPIRAN 1 FORM FOOD RECALL 24 JAM

Nama Subjek/ Responden : (Pasien 01) Balita G.A.M

Tanggal Wawancara : 26 Mei 2024

No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	Nasi ikan goreng tumis ikan telur dadar	Beras telur ayam	2 ctg 1 butir	100 60
2.	Selingan pagi	Biskuit Beta	Robi	1 bks	40
3.	Makan Siang	Nasi putih Ikan goreng Tumis kangkung	Beras Ikan kembung Kangkung	2 ctg 2 psg kecil 2 sdm	100 40 20
4.	Selingan sore	Gusu SEM	susu sem	1 gelas kecil	50

5.	Makan Malam	Nasi putih telur dadar ikan goreng tumis kangkung	Beras telur ayam kangkung	2 ctg 1 butir 2 sdm	100 60 20

Lampiran 10. Form Recall hari 1 (balita G.A.M)

FOOD RECALL

LAMPIRAN 1 FORM FOOD RECALL 24 JAM

Nama Subjek/ Responden : *Cpasien 01) Balita G.A.M*

Tanggal Wawancara : *28 Mei 2024*

No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	<i>Bubur</i>	<i>Nasi</i>	<i>2 ckg</i>	<i>150</i>
2.	Selingan pagi	<i>Susu SGM</i>	<i>Susu SGM</i>	<i>1 gelas</i>	<i>50</i>
3.	Makan Siang	<i>Beras putih</i> <i>Ikan kembung</i> <i>Kumis kangkung</i>	<i>Nasi</i> <i>Ikan kembung</i> <i>Kangkung</i>	<i>2 ckg</i> <i>1 ekor</i> <i>2 sdm</i>	<i>100</i> <i>40</i> <i>20</i>
4.	Selingan sore	<i>Tidak ada</i> <i>Sengam</i>	<i>—</i>	<i>—</i>	<i>—</i>

5.	Makan Malam	<i>Nasi</i> <i>ayam goreng</i>	<i>Beras</i> <i>Daging ayam</i>	<i>2 ckg</i> <i>1 pfg</i> <i>kuri</i>	<i>100</i> <i>45</i>

Lampiran 11. Form Recall hari 2 (balita G.A.M)

FOOD RECALL					
LAMPIRAN 1 FORM FOOD RECALL 24 JAM					
Nama Subjek/ Responden : (Paten 01) Balita G.A.M					
Tanggal Wawancara : 31 Mei 2024					
No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	Nasi kumis sapi pupuh Jagung goreng	Beras Sawi pupuh Jagung	2 ceg ½ sdt 1 pjs kuih	100 15 80
2.	Selingan pagi	roti beta	Roti	1 bks	40
3.	Makan Siang	Nasi Sup sayur labu siam + wortel daging sapi	- Beras labu siam wortel Daging sapi	2 ceg 2 sdt	100
4.	Selingan sore	Susu SEM	Susu SEM	1 gelas 3 sdt	

5.	Makan Malam	Nasi Telur dadar Sup labu siam wortel + daging sapi	Beras Telur ayam labu siam wortel daging sapi	2 ceg 1 butir 2 sdt	100 60
----	-------------	---	---	---------------------------	-----------

Lampiran 12. Form Recall hari 3 (balita G.A.M)

FOOD RECALL					
LAMPIRAN 1 FORM FOOD RECALL 24 JAM					
Nama Subjek/ Responden : (Pasien 01) Balita G.A.M					
Tanggal Wawancara : 03 Juni 2020					
No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	Nasi Ikan goreng tempe goreng tumis kangkung	Beras Ikan kembung tempe kangkung	2 ceg 1 ekor 1 pcs kris 2 sdm	100 40 40 20
2.	Selingan pagi	-	-	-	-
3.	Makan Siang	Nasi Ikan goreng tumis kangkung	Beras Ikan kembung kangkung	2 ceg 1 ekor 2 sdm	100 40 20
4.	Selingan sore	Susu 8cm	Susu 8cm	1 gelas 3 sdt	90

5.	Makan Malam	Nasi Telur ayam (dadar)	Beras Telur ayam	2 ceg 1 butir	100 60
----	-------------	-------------------------------	---------------------	------------------	-----------

Lampiran 13. Form Recall 1 x 24 jam sebelum intervensi (balita M.T)

FOOD RECALL

LAMPIRAN 1 FORM FOOD RECALL 24 JAM

Nama Subjek/ Responden : (pasien 02) Baizha MT

Tanggal Wawancara : 26 Mei 2026

No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	- nasi - Tahu - telur	Beras tahu telur ayam	1 mgk kei 2 pbg 1 btr	100 80 60
2.	Selingan pagi	Jagung goreng nabati Roti betta	Jagung Roti	1 bks 1 bks 1 bks	50 15
3.	Makan Siang	- nasi - kangkung - tempe	Beras kangkung tempe	1 mgk kei 2 cbg 1 sdk 4 pbg	100 20 50
4.	Selingan sore	tidak ada selingan	-	-	-

5.	Makan Malam	- nasi - kangkung - tempe	Beras kangkung tempe	2 cbg 1 sdk 4 pbg	100 20 50

Lampiran 14. Form Recall hari 1 (balita M.T)

FOOD RECALL					
LAMPIRAN 1 FORM FOOD RECALL 24 JAM					
Nama Subjek/ Responden : C panien 027 Balita M.T					
Tanggal Wawancara : 28 Mei 2026					
No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Komsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	- Nasi - Tahu goreng - telur rebus	Beras tahu telur ayam	2 ctg 2 ptg sdg 1 butir	100 80 60
2.	Selingan pagi	- Roti Beta	Roti	1 bks	15
3.	Makan Siang	- Nasi - Tahu goreng - kangkung - tempe goreng	Beras kangkung tempe	2 ctg 2 sdm 2 ptg sdg	100 20 80
4.	Selingan sore	tidak ada selingan	-	-	-

5.	Makan Malam	Nasi kumis kangkung tempe goreng	Beras kangkung tempe	2 ctg 2 sdm 2 ptg sdg	100 20 80
----	-------------	--	----------------------------	--------------------------------	-----------------

Lampiran 15. Form Recall hari 2 (balita M.T)

FOOD RECALL

LAMPIRAN 1 FORM FOOD RECALL 24 JAM

Nama Subjek/ Responden : (Pasien 02) Balita M.T

Tanggal Wawancara : 31 Mei 2020

No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	Nasi ayam goreng lumis sawi putih	Beras Daging ayam Sawi putih	2 ctg 2 ptg 3 sdm	106 80 75
2.	Selingan pagi	Biskuit markis Roti Beta	Biskuit Roti	2 bks kecil 1 bks	30 15
3.	Makan Siang	Nasi Ikan goreng	Beras Ikan kembung tongkol	2 ctg 1 ekor kecil	100 40
4.	Selingan sore	tidak ada selingan	—	—	—

5.	Makan Malam	Nasi Ikan goreng	Beras Ikan tongkol	2 ctg 1 ekor kecil	100 40
----	-------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------

Lampiran 16. Form Recall hari 3 (balita M.T)

FOOD RECALL

LAMPIRAN 1 FORM FOOD RECALL 24 JAM

Nama Subjek/ Responden : C pasien 02) Balita M.T

Tanggal Wawancara : 03 Juni 2020

No.	Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Jumlah Konsumsi	
				URT	Gram
1.	Makan Pagi	Nasi sosis bening bayam	Beras sosis Bayam	2 ckg 1 bkg 2 sds	100 30 20
2.	Selingan pagi	Jeruk	Jeruk	1 buah	100
3.	Makan Siang	Nasi telur dadar bening bayam	Beras telur ayam Bayam	2 ckg 1 bukr 2 sds	100 60 20
4.	Selingan sore	Roti beta	Roti	1 bks	15

33

5.	Makan Malam	Nasi daging sapi Bening bayam	Beras Daging sapi Bayam	2 ckg 2 sdm 2 sds	100 40 20
----	-------------	-------------------------------------	-------------------------------	-------------------------	-----------------

Lampiran 19. Hasil recall moneyv hari 3 (balita G.A.M)

NutriSurvey for Windows														
File Edit Calculations Food Extras Help														
Women 19-24 years DGE2000 Portion 1 Days														
Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	carotene	Vit. E	Vit. A
1 beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0	
2 ikan kembung	40	44,8		8,6	0,9	0,0	0,0		0,3	13,2	17,2		0,4	
3 tempe	40	81,5	17,0	2,9	1,2	14,6	3,4	0,0	0,7	0,0	0,4	0,0	1,0	
4 kangkung mentah	20	3,0		0,5	0,0	0,4	0,4		0,0	0,0	60,6		0,4	
5 minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
6														
7 beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0	
8 ikan kembung	40	44,8		8,6	0,9	0,0	0,0		0,3	13,2	17,2		0,4	
9 kangkung mentah	20	3,0		0,5	0,0	0,4	0,4		0,0	0,0	60,6		0,4	
10 minyak kelapa sawit	3	25,9		0,0	3,0	0,0	0,0		0,0	0,0	150,0		0,1	
11														
12 susu sgm dry powder	50	232,0		10,8	9,5	25,8	0,0		0,2	12,5	210,0		2,0	
13														
14 beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0	
15 telur ayam	60	93,1		7,6	6,4	0,7	0,0		0,8	254,4	114,0		1,2	
16 minyak kelapa sawit	2	17,2		0,0	2,0	0,0	0,0		0,0	0,0	100,0		0,1	
17														

Display options

Total analysis:
 energy 1112,6 kcal
 water 17,0 g
 protein (18%) 49,3 g
 fat (22%) 27,9 g
 carbohydr. (59%) 161,2 g
 dietary fiber 5,4 g
 alcohol (0%) - g
 PUFA 2,8 g
 cholesterol 293,3 mg
 Vit. A 880,0 µg
 carotene 0,0 mg
 Vit. E (eq.) 6,1 mg
 Vit. B1 0,4 mg
 Vit. B2 0,8 mg
 Vit. B6 0,8 mg
 tot. fol. acid 110,0 µg
 Vit. C 28,5 mg
 sodium 449,6 mg
 potassium 1254,5 mg
 calcium 505,1 mg
 magnesium 197,8 mg
 phosphorus 856,3 mg
 iron 7,9 mg
 zinc 5,5 mg

Lampiran 20. Hasil recall moneyv hari 1 (balita M.T)

NutriSurvey for Windows														
File Edit Calculations Food Extras Help														
Women 19-24 years DGE2000 Portion 1 Days														
Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	carotene	Vit. E	Vit. A
1 beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0	
2 tahu	80	60,8		6,5	3,8	1,5	1,0		2,2	0,0	0,0		0,0	
3 telur ayam	60	93,1		7,6	6,4	0,7	0,0		0,8	254,4	114,0		1,2	
4 minyak kelapa sawit	5	43,1		0,0	5,0	0,0	0,0		0,1	0,0	250,0		0,2	
5 roti putih	15	33,3	5,7	1,2	0,2	6,5	1,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,2	
6														
7 beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0	
8 kangkung mentah	20	3,0		0,5	0,0	0,4	0,4		0,0	0,0	60,6		0,4	
9 tempe	80	163,1	34,0	5,7	2,4	29,2	6,9	0,0	1,3	0,0	0,8	0,0	2,0	
10 minyak kelapa sawit	5	43,1		0,0	5,0	0,0	0,0		0,1	0,0	250,0		0,2	
11														
12 beras putih giling	50	180,4		3,3	0,3	39,8	0,4		0,2	0,0	0,0		0,0	
13 kangkung mentah	20	3,0		0,5	0,0	0,4	0,4		0,0	0,0	60,6		0,4	
14 tempe	80	163,1	34,0	5,7	2,4	29,2	6,9	0,0	1,3	0,0	0,8	0,0	2,0	
15 minyak kelapa sawit	5	43,1		0,0	5,0	0,0	0,0		0,1	0,0	250,0		0,2	
16														

Display options

Total analysis:
 energy 1190,0 kcal
 water 73,7 g
 protein (13%) 37,6 g
 fat (23%) 31,1 g
 carbohydr. (64%) 187,2 g
 dietary fiber 17,7 g
 alcohol (0%) - g
 PUFA 6,5 g
 cholesterol 254,4 mg
 Vit. A 986,9 µg
 carotene 0,0 mg
 Vit. E (eq.) 6,8 mg
 Vit. B1 0,5 mg
 Vit. B2 0,6 mg
 Vit. B6 0,7 mg
 tot. fol. acid 142,4 µg
 Vit. C 10,0 mg
 sodium 826,8 mg
 potassium 899,0 mg
 calcium 199,6 mg
 magnesium 274,6 mg
 phosphorus 788,0 mg
 iron 11,3 mg
 zinc 7,4 mg

Lampiran 21. Hasil recall moneyv hari 2 (balita M.T)

[illegible]

Lampiran 22. Hasil recall moneyv hari 3 (balita M.T)

	Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohyd	dietary	alcohol	PUFA	choleste	Vit. A	carotenu	Total analysis:
	beras putih	100	254,1	34,7	9,1	4,0	44,7	5,0	0,0	1,2	0,0	20,0	0,0	energy 1205,8 kcal water 128,0 g
	sosis	50	124,0	17,9	3,7	0,7	25,3	1,6	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	protein (19%) 56,0 g fat (21%) 28,6 g
	bayam segar	25	9,3		0,9	0,1	1,8	0,2		0,0	0,0	129,8		carbohydr. (61%) 182,2 g dietary fiber 20,4 g
														alcohol (0%) - g PUFA 5,2 g
														cholesterol 291,9 mg Vit. A 568,8 µg
	jeruk bali	100	28,9		1,1	0,3	9,3	2,8		0,1	0,0	3,0		carotene 0,1 mg Vit. E (eq.) 4,4 mg
														Vit. B1 1,2 mg Vit. B2 1,2 mg
	beras putih	100	254,1	34,7	9,1	4,0	44,7	5,0	0,0	1,2	0,0	20,0	0,0	Vit. B6 1,5 mg tot. fol.acid 353,5 µg
	telur ayam	60	93,1		7,6	6,4	0,7	0,0		0,8	254,4	114,0		Vit. C 78,1 mg sodium 1699,8 mg
	bayam segar	25	9,3		0,9	0,1	1,8	0,2		0,0	0,0	129,8		potassium 1700,3 mg calcium 340,5 mg
	roti putih	15	35,3	5,9	1,1	0,2	7,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	magnesium 247,5 mg phosphorus 1031,3 mg
														iron 15,7 mg zinc 9,8 mg
	beras putih	100	254,1	34,7	9,1	4,0	44,7	5,0	0,0	1,2	0,0	20,0	0,0	
	daging sapi	50	134,4		12,4	9,0	0,0	0,0		0,3	37,5	0,0		
	bayam segar	25	9,3		0,9	0,1	1,8	0,2		0,0	0,0	129,8		

Lampiran 23. Leaflet Gizi Seimbang

PRINSIP UTAMA GIZI SEIMBANG

Isi Piringku (Komposisi 1x makan):

- ½ piring: Sayur dan buah
→ Sumber vitamin, mineral, serat
- ¼ piring: karbohidrat
→ Nasi, roti, jagung, mie, kentong
- ¼ piring: Protein
→ Ikan, telur, ayam, tahu, tempe, kacang-kacangan



APA ITU GIZI SEIMBANG ?

Gizi seimbang adalah susunan makan harian yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.



POLA MAKAN GIZI SEIMBANG



Ayo mulai hidup sehat!!

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KEMENKES POLITEKES KUPANG
PROD D-III GIZI

MAKANAN YANG DIANJURKAN DAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

Pilihan Makanan Sehari-hari

- Karbohidrat Sehat : Nasi merah, roti gandum, oat, ubi
- Protein Hewani & Nabati : Ikan (lebih sering), telur, ayam tanpa kulit, Tahu, tempe, kacang-kacangan
- Sayur & Buah Berwarna-warni Minimal 5 porsi/hari
- Lemak Baik : Alpukat, kacang, olive oil, ikan berlemak (omega-3)

Batasi Konsumsi Ini

- ✗ Makanan tinggi gula: minuman manis, kue, permen
- ✗ Gorengan & makanan tinggi lemak jenuh
- ✗ Garam berlebihan (maks 1 sdt/hari)
- ✗ Makanan instan & cepot saji

HAL YANG HARUS DI PERHATIKAN

Minum Cukup Air
8 gelas/hari (±2 liter)
Pilih air putih daripada minuman manis

Aktivitas Fisik
Minimal 30 menit/hari
Jalan cepat, bersepeda, senam, atau olahraga ringan lainnya

Kebersihan & Keamanan Pangan
Cuci tangan sebelum makan, Cuci bahan makanan, Masak hingga matang, Simpan makanan dengan benar

Pantau Berat Badan
Gunakan BMI untuk memantau berat badan ideal
Jaga pola makan dan rutin bergerak

KONSULTASI GIZI

JIKA ANDA MEMBUYUKAN BANTUAN LEBIH LANJUT MENGEAI POLA MAKAN, SILAKAN BERKONSULTASI DENGAN AHLI GIZI DI FASILITAS KESEHATAN TERDEKAT.



Healthy Food



"Gizi seimbang, Investasi kesehatan masa depan"

Lampiran 24. Dokumentasi balita G.A.M



Lampiran 25. Dokumentasi balita M.T



