**Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden**

**Permohonan Menjadi Responden**

Kepada:

Yth :

Di

Dengan Hormat,

Dengan ini saya Naufal Ahmad Zarror Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang bermaksud mengadakan perwakilan dengan judul “Gambaran Pola Makan, Tingkat Konsumsi dan Dukungan Keluarga Pada Penderita DM Tipe 1 di Puskesmas Gribig Kota Malang”.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, mohon bapak/ ibu bersedia menjadi responden penelitian dengan cara menjawab wawancara yang ditanyakan. Penelitian ini mempunyai manfaat bagi saya selaku calon ahli gizi dan bagi penderita penyakit DM tipe 1, oleh karena itu saya mohon kejujuran dari responden dalam menjawab pertanyaan yang diajukan.

Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab atas kerahasiaan yang telah diberikan.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan partisipasi bapak/ ibu, saya sampaikan terimakasih.

Malang, 2018

Hormat Saya,

Naufal Ahmad Zarror

**Lampiran 2. Hasil Food Frequency Questionnaire**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nama | : MR | | | | Berat Badan | | | : 68 Kg | | | | |  | | |  | |
| Jenis Kelamin | : L | | | | Tinggi Badan | | | : 165 Cm | | | | |  | | |  | |
| Umur | : 20thn | | | | Tanggal | | | : 14 Mei 2018 | | | | |  | | |  | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |
| **Jenis Makanan** | | **Frekuensi** | | | | | | | | | | | **Ukuran** | | | | | | |
| **Tidak pernah < 1 x per bulan** | **1 x per bulan** | **2 – 3 x per bulan** | **1 x per minggu** | | **2 x per minggu** | **3 – 4 x per minggu** | | **5 – 6 x per minggu** | **1 x per hari** | **2 x per hari** | **Porsi/URT** | | **Total** | **gr/hari** | | **Energi**  **(Kkal** | |
| 1. **Sumber Karbohidrat** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 1. Nasi | |  |  |  |  | |  |  | |  |  | 3x | 2 gls | | 200 | 600 | | 1068,0 | |
| 1. Kentang | |  |  |  | 1x | |  |  | |  |  |  | 1 bh sdg | | 50 | 7,1 | | 5,9 | |
| 1. Roti | |  |  |  |  | |  |  | |  |  | 2x | 1 bh sdg | | 40 | 80 | | 199,2 | |
| 1. Mie | |  |  |  |  | |  |  | | 5x |  |  | 1 gls | | 150 | 107 | | 92,0 | |
| 1. Ubi | | 1x |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 1 bh sdg | | 50 | 1,6 | | 2,0 | |
| 1. Singkong | | 1x |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 1 bh sdg | | 50 | 1,6 | | 2,0 | |
| 1. **Sumber Protein** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 1. Ikan | |  |  |  |  | |  |  | |  | 1x |  | 1 ptg sdg | | 50 | 50 | | 56,5 | |
| 1. Ayam tanpa kulit | |  |  |  |  | |  |  | |  | 1x |  | 1 ptg sdg | | 50 | 50 | | 107,0 | |
| 1. telur ayam | |  |  |  |  | |  |  | | 5x |  |  | 1 btr sdg | | 60 | 42,8 | | 69,3 | |
| 1. Ikan asin | |  | 1x |  |  | |  |  | |  |  |  | 1 ptg sdg | | 25 | 0,83 | | 1,6 | |
| 1. Telur asin | |  | 1x |  |  | |  |  | |  |  |  | 1 btr sdg | | 60 | 2 | | 3,1 | |
| 1. **Sumber Vitamin** | |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | |  |  | |  | |
| 1. **Sayur-sayuran** | |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | |  |  | |  | |
| 1. Daun Pepaya | |  |  |  | 1x | |  |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 7,1 | | 5,6 | |
| 1. Bayam | |  |  |  |  | | 2x |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 14,2 | | 5,1 | |
| **Jenis Makanan** | | **Frekuensi** | | | | | | | | | | | **Ukuran** | | | | | | |
| **Tidak pernah < 1 x per bulan** | **1 x per bulan** | **2 – 3 x per bulan** | **1 x per minggu** | | **2 x per minggu** | **3 – 4 x per minggu** | | **5 – 6 x per minggu** | **1 x per hari** | **2 x per hari** | **Porsi/URT** | | **Total** | **gr/hari** | | **Kkal** | |
| 1. Daun Singkong | |  |  |  | 1x | |  |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 7,1 | | 5,2 | |
| 1. Kangkung | |  |  |  |  | | 2x |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 14,2 | | 4,1 | |
| 1. Sawi hijau | |  |  |  | 1x | |  |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 7,1 | | 5,2 | |
| 1. Wortel | |  |  |  |  | | 2x |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 14,2 | | 4,1 | |
| 1. Selada air | |  |  |  | 1x | |  |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 7,1 | | 1,6 | |
| 1. Tomat | |  |  |  |  | | 2x |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 14,2 | | 6,0 | |
| 1. pepaya muda | |  | 1x |  |  | |  |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 1,6 | | 1,2 | |
| 1. terong | |  |  | 2x |  | |  |  | |  |  |  | ½ bh sdg | | 50 | 3,3 | | 2,8 | |
| 1. ketimun | |  |  | 2x |  | |  |  | |  |  |  | ½ bh sdg | | 50 | 3,3 | | 0,4 | |
| 1. **Buah-buahan** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 1. Pisang | |  |  |  |  | | 2x |  | |  |  |  | 1 bh sdg | | 100 | 28,5 | | 28,2 | |
| 1. Mangga | | 1x |  |  |  | |  |  | |  |  |  | ½ bh sdg | | 50 | 1,6 | | 0,7 | |
| 1. Salak | | 1x |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 1 bh sdg | | 75 | 2,5 | | 1,9 | |
| 1. Sawo | | 1x |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 1 bh sdg | | 50 | 1,6 | | 1,5 | |
| 1. Nanas | | 1x |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 1/6 bh sdg | | 75 | 2,5 | | 1,3 | |
| 1. Durian | | 1x |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 2 bj | | 50 | 1,6 | | 2,1 | |
| 1. Jeruk | |  |  |  |  | |  | 4x | |  |  |  | 1 bh sdg | | 50 | 28,5 | | 12,8 | |
| 1. **Minuman** | |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | |  |  | |  | |
| 1. Teh | |  |  |  |  | |  |  | |  |  | 2x | 1 sdm | | 3 | 6 | | 7,9 | |
| 1. Kopi | |  |  |  |  | |  |  | |  | 1x |  | 2 sdm | | 5 | 5 | | 17,6 | |
| 1. Sirup | |  | 1x |  |  | |  |  | |  |  |  | 2 sdm | | 20 | 20 | | 42,6 | |
| 1. Susu kental manis | |  |  | 3x |  | |  |  | |  |  |  | 5 sdm | | 50 | 5 | | 16,8 | |
| 1. Susu skim | |  | 1x |  |  | |  |  | |  |  |  | 2 sdm | | 10 | 0,3 | | 0,1 | |
|  | |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | |  |  | |  | |
| **Jenis Makanan** | | **Frekuensi** | | | | | | | | | | | **Ukuran** | | | | | | |
| **Tidak pernah < 1 x per bulan** | **1 x per bulan** | **2 – 3 x per bulan** | **1 x per minggu** | | **2 x per minggu** | **3 – 4 x per minggu** | | **5 – 6 x per minggu** | **1 x per hari** | **2 x per hari** | **Porsi/URT** | | **Total** | **gr/hari** | | **Kkal** | |
| 1. **Makanan dll** | |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | |  |  | |  | |
| * + - 1. Gula | |  |  |  |  | |  |  | |  |  | 2x | 2 sdm | | 20 | 40 | | 14,6 | |
| * + - 1. Gula jawa | |  |  |  | 1x | |  |  | |  |  |  | 1 sdm | | 10 | 1,4 | | 5,2 | |
| * + - 1. Dodol | | 1x |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 1 bh kcl | | 10 | 0,3 | | 1,2 | |
| * + - 1. Cake | |  |  |  |  | |  | 3x | |  |  |  | 1 bh sdg | | 50 | 21,4 | | 44,3 | |
| * + - 1. Kecap | |  |  |  |  | |  | 3x | |  |  |  | 1 sdm | | 10 | 4,2 | | 1,9 | |
| * + - 1. Mentega | |  |  |  |  | |  | 4x | |  |  |  | 1 sdm | | 10 | 5,7 | | 41,3 | |
| * + - 1. Santan | |  |  |  | 1x | |  |  | |  |  |  | ½ gls | | 50 | 7,1 | | 8,7 | |
| * + - 1. Keju | |  |  |  | 1x | |  |  | |  |  |  | 1 sdm | | 10 | 1,4 | | 4,6 | |
| * + - 1. Saos Tomat | |  |  |  |  | |  |  | | 1x |  |  | 1 sdm | | 10 | 1,4 | | 1,4 | |

**Lampiran 3. Hasil Recall 24 Jam Hari Pertama**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | | **Lemak (g)** | **H A (g)** |
| **H** | **N** |
| **Pagi** | Nasi | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | Ayam Goreng | Daging Ayam Sayap | 80 | 118,3 | 11,2 | 0,0 | 7,8 | 0,0 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | Tempe Goreng | Tempe kedele murni | 50 | 74,5 | 0,0 | 9,2 | 2,0 | 6,4 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 3 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 |
|  | Sayur Sop | Wortel | 20 | 8,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 1,9 |
|  |  | Buncis | 30 | 10,5 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 2,3 |
|  | Teh Manis | Teh | 3 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
| **Sub Total** | | | | **716,6** | **11,2** | **14,9** | **18,2** | **112,6** |
| **Snack** | Roti kering | Biscuit | 20 | 91,6 | 0,0 | 1,4 | 2,9 | 15,0 |
| **Sub Total** | | | | **91,6** | **0,0** | **1,4** | **2,9** | **15,0** |
| **Siang** | Nasi | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | Mie Goreng Kecap | Mie basah | 50 | 43,0 | 0,0 | 0,3 | 1,7 | 7,0 |
|  |  | Kecap | 3 | 1,4 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 |
|  | Tempe Selimut | Tempe kedele murni | 60 | 89,4 | 0,0 | 11,0 | 2,4 | 7,6 |
|  |  | Tepung terigu | 20 | 73,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 15,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  | Teh Manis | Teh | 3 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
| **Sub Total** | | | | **729,7** | **0,0** | **18,0** | **14,6** | **132,4** |
| **Snack** | Roti Kering | Biscuit | 20 | 91,6 | 0,0 | 1,4 | 2,9 | 15,0 |
| **Sub Total** | | | | **91,6** | **0,0** | **1,4** | **2,9** | **15,0** |
| **Malam** | Bakso | Tepung terigu | 50 | 182,5 | 0,0 | 4,5 | 0,7 | 38,7 |
|  |  | Daging Ayam Paha | 50 | 107,0 | 1,1 | 0,0 | 7,1 | 0,0 |
|  |  | Tahu | 100 | 68,0 | 0,0 | 7,8 | 4,6 | 1,6 |
|  |  | Mie Soun | 50 | 190,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 45,7 |
|  |  | Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 |
| **Sub Total** | | | | **550,1** | **1,1** | **12,7** | **12,5** | **86,4** |
| **Malam** | Mie Sedap Goreng | Mie kering | 80 | 269,6 | 0,0 | 6,3 | 9,4 | 40,0 |
|  |  | Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  |  | Telur ayam | 50 | 81,0 | 6,4 | 0,0 | 5,8 | 0,4 |
|  |  | Sawi | 50 | 11,0 | 0,0 | 1,2 | 0,2 | 2,0 |
| **Sub Total** | | | | **409,0** | **6,4** | **7,8** | **20,4** | **42,8** |
| **Total Asupan** | | | | **2588,7** | **74,8** | | **71,4** | **404,1** |

**Lampiran 4. Hasil Recall 24 Jam Hari Kedua**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | | **Lemak (g)** | **H A (g)** |
| **H** | **N** |
| **Pagi** | Nasi Pecel | Beras giling masak nasi | 250 | 445,0 | 0,0 | 5,3 | 0,3 | 101,5 |
|  | Daging Goreng | Daging anak sapi | 80 | 152,0 | 15,3 | 0,0 | 9,6 | 0,0 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | Sayur | Daun pepaya | 50 | 39,5 | 0,0 | 4,0 | 1,0 | 6,0 |
|  |  | Kerupuk aci | 10 | 35,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 8,6 |
|  | Teh Manis | Teh | 3 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
| **Sub Total** | | | | **793,4** | **15,3** | **9,9** | **15,9** | **136,9** |
| **Snack** | Roti Kering | kue bolu kering | 50 | 103,5 | 0,0 | 2,2 | 1,0 | 21,5 |
| **Sub Total** | | | | **103,5** | **0,0** | **2,2** | **1,0** | **21,5** |
| **Siang** | Nasi | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | Jamur Krispi | Jamur kuping segar | 50 | 7,5 | 0,0 | 1,9 | 0,3 | 0,5 |
|  |  | Tepung terigu | 20 | 73,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 15,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  | Tahu Krispi | Tahu | 100 | 68,0 | 0,0 | 7,8 | 4,6 | 1,6 |
|  |  | Tepung terigu | 20 | 73,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 15,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  | Jus Jambu | Jambu biji | 100 | 49,0 | 0,0 | 0,9 | 0,3 | 12,2 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
|  |  | Susu kental manis | 10 | 33,6 | 0,8 | 0,0 | 1,0 | 5,5 |
| **Sub Total** | | | | **913,3** | **0,8** | **18,4** | **26,9** | **150,7** |
| **Snack** | Pisang Nugget | Pisang raja | 50 | 46,0 | 0,5 | 0,0 | 0,3 | 11,7 |
|  |  | Tepung terigu | 30 | 109,5 | 0,0 | 2,7 | 0,4 | 23,2 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  |  | Coklat manis, batang | 5 | 23,6 | 0,0 | 0,1 | 1,5 | 3,1 |
| **Sub Total** | | | | **269,3** | **0,5** | **2,8** | **12,1** | **38,0** |
| **Malam** | Mie Ayam | Mie basah | 200 | 172,0 | 0,0 | 1,2 | 6,6 | 28,0 |
|  |  | Ayam | 50 | 151,0 | 9,1 | 0,0 | 12,5 | 0,0 |
|  |  | Kecap | 3 | 1,4 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 |
|  |  | Sawi | 30 | 6,6 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 1,2 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  |  | Kecap | 10 | 4,6 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,9 |
| **Sub Total** | | | | **425,8** | **9,1** | **2,6** | **29,4** | **30,4** |
| **Snack Malam** | Kopi | Kopi, bagian yang dapat larut | 5 | 17,6 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 3,5 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
| **Sub Total** | | | | **90,4** | **0,0** | **0,9** | **0,1** | **22,3** |
| **Total Asupan** | | | | **2595,6** | **62,4** | | **85,4** | **399,6** |

**Lampiran 5. Hasil Recall 24 Jam Hari Ketiga**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | | **Lemak (g)** | **H A (g)** |
| **H** | **N** |
| **Pagi** | Nasi | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | Ikan Goreng | Ikan Tongkol | 50 | 55,5 | 12,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | Bening Bayam | Bayam | 50 | 18,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 3,3 |
|  |  | Gambas/oyong | 20 | 3,6 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,8 |
|  | Tempe Goreng | Tempe kedele murni | 50 | 74,5 | 0,0 | 9,2 | 2,0 | 6,4 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | Teh Manis | Teh | 3 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
| **Sub Total** | | | | **674,5** | **12,0** | **15,8** | **13,0** | **112,5** |
| **Snack** | Roti Bolu | kue bolu kukus | 50 | 103,5 | 0,0 | 2,2 | 1,0 | 21,5 |
| **Sub Total** | | | | **103,5** | **0,0** | **2,2** | **1,0** | **21,5** |
| **Siang** | Nasi | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | Ayam Krispi | Daging Ayam Paha | 50 | 107,0 | 1,1 | 0,0 | 7,1 | 0,0 |
|  |  | Tepung terigu | 20 | 73,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 15,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  | Tahu Goreng | Tahu | 50 | 34,0 | 0,0 | 3,9 | 2,3 | 0,8 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | Es susu milo | Susu Dancow Coklat | 20 | 86,5 | 2,6 | 0,0 | 2,3 | 14,2 |
|  |  | Gula pasir | 10 | 36,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,4 |
| **Sub Total** | | | | **828,2** | **3,7** | **9,9** | **27,1** | **121,0** |
| **Snack** | Kentang Balado | Kentang | 50 | 41,5 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 9,6 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | | | | **131,7** | **0,0** | **1,0** | **10,1** | **9,6** |
| **Malam** | Kebab | Tepung terigu | 50 | 182,5 | 0,0 | 4,5 | 0,7 | 38,7 |
|  |  | Daging anak sapi | 50 | 95,0 | 9,6 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  |  | Sawi | 20 | 4,4 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,8 |
|  |  | Selada air | 20 | 3,4 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,6 |
|  |  | Saos tomat | 10 | 9,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 2,5 |
|  | Susu Hangat | Susu kental manis | 30 | 100,8 | 2,5 | 0,0 | 3,0 | 16,5 |
|  |  | Gula pasir | 10 | 36,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,4 |
| **Sub Total** | | | | **477,4** | **12,0** | **5,5** | **14,8** | **68,4** |
| **Snack** | Mie Sedap Goreng | Mie kering | 80 | 269,6 | 0,0 | 6,3 | 9,4 | 40,0 |
|  |  | Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  |  | Telur ayam | 50 | 81,0 | 6,4 | 0,0 | 5,8 | 0,4 |
|  |  | Sawi | 50 | 11,0 | 0,0 | 1,2 | 0,2 | 2,0 |
| **Sub Total** | | | | **409,0** | **6,4** | **7,8** | **20,4** | **42,8** |
| **Total Asupan** | | | | **2624,3** | **76,2** | | **86,4** | **375,7** |

**Lampiran 6. Hasil Recall 24 Jam Hari KeEmpat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | | **Lemak (g)** | **H A (g)** |
| **H** | **N** |
| **Pagi** | nasi | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | pecel tumpang kediri | Bayam | 50 | 18,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 3,3 |
|  |  | Tauge kacang kedele | 20 | 13,4 | 0,0 | 1,8 | 0,5 | 1,3 |
|  |  | Tepung terigu | 30 | 109,5 | 0,0 | 2,7 | 0,4 | 23,2 |
|  | Bakwan | Jagung kuning pipil baru | 20 | 61,4 | 0,0 | 1,6 | 0,7 | 12,7 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | Tempe goreng | Tempe kedele murni | 50 | 74,5 | 0,0 | 9,2 | 2,0 | 6,4 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | teh | Teh | 3 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
| **Sub Total** | | | | **799,8** | **0,0** | **21,7** | **14,1** | **148,8** |
| **Snack** | Ice cokelat | Coklat manis, batang | 20 | 94,4 | 0,0 | 0,4 | 6,0 | 12,5 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
| **Sub Total** | | | | **167,2** | **0,0** | **0,4** | **6,0** | **31,3** |
| **Siang** | Nasi | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | ayam krispi | Daging Ayam Paha | 50 | 107,0 | 1,1 | 0,0 | 7,1 | 0,0 |
|  |  | Tepung terigu | 20 | 73,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 15,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  | tahu goreng | Tahu | 50 | 34,0 | 0,0 | 3,9 | 2,3 | 0,8 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | | | | **705,3** | **1,1** | **9,9** | **24,9** | **97,5** |
| **Snack** | Molen | Kue Pisang Molen | 30 | 56,4 | 0,0 | 1,7 | 0,7 | 11,1 |
| **Sub Total** | | | | **56,4** | **0,0** | **1,7** | **0,7** | **11,1** |
| **Malam** | Nasi | Beras giling masak nasi | 100 | 178,0 | 0,0 | 2,1 | 0,1 | 40,6 |
|  | Mie Sedap Goreng | Mie kering | 80 | 269,6 | 0,0 | 6,3 | 9,4 | 40,0 |
|  |  | Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  |  | Telur ayam | 50 | 81,0 | 6,4 | 0,0 | 5,8 | 0,4 |
| **Sub Total** | | | | **576,0** | **6,4** | **8,7** | **20,4** | **81,4** |
| **Snack** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sub Total** | | | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Total Asupan** | | | | **2304,6** | **49,9** | | **65,9** | **370,2** |

**Lampiran 7. Hasil Recall 24 Jam Hari Kelima**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | | **Lemak (g)** | **H A (g)** |
| **H** | **N** |
| **Pagi** | Nasi | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | Usus Krispi | usus ayam | 50 | 47,0 | 7,1 | 0,0 | 1,9 | 0,0 |
|  |  | Tepung terigu | 20 | 73,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 15,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 10 | 90,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  | Tahu Goreng | Tahu | 50 | 34,0 | 0,0 | 3,9 | 2,3 | 0,8 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | Tumis Kangkung | Kangkung | 50 | 14,5 | 0,0 | 1,5 | 0,2 | 2,7 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 3 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 |
|  | Teh | Teh | 3 | 4,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 |
|  |  | Gula pasir | 20 | 72,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,8 |
| **Sub Total** | | | | **763,6** | **7,1** | **12,0** | **22,8** | **121,0** |
| **Snack** | Roti Kering | kue bolu kering | 50 | 103,5 | 0,0 | 2,2 | 1,0 | 21,5 |
| **Sub Total** | | | | **103,5** | **0,0** | **2,2** | **1,0** | **21,5** |
| **Siang** | Bakso | Tepung terigu | 50 | 182,5 | 0,0 | 4,5 | 0,7 | 38,7 |
|  |  | Daging Ayam Paha | 50 | 107,0 | 1,1 | 0,0 | 7,1 | 0,0 |
|  |  | Tahu | 100 | 68,0 | 0,0 | 7,8 | 4,6 | 1,6 |
|  |  | Mie Soun | 50 | 190,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 45,7 |
|  |  | Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 |
|  | Lontong | lontong | 100 | 188,1 | 0,0 | 2,2 | 4,2 | 35,5 |
| **Sub Total** | | | | **738,2** | **1,1** | **14,9** | **16,7** | **121,9** |
| **Snack** | Pentol Bakso | Tepung terigu | 20 | 73,0 | 0,0 | 1,8 | 0,3 | 15,5 |
|  |  | Daging Ayam Paha | 10 | 21,4 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 |
|  |  | Saos tomat | 3 | 2,9 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 |
| **Sub Total** | | | | **97,3** | **0,2** | **1,8** | **1,7** | **16,2** |
| **Malam** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sub Total** | | | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Total Asupan** | | | | **1702,6** | **39,3** | | **42,2** | **280,5** |

**Lampiran 8. Hasil Recall 24 Jam Hari Keenam**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | | **Lemak**  **(g)** | **H A (g)** |
| **H** | **N** |
| **Pagi** | ifumi / mie olahan | Mie basah | 350 | 301,0 | 0,0 | 2,1 | 11,6 | 49,0 |
|  |  | sawi | 20 | 4,4 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | buncis | 10 | 3,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,8 |
|  |  | Jamur kuping segar | 20 | 3,0 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 0,2 |
|  |  | Wortel | 10 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 |
|  |  | Kol kembang | 10 | 2,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,5 |
| **Sub Total** | | | | **318,6** | **0,0** | **3,9** | **11,8** | **52,2** |
| **snack** | Bakso | Daging sapi | 400 | 828,0 | 72,0 | 0,0 | 56,0 | 0,0 |
|  |  | tahu | 30 | 20,4 | 0,0 | 2,3 | 1,4 | 0,5 |
|  |  | bayam | 30 | 10,8 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 2,0 |
| **Sub Total** | | | | **859,2** | **72,0** | **3,4** | **57,5** | **2,4** |
| **siang** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nasi Uduk | Beras giling masak nasi | 250 | 445,0 | 0,0 | 5,3 | 0,3 | 101,5 |
|  | ayam suir | Ayam | 20 | 60,4 | 3,6 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
|  | kering tempe | Tempe kedele murni | 15 | 22,4 | 0,0 | 2,7 | 0,6 | 1,9 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 3 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | | | | **554,8** | **3,6** | **8,0** | **8,9** | **103,4** |
| **Sanck** | ES degan | Kelapa muda, dengan air | 200 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 7,6 |
| **Sub Total** | | | | **34,0** | **0,0** | **0,4** | **0,2** | **7,6** |
| **Malam** | Nasi | Beras giling masak nasi | 150 | 267,0 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 60,9 |
|  | Mie instan | Mie basah | 50 | 43,0 | 0,0 | 0,3 | 1,7 | 7,0 |
| **Sub Total** | | | | **310,0** | **0,0** | **3,5** | **1,8** | **67,9** |
| **Snack** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sub Total** | | | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Total Asupan** | | | | **2076,6** | **94,8** | | **80,2** | **233,5** |

**Lampiran 9. Hasil Recall 24 Jam Hari Ketujuh**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | | **Lemak (g)** | **H A (g)** |
| **H** | **N** |
| **Pagi** | Nasi Jagung | nasi jagung | 200 | 241,8 | 0,0 | 5,6 | 1,2 | 54,4 |
|  | Jeroan | Ayam | 40 | 120,8 | 7,3 | 0,0 | 10,0 | 0,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ikan teri | Ikan asin kering | 10 | 19,3 | 4,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
|  |  | Bakwan | 25 | 70,0 | 0,0 | 2,1 | 2,6 | 9,8 |
|  | Teh | Teh | 200 | 264,0 | 0,0 | 39,0 | 1,4 | 135,6 |
| **Sub Total** | | | | **715,9** | **11,5** | **46,7** | **15,3** | **199,8** |
| **snack** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sub Total** | | | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **siang** | Nasi Pecel | Beras giling masak nasi | 150 | 267,0 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 60,9 |
|  |  | Tauge kacang tunggak | 10 | 3,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,6 |
|  |  | sawi | 15 | 3,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,6 |
|  | Ayam suwir | Ayam | 20 | 60,4 | 3,6 | 0,0 | 5,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | | | | **334,2** | **3,6** | **4,0** | **5,2** | **62,1** |
| **snack** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sub Total** | | | | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Malam** | Nasi greng | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  |  | Sosis daging | 20 | 90,4 | 2,9 | 0,0 | 8,5 | 0,5 |
|  | Ayam Nelongso | Beras giling masak nasi | 200 | 356,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 81,2 |
|  | ayam krispi | Daging Ayam Paha | 70 | 149,7 | 1,5 | 0,0 | 9,9 | 0,0 |
| **Sub Total** | | | | **952,1** | **4,4** | **8,4** | **18,8** | **162,9** |
| **Snack** | Roti Bakar coklat | Roti putih | 40 | 99,2 | 0,0 | 3,2 | 0,5 | 20,0 |
|  |  | Coklat manis, batang | 10 | 47,2 | 0,0 | 0,2 | 3,0 | 6,3 |
| **Sub Total** | | | | **146,4** | **0,0** | **3,4** | **3,5** | **26,3** |
| **Total Asupan** | | | | **2148,6** | **82,0** | | **42,8** | **451,0** |

**Lampiran 10. Perhitungan Kebutuhan dan Tingkat konsumsi (PERKENI)**

BBI = TB (m²). 22,5

= 2,8².22,5

= 63 kg

Energi basal = BBI x 30 kkal

= 63 x 30

= 1890 kkal

TEE = Energi basal + energi basal ( FA + FS – KU)

= 1890 + 1890 (40% + 10% - 5%)

= 3780 + 45%

=1701 kkal

Protein = =63,7 gr

Lemak = = 47,2 gr

KH = = 225 gr

Tingkat Konsumsi Hari 1 dan hari 2

* Hari pertama

TK =

TK =

* Hari kedua

TK =

TK =

**Lampiran 11. Hasil Dukungan Keluarga**

**KUESIONER DUKUNGAN KELUARGA**

**(Dukungan Informasi)**

1. Petunjuk: Di bawah ini terdapat 2 pertanyaan untuk mengetahui sumber dukungan keluarga. Istilah dengan cara membulati pilihan yang sesuai. (Bisa lebih dari satu jawaban).

1. Selama sakit, siapa sajakah orang-orang yang memberi dukungan atau bantuan:

a. Sodara

**b. Orang tua**

c. Kakak

d. Teman

e. Tidak ada

2. Diantara orang-orang di atas, siapa yang paling banyak member dukungan/bantuan

a. Sodara

**b.** **Orang tua**

c. Kakak

d. Teman

e. Tidak ada

1. Petunjuk pengisian : Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara memberi tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **Selalu** | **Sering** | **Jarang** | **Tidak Pernah** |
| 1 | Keluarga mengingatkan anda untuk cek kadar gula darah ? |  |  | √ |  |
| 2 | Keluarga menjelaskan kepada anda tentang pentingnya 3j (jenis makanan) ? |  |  | √ |  |
| 3 | Keluarga menjelaskan kepada anda tentang pentingnya 3j (jumlah makanan) ? |  |  |  | √ |
| 4 | Keluarga menjelaskan kepada anda tentang pentingnya 3j (jadwal makan) ? |  |  | √ |  |
| 5 | Keluarga mengingatkan untuk menghindari makanan sumber karbohidrat yang banyak mengandung gula seperti gula pasir, gula jawa, gula batu, cokelat, bolu manis, minuman bersoda, puding dll ? |  | √ |  |  |
| 6 | Keluarga mengingatkan untuk menghindari makanan yang mengandung lemak seperti daging berlemak, susu, mentega dll ? |  |  | √ |  |
| 7 | Keluarga menganjurkan makanan yang mengandung tinggi serat seperti kacang hijau, buncis ? |  |  |  | √ |
| 8 | Keluarga mengingatkan kepada penderita untuk berolah raga ? |  |  |  | √ |
| 9 | Keluarga mengingatkan penderita untuk suntik insulin ketika kadar gula darah tinggi ? |  |  |  | √ |
| 10 | Apakah keluarga mengingatkan ketika responden membeli jajanan/jank food untuk membatasi? |  |  |  | √ |
| Sumber : Modifikasi kuisioner dukungan keluarga dari Imran A, 2017 | | | | | |

**Lampiran 12. Perhitungan Nilai Dukungan Keluarga (Dukungan Informasi)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **Selalu** | **Sering** | **Jarang** | **Tidak Pernah** |
| 1 | Keluarga mengingatkan anda untuk cek kadar gula darah ? |  |  | 2 |  |
| 2 | Keluarga menjelaskan kepada anda tentang pentingnya 3j (jenis makanan) ? |  |  | 2 |  |
| 3 | Keluarga menjelaskan kepada anda tentang pentingnya 3j (jumlah makanan) ? |  |  |  | 1 |
| 4 | Keluarga menjelaskan kepada anda tentang pentingnya 3j (jadwal makan) ? |  |  | 2 |  |
| 5 | Keluarga mengingatkan untuk menghindari makanan sumber karbohidrat yang banyak mengandung gula seperti gula pasir, gula jawa, gula batu, cokelat, bolu manis, minuman bersoda, puding dll ? |  | 3 |  |  |
| 6 | Keluarga mengingatkan untuk menghindari makanan yang mengandung lemak seperti daging berlemak, susu, mentega dll ? |  |  | 2 |  |
| 7 | Keluarga menganjurkan makanan yang mengandung tinggi serat seperti kacang hijau, buncis ? |  |  |  | 1 |
| 8 | Keluarga mengingatkan kepada penderita untuk berolah raga ? |  |  |  | 1 |
| 9 | Keluarga mengingatkan penderita untuk suntik insulin ketika kadar gula darah tinggi ? |  |  |  | 1 |
| 10 | Apakah keluarga mengingatkan ketika responden membeli jajanan/jank food untuk membatasi? |  |  |  | 1 |
| Nilai | | 0 | 3 | 8 | 5 |
| Total | | 16 | | | |
| Perhitungan | | 16/40 x 100% = 40% | | | |
| Kategori | | Tidak Baik | | | |