

## DAFTAR PUSTAKA

- AKG. 2013. Angka Kecukupan Gizi Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013.
- Almatsier, S. (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Almatsier, S. (2005). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Almatsier, S. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama .
- Almatsier, S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Arisman. (2007). Gizi dalam Daur Kehidupan. Buku Ajar Ilmu Gizi. ECG: Jakarta
- Baliwati, YF., Ali Khosman C. & Meti, D (2004). Pengantar Pangan dan Gizi. Penebar Swadaya: Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. 2002. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDES) Provinsi Sumatera Utara Nasional Tahun 2018. Badan Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI: Jakarta
- Dinkes Prov Sumut, 2017. Pedoman Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017. Sumatra Utara: Dinkes Sumatra Utara
- Fikawati, Ahmad, Arinda. 2017. Gizi Anak dan Remaja. Depok: Rajawali Pers.
- Abas Basuni Jahari, 2002. Penilaian Status Gizi ( Berat Badan dan Tinggi Badan), *Kongres Nasional dan Temu Ilmiah Persagi XII, Jakarta*
- Andriani, M & Wirjatmadi, B. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan, Jakarta ; Kencaan Prenada Media Group

Dylan Trotsek. (2017). Penilaian Status Gizi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699.

Hermawati, N. Ayu Gustia, Y. D. (2018). *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*

*Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*.

*Jurnal Kesehatan Saintika Meditory* *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(August), 79–88.

Kemenkes, 2017. (2017). Gizi dalam daur kehidupan.

Kemenkes RI. (2018). Kenali masalah gizi yangancam remaja Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 9–10.

Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak

Almatsier, S. (2016). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Kemenkes RI. (2017). *Penilaian status gizi* (T. Netty (ed.)).

Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (Pritasari, D.Didit, & N.Tri lestari (eds.)).

Devi, A. (2010). *Nutrition And Food Gizi Untuk Keluarga*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.

Michael J. Gibney, B. M. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Moehji, S. (2009). *Ilmu Gizi 1 Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Bhratara Niaga Media.

Proverawati, A. (2010). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: PT. Muha Medika.

Riska Kusumaningrum, D. P. (2017). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Status Gizi Anak MIN Ketiting Boyolali.

Sayogo, S. (2011). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Siti Andina Rachmayani, M. K. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5, 125-130.

- Siti Andina Rachmayani, M. K. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor . Indonesian Journal of Human Nutrition, 125-130
- Suhardjo. (2008). Perencanaan Pangan dan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- supariasa, b. f. (2002). penilaian status gizi. jakarta: kedokteran EGC.
- Supariasa, d. (2012). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. Supariasa, I. (2014). Penilaian Status Gizi. Edisi kedua. Jakarta: EGC.



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 01.25.83/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak Terhadap  
Prevalensi Stunting Pada Anak Sekolah Dasar Kelas I SD Negeri  
Kecamatan Medan Helvetia Kelurahan Helvetia Tengah”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/

Peneliti Utama : **Hasri Jwina Purba Dasuha**

Dari Institusi : **Prodi DIV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 31 Juli 2023

Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.  
NIP. 196901302003121001



## Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telepon : 061- 8368633 Fax : 061- 8368644  
Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes\_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 16 Februari 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:  
Kepala Sekolah SMP Negeri 18 Medan Helvetia

di - Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Berlin Sitanggang, SST, M.Kes untuk melakukan Penelitian di SMP Negeri 18 Medan Helvetia, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Hasri Jwina Purba Dasuha  
NIM : P01031219074  
Judul : Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak dengan Status Gizi IMT/U pada Siswa Siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan Helvetia.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi  
  
Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes  
NIP. 1964031219870310003



### Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA MEDAN**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UPT. SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 18 MEDAN**  
Jln. Kemuning Raya Perumnas Helvetia Medan Telp. 8450515 Kode Pos - 20124

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.3 / 160 / SMPN-18 / 2023

Sehubungan dengan Surat Permohonan Izin Riset/Penelitian/Observasi dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan pada tanggal 16 Februari 2023 dengan ini Kepala UPT. SMP Negeri 18 Medan menerangkan bahwa,

|                   |                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N a m a           | , Hasri Jwina Purba Dasuha                                                                                                                 |
| NIM               | , P01031219074                                                                                                                             |
| Jurusan/Prodi     | , Gizi dan Dietetika                                                                                                                       |
| Jenjang Studi     | , Strata Satu (S1)                                                                                                                         |
| Judul             | , * Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak dengan Status Gizi IMT/U pada Siswa Siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan Helvetia * |
| Tempat Penelitian | , UPT. SMP Negeri 18 Medan                                                                                                                 |

Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Riset/Penelitian/Observasi pada tanggal 20 Februari s.d 27 Februari 2023 di UPT. SMP Negeri 18 Medan.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 08 Juni 2023

Kepala UPT. SMP Negeri 18 Medan



Dewi Sri Indriati Kusuma, S.pd, M.Si

NIP. 19750108 199903 2 008

**Lampiran 4 Surat Pernyataan Ketersediaan menjadi Responden**  
**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**  
**( INFORMED CONSENT )**

Saya Hasri Jwina Purba Dasuha Mahasiswa Semester VII Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika, bermaksud melakukan penelitian dengan Judul “ Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Status Gizi IMT/U Pada Siswa- siswi SMP Negeri 18 Medan Helvetia”. Penelitian ini dilakukan sebagai bahan bagian dari proses penyelesaian studi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Saya berharap kesediaan siswa/ I SMP Negeri 18 Medan menjadi responden dalam penelitian ini dimana akan dilakukan wawancara dan recall 24 jam tentang asupan makanan.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Tempat dan tanggal lahir :

Alamat :

Demikian Pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya dan apabila dalam penelitian ini ada perubahan dan keberatan menjadi responden dapat mengajukan pengunduran diri. Atas Perhatian dan Kesediaan Siswa/ siswi menjadi responden dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih.

Medan, Februari 2023

Peneliti

Responden

( Hasri Jwina PD)

( )

## **Lampiran 5 Data Identitas Responden**

### **1. Data Identitas Responden**

- a. Nama :
- b. Usia :
- c. Jenis Kelamin :
- d. Tanggal Wawancara :

### **2. Data Antropometri**

- a. Tinggi Badan :
- b. Berat Badan :



## Lampiran 6 Kuisisioner Food Recall 24 Jam

### Kuisisioner Formulir Recall 24 Jam

NO :

Nama :

Recal Hari Ke :

Hari/Tanggal :

| Waktu Makan  | Menu Makanan | Bahan Makanan | Ukuran |            |
|--------------|--------------|---------------|--------|------------|
|              |              |               | URT    | Berat (gr) |
| Pagi/Jam     |              |               |        |            |
| Selingan/Jam |              |               |        |            |
| Siang/Jam    |              |               |        |            |
| Selingan/jam |              |               |        |            |
| Malam/Jam    |              |               |        |            |
| Selingan/Jam |              |               |        |            |

## Lampiran 7 Master Tabel

| No | Kode | JK | Umur | BB | TB  | IMT  | Z-Score | Kategori   | Asupan Energi |          |           |           |          |      |             | Recal 1 | Recal II |
|----|------|----|------|----|-----|------|---------|------------|---------------|----------|-----------|-----------|----------|------|-------------|---------|----------|
|    |      |    |      |    |     |      |         |            | Recal 1       | Recal II | Recal III | Rata-rata | % Energi | AKG  | Kat. Energi |         |          |
| 1  | P1   | P  | 13   | 29 | 149 | 13,1 | -1,6    | kurang     | 1211,3        | 1158,4   | 1084,5    | 1.151,4   | 56,16    | 2050 | defisit     | 201,3   | 216,0    |
| 2  | P2   | L  | 12   | 35 | 155 | 14,6 | -1,9    | kurang     | 1295,5        | 1360,7   | 1409,7    | 1.355,3   | 67,65    | 2000 | kurang      | 247,5   | 207,2    |
| 3  | P3   | P  | 12   | 39 | 140 | 19,9 | 0,68    | normal     | 2265,7        | 2592,2   | 2393,1    | 2.417     | 127,2    | 1900 | baik        | 317,5   | 394,3    |
| 4  | P4   | P  | 12   | 22 | 129 | 13,2 | -3,5    | kurang     | 1103,7        | 1412     | 1345,8    | 1.287,17  | 67,77    | 1900 | defisit     | 102     | 108,2    |
| 5  | P5   | P  | 11   | 36 | 151 | 15,8 | -0,94   | normal     | 1872,3        | 1844,4   | 1752,6    | 1.823,1   | 95,99    | 1900 | sedang      | 273,8   | 298,8    |
| 6  | P6   | P  | 12   | 48 | 149 | 21,6 | 1,24    | overweight | 1838,2        | 1992,4   | 2179,7    | 2.003,43  | 105,44   | 1900 | baik        | 283,3   | 180,4    |
| 7  | P7   | P  | 13   | 40 | 150 | 17,8 | -3,8    | kurang     | 1433,2        | 1544,8   | 1368,4    | 1.448,8   | 70,67    | 2050 | kurang      | 367,8   | 308,9    |
| 8  | P8   | L  | 12   | 60 | 165 | 22   | 1,37    | overweight | 1714,2        | 1978,3   | 2424,7    | 2.039,07  | 101,95   | 2000 | baik        | 205,6   | 285,4    |
| 9  | P9   | P  | 13   | 60 | 150 | 26,7 | 2,08    | obesitas   | 2372,4        | 2344,3   | 2707,5    | 2474,73   | 120,74   | 2050 | baik        | 636,0   | 205,1    |
| 10 | P10  | P  | 13   | 50 | 150 | 22,2 | 0,96    | normal     | 1879,89       | 2229     | 2265      | 2124,63   | 103,69   | 2050 | baik        | 259,0   | 252,8    |
| 11 | P11  | P  | 13   | 49 | 148 | 22,4 | 1,09    | overweight | 2359,5        | 1786,4   | 2581,1    | 2.243,33  | 109,38   | 2050 | baik        | 211,1   | 305,1    |
| 12 | P12  | P  | 13   | 64 | 153 | 27,3 | 2,02    | obesitas   | 2424,8        | 2226,5   | 1958,3    | 2.203,2   | 107,47   | 2050 | baik        | 269,3   | 383,7    |
| 13 | P13  | L  | 14   | 60 | 178 | 15,8 | -1,98   | kurang     | 1532,3        | 1595,5   | 2373,6    | 1.833,8   | 76,4     | 2400 | kurang      | 286,1   | 234,6    |
| 14 | P14  | P  | 13   | 43 | 147 | 19,9 | 2,26    | obesitas   | 2369,8        | 1907,2   | 2412,6    | 2.229,87  | 108,77   | 2050 | baik        | 352,7   | 227,4    |
| 15 | P15  | L  | 13   | 50 | 150 | 22,2 | 1,20    | overweight | 2336,7        | 1959,8   | 2496,1    | 2.264,2   | 94,34    | 2400 | sedang      | 280,7   | 234,6    |
| 16 | P16  | P  | 12   | 40 | 148 | 18,3 | 1,60    | overweight | 2231,3        | 1610,9   | 1632,9    | 1.825,03  | 96,05    | 1900 | sedang      | 410,3   | 211,7    |
| 17 | P17  | P  | 12   | 55 | 153 | 23,5 | 1,35    | overweight | 2018,5        | 2085,3   | 2022,6    | 2.042,13  | 107,48   | 1900 | baik        | 254,9   | 316,5    |
| 18 | P18  | L  | 13   | 30 | 139 | 15,5 | -1,74   | kurang     | 1767,8        | 1678,2   | 1689,2    | 1.711,73  | 71,32    | 2400 | kurang      | 220,5   | 194,7    |
| 19 | P19  | P  | 13   | 39 | 147 | 18   | -0,29   | normal     | 1956,2        | 2413,4   | 1983,9    | 2.117,83  | 103,38   | 2050 | baik        | 393,4   | 365,9    |
| 20 | P20  | P  | 13   | 40 | 147 | 18,5 | -0,29   | normal     | 1862,4        | 2286,6   | 2353,6    | 2.167,53  | 105,77   | 2050 | baik        | 203,0   | 370,3    |
| 21 | P21  | P  | 12   | 69 | 159 | 27,3 | 2,23    | obesitas   | 2632,8        | 2485,5   | 2679,2    | 2599,16   | 126,79   | 2050 | baik        | 287,5   | 301,0    |
| 22 | P22  | L  | 13   | 45 | 186 | 13   | -2,03   | kurang     | 1587,4        | 1931,1   | 1708,6    | 1.742,37  | 72,55    | 2400 | kurang      | 297,1   | 299,0    |
| 23 | P23  | P  | 13   | 41 | 150 | 18,2 | -0,57   | normal     | 1638,2        | 2026,8   | 1987,7    | 1.884,23  | 91,91    | 2050 | sedang      | 124,3   | 110,8    |
| 24 | P24  | P  | 13   | 47 | 155 | 19,6 | 0,04    | normal     | 2013,5        | 2047,3   | 2793,3    | 2284,7    | 111,48   | 2050 | baik        | 445,9   | 304,8    |
| 25 | P25  | L  | 13   | 47 | 152 | 20,3 | 0,64    | normal     | 2533,3        | 1776,4   | 2040,2    | 2116,73   | 88,13    | 2400 | sedang      | 354,8   | 370,6    |
| 26 | P26  | L  | 13   | 55 | 159 | 21,8 | 1,28    | overweight | 2605,3        | 2637,3   | 1438,7    | 2227,1    | 92,73    | 2400 | sedang      | 368,3   | 365,6    |
| 27 | P27  | P  | 13   | 53 | 164 | 19,7 | 0,37    | normal     | 2349,5        | 2376,9   | 1348,7    | 2.025,03  | 98,75    | 2050 | sedang      | 269,4   | 225,6    |
| 28 | P28  | P  | 12   | 39 | 152 | 16,9 | -0,73   | normal     | 1690,6        | 1873,7   | 1984,5    | 1.849,6   | 97,34    | 1900 | sedang      | 246,7   | 327,8    |
| 29 | P29  | P  | 13   | 33 | 147 | 17,1 | 1,06    | overweight | 2218,1        | 1942,03  | 1998,6    | 2.052,91  | 100,14   | 2050 | baik        | 243,4   | 328,9    |
| 30 | P30  | P  | 12   | 39 | 155 | 16,2 | -1,19   | normal     | 1628,8        | 1712,3   | 2039,1    | 1.793,3   | 94,38    | 1900 | sedang      | 316,4   | 377,0    |
| 31 | P31  | P  | 13   | 50 | 150 | 22,2 | 1,05    | overweight | 2299,5        | 2348,8   | 2530,5    | 2393,93   | 116,79   | 2050 | baik        | 237,1   | 215,2    |
| 32 | P32  | P  | 13   | 40 | 151 | 17,5 | -0,16   | normal     | 1849,4        | 2115,3   | 1988,6    | 1.984,43  | 96,8     | 2050 | baik        | 247,8   | 273,0    |
| 33 | P33  | L  | 13   | 50 | 160 | 19,5 | 0,55    | normal     | 1812,5        | 1943     | 2464,9    | 2.073,47  | 86,39    | 2400 | sedang      | 286,9   | 336,8    |
| 34 | P34  | L  | 12   | 40 | 140 | 20,4 | 0,55    | normal     | 1949,9        | 1900     | 2345,9    | 2.065,27  | 103,26   | 2000 | baik        | 196,1   | 271,6    |
| 35 | P35  | L  | 12   | 39 | 150 | 17,3 | -0,58   | normal     | 1984,1        | 1955,5   | 2332,2    | 2.090,6   | 104,53   | 2000 | baik        | 361,6   | 432,4    |

|    |     |   |    |    |     |      |       |            |         |         |         |          |        |      |        |       |        |  |
|----|-----|---|----|----|-----|------|-------|------------|---------|---------|---------|----------|--------|------|--------|-------|--------|--|
| 36 | P36 | L | 13 | 50 | 160 | 19,5 | 0,55  | normal     | 2311,2  | 2305,1  | 2265,9  | 2,294,06 | 95,58  | 2400 | sedang | 387,9 | 249,4  |  |
| 37 | P37 | L | 12 | 34 | 142 | 16,9 | 1,06  | obesitas   | 2145,4  | 2234,6  | 1878,5  | 2,086,16 | 104,3  | 2000 | baik   | 345,6 | 378,98 |  |
| 38 | P38 | P | 12 | 52 | 158 | 20,8 | 2,59  | overweight | 2341,34 | 1796,98 | 2156,78 | 2098,37  | 110,44 | 1900 | baik   | 231,4 | 189,8  |  |
| 39 | P39 | P | 12 | 39 | 150 | 17,3 | 1,35  | obesitas   | 2458    | 1856    | 2163,4  | 2,159,13 | 113,66 | 1900 | baik   | 214,5 | 270,9  |  |
| 40 | P40 | L | 11 | 38 | 145 | 18,1 | 0,29  | normal     | 2096    | 2104,2  | 1840,4  | 2,013,53 | 105,97 | 1900 | baik   | 348,8 | 356,6  |  |
| 41 | P41 | P | 12 | 45 | 150 | 20   | 0,34  | normal     | 2393,4  | 2467,7  | 1090,7  | 1983,93  | 104,41 | 1900 | baik   | 281,6 | 144,0  |  |
| 42 | P42 | P | 13 | 50 | 151 | 21,9 | 1,34  | overweight | 2316,7  | 2669,4  | 1370,0  | 2118,7   | 103,35 | 2050 | baik   | 352,4 | 345,7  |  |
| 43 | P43 | P | 13 | 50 | 150 | 22,2 | 1,12  | overweight | 2081,1  | 1540,7  | 1588,0  | 1,736,6  | 84,71  | 2050 | sedang | 393,7 | 353,56 |  |
| 44 | P44 | P | 13 | 45 | 155 | 18,7 | -0,03 | normal     | 2074,6  | 1695,7  | 1311,5  | 1,693,93 | 82,63  | 2050 | sedang | 342,0 | 327,7  |  |
| 45 | P45 | P | 12 | 30 | 140 | 15,3 | -2,09 | kurang     | 1456,7  | 1378,7  | 1529,7  | 1041,37  | 54,84  | 1900 | kurang | 109,2 | 122,7  |  |
| 46 | P46 | P | 14 | 45 | 150 | 20   | 0,08  | normal     | 2534,4  | 1288,0  | 2331,6  | 2,051,33 | 100,06 | 2050 | baik   | 275,9 | 283,8  |  |
| 47 | P47 | P | 12 | 75 | 150 | 33,3 | 3,14  | obesitas   | 2554    | 2691,5  | 1570,4  | 2271,97  | 82,58  | 1900 | baik   | 205,4 | 213,0  |  |

## Lampiran 8 Hasil Uji Statistik

### 1. Karakteristik Sampel

#### a. Jenis Kelamin

| jeniskelamin |       |           |         |               |                    |
|--------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|              |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid        | L     | 14        | 29.2    | 29.2          | 29.2               |
|              | P     | 34        | 70.8    | 70.8          | 100.0              |
|              | Total | 48        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### b. Usia

| usia  |       |           |         |               |                    |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 11    | 2         | 4.2     | 4.2           | 4.2                |
|       | 12    | 18        | 37.5    | 37.5          | 41.7               |
|       | 13    | 26        | 54.2    | 54.2          | 95.8               |
|       | 14    | 2         | 4.2     | 4.2           | 100.0              |
|       | Total | 48        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### c. Status Gizi

| statusgizi |        |           |         |               |                    |
|------------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|            |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid      | gemuk  | 19        | 40.4    | 40.4          | 40.4               |
|            | kurang | 8         | 17.0    | 17.0          | 57.4               |
|            | normal | 20        | 42.6    | 42.6          | 100.0              |
|            | Total  | 47        | 100.0   | 100.0         |                    |

d. Asupan Energi

| asupanenergi |        |               |         |                  |                       |
|--------------|--------|---------------|---------|------------------|-----------------------|
|              |        | Frequenc<br>y | Percent | Valid<br>Percent | Cumulative<br>Percent |
| Valid        | baik   | 39            | 83.0    | 83.0             | 83.0                  |
|              | kurang | 8             | 17.0    | 17.0             | 100.0                 |
|              | Total  | 47            | 100.0   | 100.0            |                       |

e. Asupan Karbohidrat

| asupankarbohidrat |        |               |         |                  |                       |
|-------------------|--------|---------------|---------|------------------|-----------------------|
|                   |        | Frequenc<br>y | Percent | Valid<br>Percent | Cumulative<br>Percent |
| Valid             | baik   | 39            | 83.0    | 83.0             | 83.0                  |
|                   | kurang | 8             | 17.0    | 17.0             | 100.0                 |
|                   | Total  | 47            | 100.0   | 100.0            |                       |

f. Asupan Protein

| asupanprotein |        |               |         |                  |                       |
|---------------|--------|---------------|---------|------------------|-----------------------|
|               |        | Frequenc<br>y | Percent | Valid<br>Percent | Cumulative<br>Percent |
| Valid         | baik   | 39            | 83.0    | 83.0             | 83.0                  |
|               | kurang | 8             | 17.0    | 17.0             | 100.0                 |
|               | Total  | 47            | 100.0   | 100.0            |                       |

g. Asupan Lemak

| asupanlemak |        |               |         |                  |                       |
|-------------|--------|---------------|---------|------------------|-----------------------|
|             |        | Frequenc<br>y | Percent | Valid<br>Percent | Cumulative<br>Percent |
| Valid       | baik   | 41            | 87.2    | 87.2             | 87.2                  |
|             | kurang | 6             | 12.8    | 12.8             | 100.0                 |
|             | Total  | 47            | 100.0   | 100.0            |                       |

## 2. Uji Statistik

**a. Hubungan Status Gizi dengan Asupan Energi**

| Crosstab     |         |                       |            |         |        |         |
|--------------|---------|-----------------------|------------|---------|--------|---------|
|              |         |                       | statusgizi |         |        | Total   |
|              |         |                       | gemuk      | kurang  | normal |         |
| asupanenergi | baik    | Count                 | 19         | 0       | 20     | 39      |
|              |         | Expected Count        | 15.8       | 6.6     | 16.6   | 39.0    |
|              |         | % within asupanenergi | 48.7%      | 0.0%    | 51.3%  | 100.0 % |
|              | kura ng | Count                 | 0          | 8       | 0      | 8       |
|              |         | Expected Count        | 3.2        | 1.4     | 3.4    | 8.0     |
|              |         | % within asupanenergi | 0.0%       | 100.0 % | 0.0%   | 100.0 % |
| Total        |         | Count                 | 19         | 8       | 20     | 47      |
|              |         | Expected Count        | 19.0       | 8.0     | 20.0   | 47.0    |
|              |         | % within asupanenergi | 40.4%      | 17.0%   | 42.6%  | 100.0 % |

| Chi-Square Tests                                                                        |                     |    |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
|                                                                                         | Value               | df | Asymptotic Significance (2-sided) |
| Pearson Chi-Square                                                                      | 47.000 <sup>a</sup> | 2  | .000                              |
| Likelihood Ratio                                                                        | 42.885              | 2  | .000                              |
| N of Valid Cases                                                                        | 47                  |    |                                   |
| a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.36. |                     |    |                                   |
|                                                                                         |                     |    |                                   |

**b. Hubungan Status Gizi dengan Asupan Karbohidrat**

| Crosstab              |            |                                   |            |            |            |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                       |            |                                   | statusgizi |            |            | Total      |
|                       |            |                                   | gemu<br>k  | kuran<br>g | norm<br>al |            |
| asupankarbo<br>hidrat | baik       | Count                             | 19         | 0          | 20         | 39         |
|                       |            | Expected Count                    | 15.8       | 6.6        | 16.6       | 39.0       |
|                       |            | % within<br>asupankarbohidr<br>at | 48.7<br>%  | 0.0%       | 51.3<br>%  | 100.0<br>% |
|                       | kura<br>ng | Count                             | 0          | 8          | 0          | 8          |
|                       |            | Expected Count                    | 3.2        | 1.4        | 3.4        | 8.0        |
|                       |            | % within<br>asupankarbohidr<br>at | 0.0%       | 100.0<br>% | 0.0%       | 100.0<br>% |
| Total                 |            | Count                             | 19         | 8          | 20         | 47         |
|                       |            | Expected Count                    | 19.0       | 8.0        | 20.0       | 47.0       |
|                       |            | % within<br>asupankarbohidr<br>at | 40.4<br>%  | 17.0<br>%  | 42.6<br>%  | 100.0<br>% |

| <b>Chi-Square Tests</b>                                                                 |                     |    |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|------------------------------------------|
|                                                                                         | Value               | df | Asymptotic<br>Significance (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square                                                                      | 47.000 <sup>a</sup> | 2  | .000                                     |
| Likelihood Ratio                                                                        | 42.885              | 2  | .000                                     |
| N of Valid Cases                                                                        | 47                  |    |                                          |
| a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.36. |                     |    |                                          |

### c. Hubungan Status Gizi dengan Asupan Protein

| Crosstab      |        |                        |            |        |        |        |
|---------------|--------|------------------------|------------|--------|--------|--------|
|               |        |                        | statusgizi |        |        | Total  |
|               |        |                        | gemuk      | kurang | normal |        |
| asupanprotein | baik   | Count                  | 19         | 0      | 20     | 39     |
|               |        | Expected Count         | 15.8       | 6.6    | 16.6   | 39.0   |
|               |        | % within asupanprotein | 48.7%      | 0.0%   | 51.3%  | 100.0% |
|               | kurang | Count                  | 0          | 8      | 0      | 8      |
|               |        | Expected Count         | 3.2        | 1.4    | 3.4    | 8.0    |
|               |        | % within asupanprotein | 0.0%       | 100.0% | 0.0%   | 100.0% |
| Total         |        | Count                  | 19         | 8      | 20     | 47     |
|               |        | Expected Count         | 19.0       | 8.0    | 20.0   | 47.0   |
|               |        | % within asupanprotein | 40.4%      | 17.0%  | 42.6%  | 100.0% |

| Chi-Square Tests                                                                        |                     |    |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
|                                                                                         | Value               | df | Asymptotic Significance (2-sided) |
| Pearson Chi-Square                                                                      | 47.000 <sup>a</sup> | 2  | .000                              |
| Likelihood Ratio                                                                        | 42.885              | 2  | .000                              |
| N of Valid Cases                                                                        | 47                  |    |                                   |
| a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.36. |                     |    |                                   |



#### d. Hubungan Status Gizi dengan Asupan Lemak

| Crosstab    |        |                      |            |        |        |        |
|-------------|--------|----------------------|------------|--------|--------|--------|
|             |        |                      | statusgizi |        |        | Total  |
|             |        |                      | gemuk      | kurang | normal |        |
| asupanlemak | baik   | Count                | 19         | 2      | 20     | 41     |
|             |        | Expected Count       | 16.6       | 7.0    | 17.4   | 41.0   |
|             |        | % within asupanlemak | 46.3%      | 4.9%   | 48.8%  | 100.0% |
|             | kurang | Count                | 0          | 6      | 0      | 6      |
|             |        | Expected Count       | 2.4        | 1.0    | 2.6    | 6.0    |
|             |        | % within asupanlemak | 0.0%       | 100.0% | 0.0%   | 100.0% |
| Total       |        | Count                | 19         | 8      | 20     | 47     |
|             |        | Expected Count       | 19.0       | 8.0    | 20.0   | 47.0   |
|             |        | % within asupanlemak | 40.4%      | 17.0%  | 42.6%  | 100.0% |

| Chi-Square Tests                                                                        |                     |    |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
|                                                                                         | Value               | df | Asymptotic Significance (2-sided) |
| Pearson Chi-Square                                                                      | 33.530 <sup>a</sup> | 2  | .000                              |
| Likelihood Ratio                                                                        | 26.902              | 2  | .000                              |
| N of Valid Cases                                                                        | 47                  |    |                                   |
| a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.02. |                     |    |                                   |

## Lampiran 9 Hasil Kuisisioner Formulir Recall 24 Jam

### RECAL I

| Waktu          | Nama Makanan                                         | Bahan        | URT            | Berat (gr) | Energi (kkal) | KH (gr) | Protein (gr) | Lemak (gr) |
|----------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------|---------------|---------|--------------|------------|
| Pagi<br>06.45  | Nasi Goreng                                          | Nasi putih   | 1 ctg          | 100        | 130,0         | 28,6    | 2,4          | 0,2        |
|                |                                                      | Kecap manis  | 1 sdt          | 15         | 9,0           | 0,8     | 1,6          | 0,0        |
|                |                                                      | Telur        | 1 btr          | 55         | 102,8         | 0,7     | 6,3          | 8,1        |
|                | Susu dancow                                          | susu         | 1 scht         | 30         | 139,2         | 15,5    | 6,5          | 5,7        |
|                | Minyak Makan                                         | Minyak       | 2 sdm          | 22         | 189,7         | 0,0     | 0,0          | 22,0       |
| TOTAL          |                                                      |              |                |            | 570,6         | 45,6    | 16,8         | 36         |
| Snack<br>10.00 | Tempe Goreng<br>Bakwan Goreng                        | Tempe        | 2 ptg sdg      | 50         | 177,0         | 7,7     | 8,6          | 13,4       |
|                |                                                      | bakwan       | 2 ptg bsr      | 100        | 539,9         | 39,2    | 5,3          | 40,5       |
|                |                                                      |              |                |            | 716,9         | 46,9    | 13,9         | 53,9       |
| Siang<br>13.10 | Nasi Putih                                           | Nasi puth    | 3/4 gelas      | 100        | 130,0         | 28,6    | 2,4          | 0,2        |
|                | Ayam Balado<br>Tempe goreng                          | Ayam         | 1 ptg sdg      | 40         | 114,0         | 0,0     | 10,8         | 7,6        |
|                |                                                      | Tempe        | 2 ptg sdg      | 50         | 117,0         | 7,7     | 8,6          | 13,4       |
| TOTAL          |                                                      |              |                |            | 414           | 36,3    | 21,8         | 21,2       |
| Snack<br>16.10 | Roti bakar<br>Meses<br>Mentega                       | Roti tawar   | 2 lmr          | 74         | 210,8         | 42,0    | 5,8          | 2,0        |
|                |                                                      | Meses        | 1 sdm          | 15         | 0,5           | 1,4     | 0,1          | 0,0        |
|                |                                                      | Mentega      | 1 sdm          | 15         | 106,5         | 0,0     | 0,0          | 12,1       |
| TOTAL          |                                                      |              |                |            | 317,8         | 43,4    | 5,9          | 14,1       |
| Sore<br>18.00  | Nasi Putih<br>Ayam sambal<br>Tumis Tumis<br>Kangkung | Nasi putih   | 3/4 gls        | 150        | 195           | 42,9    | 3,6          | 0,3        |
|                |                                                      | Ayam         | 1 ptg sdg      | 40         | 114,0         | 0,0     | 10,8         | 7,6        |
|                |                                                      | Kangkung     | 1gls sdg       | 100        | 15,1          | 2,1     | 2,3          | 0,2        |
|                |                                                      | Minyak makan | 2 sdm          | 22         | 189,7         | 0,0     | 0,0          | 22,0       |
|                |                                                      |              |                |            | 513,8         | 45      | 16,7         | 30,1       |
| Snack<br>20.45 | Jus alpokat                                          | Alpokat      | 1/2 buah besar | 50         | 39,6          | 5,9     | 0,3          | 5,9        |
|                |                                                      | Gula putih   | 2 sdm          | 30         | 116,1         | 30,0    | 0,0          | 0,0        |
| TOTAL          |                                                      |              |                |            | 196,6         | 33,7    | 1,0          | 7,7        |

# RECAL II

| Waktu          | Nama Makanan                                    | Bahan         | URT      | Berat (gr) | Energi (kkal) | KH (gr) | Protein (gr) | Lemak (gr) |
|----------------|-------------------------------------------------|---------------|----------|------------|---------------|---------|--------------|------------|
| Pagi<br>06.45  | Nasi Putih<br>Ayam Balado<br>Minyak Makan       | Beras         | 2 ctg    | 200        | 260,0         | 57,2    | 4,8          | 0,4        |
|                |                                                 | Ayam          | 1 ptg    | 40         | 114,0         | 0,0     | 10,8         | 7,6        |
|                |                                                 | Minyak        | 2 sdm    | 22         | 129,3         | 0,0     | 0,0          | 15,0       |
| TOTAL          |                                                 |               |          |            | 503,3         | 57,2    | 15,6         | 23         |
| Snack<br>10.00 | Susu dancow<br>Roti bakar<br>Meses Mentega      | Susu          | 1 scht   | 30         | 139,2         | 15,5    | 6,5          | 5,7        |
|                |                                                 | Roti tawar    | 2 lmbr   | 74         | 202,7         | 38,4    | 6,5          | 2,2        |
|                |                                                 | Meses         | 1 sdm    | 30         | 1,1           | 2,7     | 0,2          | 0,0        |
|                |                                                 | Meses Mentega | 1 sdm    | 15         | 106,5         | 0,0     | 0,0          | 12,1       |
|                |                                                 |               |          |            | 449,5         | 56,6    | 13,2         | 20         |
| Siang<br>13.10 | Nasi Putih Ikan<br>Mujair goreng<br>Rebus Bayam | Beras         | 2 ctg    | 200        | 260,0         | 57,2    | 4,8          | 0,4        |
|                |                                                 | Ikan          | 1 ptg    | 100        | 83,9          | 0,0     | 18,7         | 0,7        |
|                |                                                 | Bayam         | 1 mngk   | 100        | 12,0          | 1,9     | 1,5          | 0,2        |
|                |                                                 | Minyak makan  | 2 sdm    | 22         | 189,7         | 0,0     | 0,0          | 22,0       |
| TOTAL          |                                                 |               |          |            | 545,6         | 59,1    | 25           | 23,3       |
| Snack          | Pisang Goreng                                   | Pisang        | 3 pt sdg | 100        | 158,0         | 17,5    | 0,9          | 10,4       |
| TOTAL          |                                                 |               |          |            | 158,0         | 17,5    | 0,9          | 10,4       |
| Sore<br>18.00  | Nasi Goreng<br><br>Paha Atas                    | Nasi          | 1 ctg    | 100        | 130,0         | 28,6    | 2,4          | 0,2        |
|                |                                                 | Kecap manis   | 1 sdt    | 15         | 9,0           | 0,8     | 1,6          | 0,0        |
|                |                                                 | Telur Ayam    | 1 btr    | 55         | 102,8         | 0,7     | 6,3          | 8,1        |
|                |                                                 |               | 1 ptg    | 100        | 213,9         | 0,0     | 20,2         | 14,2       |
| TOTAL          |                                                 |               |          |            | 455,7         | 30,1    | 30,5         | 22,5       |
| Snack<br>20.45 | Martabak Manis                                  | Martabak      | 3 ptg sd | 100        | 222,0         | 15,2    | 2,5          | 17,1       |
| TOTAL          |                                                 |               |          |            | 222,0         | 15,2    | 2,5          | 17,1       |

Recal III

| Waktu          | Nama Makanan                    | Bahan                          | URT       | Berat (gr) | Energi (kkal) | KH (gr) | Protein (gr) | Lemak (gr) |
|----------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------|------------|---------------|---------|--------------|------------|
| Pagi<br>06.45  | Nasi Goreng                     | Nasi putih                     | 1 ctg     | 100        | 130,0         | 28,6    | 2,4          | 0,2        |
|                |                                 | Kecap manis                    | 1 sdt     | 15         | 9,0           | 0,8     | 1,6          | 0,0        |
|                | Telur dadar                     | Telur                          | 1 btr     | 55         | 102,8         | 0,7     | 6,3          | 8,1        |
|                |                                 |                                | 1 scht    | 30         | 139,2         | 15,5    | 6,5          | 5,7        |
|                | Susu dancow<br>Minyak Makan     | susu<br>Minyak                 | 2 sdm     | 22         | 189,7         | 0,0     | 0,0          | 22,0       |
| TOTAL          |                                 |                                |           |            | 570,7         | 45,6    | 16,8         | 36         |
| Snack<br>10.00 | Tempe goreng<br>Susu Full Cream | Tempe<br>Susu                  | 4 ptg bsr | 100        | 354,0         | 15,3    | 17,1         | 26,9       |
|                |                                 |                                | 1 bgks    | 50         | 160,0         | 27,3    | 3,9          | 43,8       |
|                |                                 |                                |           |            |               |         |              |            |
| TOTAL          |                                 |                                |           |            | 514           | 42,6    | 21           | 70,7       |
| Siang<br>13.10 | Nasi putih Supermie+ telur      | Nasi Supermie<br>Telur         | 1 ctg     | 100        | 130,0         | 28,6    | 2,4          | 0,2        |
|                |                                 |                                | 1 bgks    | 70         | 98,7          | 19,8    | 3,4          | 0,5        |
|                |                                 |                                | 1 btr     | 55         | 85,3          | 0,6     | 6,9          | 5,8        |
| TOTAL          |                                 |                                |           |            | 314           | 49      | 12,7         | 6,5        |
| Snack          | Coklat beng-beng                | Coklat beng-beng               | 1 bgks    | 25         | 125,0         | 16,6    | 1,9          | 5,8        |
| TOTAL          |                                 |                                |           |            | 125,0         | 16,6    | 1,9          | 5,8        |
| Sore<br>18.00  | Nasi Putih Ayam Goreng          | Nasi Paha Atas<br>Minyak makan | 1 ½ ctg   | 150        | 130,0         | 28,6    | 2,4          | 0,2        |
|                |                                 |                                | 1 ptg     | 100        | 213,9         | 0,0     | 20,2         | 14,2       |
|                |                                 |                                | 1 sdm     | 12         | 103,5         | 0,0     | 0,0          | 12,0       |
|                |                                 |                                |           |            |               |         |              |            |
| TOTAL          |                                 |                                |           |            | 447,4         | 28,6    | 22,6         | 26,4       |

## Lampiran 10 Dokumentasi



RECAL HARI PERTAMA P 10

## =====

### HASIL PERHITUNGAN DIET/

## =====

| Nama Makanan                                                        | Jumlah | energy     | carbohydr. |
|---------------------------------------------------------------------|--------|------------|------------|
| <b>SARAPAN</b>                                                      |        |            |            |
| nasi putih                                                          | 100 g  | 130,0 kcal | 28,6 g     |
| kecap                                                               | 15 g   | 9,0 kcal   | 0,8 g      |
| telur dadar                                                         | 55 g   | 102,8 kcal | 0,7 g      |
| minyak kelapa                                                       | 22 g   | 189,7 kcal | 0,0 g      |
| susu dancow                                                         | 30 g   | 139,2 kcal | 15,5 g     |
| Meal analysis: energy 570,6 kcal (21 %), carbohydrate 45,6 g (18 %) |        |            |            |
| <b>Snack SIANG</b>                                                  |        |            |            |
| tempe goreng                                                        | 50 g   | 177,0 kcal | 7,7 g      |
| cireng/bakwan                                                       | 100 g  | 539,9 kcal | 39,2 g     |
| Meal analysis: energy 716,9 kcal (27 %), carbohydrate 46,9 g (19 %) |        |            |            |
| <b>MAKAN SIANG</b>                                                  |        |            |            |
| nasi putih                                                          | 100 g  | 130,0 kcal | 28,6 g     |
| daging ayam                                                         | 40 g   | 114,0 kcal | 0,0 g      |
| tempe goreng                                                        | 50 g   | 177,0 kcal | 7,7 g      |
| Meal analysis: energy 421,0 kcal (16 %), carbohydrate 36,3 g (14 %) |        |            |            |
| <b>Snack SORE</b>                                                   |        |            |            |
| roti tawar                                                          | 74 g   | 202,7 kcal | 38,4 g     |
| mentega                                                             | 15 g   | 106,5 kcal | 0,0 g      |
| meses                                                               | 30 g   | 1,1 kcal   | 2,7 g      |
| Meal analysis: energy 310,3 kcal (12 %), carbohydrate 41,1 g (16 %) |        |            |            |
| <b>MAKAN MALAM</b>                                                  |        |            |            |
| nasi putih                                                          | 150 g  | 195,0 kcal | 42,9 g     |
| daging ayam                                                         | 40 g   | 114,0 kcal | 0,0 g      |
| minyak kelapa                                                       | 22 g   | 189,7 kcal | 0,0 g      |
| kangkung                                                            | 100 g  | 15,1 kcal  | 2,1 g      |
| Meal analysis: energy 513,7 kcal (19 %), carbohydrate 45,0 g (18 %) |        |            |            |
| <b>Makan diantara</b>                                               |        |            |            |
| jus alpukat                                                         | 50 g   | 39,6 kcal  | 5,9 g      |
| gula pasir                                                          | 30 g   | 116,1 kcal | 30,0 g     |
| Meal analysis: energy 155,6 kcal (6 %), carbohydrate 35,9 g (14 %)  |        |            |            |

## HASIL PERHITUNGAN

| Zat Gizi       | hasil analisis<br>nilai | rekomendasi<br>nilai/hari | persentase<br>pemenuhan |
|----------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| energy         | 2688,1 kcal             | 2700,0 kcal               | 100 %                   |
| water          | 0,0 g                   | 2450,0 g                  | 0 %                     |
| protein        | 75,9 g(11%)             | 46,0 g(12 %)              | 165 %                   |
| fat            | 157,4 g(51%)            | 93,0 g(< 30 %)            | 169 %                   |
| carbohydr.     | 250,7 g(37%)            | 385,0 g(> 55 %)           | 65 %                    |
| dietary fiber  | 8,8 g                   | 30,0 g                    | 29 %                    |
| alcohol        | 0,0 g                   | -                         | -                       |
| PUFA           | 41,4 g                  | 10,0 g                    | 414 %                   |
| cholesterol    | 311,9 mg                | -                         | -                       |
| Vit. A         | 670,3 µg                | 1100,0 µg                 | 61 %                    |
| carotene       | 0,0 mg                  | -                         | -                       |
| Vit. E         | 0,0 mg                  | -                         | -                       |
| Vit. B1        | 0,6 mg                  | 1,4 mg                    | 42 %                    |
| Vit. B2        | 1,0 mg                  | 1,6 mg                    | 62 %                    |
| Vit. B6        | 1,0 mg                  | 1,4 mg                    | 74 %                    |
| folic acid eq. | 0,0 µg                  | -                         | -                       |
| Vit. C         | 38,1 mg                 | 100,0 mg                  | 38 %                    |
| sodium         | 1562,6 mg               | 2000,0 mg                 | 78 %                    |
| potassium      | 1398,2 mg               | 2000,0 mg                 | 70 %                    |
| calcium        | 461,0 mg                | 1200,0 mg                 | 38 %                    |
| magnesium      | 209,1 mg                | 310,0 mg                  | 67 %                    |
| phosphorus     | 928,7 mg                | 1250,0 mg                 | 74 %                    |
| iron           | 9,5 mg                  | 12,0 mg                   | 80 %                    |
| zinc           | 7,4 mg                  | 9,5 mg                    | 78 %                    |

RECAL HARI KEDUA P10

## =====

### HASIL PERHITUNGAN DIET/

## =====

| Nama Makanan                                                        | Jumlah | energy     | carbohydr. |
|---------------------------------------------------------------------|--------|------------|------------|
| <b>SARAPAN</b>                                                      |        |            |            |
| nasi putih                                                          | 200 g  | 260,0 kcal | 57,2 g     |
| daging ayam                                                         | 40 g   | 114,0 kcal | 0,0 g      |
| minyak kelapa                                                       | 15 g   | 129,3 kcal | 0,0 g      |
| Meal analysis: energy 503,3 kcal (21 %), carbohydrate 57,2 g (25 %) |        |            |            |
| <b>Snack SIANG</b>                                                  |        |            |            |
| susu dancow                                                         | 30 g   | 139,2 kcal | 15,5 g     |
| roti tawar                                                          | 74 g   | 202,7 kcal | 38,4 g     |
| meses                                                               | 30 g   | 1,1 kcal   | 2,7 g      |
| mentega                                                             | 15 g   | 106,5 kcal | 0,0 g      |
| Meal analysis: energy 449,4 kcal (18 %), carbohydrate 56,6 g (25 %) |        |            |            |
| <b>MAKAN SIANG</b>                                                  |        |            |            |
| nasi putih                                                          | 200 g  | 260,0 kcal | 57,2 g     |
| ikan mujair segar                                                   | 100 g  | 83,9 kcal  | 0,0 g      |
| minyak kelapa                                                       | 22 g   | 189,7 kcal | 0,0 g      |
| sayur bayam                                                         | 100 g  | 12,0 kcal  | 1,9 g      |
| Meal analysis: energy 545,5 kcal (22 %), carbohydrate 59,1 g (26 %) |        |            |            |
| <b>Snack SORE</b>                                                   |        |            |            |
| pisang goreng                                                       | 100 g  | 158,0 kcal | 17,5 g     |
| Meal analysis: energy 158,0 kcal (6 %), carbohydrate 17,5 g (8 %)   |        |            |            |
| <b>MAKAN MALAM</b>                                                  |        |            |            |
| nasi goreng                                                         | 100 g  | 250,0 kcal | 20,1 g     |
| kecap                                                               | 15 g   | 9,0 kcal   | 0,8 g      |
| telur dadar                                                         | 55 g   | 102,8 kcal | 0,7 g      |
| daging ayam bagian paha                                             | 100 g  | 213,9 kcal | 0,0 g      |
| Meal analysis: energy 575,7 kcal (23 %), carbohydrate 21,6 g (10 %) |        |            |            |
| <b>Makan diantara</b>                                               |        |            |            |
| martabak manis                                                      | 100 g  | 222,0 kcal | 15,2 g     |
| Meal analysis: energy 222,0 kcal (9 %), carbohydrate 15,2 g (7 %)   |        |            |            |



## HASIL PERHITUNGAN

| Zat Gizi       | hasil analisis<br>nilai | rekomendasi<br>nilai/hari | persentase<br>pemenuhan |
|----------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| energy         | 2454,0 kcal             | 2200,0 kcal               | 112 %                   |
| water          | 0,0 g                   | 2450,0 g                  | 0 %                     |
| protein        | 88,2 g(15%)             | 45,0 g(12 %)              | 196 %                   |
| fat            | 133,3 g(48%)            | 78,0 g(< 30 %)            | 171 %                   |
| carbohydr.     | 227,2 g(38%)            | 316,0 g(> 55 %)           | 72 %                    |
| dietary fiber  | 6,5 g                   | 30,0 g                    | 22 %                    |
| alcohol        | 0,0 g                   | -                         | -                       |
| PUFA           | 33,4 g                  | 10,0 g                    | 334 %                   |
| cholesterol    | 494,3 mg                | -                         | -                       |
| Vit. A         | 853,7 µg                | 1000,0 µg                 | 85 %                    |
| carotene       | 0,0 mg                  | -                         | -                       |
| Vit. E         | 0,0 mg                  | -                         | -                       |
| Vit. B1        | 0,6 mg                  | 1,1 mg                    | 54 %                    |
| Vit. B2        | 1,3 mg                  | 1,3 mg                    | 99 %                    |
| Vit. B6        | 1,5 mg                  | 1,4 mg                    | 109 %                   |
| folic acid eq. | 0,0 µg                  | -                         | -                       |
| Vit. C         | 23,1 mg                 | 100,0 mg                  | 23 %                    |
| sodium         | 1696,6 mg               | 2000,0 mg                 | 85 %                    |
| potassium      | 1575,3 mg               | 2000,0 mg                 | 79 %                    |
| calcium        | 395,5 mg                | 1200,0 mg                 | 33 %                    |
| magnesium      | 239,6 mg                | 310,0 mg                  | 77 %                    |
| phosphorus     | 953,5 mg                | 1250,0 mg                 | 76 %                    |
| iron           | 9,2 mg                  | 15,0 mg                   | 61 %                    |
| zinc           | 7,8 mg                  | 7,0 mg                    | 112 %                   |

RECALL HARI KETIGA P10

**HASIL PERHITUNGAN DIET/**

| Nama Makanan                                                        | Jumlah | energy     | carbohydr. |
|---------------------------------------------------------------------|--------|------------|------------|
| <b>SARAPAN</b>                                                      |        |            |            |
| nasi putih                                                          | 100 g  | 130,0 kcal | 28,6 g     |
| kecap                                                               | 15 g   | 9,0 kcal   | 0,8 g      |
| telur dadar                                                         | 55 g   | 102,8 kcal | 0,7 g      |
| susu dancow                                                         | 30 g   | 139,2 kcal | 15,5 g     |
| minyak kelapa                                                       | 22 g   | 189,7 kcal | 0,0 g      |
| Meal analysis: energy 570,6 kcal (29 %), carbohydrate 45,6 g (25 %) |        |            |            |
| <b>Snack SIANG</b>                                                  |        |            |            |
| tempe goreng                                                        | 100 g  | 354,0 kcal | 15,3 g     |
| susu kental manis                                                   | 50 g   | 160,0 kcal | 27,3 g     |
| Meal analysis: energy 514,0 kcal (26 %), carbohydrate 42,5 g (23 %) |        |            |            |
| <b>MAKAN SIANG</b>                                                  |        |            |            |
| nasi putih                                                          | 100 g  | 130,0 kcal | 28,6 g     |
| supermie                                                            | 70 g   | 98,7 kcal  | 19,8 g     |
| telur ayam                                                          | 55 g   | 85,3 kcal  | 0,6 g      |
| Meal analysis: energy 314,0 kcal (16 %), carbohydrate 49,0 g (27 %) |        |            |            |
| <b>Snack SORE</b>                                                   |        |            |            |
| coklat beng beng                                                    | 25 g   | 125,0 kcal | 16,6 g     |
| Meal analysis: energy 125,0 kcal (6 %), carbohydrate 16,6 g (9 %)   |        |            |            |
| <b>MAKAN MALAM</b>                                                  |        |            |            |
| nasi putih                                                          | 100 g  | 130,0 kcal | 28,6 g     |
| daging ayam bagian paha                                             | 100 g  | 213,9 kcal | 0,0 g      |
| minyak kelapa                                                       | 12 g   | 103,5 kcal | 0,0 g      |
| Meal analysis: energy 447,4 kcal (23 %), carbohydrate 28,6 g (16 %) |        |            |            |

## HASIL PERHITUNGAN

| Zat Gizi       | hasil analisis<br>nilai | rekomendasi<br>nilai/hari | persentase<br>pemenuhan |
|----------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| energy         | 1971,1 kcal             | 2200,0 kcal               | 90 %                    |
| water          | 0,0 g                   | 2450,0 g                  | 0 %                     |
| protein        | 74,9 g(15%)             | 45,0 g(12 %)              | 167 %                   |
| fat            | 105,9 g(47%)            | 78,0 g(< 30 %)            | 136 %                   |
| carbohydr.     | 182,4 g(37%)            | 316,0 g(> 55 %)           | 58 %                    |
| dietary fiber  | 3,8 g                   | 30,0 g                    | 13 %                    |
| alcohol        | 0,0 g                   | -                         | -                       |
| PUFA           | 20,2 g                  | 10,0 g                    | 202 %                   |
| cholesterol    | 529,6 mg                | -                         | -                       |
| Vit. A         | 399,7 µg                | 1000,0 µg                 | 40 %                    |
| carotene       | 0,0 mg                  | -                         | -                       |
| Vit. E         | 0,0 mg                  | -                         | -                       |
| Vit. B1        | 0,5 mg                  | 1,1 mg                    | 45 %                    |
| Vit. B2        | 1,3 mg                  | 1,3 mg                    | 102 %                   |
| Vit. B6        | 0,9 mg                  | 1,4 mg                    | 67 %                    |
| folic acid eq. | 0,0 µg                  | -                         | -                       |
| Vit. C         | 12,4 mg                 | 100,0 mg                  | 12 %                    |
| sodium         | 1199,3 mg               | 2000,0 mg                 | 60 %                    |
| potassium      | 1252,1 mg               | 2000,0 mg                 | 63 %                    |
| calcium        | 575,2 mg                | 1200,0 mg                 | 48 %                    |
| magnesium      | 186,6 mg                | 310,0 mg                  | 60 %                    |
| phosphorus     | 1000,3 mg               | 1250,0 mg                 | 80 %                    |
| iron           | 8,4 mg                  | 15,0 mg                   | 56 %                    |
| zinc           | 7,4 mg                  | 7,0 mg                    | 106 %                   |

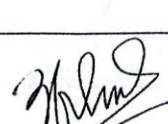
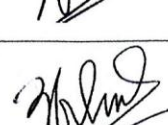
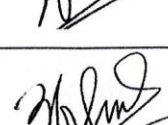
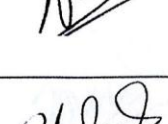
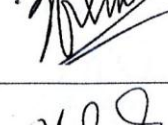
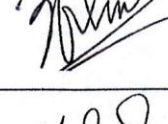
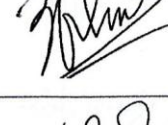
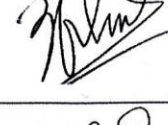
**Lampiran 11 Bukti Bimbingan**

Nama : Hasri Jwina Purba Dasuha

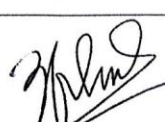
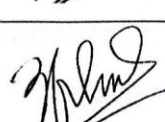
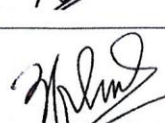
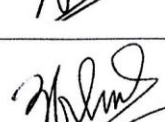
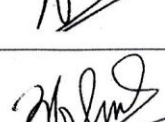
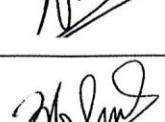
Nim : P01031219012

Judul : Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak  
dengan Status Gizi IMT/U Pada Siswa - Siswi Kelas VII  
SMP Negeri 18 Medan Helvetia

| No | Tanggal      | Judul/Topik Bimbingan                                                                  | T.Tangan Mahasiswa | T.Tangan Pembimbing                                                                   |
|----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 7 April 2022 | Menghubungi dosen pembimbing untuk melakukan pengenalan dan arahan                     | 3M7                |    |
| 2  | 8 April 2022 | Perkenalan dengan dosen pembimbing dan diskusi tentang penentuan topik usulan skripsi  | 3M7                |   |
| 3  | 23 Mei 2022  | Diskusi judul usulan skripsi dan diskusi tentang BAB I pendahuluan pada latar belakang | 3M7                |  |
| 4  | 31 Mei 2022  | Menyepakati judul yang akan menjadi sasaran skripsi                                    | 3M7                |  |
| 5  | 13 Juni 2022 | Revisi BAB I                                                                           | 3M7                |  |
| 6  | 15 Juli 202  | Revisi BAB II                                                                          | 3M7                |  |
| 7  | 18 Juli 2022 | Revisi BAB III                                                                         | 3M7                |  |

|    |                |                                                               |     |                                                                                       |
|----|----------------|---------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | 28 Juli 2022   | Revisi BAB I-III dan diskusi                                  | 3mf |    |
| 9  | 5 Agustus 2022 | Revisi BAB I-III dan revisi PPT Serta salah penulisan ketikan | 3mf |    |
| 10 | 8 Agustus 2022 | Acc proposal untuk mendaftar seminar proposal                 | 3mf |    |
| 11 | 8 Mei 2023     | Diskusi perbaikan BAB I-III                                   | 3mf |    |
| 12 | 11 Mei 2023    | Revisi di BAB II Definisi operasional dan cara pengolahannya  | 3mf |    |
| 13 | 12 Mei 2023    | Revisi tujuan khusus                                          | 3mf |    |
| 14 | 13 Mei 2023    | Diskusi pengolahan data di aplikasi SPSS                      | 3mf |  |
| 15 | 24 Mei 2023    | Revisi BAB IV-V                                               | 3mf |  |
| 16 | 6 Juni 2023    | Revisi pengolahan data di BAB III                             | 3mf |  |
| 17 | 16 Juni 2023   | Revisi BAB IV-V dan penulisan yang salah                      | 3mf |  |
| 18 | 27 Juni 2023   | Revisi BAB IV                                                 | 3mf |  |
| 19 | 28 Juni 2023   | Acc skripsi untuk mendaftar seminar hasil                     | 3mf |  |



|    |                   |                                  |     |                                                                                       |
|----|-------------------|----------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | 5 Juli 2023       | Maju seminar hasil               | 3m7 |    |
| 21 | 20 Juli 2023      | Revisi keseluruhan skripsi       | 3m7 |    |
| 22 | 11 Agustus 2023   | Revisi keseluruhan skripsi       | 3m7 |    |
| 23 | 25 Agustus 2023   | Revisi data pada BAB IV          | 3m7 |    |
| 24 | 20 September 2023 | Revisi penulisan BAB I-V         | 3m7 |    |
| 25 | 25 September 2023 | Revisi BAB IV                    | 3m7 |   |
| 26 | 26 September 2023 | Revisi pada tabel                | 3m7 |  |
| 27 | 27 September      | Revisi pada kesimpulan dan saran | 3m7 |  |
| 30 | 6 Oktober 2023    | Turnitin Skripsi                 | 3m7 |  |
| 31 | 20 Oktober 2023   | Pembuatan Abstrak                | 3m7 |  |
| 32 | 23 Oktober 2023   | Revisi Abstrak                   | 3m7 |  |
| 33 | 02 Oktober 2023   | Jilid Lux                        | 3m7 |  |

## Lampiran 12 Surat Pernyataan

### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hasri Jwina Purba Dasuha

Nim : P01031219074

Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyatakan Bahwa Data Penelitian Yang Terdapat Di Skripsi Saya  
Adalah Benar Saya Ambil Dan Bila Tidak Saya Bersedia Mengikuti Ujian  
Ulang  
( Ujian Utama Saya Dibatalkan )

Yang Membuat Pernyataan,



(Hasri Jwina Purba Dasuha )

### **Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup**

#### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Hasri Jwina Purba Dasuha  
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 15 Juni 2001  
Alamat : Jl Filisium Raya No 33 Perumnas Helvetia,  
Medan Helvetia  
No Hp/Tel : 082285290083  
Riwayat Pendidikan : 1. TK Free Methodist  
2. SD N 101881 Tanjung Morawa  
3. SMP Swasta Markus Medan  
4. SMK Negeri 3 Medan  
Hobby : Menciptakan Rasa Makanan Terbaru  
Motto : Lakukan Semuanya seperti Kau Melakukan  
untuk Tuhan