

7. LAMPIRAN

Lampiran 1. Rumus perhitungan kebutuhan energi individu

A. Pengukuran energi perempuan:

Berat Badan Ideal (BBI)	= (tinggi badan -100) x 0,9
Basal Metabolic Rate (BMR)	= 0,9 x BBI x 24 jam
Koreksi tidur	= 0,1 x 8 jam x BBI
Aktivitas	= 50% x [BMR – koreksi tidur]
Specific Dynamic Action (SDA)	= 10% x [(BMR- koreksi tidur) + aktivitas]
Keutuhan Energi	= {[(BMR - koreksi tidur) + aktivitas] + SDA }
Kebutuhan energi	= keutuhan energi – pengurangan kebutuhan energi

Nilai Pengurangan kebutuhan energi

> 49-59 tahun	= -5% dari total energi
60-69 tahun	= -10% dari total energi
70 tahun	= -15% dari total energi

B. Pengukuran energi laki-laki :

Berat Badan Ideal (BBI)	= (tinggi badan -100) x 0,9
Basal Metabolic Rate (BMR)	= 1 x BBI x 24 jam
Koreksi tidur	= 0,1 x 8 jam x BBI
Aktivitas	= 50% x [BMR – koreksi tidur]
Specific Dynamic Action (SDA)	= 10% x [(BMR- koreksi tidur) + aktivitas]
Keutuhan Energi	= {[(BMR - koreksi tidur) + aktivitas] + SDA }
Kebutuhan energi	= keutuhan energi - % usia pengurangan kebutuhan energi

Nilai pengurangan kebutuhan energi

> 49-59 tahun	= -5% dari total energi
60-69 tahun	= -10% dari total energi
70 tahun	= -15% dari total energi

(Yosephin, 2018).

Lampiran 2. Contoh perhitungan kebutuhan energi individu

A. Kebutuhan energi lansia perempuan

Lansia A berusia 85 tahun memiliki tinggi badan 158 (cm) dengan berat badan 72 (kg).

Berat Badan Ideal (BBI)	$= (158 - 100) \times 0,9$ $= 52,2 \text{ kg}$
Basal Metabolic Rate (BMR)	$= 0,9 \times 52,2 \times 24 \text{ jam}$ $= 1.127,52 \text{ kal}$
Koreksi tidur	$= 0,1 \times 8 \text{ jam} \times 52,2$ $= 41,76 \text{ kal}$
Aktivitas	$= 50\% \times [1.127,52 - 41,76]$ $= 542,88 \text{ kal}$
Spesific Dynamic Action (SDA)	$= 10\% \times [(1.127,52 - 41,76) + 542,88]$ $= 162,86 \text{ kal}$
Keutuhan Energi	$= \{[(1.127,52 - 41,76) + 542,88] + 162,86\}$ $= 1791,50 \text{ kal}$
Kebutuhan energi	$= 1791,50 - 15\%$ $= \mathbf{1.791,35 \text{ kal}}$

B. Kebutuhan energi lansia laki-laki

Lansia B berjenis kelamin laki-laki berusia 70 tahun memiliki tinggi badan 170 cm dengan berat badan 72 kg.

Berat Badan Ideal (BBI)	$= (170 - 100) \times 0,9$ $= 63 \text{ kg}$
Basal Metabolic Rate (BMR)	$= 1 \times 63 \times 24 \text{ jam}$ $= 1.512 \text{ kal}$
Koreksi tidur	$= 0,1 \times 8 \text{ jam} \times 63$ $= 50,4 \text{ kal}$
Aktivitas	$= 50\% \times [1.512 - 50,4]$

$$= 730,8 \text{ kal}$$

$$\begin{aligned} \text{Specific Dynamic Action (SDA)} &= 10\% \times [(1.512 - 50,4) + 730,8] \\ &= 219,24 \text{ kal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Keutuhan Energi} &= \{[(1.512 - 50,4) + 730,8] + 219,24\} \\ &= 2.411,64 \text{ kal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kebutuhan energi} &= 2.411,64 - 10\% \\ &= \mathbf{2.170,5 \text{ kal}} \end{aligned}$$

Lampiran 3. Contoh perhitungan kebutuhan makronutrien individu

A. Kebutuhan makronutrien perempuan

Lansia A berusia 85 tahun memiliki tinggi badan 158 (cm) dengan berat badan 72 (kg) dengan kebutuhan energi sebesar 1.791,35 kal

- Protein = $(20\% \times \text{kebutuhan energi}) / 4$
 = $(20\% \times 1.791,35) / 4$
 = **89,57 gram**
- Lemak = $(20\% \times \text{kebutuhan energi}) / 9$
 = $(20\% \times 1.791,35) / 9$
 = **9,95 gram**
- Karbohidrat = $(60\% \times \text{kebutuhan energi}) / 4$
 = $(60\% \times 1.791,35) / 4$
 = **268,70 gram**

B. Kebutuhan makronutrien laki-laki

Lansia B berjenis kelamin laki-laki berusia 70 tahun memiliki tinggi badan 170 cm dengan berat badan 72 kg. Kebutuhan energi sebesar 2170,5 kal.

- Protein = $(20\% \times \text{kebutuhan energi}) / 4$
 = $(20\% \times 2.170,5)/4$
 = **108,52 gram**
- Lemak = $(20\% \times \text{kebutuhan energi}) / 9$
 = $(20\% \times 2.170,5)/9$
 = **12,06 gram**
- Karbohidrat = $(60\% \times \text{kebutuhan energi}) / 4$
 = $(60\% \times 2.170,5)/4$
 = **325,58 gram**

Lampiran 4. Perhitungan tingkat pemenuhan gizi (TPG) individu

A. Tingkat Pemenuhan Gizi (TPG) individu perempuan

Lansia A berusia 85 tahun memiliki tinggi badan 158 (cm) dengan berat badan 72 (kg) dengan kebutuhan energi sebesar 1.791,35 kal

Zat Gizi	Asupan Makromineral	Kebutuhan Makromineral
Energi	1.502	1.791,50
Protein	41	89,57
Lemak	36	9,95
Karbohidrat	258	268,70

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan Energi (TPE) secara individu

$$\text{TPE} = (\text{Asupan zat energi}/\text{Kebutuhan Individu}) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = (1502/1791,50) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = \mathbf{83,84\% (kurang)}$$
- Perhitungan Tingkat Pemenuhan Protein (TPP) secara individu

$$\text{TPE} = (\text{Asupan zat protein}/\text{Kebutuhan Individu}) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = (41/89,57) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = \mathbf{45,77\% (minimal atau sangat kurang)}$$

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan Lemak (TPL) secara individu

$$\text{TPE} = (\text{Asupan zat lemak}/\text{Kebutuhan Individu}) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = (36/9,95) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = \mathbf{361,81\% \text{ (lebih)}}$$

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan karbohidrat (TPK) secara individu

$$\text{TPE} = (\text{Asupan zat energi}/\text{Kebutuhan Individu}) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = (258/268,70) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = \mathbf{96,02\% \text{ (normal)}}$$

B. Tingkat Pemenuhan Gizi (TPG) individu laki-laki

Lansia B berjenis kelamin laki-laki berusia 70 tahun memiliki tinggi badan 170 cm dengan berat badan 72 kg. Kebutuhan energi sebesar 2.170,5 kal.

Zat Gizi	Asupan Makromineral	Kebutuhan Makromineral
Energi	1.794	2.170,50
Protein	47	108,52
Lemak	42	12,06
Karbohidrat	302	325,58

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan Energi (TPE) secara individu

$$\text{TPE} = (\text{Asupan zat energi}/\text{Kebutuhan Individu}) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = (1794/2170,50) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = \mathbf{82,65\% \text{ (kurang)}}$$

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan Protein (TPP) secara individu

$$\text{TPE} = (\text{Asupan zat protein}/\text{Kebutuhan Individu}) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = (47/108,52) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = \mathbf{43,31\% \text{ (minimal atau sangat kurang)}}$$

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan Lemak (TPL) secara individu

$$\text{TPE} = (\text{Asupan zat lemak}/\text{Kebutuhan Individu}) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = (42/12,06) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = \mathbf{348,26\% \text{ (lebih)}}$$

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan karbohidrat (TPK) secara individu

$$\text{TPE} = (\text{Asupan zat energi}/\text{Kebutuhan Individu}) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = (302/325,58) \times 100\%$$

$$\text{TPE} = \mathbf{92,76\% \text{ (normal)}}$$

C. Tingkat Pemenuhan Gizi (TPG) AKG 2019 Perempuan

Lansia A berusia 85 tahun memiliki tinggi badan 158 (cm) dengan berat badan (BB) aktual 72 (kg). Berat badan (BB) standar AKG 2019 53 kg.

Zat Gizi	Nilai AKG 2019	Asupan Makromineral
Energi	1400	1.502
Protein	58	41
Lemak	40	36
Karbohidrat	200	258
Serat	20	10

- Koreksi AKG dengan berat badan

$$\mathbf{\text{AKG Koreksi} = \text{BB aktual} / \text{BB AKG kelompok umur} \times \text{AKG}}$$

- AKG koreksi energi = BB aktual / BB AKG kelompok umur X AKE

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi energi} &= 72/53 \times 1400 \\ &= 1901,89 \text{ kkal} \end{aligned}$$

- AKG koreksi protein = BB aktual / BB AKG kelompok umur X AKP

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi protein} &= 72/53 \times 58 \\ &= 78,79 \text{ gram} \end{aligned}$$

- AKG koreksi lemak = BB aktual / BB AKG kelompok umur X AKL

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi lemak} &= 72/53 \times 40 \\ &= 54,34 \text{ gram} \end{aligned}$$

- AKG koreksi karbohidrat = BB aktual / BB AKG kelompok umur

$$\times \text{AKK}$$

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi karbohidrat} &= 72/53 \times 200 \\ &= 271,70 \text{ gram} \end{aligned}$$

- AKG koreksi serat = $BB \text{ aktul} / BB \text{ AKG kelompok umur} \times AKS$
 AKG koreksi serat = $72/53 \times 20$
 = 27,17 gram

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan Gizi (TPG) secara umum

$$TPG = \text{Asupan zat gizi} / \text{Akg koreksi} \times 100\%$$

- AKG koreksi energi = $\text{Asupan energi} / \text{AKE koreksi} \times 100\%$
 AKG koreksi energi = $1502/1901,89 \times 100\%$
 = **78,97 % (kurang)**
- AKG koreksi protein = $\text{Asupan protein} / \text{AKP koreksi} \times 100\%$
 AKG koreksi protein = $41/53 \times 100\%$
 = **77,36% (minimal atau sangat kurang)**
- AKG koreksi lemak = $\text{Asupan lemak} / \text{AKL koreksi} \times 100\%$
 AKG koreksi lemak = $36/54,34 \times 100\%$
 = **66,67% (defisit tingkat berat)**
- AKG koreksi karbohidrat = $\text{Asupan karbohidrat} / \text{AKK koreksi} \times 100\%$
 AKG koreksi karbohidrat = $258/271,70 \times 100\%$
 = **94,96% (normal)**
- AKG koreksi serat = $\text{Asupan serat} / \text{AKS koreksi} \times 100\%$
 AKG koreksi serat = $10/27,17 \times 100\%$
 = **36,81% (defisit tingkat berat)**

D. Tingkat Pemenuhan Gizi (TPG) AKG 2019 Laki-laki

Lansia B berjenis kelamin laki-laki berusia 70 tahun memiliki tinggi badan 170 cm dengan berat badan (BB) aktual 72 kg. Berat badan (BB) standar AKG 2019 58 kg

Zat Gizi	Nilai AKG 2019	Asupan Makromineral
Energi	1800	1.794
Protein	64	47
Lemak	50	42
Karbohidrat	275	302
Serat	25	11

- Koreksi AKG dengan berat badan

$$\text{AKG Koreksi} = \text{BB aktual} / \text{BB AKG kelompok umur} \times \text{AKG}$$

- AKG koreksi energi = BB aktual / BB AKG kelompok umur X AKE

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi energi} &= 72/58 \times 1800 \\ &= 2234,48 \text{ kkal} \end{aligned}$$

- AKG koreksi protein = BB aktual / BB AKG kelompok umur X AKP

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi protein} &= 72/58 \times 64 \\ &= 79,45 \text{ gram} \end{aligned}$$

- AKG koreksi lemak = BB aktual / BB AKG kelompok umur X AKL

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi lemak} &= 72/58 \times 50 \\ &= 62,07 \text{ gram} \end{aligned}$$

- AKG koreksi karbohidrat = BB aktual / BB AKG kelompok umur

$$\times \text{AKK}$$

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi karbohidrat} &= 72/58 \times 275 \\ &= 341,38 \text{ gram} \end{aligned}$$

- AKG koreksi serat = BB aktual / BB AKG kelompok umur X AKS

$$\begin{aligned} \text{AKG koreksi serat} &= 72/58 \times 25 \\ &= 31,03 \text{ gram} \end{aligned}$$

- Perhitungan Tingkat Pemenuhan Gizi (TPG) secara umum

$$\text{TPG} = \text{Asupan zat gizi/Akg koreksi} \times 100\%$$

- AKG koreksi energi = Asupan energi/AKE koreksi $\times 100\%$
AKG koreksi energi = $1794/2234,48 \times 100\%$
= **80,30 % (kurang)**
- AKG koreksi protein = Asupan protein/AKP koreksi $\times 100\%$
AKG koreksi protein = $47/79,45 \times 100\%$
= **59,16% (minimal atau sangat kurang)**
- AKG koreksi lemak = Asupan lemak/AKL koreksi $\times 100\%$
AKG koreksi lemak = $42/62,07 \times 100\%$
= **67,67% (defisit tingkat berat)**
- AKG koreksi karbohidrat = Asupan karbohidrat/AKK koreksi $\times 100\%$
AKG koreksi karbohidrat = $302/341,38 \times 100\%$
= **88,46% (defisit tingkat ringan)**
- AKG koreksi serat = Asupan serat/AKS koreksi $\times 100\%$
AKG koreksi serat = $11/ 31,03 \times 100\%$
= **35,45% (defisit tingkat berat)**

Lampiran 5. Karakteristik responden

Responden	Usia	Jenis Kelamin	Aktivitas
H1	56	Perempuan	Mandiri
H2	60	Perempuan	Mandiri
H3	61	Perempuan	Mandiri
H4	77	Perempuan	Mandiri
H5	66	Perempuan	Mandiri
H6	65	Perempuan	Mandiri
H7	69	Perempuan	Mandiri
H8	70	Perempuan	Mandiri
H9	72	Perempuan	Mandiri
H10	77	Perempuan	Mandiri
H11	74	Perempuan	Mandiri
H12	69	Perempuan	Mandiri
H13	72	Perempuan	Mandiri
H14	78	Perempuan	Mandiri
H15	65	Perempuan	Mandiri
H16	66	Perempuan	Mandiri
H17	83	Perempuan	Mandiri
H18	89	Perempuan	Mandiri
H19	89	Perempuan	Mandiri
H20	89	Perempuan	Mandiri
H21	81	Perempuan	Mandiri
R1	64	Perempuan	Mandiri
R2	64	Perempuan	Mandiri
R3	68	Perempuan	Mandiri
R4	70	Perempuan	Mandiri
R5	70	Perempuan	Mandiri
R6	77	Perempuan	Mandiri
R7	94	Perempuan	Mandiri
R8	83	Perempuan	Mandiri
R9	91	Perempuan	Mandiri
R10	88	Perempuan	Mandiri
R11	62	Laki-laki	Mandiri
R12	66	Laki-laki	Mandiri
R13	79	Laki-laki	Mandiri
R14	71	Laki-laki	Mandiri
R15	78	Laki-laki	Mandiri
R16	68	Laki-laki	Mandiri
R17	78	Laki-laki	Mandiri
R18	105	Laki-laki	Mandiri
R19	86	Laki-laki	Mandiri

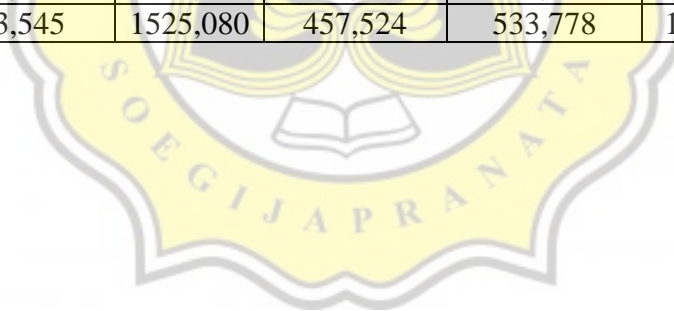
Lampiran 6. Hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Responden	Berat-badan	Tinggi Lutut (cm)	Tinggi Badan (m) ²	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Keterangan
H1	36	45	2,18	17	sangat kurus
H2	49	43	2,07	24	Normal
H3	45	45	2,18	21	Normal
H4	41	46	2,24	18	Normal
H5	56	46	2,24	25	gemuk
H6	55	50	2,47	22	Normal
H7	41	47	2,29	18	Kurus
H8	74	47	2,29	32	Obesitas
H9	34	47	2,29	15	sangat kurus
H10	69	47	2,29	30	Obesitas
H11	51	48	2,35	22	Normal
H12	40	46	2,24	18	Kurus
H13	38	49	2,41	16	sangat kurus
H14	40	44	2,13	19	Normal
H15	54	51	2,53	21	Normal
H16	58	44	2,13	27	gemuk
H17	46	49	2,41	19	Normal
H18	35	46	2,24	16	sangat kurus
H19	44	41	1,96	22	Normal
H20	63	50	2,47	26	gemuk
H21	63	51	2,53	25	Normal
R1	80	48	2,35	34	Obesitas
R2	45	47	2,29	20	Normal
R3	65	47	2,29	28	obesitast
R4	64	46	2,24	29	obesitast
R5	48	37	1,76	27	obesitast
R6	73	47	2,29	32	Obesitas
R7	75	46	2,24	34	Obesitas
R8	36	46	2,24	16	sangat kurus
R9	33	46	2,24	15	sangat kurus
R10	31	43	2,07	15	sangat kurus
R11	78	52	2,74	28	Obesitas
R12	46	47	2,41	19	Normal
R13	50	50	2,61	19	Normal
R14	39	51	2,67	15	sangat kurus
R15	39	46	2,34	17	Kurus
R16	64	49	2,54	25	gemuk
R17	48	50	2,61	18	Normal
R18	38	47	2,41	16	sangat kurus
R19	41	51	2,67	15	sangat kurus

Lampiran 7. Hasil perhitungan kebutuhan energi individu

Responden	Usia	Tinggi Badan (TB) (Cm)	Berat Badan Ideal (BBI)	BMR	Koreksi tidur	aktivitas	SDA	Keutuhan Energi	Kebutuhan energi individu
H1	56	155,24	42,92	927,04	34,33	446,35	133,91	1472,96	1326
H2	60	147,69	39,52	853,59	31,61	410,99	123,30	1356,26	1221
H3	61	149,58	42,92	927,04	34,33	446,35	133,91	1472,96	1020
H4	77	143,91	44,62	963,76	35,69	464,03	139,21	1531,30	1302
H5	66	149,58	44,62	963,76	35,69	464,03	139,21	1531,30	1378
H6	65	157,13	51,42	1110,65	41,14	534,76	160,43	1764,69	1588
H7	69	149,58	46,32	1000,48	37,05	481,71	144,51	1589,65	1431
H8	70	151,47	46,32	1000,48	37,05	481,71	144,51	1589,65	1351
H9	72	151,47	46,32	1000,48	37,05	481,71	144,51	1589,65	1351
H10	77	151,47	46,32	1000,48	37,05	481,71	144,51	1589,65	1351
H11	74	151,47	48,02	1037,20	38,41	499,39	149,82	1648,00	1078
H12	69	153,35	44,62	963,76	35,69	464,03	139,21	1531,30	1060
H13	72	149,58	49,72	1073,92	39,77	517,07	155,12	1706,35	1116
H14	78	155,24	41,22	890,31	32,97	428,67	128,60	1414,61	925
H15	65	147,69	53,12	1147,37	42,50	552,44	165,73	1823,04	1262
H16	66	140,13	41,22	890,31	32,97	428,67	128,60	1414,61	979
H17	83	157,13	49,72	1073,92	39,77	517,07	155,12	1706,35	1450
H18	89	145,80	44,62	963,76	35,69	464,03	139,21	1531,30	1302
H19	89	159,02	36,12	780,15	28,89	375,63	112,69	1239,57	810
H20	89	145,80	51,42	1110,65	41,14	534,76	160,43	1764,69	1154
H21	81	159,02	53,12	1147,37	42,50	552,44	165,73	1823,04	1192
R1	64	149,58	48,019	1037,202	38,415	499,393	149,818	1647,998	1483
R2	64	151,47	46,319	1000,480	37,055	481,712	144,514	1589,651	1431
R3	68	153,35	46,319	1000,480	37,055	481,712	144,514	1589,651	1431

R4	70	149,58	44,618	963,757	35,695	464,031	139,209	1531,303	1302
R5	70	151,47	29,318	633,258	23,454	304,902	91,471	1006,177	855
R6	77	149,58	46,319	1000,480	37,055	481,712	144,514	1589,651	1351
R7	94	132,58	44,618	963,757	35,695	464,031	139,209	1531,303	1302
R8	83	149,58	44,618	963,757	35,695	464,031	139,209	1531,303	1302
R9	91	143,91	44,618	963,757	35,695	464,031	139,209	1531,303	1302
R10	88	151,47	39,518	853,591	31,614	410,988	123,296	1356,261	1153
R11	62	163,55	65,647	1575,528	472,658	551,435	165,430	1819,735	1638
R12	66	155,14	55,137	1323,288	396,986	463,151	138,945	1528,398	1376
R13	79	161,44	61,443	1474,632	442,390	516,121	154,836	1703,200	1448
R14	71	163,55	63,545	1525,080	457,524	533,778	160,133	1761,467	1497
R15	78	165,65	53,035	1272,840	381,852	445,494	133,648	1470,130	1250
R16	68	161,44	59,341	1424,184	427,255	498,464	149,539	1644,933	1480
R17	78	159,34	61,443	1474,632	442,390	516,121	154,836	1703,200	1448
R18	105	153,04	55,137	1323,288	396,986	463,151	138,945	1528,398	1299
R19	86	155,14	63,545	1525,080	457,524	533,778	160,133	1761,467	1497



Lampiran 8. Hasil perhitungan tingkat pemenuhan energi dan makronutrien individu

A. Pemenuhan energi individu

Responden	Kebutuhan energi individu	Asupan energi individu / hari	TPE (%)	keterangan
H1	1326	1005	76	Kurang
H2	1221	1005	82	Kurang
H3	1020	1005	99	Kurang
H4	1302	1005	77	Kurang
H5	1378	1005	73	Kurang
H6	1588	1005	63	Minimal atau Sangat Kurang
H7	1431	1005	70	Kurang
H8	1351	1005	74	Kurang
H9	1351	1005	74	Kurang
H10	1351	1005	74	Kurang
H11	1078	1005	93	Kurang
H12	1060	1005	95	Kurang
H13	1116	1005	90	Kurang
H14	925	1005	109	Normal atau Sesuai
H15	1262	1005	80	Kurang
H16	979	1005	103	Normal atau Sesuai
H17	1450	1005	69	Minimal atau Sangat Kurang
H18	1302	1005	77	Kurang
H19	810	1005	124	Normal atau Sesuai
H20	1154	1005	87	Kurang
H21	1192	1005	84	Kurang
R1	1483	1502	101	Normal atau Sesuai
R2	1431	1502	105	Normal atau Sesuai
R3	1431	1502	105	Normal atau Sesuai
R4	1302	1502	115	Normal atau Sesuai
R5	855	1502	176	Lebih
R6	1351	1502	111	Normal atau Sesuai
R7	1302	1502	115	Normal atau Sesuai
R8	1302	1502	115	Normal atau Sesuai
R9	1302	1502	115	Normal atau Sesuai
R10	1153	1502	130	Lebih
R11	1638	1794	110	Normal atau Sesuai
R12	1376	1794	130	Lebih
R13	1448	1794	124	Normal atau Sesuai
R14	1497	1794	120	Normal atau Sesuai
R15	1250	1794	144	Lebih
R16	1480	1794	121	Normal atau Sesuai
R17	1448	1794	124	Normal atau Sesuai
R18	1299	1794	138	Lebih
R19	1497	1794	120	Normal atau Sesuai

B. Pemenuhan protein individu

Responden	Kebutuhan energi individu	Kebutuhan protein individu	Asupan Protein individu / hari	TPP (%)	keterangan
H1	1326	66	32	48	Minimal atau Sangat Kurang
H2	1221	61	32	52	Minimal atau Sangat Kurang
H3	1020	51	32	63	Minimal atau Sangat Kurang
H4	1302	65	32	49	Minimal atau Sangat Kurang
H5	1378	69	32	46	Minimal atau Sangat Kurang
H6	1588	79	32	40	Minimal atau Sangat Kurang
H7	1431	72	32	45	Minimal atau Sangat Kurang
H8	1351	68	32	47	Minimal atau Sangat Kurang
H9	1351	68	32	47	Minimal atau Sangat Kurang
H10	1351	68	32	47	Minimal atau Sangat Kurang
H11	1078	54	32	59	Minimal atau Sangat Kurang
H12	1060	53	32	60	Minimal atau Sangat Kurang
H13	1116	56	32	57	Minimal atau Sangat Kurang
H14	925	46	32	69	Minimal atau Sangat Kurang
H15	1262	63	32	51	Minimal atau Sangat Kurang
H16	979	49	32	65	Minimal atau Sangat Kurang
H17	1450	73	32	44	Minimal atau Sangat Kurang
H18	1302	65	32	49	Minimal atau Sangat Kurang
H19	810	41	32	79	Minimal atau Sangat Kurang
H20	1154	58	32	55	Minimal atau Sangat Kurang
H21	1192	60	32	54	Minimal atau Sangat Kurang
R1	1483	74	41	55	Minimal atau Sangat Kurang
R2	1431	72	41	57	Minimal atau Sangat Kurang
R3	1431	72	41	57	Minimal atau Sangat Kurang
R4	1302	65	41	63	Minimal atau Sangat Kurang
R5	855	43	41	96	Kurang
R6	1351	68	41	61	Minimal atau Sangat Kurang
R7	1302	65	41	63	Minimal atau Sangat Kurang
R8	1302	65	41	63	Minimal atau Sangat Kurang
R9	1302	65	41	63	Minimal atau Sangat Kurang
R10	1153	58	41	71	Minimal atau Sangat Kurang
R11	1638	82	47	57	Minimal atau Sangat Kurang
R12	1376	69	47	68	Minimal atau Sangat Kurang
R13	1448	72	47	65	Minimal atau Sangat Kurang
R14	1497	75	47	63	Minimal atau Sangat Kurang
R15	1250	62	47	75	Minimal atau Sangat Kurang
R16	1480	74	47	63	Minimal atau Sangat Kurang
R17	1448	72	47	65	Minimal atau Sangat Kurang
R18	1299	65	47	72	Minimal atau Sangat Kurang
R19	1497	75	47	63	Minimal atau Sangat Kurang

C. Pemenuhan lemak individu

Responden	Kebutuhan energi individu	Kebutuhan lemak individu	Asupan Lemak individu / hari	TPL (%)	keterangan
H1	1326	29	36	122	Normal
H2	1221	27	36	133	Normal
H3	1020	23	36	159	Normal
H4	1302	29	36	124	Normal
H5	1378	31	36	118	Lebih
H6	1588	35	36	102	Lebih
H7	1431	32	36	113	Lebih
H8	1351	30	36	120	Lebih
H9	1351	30	36	120	Lebih
H10	1351	30	36	120	Lebih
H11	1078	24	36	150	Normal
H12	1060	24	36	153	Normal
H13	1116	25	36	145	Normal
H14	925	21	36	175	Normal
H15	1262	28	36	128	Normal
H16	979	22	36	165	Normal
H17	1450	32	36	112	Lebih
H18	1302	29	36	124	Normal
H19	810	18	36	200	Normal
H20	1154	26	36	140	Normal
H21	1192	26	36	136	Normal
R1	1483	33	36	109	Lebih
R2	1431	32	36	113	Lebih
R3	1431	32	36	113	Lebih
R4	1302	29	36	124	Normal
R5	855	19	36	189	Normal
R6	1351	30	36	120	Lebih
R7	1302	29	36	124	Normal
R8	1302	29	36	124	Normal
R9	1302	29	36	124	Normal
R10	1153	26	36	141	Normal
R11	1638	36	42	115	Lebih
R12	1376	31	42	137	Normal
R13	1448	32	42	131	Normal
R14	1497	33	42	126	Normal
R15	1250	28	42	151	Normal
R16	1480	33	42	128	Normal
R17	1448	32	42	131	Normal
R18	1299	29	42	145	Normal
R19	1497	33	42	126	Normal

D. Pemenuhan karbohidrat individu

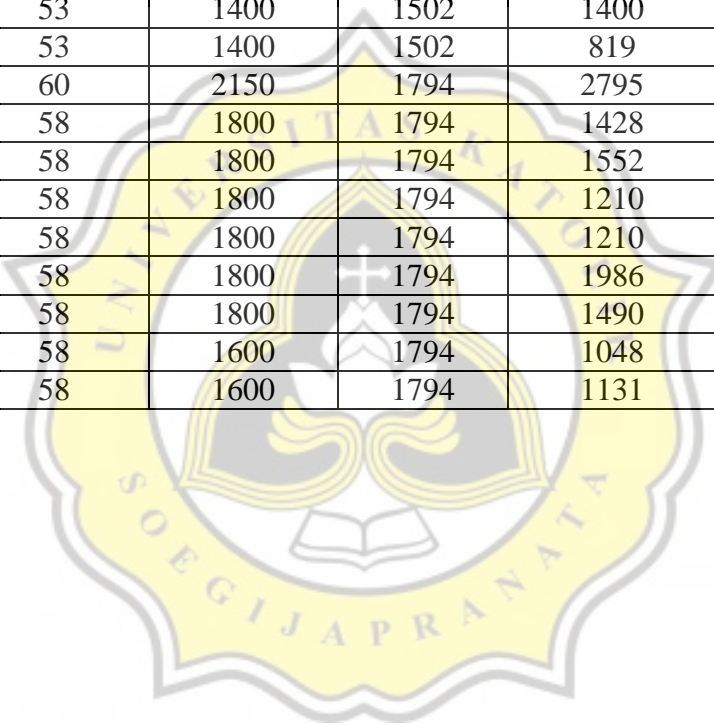
Responden	Kebutuhan energi individu	Kebutuhan karbohidrat individu	Asupan karbohidrat individu / hari	TPK (%)	keterangan
H1	1326	199	144	72	Defisit tingkat sedang
H2	1221	183	144	79	Defisit tingkat sedang
H3	1020	153	144	94	Lebih
H4	1302	195	144	74	Defisit tingkat sedang
H5	1378	207	144	70	Defisit tingkat berat
H6	1588	238	144	60	Defisit tingkat berat
H7	1431	215	144	67	Defisit tingkat berat
H8	1351	203	144	71	Defisit tingkat sedang
H9	1351	203	144	71	Defisit tingkat sedang
H10	1351	203	144	71	Defisit tingkat sedang
H11	1078	162	144	89	Lebih
H12	1060	159	144	91	Lebih
H13	1116	167	144	86	Defisit tingkat ringan
H14	925	139	144	104	Lebih
H15	1262	189	144	76	Defisit tingkat sedang
H16	979	147	144	98	Lebih
H17	1450	218	144	66	Defisit tingkat berat
H18	1302	195	144	74	Defisit tingkat sedang
H19	810	122	144	118	Lebih
H20	1154	173	144	83	Defisit tingkat ringan
H21	1192	179	144	81	Defisit tingkat ringan
R1	1483	222	258	116	Lebih
R2	1431	215	258	120	Normal
R3	1431	215	258	120	Normal
R4	1302	195	258	132	Normal
R5	855	128	258	201	Normal
R6	1351	203	258	127	Normal
R7	1302	195	258	132	Normal
R8	1302	195	258	132	Normal
R9	1302	195	258	132	Normal
R10	1153	173	258	149	Normal
R11	1638	246	302	123	Normal
R12	1376	206	302	146	Normal
R13	1448	217	302	139	Normal
R14	1497	225	302	134	Normal
R15	1250	187	302	161	Normal
R16	1480	222	302	136	Normal
R17	1448	217	302	139	Normal
R18	1299	195	302	155	Normal
R19	1497	225	302	134	Normal

Lampiran 9. Hasil perhitungan tingkat pemenuhan energi, makronutrien dan serat AKG 2019

A. Tingkat pemenuhan energi

Responden	Usia	Berat badan (aktual)	Berat badan (AKG)	AKG energi	Asupan	AKG Koreksi	TPE	keterangan
H1	56	36	56	1800	1005	1157	89	Kurang
H2	60	49	56	1800	1005	1575	66	Minimal
H3	61	45	56	1800	1005	1446	71	Kurang
H4	77	41	53	1550	1005	1199	86	Kurang
H5	66	56	53	1550	1005	1638	63	Minimal
H6	65	55	53	1550	1005	1608	64	Minimal
H7	69	41	53	1550	1005	1199	86	Kurang
H8	70	74	53	1550	1005	2164	48	Minimal
H9	72	34	53	1550	1005	994	104	Normal
H10	77	69	53	1550	1005	2018	51	Minimal
H11	74	51	53	1550	1005	1492	69	Minimal
H12	69	40	53	1550	1005	1170	88	Kurang
H13	72	38	53	1550	1005	1111	93	Kurang
H14	78	40	53	1550	1005	1170	88	Kurang
H15	65	54	53	1550	1005	1579	65	Minimal
H16	66	58	53	1550	1005	1696	61	Minimal
H17	83	46	53	1400	1005	1215	85	Kurang
H18	89	35	53	1400	1005	925	112	Normal
H19	89	44	53	1400	1005	1162	89	Kurang
H20	89	63	53	1400	1005	1664	62	Minimal
H21	81	63	53	1400	1005	1664	62	Minimal
R1	64	64	56	1800	1502	2571	58	Minimal
R2	64	64	56	1550	1502	1446	105	Normal
R3	68	65	53	1550	1502	1901	79	Kurang

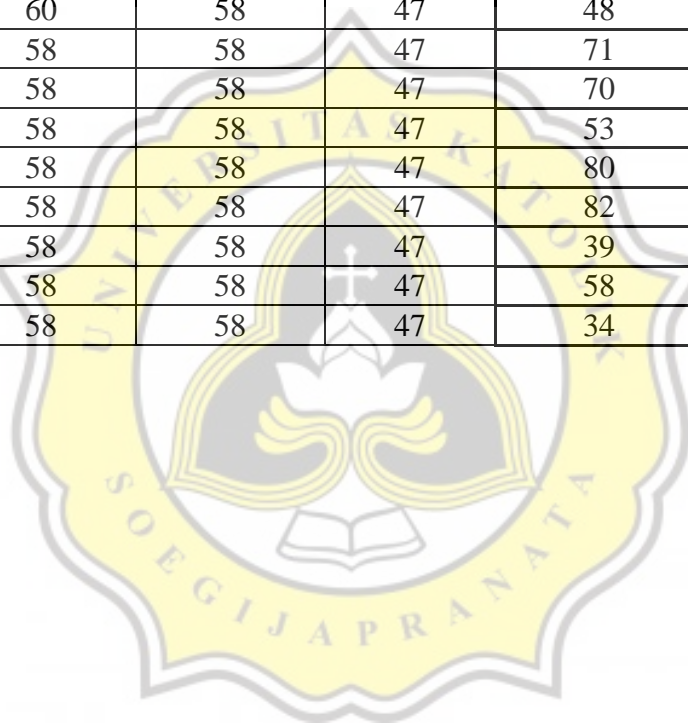
R4	70	64	53	1550	1502	1872	80	Kurang
R5	70	48	53	1550	1502	1404	107	Normal
R6	77	73	53	1550	1502	2135	70	Kurang
R7	94	94	53	1400	1502	1981	76	Kurang
R8	83	83	53	1400	1502	951	158	Lebih
R9	91	91	53	1400	1502	1400	107	Normal
R10	88	88	53	1400	1502	819	183	Lebih
R11	62	78	60	2150	1794	2795	64	Minimal
R12	66	46	58	1800	1794	1428	126	Normal
R13	79	50	58	1800	1794	1552	116	Normal
R14	71	39	58	1800	1794	1210	148	Lebih
R15	78	39	58	1800	1794	1210	148	Lebih
R16	68	64	58	1800	1794	1986	90	Kurang
R17	78	48	58	1800	1794	1490	120	Normal
R18	105	36	58	1600	1794	1048	171	Lebih
R19	86	41	58	1600	1794	1131	159	Lebih



B. Tingkat pemenuhan protein

Responden	Usia	Berat badan (aktual)	Berat badan (AKG)	AKG Protein	Asupan	AKG Koreksi	TPP	keterangan
H1	56	36	56	60	32	463	84	kurang
H2	60	49	56	60	32	630	61	minimal
56	60	45	56	60	32	579	67	minimal
H4	77	41	53	58	32	538	72	minimal
H5	66	56	53	58	32	735	53	minimal
H6	65	55	53	58	32	722	54	minimal
H7	69	41	53	58	32	538	72	minimal
H8	70	74	53	58	32	972	40	minimal
H9	72	34	53	58	32	447	87	kurang
H10	77	69	53	58	32	906	43	minimal
H11	74	51	53	58	32	670	58	minimal
H12	69	40	53	58	32	525	74	minimal
H13	72	38	53	58	32	499	78	minimal
H14	78	40	53	58	32	525	74	minimal
H15	65	54	53	58	32	709	55	minimal
H16	66	58	53	58	32	762	51	minimal
H17	83	46	53	58	32	604	64	minimal
H18	89	35	53	58	32	460	84	kurang
H19	89	44	53	58	32	578	67	minimal
H20	89	63	53	58	32	827	47	minimal
H21	81	63	53	58	32	827	47	minimal
R1	64	64	56	60	41	85	47	minimal
R2	64	64	56	60	41	51	84	kurang
R3	68	65	53	58	41	55	57	minimal
R4	70	64	53	58	41	43	58	minimal
R5	70	48	53	58	41	43	77	minimal

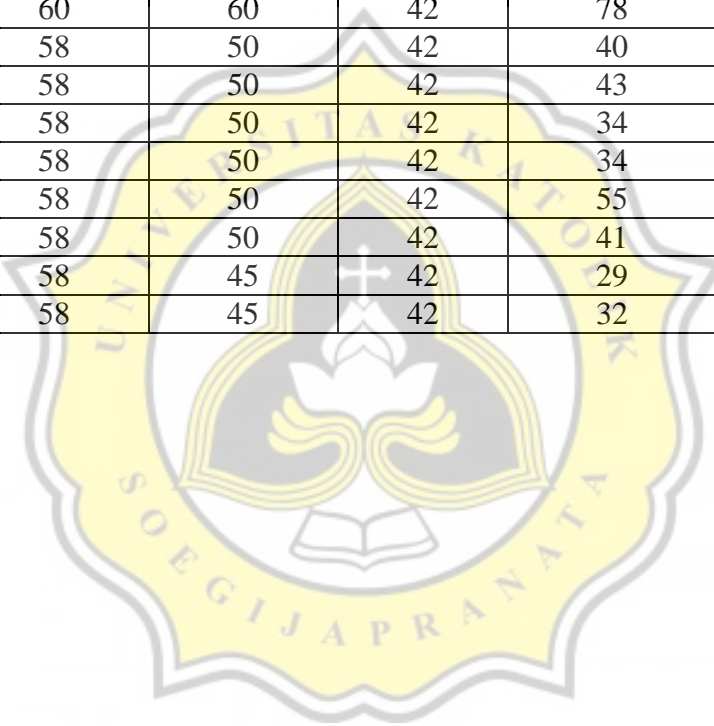
R6	77	73	53	58	41	71	51	minimal
R7	94	94	53	58	41	53	49	minimal
R8	83	83	53	58	41	42	103	normal
R9	91	91	53	58	41	45	70	minimal
R10	88	88	53	58	41	86	119	normal
R11	62	78	60	58	47	48	56	minimal
R12	66	46	58	58	47	71	93	kurang
R13	79	50	58	58	47	70	86	kurang
R14	71	39	58	58	47	53	110	normal
R15	78	39	58	58	47	80	110	normal
R16	68	64	58	58	47	82	67	minimal
R17	78	48	58	58	47	39	89	kurang
R18	105	36	58	58	47	58	113	normal
R19	86	41	58	58	47	34	95	kurang



C. Tingkat pemenuhan lemak

Responden	Usia	Berat badan (aktual)	Berat badan (AKG)	AKG lemak	Asupan	AKG Koreksi	TPE	keterangan
H1	56	36	56	50	36	386	111	normal
H2	60	49	56	50	36	525	82	Defisit tingkat ringan
H3	61	45	56	50	36	482	89	normal
H4	77	41	53	45	36	418	103	normal
H5	66	56	53	45	36	571	75	Defisit tingkat sedang
H6	65	55	53	45	36	560	77	Defisit tingkat sedang
H7	69	41	53	45	36	418	103	normal
H8	70	74	53	45	36	754	57	Defisit tingkat berat
H9	72	34	53	45	36	346	124	lebih
H10	77	69	53	45	36	703	61	Defisit tingkat berat
H11	74	51	53	45	36	520	83	Defisit tingkat ringan
H12	69	40	53	45	36	408	105	normal
H13	72	38	53	45	36	387	111	normal
H14	78	40	53	45	36	408	105	normal
H15	65	54	53	45	36	550	78	Defisit tingkat sedang
H16	66	58	53	45	36	591	73	Defisit tingkat sedang
H17	83	46	53	40	36	417	114	normal
H18	89	35	53	40	36	317	150	lebih
H19	89	44	53	40	36	399	120	normal
H20	89	63	53	40	36	571	84	Defisit tingkat ringan
H21	81	63	53	40	36	571	84	Defisit tingkat ringan
R1	64	64	56	50	36	71	53	Defisit tingkat berat
R2	64	64	56	45	36	40	86	Defisit tingkat ringan
R3	68	65	53	45	36	55	65	Defisit tingkat berat
R4	70	64	53	45	36	54	66	Defisit tingkat berat
R5	70	48	53	45	36	41	85	Defisit tingkat ringan

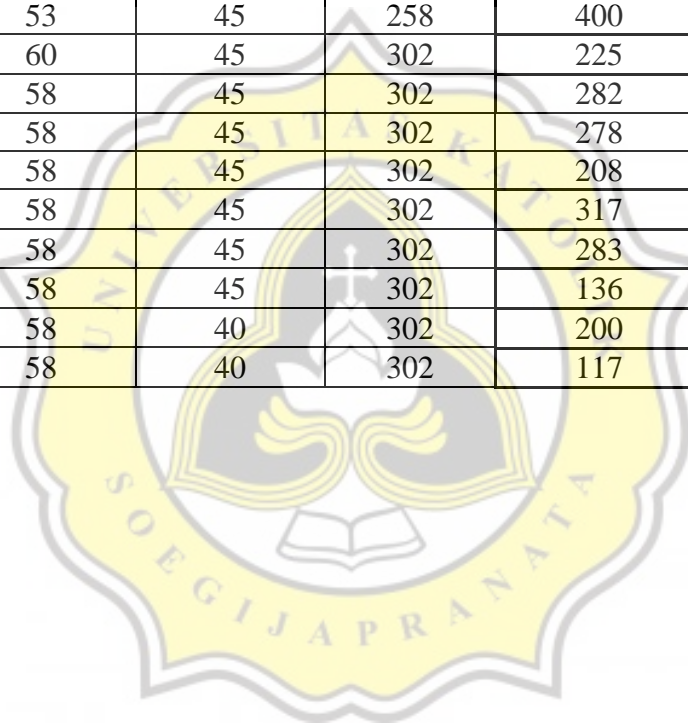
R6	77	73	53	45	36	62	59	Defisit tingkat berat
R7	94	94	53	40	36	57	64	Defisit tingkat berat
R8	83	83	53	40	36	27	125	lebih
R9	91	91	53	40	36	40	87	Defisit tingkat ringan
R10	88	88	53	40	36	23	144	lebih
R11	62	78	60	60	42	78	54	Defisit tingkat berat
R12	66	46	58	50	42	40	107	normal
R13	79	50	58	50	42	43	98	normal
R14	71	39	58	50	42	34	126	lebih
R15	78	39	58	50	42	34	126	lebih
R16	68	64	58	50	42	55	77	Defisit tingkat sedang
R17	78	48	58	50	42	41	103	normal
R18	105	36	58	45	42	29	131	lebih
R19	86	41	58	45	42	32	123	lebih



D. Tingkat pemenuhan Karbohidrat

Responden	Usia	Berat badan (aktual)	Berat badan (AKG)	AKG karbohidrat	Asupan	AKG Koreksi	TPK	keterangan
H1	56	36	56	50	144	386	81	Defisit tingkat ringan
H2	60	49	56	50	144	525	60	Defisit tingkat berat
56	60	45	56	50	144	482	65	Defisit tingkat berat
H4	77	41	53	45	144	418	82	Defisit tingkat ringan
H5	66	56	53	45	144	571	60	Defisit tingkat berat
H6	65	55	53	45	144	560	61	Defisit tingkat berat
H7	69	41	53	45	144	418	82	Defisit tingkat ringan
H8	70	74	53	45	144	754	46	Defisit tingkat berat
H9	72	34	53	45	144	346	99	normal
H10	77	69	53	45	144	703	49	Defisit tingkat berat
H11	74	51	53	45	144	520	66	Defisit tingkat berat
H12	69	40	53	45	144	408	84	Defisit tingkat ringan
H13	72	38	53	45	144	387	89	Defisit tingkat ringan
H14	78	40	53	45	144	408	84	Defisit tingkat ringan
H15	65	54	53	45	144	550	62	Defisit tingkat berat
H16	66	58	53	45	144	591	58	Defisit tingkat berat
H17	83	46	53	40	144	417	84	Defisit tingkat ringan
H18	89	35	53	40	144	317	111	normal
H19	89	44	53	40	144	399	88	Defisit tingkat ringan
H20	89	63	53	40	144	571	62	Defisit tingkat berat
H21	81	63	53	40	144	571	62	Defisit tingkat berat
R1	64	64	56	60	258	442	64	Defisit tingkat berat
R2	64	64	56	60	258	218	115	normal
R3	68	65	53	45	258	237	91	normal
R4	70	64	53	45	258	185	93	normal

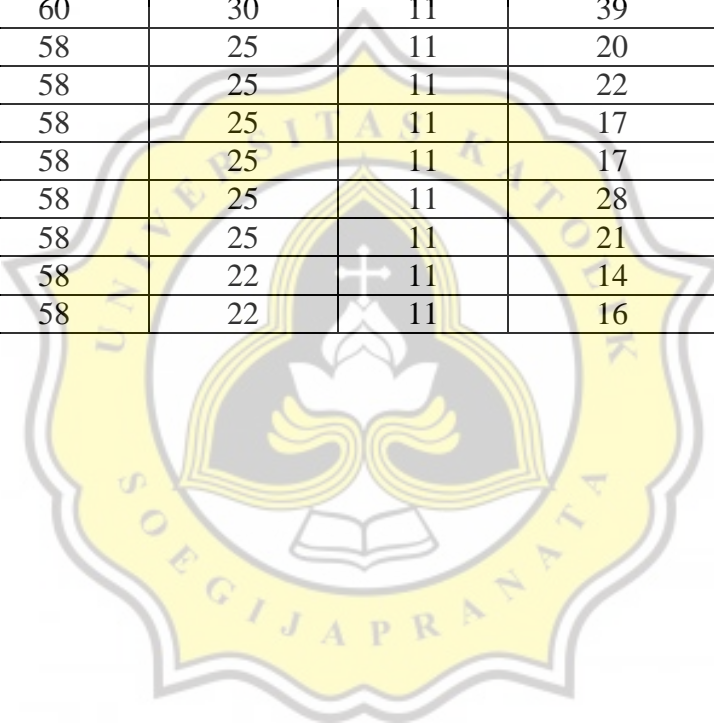
R5	70	48	53	45	258	185	124	lebih
R6	77	73	53	45	258	303	81	Defisit tingkat ringan
R7	94	94	53	45	258	228	91	normal
R8	83	83	53	45	258	154	190	lebih
R9	91	91	53	45	258	166	129	lebih
R10	88	88	53	45	258	400	220	lebih
R11	62	78	60	45	302	225	68	Defisit tingkat berat
R12	66	46	58	45	302	282	139	lebih
R13	79	50	58	45	302	278	128	lebih
R14	71	39	58	45	302	208	163	lebih
R15	78	39	58	45	302	317	163	lebih
R16	68	64	58	45	302	283	100	normal
R17	78	48	58	45	302	136	133	lebih
R18	105	36	58	40	302	200	196	lebih
R19	86	41	58	40	302	117	182	lebih



E. Tingkat pemenuhan serat

Responden	Usia	Berat badan (aktual)	Berat badan (AKG)	AKG serat	Asupan	AKG Koreksi	TPS	keterangan
H1	56	36	56	25	10	193	61	Defisit tingkat berat
H2	60	49	56	25	10	263	45	Defisit tingkat berat
H3	61	45	56	25	10	241	49	Defisit tingkat berat
H4	77	41	53	22	10	204	58	Defisit tingkat berat
H5	66	56	53	22	10	279	42	Defisit tingkat berat
H6	65	55	53	22	10	274	43	Defisit tingkat berat
H7	69	41	53	22	10	204	58	Defisit tingkat berat
H8	70	74	53	22	10	369	32	Defisit tingkat berat
H9	72	34	53	22	10	169	70	Defisit tingkat berat
H10	77	69	53	22	10	344	34	Defisit tingkat berat
H11	74	51	53	22	10	254	47	Defisit tingkat berat
H12	69	40	53	22	10	199	59	Defisit tingkat berat
H13	72	38	53	22	10	189	63	Defisit tingkat berat
H14	78	40	53	22	10	199	59	Defisit tingkat berat
H15	65	54	53	22	10	269	44	Defisit tingkat berat
H16	66	58	53	22	10	289	41	Defisit tingkat berat
H17	83	46	53	20	10	208	57	Defisit tingkat berat
H18	89	35	53	20	10	159	75	Defisit tingkat sedang
H19	89	44	53	20	10	199	59	Defisit tingkat berat
H20	89	63	53	20	10	285	42	Defisit tingkat berat
H21	81	63	53	20	10	285	42	Defisit tingkat berat
R1	64	64	56	25	10	36	28	Defisit tingkat berat
R2	64	64	56	25	10	20	49	Defisit tingkat berat
R3	68	65	53	22	10	27	36	Defisit tingkat berat
R4	70	64	53	22	10	27	37	Defisit tingkat berat
R5	70	48	53	22	10	20	49	Defisit tingkat berat

R6	77	73	53	22	10	30	32	Defisit tingkat berat
R7	94	94	53	20	10	28	35	Defisit tingkat berat
R8	83	83	53	20	10	14	72	Defisit tingkat sedang
R9	91	91	53	20	10	20	49	Defisit tingkat berat
R10	88	88	53	20	10	12	84	Defisit tingkat ringan
R11	62	78	60	30	11	39	28	Defisit tingkat berat
R12	66	46	58	25	11	20	56	Defisit tingkat berat
R13	79	50	58	25	11	22	52	Defisit tingkat berat
R14	71	39	58	25	11	17	66	Defisit tingkat berat
R15	78	39	58	25	11	17	66	Defisit tingkat berat
R16	68	64	58	25	11	28	40	Defisit tingkat berat
R17	78	48	58	25	11	21	54	Defisit tingkat berat
R18	105	36	58	22	11	14	77	Defisit tingkat sedang
R19	86	41	58	22	11	16	54	Defisit tingkat berat



Lampiran 10. Daftar menu makanan

Tanggal/waktu	Menu	Berat (gram)
14 /09/2019		
Pagi	Nasi Putih	100
	Teh manis	34
	Ikan lele goreng	40
	Tumis kacang Panjang	68
	Tempe goreng	15
Snack	Pie buah	
	Kue sus	123
Siang	Mie kering	40
	Nasi Kuning	160,2
	Gudangan	95
	Ikan asin goreng	13
	Tahu bacem	33
Malam	Sup kacang merah	43
	Rendang	32,1
16/09/2019		
Pagi	Nasi putih	100
	Teh manis	34
	Tahu goreng	40
	Sayur nangka	108
Siang	Nasi putih	100
	Rendang	32,3
	Sayur nangka	108
malam	Nasi putih	100
	Mie instan	36
	Tahu goreng	40
17/09/2019		
pagi	Nasi putih	100
	Teh manis	34
	Balado terong	80
	Sayur lodeh	73,1
Siang	Nasi putih	100
	Sayur lodeh	73,1
	Tempe goreng	45
malam	Nasi putih	100
	Sambal goreng kentang	
	Tempe goreng	45
18/09/2019		
pagi	Teh manis	34
	Nasi putih	100
	Tahu bacem	68
	Oseng kacang Panjang	98
siang	Telur balado	71,8
	Mie kering	36
	Tumis buncis	53
malam	Nasi putih	100
	Mie instan	36
	Tempe goreng	45
snack	donat	21

19/09/2019		
Pagi	Teh manis	34
	Nasi putih	100
	Tumis terung	56,8
	Tempe goreng	45
Siang	Nasi putih	100
	Ayam bakar	72,6
	Bihun goreng	40
snack	Apem	45
	Puding buah	25
	Arem arem	57
	Coklat stick	60
malam	Tempe mendoan	31,2
	Lodeh terung	78,7
29/09/2019		
pagi	Nasi putih	100
	Teh manis	34
	Ca kacang Panjang	83
	Tahu goreng	40
siang	Nasi putih	100
	Sup kacang merah	63,7
	Perkedel kentang	41
malam	Nasi putih	100
	Sup kacang merah	63,7
	Perkedel kentang	41,2
30/09/2019		
pagi	Nasi putih	100
	Teh manis	34
	Sayur lodeh	103,3
	Tempe goreng	45
siang	Nasi putih	100
	Ca sawi hijau	48
	Tahu goreng	40
malam	Nasi putih	100
	Mie instan	36
	Tempe goreng	45
01/10/2019		
pagi	Teh manis	34
	Nasi putih	100
	Sayur Nangka	86,2
Siang	Nasi putih	100
	Sup bening	48,3
	Perkedel kentang	41,2
Malam	Nasi putih	100
	Sup bening	48,3
	Perkedel kentang	41,2
02/10/2019		
pagi	Teh manis	34
	Nasi putih	100
	Mie instan	36
	Tempe goreng	10

siang	Nasi putih	100
	Sayur lodeh	130,5
	Tempe goreng	10
malam	Nasi putih	100
	Sayur lodeh	108,3
	Tempe goreng	10
04/10/2019		
pagi	Teh manis	34
	Nasi putih	100
	Mie instan	36
	Tempe mendoan	18
Siang	Nasi putih	100
	Sayur lodeh	108,3
	Tempe mendoan	18
malam	Nasi putih	100
	Sayur lodeh	108,3
	Tempe mendoan	18
05/10/2019		
Pagi	Teh manis	34
	Nasi putih	100
	Ca kacang Panjang	78
	Sayur lodeh	108,3
	Tahu goreng	40
Siang	Nasi putih	100
	Sayur lodeh	108,6
	Perkedel jagung	53
malam	Nasi putih	100
	Sambal goreng terong	58
	Perkedel jagung	53
11/10/2019		
pagi	Teh manis	34
	Nasi putih	100
	Sayur lodeh	108,3
	Ayam goreng	45
siang	Nasi putih	100
	Tempe goreng	12
	Sayur lodeh	108,3
malam	Nasi putih	100
	Perkedel jagung	53
	Sayur lodeh	108,3
Tanggal/hari	menu	
09/09/2019		
pagi	Nasi putih	150
	Orak arik buncis	61
	Perkedel kentang	27,6
siang	Nasi putih	150
	Loncom	50,9
	Misoaa goreng	38,2
malam	Nasi putih	150
	Kering tempe	
	Bakwan sayur	71

snack	Wedang jahe	30
	Papaya	8
	Biskuit regal	60
11/09/2019		
pagi	Teh manis	29
	Nasi putih	150
	Balado terong	71,2
	Telur dadar	30
siang	Nasi putih	150
	Sambal goreng baso	43,2
	Telur ayam	46
	Acar kuning	48,1
malam	Nasi putih	150
	Balado terong	66,2
	Ca jipan	42
snack	Agar-agar	23
	Susu dancow instant	30
20/09/19		
pagi	Teh manis	58
	Nasi putih	150
	Ca sawi putih	36,6
	Tahu goreng	40
siang	Nasi tim ayam jamur	206
malam	Nasi putih	150
	Gulai daun singkong	82
	Martabak mie	51,4
snack	Roti manis	120
21/09/2019		
pagi	Teh manis	58
	Nasi putih	150
	Ca sawi sendok	38,6
	Tahu bacem	67
siang	Nasi putih	150
	Sayur bayam	52
	Ikan bandeng goreng	30
malam	Nasi putih	150
	Perkedel jagung	50,8
	Tumis kacang Panjang	166
snack	Setup pisang	87
	Kue bolu coklat	26
	brownis	
23/09/2019		
pagi	Teh manis	58
	Nasi putih	150
	Tumis putren	45,3
	Tempe goreng	40
Siang	Nasi putih	150
	Sayur asem	166
	Bola-bola tahu	56,2
malam	Nasi putih	150
	Ca buncis	41

	Tahu bacem	63
snack	Wedang jahe	30
	Biskuit regal	45
	Kue bolu	26
24/09/2019		
pagi	Teh manis	58
	Nasi putih	150
	Mie instan	36
	Mendoan	70
siang	Nasi putih	150
	Bakmoy	78,2
	Telur bacem	48
Malam	Nasi putih	150
	Sayur Nangka	
	Perkedel jagung	50,8
snack	Es buah	60
	Roti manis	25
	Biskuit	45
25/09/2019		
pagi	Teh manis	58
	Nasi putih	150
	Orak arik sayur	300
	Tahu goreng	40
siang	Nasi putih	150
	Sup kacang merah	70
	Perkedel kentang	35,8
malam	Nasi putih	150
	Sambal goreng terong	38
	Tempe bacem	236
snack	Susu dancow instan	35
	Bubur pacar	100
	Pisang rebus	115
	Biskuit mari	45
26/09/2019		
pagi	Teh manis	58
	Nasi goreng	100
	Telur goreng	30
siang	Nasi putih	150
	Sayur lodeh	65
	Perkedel jagung	50,8
malam	Nasi putih	150
	Kare	96,2
	Bola-bola tahu	56,2
snack	Nasi ketan	75
	Biskuit regal	45
27/09/2019		
pagi	Teh manis	58
	Mie goreng	90
	Tempe goreng	45
Siang	Nasi putih	150
	Sayur loncom	44

	Ayam goreng krispi	111,2
malam	Nasi putih	150
	Tumis kacang Panjang	125,1
	Tahu bacem	63
Snack	Singkong kuning	23,8
	Biskuit regal	45
28/09/2019		
pagi	Teh manis	58
	Nasi putih	150
	Tumis kangkung	76,8
	Misoa goreng	50
siang	Nasi putih	150
	Pecel	149,8
	Telur dadar	28
malam	Nasi putih	150
	Sambal goreng tahu	19,8
	Bakwan sayur	82
snack	Bubur ketela	315
	Jus manga	200
	Biskuit regal	45
03/10/2019		
pagi	Teh manis	58
	Nasi putih	150
	Mie kuah	200
	Tempe mendoan	88,2
siang	Nasi putih	150
	Capcay	73
	Tempe goreng	45
malam	Nasi putih	150
	Oseng oseng tempe gembus	58
	Tahu bacem	67
snack	Singkong rebus	32
	Biskuit regal	45



3.42% PLAGIARISM
APPROXIMATELY

Report #10504518

PENDAHULUAN Latar Belakang Populasi penduduk di dunia selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya meskipun peningkatan melambat sejak tahun 1950 dikarenakan berkurangnya tingkat kesuburan. Pada tahun 2019 jumlah penduduk dunia sebanyak 7,7 miliar orang, pada tahun 2030 diproyeksikan tumbuh menjadi 8,5 miliar, tahun 2050 sebanyak 9,7 miliar dan tahun 2100 sebanyak

10,9 miliar CITATION UN19 \ 14345 (UN, 2019). Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak keempat setelah negara China, India, dan Amerika Serikat. Empat negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia dapat dilihat pada Tabel

1. Tabel SEQ Tabel * ARABIC 1. Empat negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia Negara Jumlah penduduk (orang) China 1.439.323.776 India 1.380.004.385 Amerika Serikat 0.331.002.651 Indonesia 0.273.523.615 CITATION Wor20 \ 14345 (Worldometers, 2020) Populasi menua merupakan fenomena global yang tidak dapat dihindari. Pada tahun 2018 merupakan tahun pertama kali dalam sejarah yang menjelaskan bahwa jumlah orang-orang dengan usia 65 tahun atau lebih melebihi jumlah anak-anak dibawah usia lima tahun (balita). Pada tahun 2050 diproyeksikan jumlah orang-orang dengan usia 65 tahun akan berjumlah dua kali lebih banyak dari jumlah balita bahkan secara global dapat melebihi jumlah