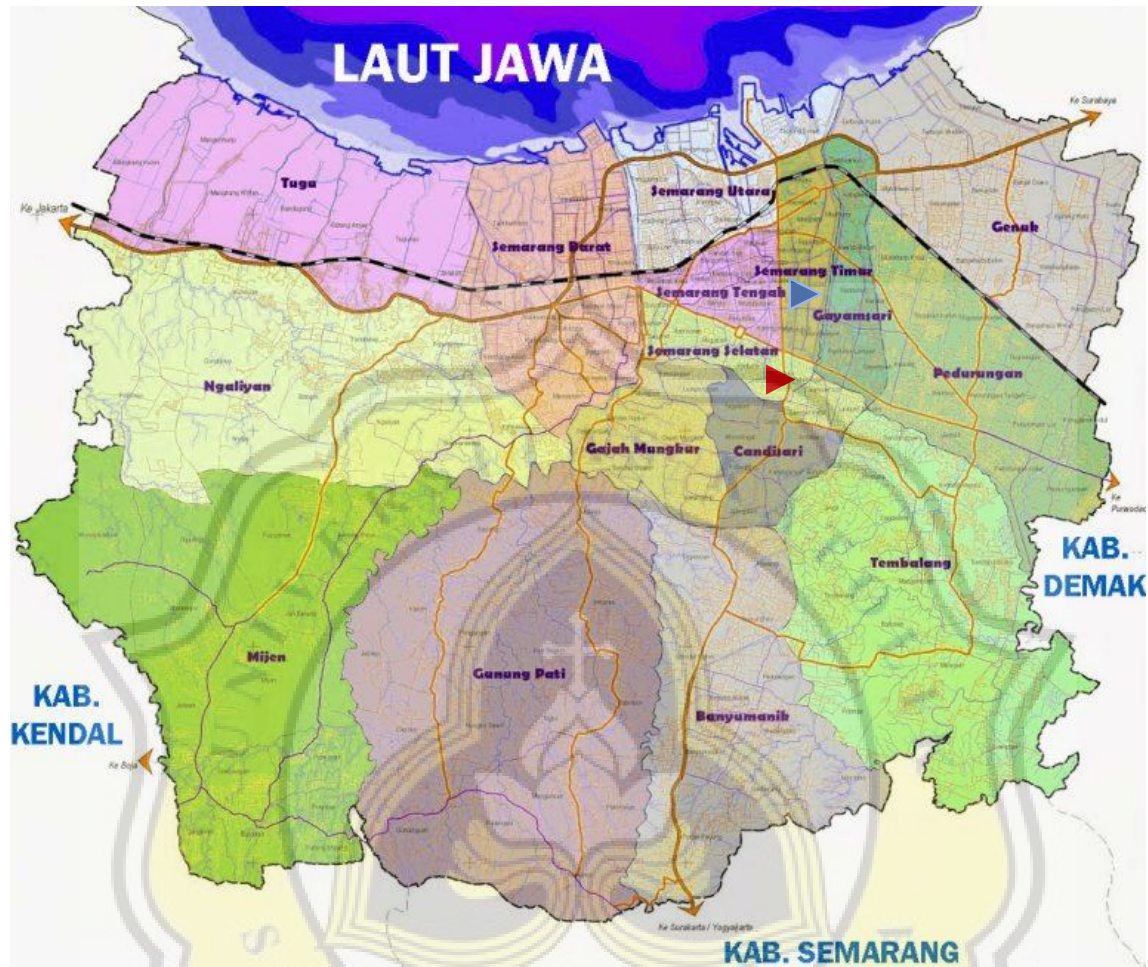


8. LAMPIRAN

Lampiran 1. Lokasi Panti Wreda A dan B berdasarkan Peta Wilayah Semarang



(Sumber : <https://www.sejarah-negara.com/1074/peta-kota-semarang/>)

Keterangan:

▲ = Lokasi Panti Wreda A

▲ = Lokasi Panti Wreda B

Lampiran 2. Tempat dan Waktu Penelitian

Survei di Panti Wreda yang dilaksanakan pada Bulan Agustus 2019

Tanggal	Keterangan
02/08/19	Survei ke panti wreda sebanyak 3 tempat
03/08/19	Survei ke panti wreda sebanyak 3 tempat
05/08/19	Survei ke panti wreda sebanyak 3 tempat
06/08/19	Mengunjungi Panti Wreda A dan B yang telah memberi izin
08/08/19	Melakukan pendekatan dengan Panti Wreda B serta mencari responden untuk penelitian
09/08/19	Melakukan pendekatan dengan Panti Wreda A serta mencari responden untuk penelitian
11/08/19	Menentukan jadwal pelaksanaan penelitian penimbangan makanan dengan pengurus Panti Wreda B
12/08/19	Menentukan jadwal pelaksanaan penelitian penimbangan makanan dengan pengurus Panti Wreda A

Tanggal Penelitian dilaksanakan pada Bulan September 2019

Panti Wreda	Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3	Minggu ke-4
B	02/09/19	09/09/19	16/09/19	23/09/19
	03/09/19	10/09/19	17/09/19	24/09/19
	08/09/19	15/09/19	22/09/19	29/09/19
A	04/09/19	11/09/19	18/09/19	25/09/19
	05/09/19	12/09/19	19/09/19	26/09/19
	07/09/19	14/09/19	21/09/19	28/09/19

Lampiran 3. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air yang Dianjurkan (per orang per hari)

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Bayi / Anak										
0 – 5 bulan ¹	6	60	550	9	31	0.5	4.4	59	0	700
6 – 11 bulan	9	72	800	15	35	0.5	4.4	105	11	900
1 – 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 – 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 – 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10 – 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13 – 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16 – 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
19 – 29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500
30 – 49 tahun	60	166	2550	65	70	1.6	17	415	36	2500
50 – 64 tahun	60	166	2150	65	60	1.6	14	340	30	2500
65 – 80 tahun	58	164	1800	64	50	1.6	14	275	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	64	45	1.6	14	235	22	1600

Perempuan										
10 – 12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13 – 15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16 – 18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150
19 – 29 tahun	55	159	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350
30 – 49 tahun	56	158	2150	60	60	1.1	12	340	30	2350
50 – 64 tahun	56	158	1800	60	50	1.1	11	280	25	2350
65 – 80 tahun	53	157	1550	58	45	1.1	11	230	22	1550
80+ tahun	53	157	1400	58	40	1.1	11	200	20	1400
Hamil (+an)										
Trimester 1			+180	+1	+2.3	+0.3	+2	+25	+3	+300
Trimester 2			+300	+10	+2.3	+0.3	+2	+40	+4	+300
Trimester 3			+300	+30	+2.3	+0.3	+2	+40	+4	+300
Menyusui (+an)										
6 bln pertama			+330	+20	+2.2	+0.2	+2	+45	+5	+800
6 bln kedua			+400	+15	+2.2	+0.2	+2	+55	+6	+650

Lampiran 4. Angka Kecukupan Mineral yang Dianjurkan (per orang per hari)

Kelompok Umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Besi ² (mg)	Iodium (mcg)	Seng ³ (mcg)	Selenium (mcg)	Mangan (mg)	Fluor (mg)	Kromium (mcg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)	Klor (mg)	Tembaga (mcg)
Bayi /Anak														
0 – 5 bulan ¹	200	100	30	0.3	90	1.1	7	0.003	0.01	0.2	400	120	180	200
6 – 11 bulan	270	275	55	11	120	3	10	0.7	0.5	6	700	370	570	220
1 – 3 tahun	650	460	65	7	90	3	18	1.2	0.7	14	2600	800	1200	340
4 – 6 tahun	1000	500	95	10	120	5	21	1.5	1.0	16	2700	900	1300	440
7 – 9 tahun	1000	500	135	10	120	5	22	1.7	1.4	21	3200	1000	1500	570
Laki-laki														
10 – 12 tahun	1200	1250	160	8	120	8	22	1.9	1.8	28	3900	1300	1900	700
13 – 15 tahun	1200	1250	225	11	150	11	30	2.2	2.5	36	4800	1500	2300	795
16 – 18 tahun	1200	1250	270	11	150	11	36	2.3	4.0	41	5300	1700	2500	890
19 – 29 tahun	1000	700	360	9	150	11	30	2.3	4.0	36	4700	1500	2250	900
30 – 49 tahun	1000	700	360	9	150	11	30	2.3	4.0	34	4700	1500	2250	900
50 – 64 tahun	1200	700	360	9	150	11	30	2.3	4.0	29	4700	1300	2100	900
65 – 80 tahun	1200	700	350	9	150	11	29	2.3	4.0	24	4700	1100	1900	900
80+ tahun	1200	700	350	9	150	11	29	2.3	4.0	21	4700	1000	1600	900

Perempuan														
10 – 12 tahun	1200	1250	170	8	120	8	19	1.6	1.9	26	4400	1400	2100	700
13 – 15 tahun	1200	1250	220	15	150	9	24	1.6	2.4	27	4800	1500	2300	795
16 – 18 tahun	1200	1250	230	15	150	9	26	1.8	3.0	29	5000	1600	2400	890
19 – 29 tahun	1000	700	330	18	150	8	24	1.8	3.0	30	4700	1500	2250	900
30 – 49 tahun	1000	700	340	18	150	8	25	1.8	3.0	29	4700	1500	2250	900
50 – 64 tahun	1200	700	340	8	150	8	25	1.8	3.0	24	4700	1400	2100	900
65 – 80 tahun	1200	700	320	8	150	8	24	1.8	3.0	21	4700	1200	1900	900
80+ tahun	1200	700	320	8	150	8	24	1.8	3.0	19	4700	1000	1600	900
Hamil (+an)														
Trimester 1	+200	+0	+0	+0	+70	+2	+5	+0.2	+0	+5	+0	+0	+0	+100
Trimester 2	+200	+0	+0	+9	+70	+4	+5	+0.2	+0	+5	+0	+0	+0	+100
Trimester 3	+200	+0	+0	+9	+70	+4	+5	+0.2	+0	+5	+0	+0	+0	+100
Menyusui (+an)														
6 bulan pertama	+200	+0	+0	+0	+140	+5	+10	+0.8	+0	+20	+400	+0	+0	+400
6 bulan kedua	+200	+0	+0	+0	+140	+5	+10	+0.8	+0	+20	+400	+0	+0	+400

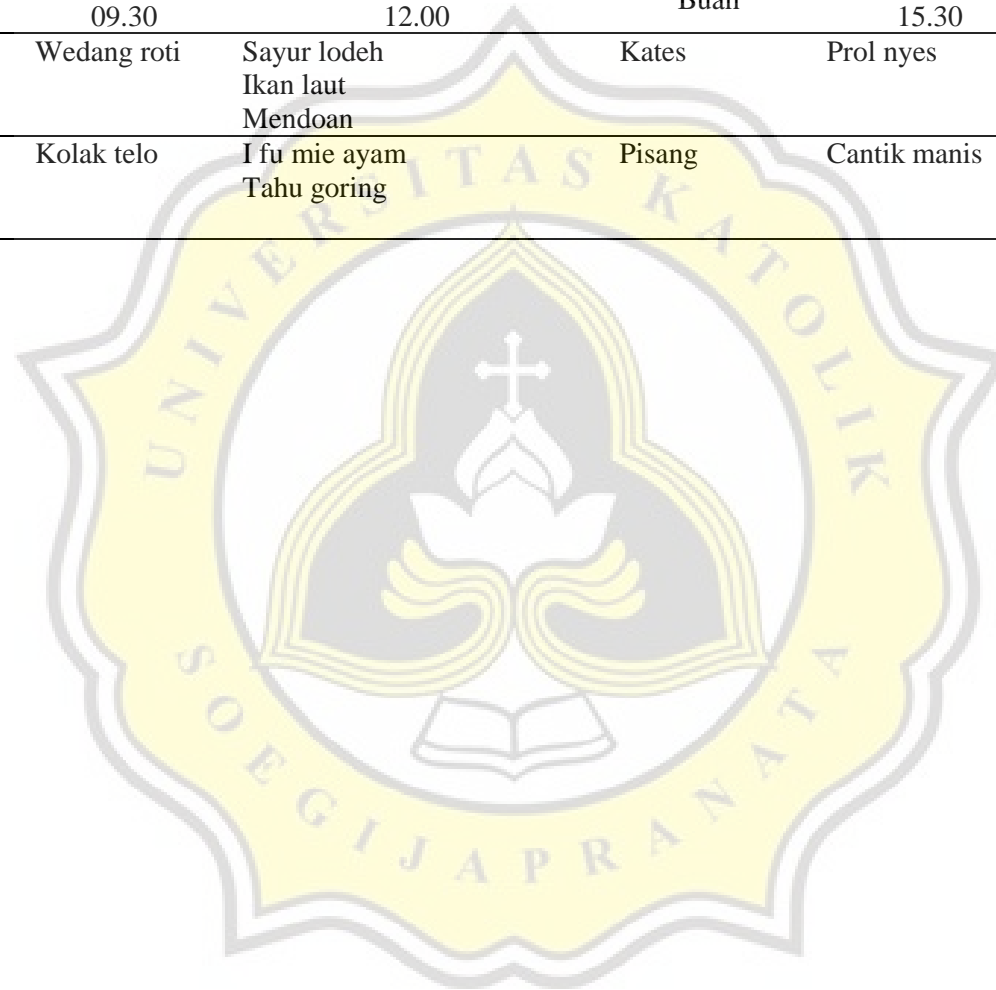
Lampiran 5. Siklus Menu Harian Panti Wreda A dan B

Hari	Waktu makan					
	Pagi 06.45	Snack Pagi 09.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 15.30	Sore 18.00
1	Nasi goreng ikan asin Telor dadar sayur Krupuk kecil	Pisang rebus	Cap jay kuah Bakwan jagung Tahu goreng	Semangka	Bubur kacang hijau	Oseng jipang Ayam goreng kalasan, Tahu goreng
2	Soto ayam Bergedel 1/2 telor rebus	Misoa goreng	Semur daging kentang Wortel buncis direbus Krupuk udang	Nanas	Roti bajar (selai nanas,kacang,dll)	Ca brokoli wortel Udang tepung Tempe bacem
3	Sambel goreng jipang krecek, Martabak telor, Krupuk bawang	Setup pisang	Pecel Tahu bacem Pia udang	Es melon	Timus	Ca tauge sawi asin Tahu kuning Ayam goreng bawang
4	Rawon Tempe goreng Krupuk karak	Getuk telo pendhem	Lodeh sayur nangka Muda Pindang salem Tempe goreng	Pisang	Pukis	Orak-arik sayuran Ayam fillet mentega
5	Nasi hainan + ayam Ca sawi sendok	Wedang roti	Asem-asem daging sapi Mendoan, Krupuk bawang	Es kelapa muda	Donat	Sup ayam + jagung pipil Ikan goreng mentega
6	Nasi bakmoy + ayam ebi 1/2 telor kecap Krupuk udang	Bubur kacang ijo	Gudangan Tempe goreng Nila goreng	Kates	Hunkwee	Tumis sawi putih wortel , ayam bumbu bali + tahu
7	Nasi kuning komplit (timun, perkedel, kering tempe, telor dadar	Bubur sum-sum	Sup sayuran Ayam ungkep Samal tomat	Melon	Tiwul ayu	Orak-arik tongkol Ca baby buncis Krupuk udang
8	Bihun kuah ayam Sayuran + 2 bakso Tahu telor	Cake pisang	Sayur bening bayam Empal daging Tempe bacem + Sambal	Nanas	Bakpao	Tumis sawi sendok Tahu bakso Kerupuk bawang
9	Sop daging sapi Tempe tepung Kerupuk bawang	Wedang kacang	Ca kangkung Ikan kuah kuning Tempe bacem	Jus jambu	Senteleng	Mie ayam pangsit

Hari	Waktu Makan					
	Pagi 06.45	Snack Pagi 09.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 15.30	Sore 18.00
10	Tumis taugé Telor ceplok Kerupuk bawang	Pisang goreng	Sup jagung seger Tahu goreng asin Udang goreng tepung	Es dawet	Pis roti	Fuyung hai Ca kembang tahu Kerupuk udang
11	Bubur ayam komplit Kerupuk kecil	Gandos	Ayam ca jamur Tahu goreng Kerupuk udang	Jeruk	Bolu kukus	Ca bayam Semur ayam Tempe bacem
12	Tahu campur Bakwan udang Kerupuk bawang	Kolak telo, pisang	Ayam koloke/ ayam filet Soon goreng jamur Sup makaroni	Jus melon	Panada	Bistik ayam komplit
13	Pindang kudus Perkedel Kerupuk udang	Kolak waloh	Sayur asem Jakarta Bandeng presto Karak	Es dinamika	Bolu zebra	Tumis tie wan tjai Tempe bacem Telor dadar
14	Timlo solo Krupuk udang	Limping- limpung	Nasi linggi komplit Ayam potong terik	Jus melon	Lunpia	Oseng sawi wortel Udang tepung Karak
15	Ayam kecap + tahu Balado terong	Roti bakar	Ikan cabe garam Sup jamur wortel	Rujak serut	Jentik manis	Cap cay kuah Dadar ayam Kerupuk bawang
16	Lontong sayur telor rebus ½, Ayam suwer Kerupuk udang	Martabak	Bihun ayam pangsit Tahu goreng	Jus sirsak	Dadar gulung isi vla rum	Oseng buncis tahu Dadar kornet Kerupuk udang
17	Nasi ayam solo Kerupuk terung	Kentang goring	Sup brokoli udang Pepes tahu	Kates	Kolak pisang+ telo	Rending kentang Empal kelem
18	Brongkos Telur asin Karak	Brownis	Soto khas banyuwangi Tempe goreng bawang Perkedel	Nanas	Sate donat	Tumis jipang wortel Pepes ikan Tahu bacem
19	Bubur ayam Jakarta Telur kecap Kerupuk kecil	Sari kacang hijau	Bobor kangkung Bandeng goreng Sambal	Jus tomat wortel	Kroket	Sosis babi Telur kecap Kerupuk bawang

Waktu Makan						
Hari	Pagi 06.45	Snack Pagi 09.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 15.30	Sore 18.00
20	Misoa gambas Ayam tepung	Pisang goreng	Gudek komplit Ayam suwir ½ telur bacem	Es kopyor	Pisang rebus	Udang mentega Semur terong
21	Nasi goreng kanton Ayam pentul Kerupuk kecil	Bubur merah putih	Sop sanghai Tahu goreng asin Kerupuk bawang	Nanas	Tape goreng	Garang asem ayam Kerupuk karak
22	Bubur gurih Terik tahu + ayam	Risoles isi rougut	Sambal tumepng + telur ½ Sayuran + Karak	Kates	Caranggesing	Mie jowo ayam suwir Tempe kalasan Kerupuk bawang
23	Sup tahu, sayur, ayam Telur dadar	Getuk telo pendem	Gado-gado komplit Lontong	Jus jeruk	Ketan bubuk	Galantine babi Krupuk bawang
24	Tumis bakso + brokoli Terik tempe	Havermout	Sup kacang merah, daging sapi Tahu bacem	Semangka	Wedang ronde	Swike ayam Tempe goreng Karak
25	Ca sawi wortel Ayam rica-rica	Pisang penyot	Mangut, tahu, tempe, timun krai Karak	Pisang	<i>Pancake</i>	Pindang ikan patin Tempe goreng Oseng sawi sendok
26	Nasi rames Krupuk bawang	Bubur sum- sum	Sayur asem jawa Nila goreng Kerupuk udang	Jus melon	Clapertart	Oseng kacang panjang Ayam goreng asin
27	Semur kentang wortel telur Tempe goreng	Roti goreng	Bobo daun jipang Gadon sapi	Jus tomat + wortel	Mie scotel	Sambal goreng tahu cabai hijau Ikan saos tiram
28	Kwetiau siram Ayam goreng potong	Bubur mutiara	Sup macaronibola tahu Udang saus inggris Tempe goreng	Nanas	Nagasari	Soto sapi Tahu goreng
29	Orak-arik sawi putih Ikan filet tepung	Telo goreng tepung	Babi kecap + tahu Kerupuk udang Ca tauge paprika	Semangka	Setup pisang	Sup wortel kebang kol Ayam goreng mentega (ayam filet)

Hari	Waktu Makan					
	Pagi 06.45	Snack Pagi 09.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 15.30	Sore 18.00
30	Sup kentang wortel sosis Gelantin goreng	Wedang roti	Sayur lodeh Ikan laut Mendoan	Kates	Prol nyes	Ca sayuran terik daging, tempe
31	Sawi asin kuah babi Oseng tahu	Kolak telo	I fu mie ayam Tahu goreng	Pisang	Cantik manis	Ca buncis ayam cacah Omelet Kerupuk bawang



Lampiran 6. Data Indeks Massa Tubuh Responden

Responden	Jenis Kelamin	TB (cm)	BB (kg)	IMT	Keterangan
E01	P	145	35	16.64	Sangat Kurus
E02	P	147	44	20.36	Normal
E03	P	151	48	21.05	Normal
E04	L	153	46	19.65	Normal
E05	L	164	62	24.53	Normal
E06	P	158	53	21.23	Normal
E07	L	155	65	26.7	Gemuk (<i>Overweigh</i>)
E08	L	166	60	21.77	Normal
E09	L	153	49	20.93	Normal
E10	L	163	57	21.45	Normal
P01	P	159	49	19.38	Normal
P02	L	155	52	21.64	Normal
P03	L	149	47	21.17	Normal
P04	P	145	36	17.12	Kurus
P05	P	160	66	25.78	Gemuk (<i>Overweigh</i>)
P06	P	158	35	14.02	Sangat Kurus
P07	P	162	79	30.1	Obese
P08	L	149	45	20.26	Normal
P09	L	160	53	20.7	Normal
P10	P	144	42	20.25	Normal

Keterangan:

P = Perempuan

L = Laki-laki

TB = Tinggi Badan

BB = Berat Badan

IMT = Indeks Massa Tubuh

Lampiran 7. Data Responden dan Perhitungan Kecukupan Energi

Responden	Jenis Kelamin	BB Aktual	BB AKG	AKG Energi (kkal)	AKG Koreksi	Asupan (kkal)	TPE (%)
E01	P	35	53	1425	941.037736	1102	117.1048
E02	P	44	53	1425	1183.01887	1181	99.82935
E03	P	48	54	1550	1377.77778	1436	104.2258
E04	L	46	60	1900	1456.66667	1511	103.73
E05	L	62	58	1525	1630.17241	1484	91.03332
E06	P	53	54	1550	1521.2963	1377	90.51491
E07	L	65	60	1900	2058.33333	1443	70.10526
E08	L	60	60	1900	1900	1452	76.42105
E09	L	49	58	1525	1288.36207	1438	111.6146
E10	L	57	60	1900	1805	1388	76.89751
P01	P	49	53	1425	1317.45283	1281	97.23308
P02	L	52	60	1900	1646.66667	1427	86.65992
P03	L	47	58	1525	1235.77586	1323	107.0582
P04	P	36	54	1550	1033.33333	1211	117.1935
P05	P	66	55	1900	2280	1354	59.38596
P06	P	35	54	1550	1004.62963	1248	124.2249
P07	P	79	55	1900	2729.09091	1438	52.69154
P08	L	45	58	1525	1183.18966	1416	119.6765
P09	L	53	60	1900	1678.33333	1395	83.11817
P10	P	42	54	1550	1205.55556	1320	109.4931

Keterangan:

P = Perempuan

L = Laki-laki

BB = Berat Badan

AKG = Angka Kecukupan Gizi

TPE = Tingkat Pemenuhan Energi

Lampiran 8. Data Responden dan Perhitungan Kecukupan Protein

Responden	Jenis Kelamin	BB Aktual	BB AKG	AKG Protein (g)	AKG Koreksi	Asupan (g)	TPP (%)
E01	P	35	53	55	36.3207547	49.5	136.2857
E02	P	44	53	55	45.6603774	30.3	66.3595
E03	P	48	54	56	49.7777778	60	120.5357
E04	L	46	60	62	47.5333333	58.2	122.4404
E05	L	62	58	60	64.137931	61.9	96.51075
E06	P	53	54	56	54.962963	60.3	109.7102
E07	L	65	60	62	67.1666667	63.4	94.39206
E08	L	60	60	62	62	59.3	95.64516
E09	L	49	58	60	50.6896552	54.3	107.1224
E10	L	57	60	62	58.9	62.3	105.7725
P01	P	49	53	55	50.8490566	58	114.0631
P02	L	52	60	62	53.7333333	64.3	119.665
P03	L	47	58	60	48.6206897	60	123.4043
P04	P	36	54	56	37.3333333	56.2	150.5357
P05	P	66	55	57	68.4	58.8	85.96491
P06	P	35	54	56	36.2962963	56	154.2857
P07	P	79	55	57	81.8727273	60.5	73.89518
P08	L	45	58	60	46.5517241	60.1	129.1037
P09	L	53	60	62	54.7666667	57.9	105.7212
P10	P	42	54	56	43.5555556	56.3	129.2602

Keterangan:

P = Perempuan

L = Laki-laki

BB = Berat Badan

AKG = Angka Kecukupan Gizi

TPE = Tingkat Pemenuhan Energi

Lampiran 9. Data Responden dan Perhitungan Kecukupan Kalsium

Responden	Jenis Kelamin	BB Aktual	BB AKG	AKG Kalsium (g)	AKG Koreksi	Asupan (mg)	TPG (%)
E01	P	35	53	1000	660.377358	228.1	34.54086
E02	P	44	53	1000	830.188679	201	24.21136
E03	P	48	54	1000	888.888889	244.1	27.46125
E04	L	46	60	1000	766.666667	253	33
E05	L	62	58	1000	1068.96552	247.2	23.12516
E06	P	53	54	1000	981.481481	235	23.9434
E07	L	65	60	1000	1083.333333	211.4	19.51385
E08	L	60	60	1000	1000	221	22.1
E09	L	49	58	1000	844.827586	240.3	28.44367
E10	L	57	60	1000	950	244.4	25.72632
P01	P	49	53	1000	924.528302	218.2	23.60122
P02	L	52	60	1000	866.666667	242.6	27.99231
P03	L	47	58	1000	810.344828	233	28.75319
P04	P	36	54	1000	666.666667	229.1	34.365
P05	P	66	55	1000	1200	220	18.333333
P06	P	35	54	1000	648.148148	211.5	32.63143
P07	P	79	55	1000	1436.36364	200.9	13.98671
P08	L	45	58	1000	775.862069	245.3	31.61644
P09	L	53	60	1000	883.333333	232	26.26415
P10	P	42	54	1000	777.777778	238.9	30.71571

Keterangan:

P = Perempuan

L = Laki-laki

BB = Berat Badan

AKG = Angka Kecukupan Gizi

TPE = Tingkat Pemenuhan Energi

Lampiran 10. Hasil Plagscan

Similarity Report

PAPER NAME
TA-15.11.0060.docx

WORD COUNT 7324 Words	CHARACTER COUNT 44431 Characters
PAGE COUNT 31 Pages	FILE SIZE 294.8KB
SUBMISSION DATE Dec 9, 2022 9:53 AM GMT+7	REPORT DATE Dec 9, 2022 9:54 AM GMT+7

● **18% Overall Similarity**
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 17% Internet database
- Crossref database
- 7% Submitted Works database
- 4% Publications database
- Crossref Posted Content database

● **Excluded from Similarity Report**

- Bibliographic material
- Cited material
- Manually excluded text blocks
- Quoted material
- Small Matches (Less than 10 words)



Lampiran 11. Foto Panti







