

Lampiran 1

DAFTAR NILAI SATUAN UKURAN RUMAH TANGGA (URT)

A. Sumber Protein

1 satuan penukar mengandung 5 gr protein.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT
Daging Sapi	25	1 potong kecil
Daging Ayam	25	1 potong kecil
Telur Ayam	35	1 butir
Telur Bebek	30	½ butir
Ikan Segar	25	1 potong kecil
Tahu	75	1 potong sedang
Tempe	25	1 potong sedang
Kacang Kedelai	15	1,5 sendok makan
Kacang Tanah	20	2 sendok makan

B. Sumber Kalsium

Bahan Makanan	Keterangan	Kalsium (mg/100gram)
Susu	Susu Sapi	120
Keju	Soft Cheese	700
Keju	Hard Cheese	1200
Yogurt	Whole Milk	200
Es Krim	Terbuat dari susu sapi	130
Ikan Sarden	Ikan kaleng/sarden	550
Roti	Roti putih	180
Bayam	Mentah	170
Telur	Telur ayam	57

C. Sumber Kafein

Bahan Makanan	Keterangan	Kafein (mg)
Kopi	125 ml	100
Teh	125 ml	45
Soft drinks	100 ml	15
Energy drinks	100 ml	30
Cokelat (susu)	50 gr	25
Cokelat (dark)	50 gr	60

Lampiran 2

Data Sampel

No.	Nama	DMT	Protein	Kalsium	Kafein	Keterangan
1.	LH	-2,2	75	1100	145	Fraktur Stres
2.	MAS	-2	60	1200	345	Fraktur Stres
3.	FW	-1,2	65	1150	60	Fraktur Stres
4.	AA	-1,2	65	950	85	Fraktur Stres
5.	PK	-1,8	50	1000	325	Fraktur Stres
6.	ST	-0,1	60	800	330	Fraktur Stres
7.	HA	-1,7	45	1130	400	Fraktur Stres
8.	IB	-0,4	70	1050	330	Fraktur Stres
9.	WB	-0,6	55	900	150	Fraktur Stres
10.	KBA	0,6	60	800	105	Tidak Fraktur Stres
11.	HIY	-0,6	55	1100	90	Tidak Fraktur Stres
12.	DS	0,1	70	1250	300	Tidak Fraktur Stres
13.	AKA	0,5	60	1100	85	Tidak Fraktur Stres
14.	HYP	-0,2	80	1200	245	Tidak Fraktur Stres
15.	DS	-2,1	30	750	190	Tidak Fraktur Stres
16.	YA	-1,4	60	1000	205	Tidak Fraktur Stres
17.	TMI	-1,4	40	600	315	Tidak Fraktur Stres
18.	BAP	-1,8	40	1150	135	Tidak Fraktur Stres

Keterangan DMT:

1. Normal : > -1 SD
2. Osteopenia : -1 sampai -2.5 SD

Lampiran 3

KUESIONER FOOD FREQUENCY SEMI KUANTITATIF

Nama :

Petunjuk :

- Frekuensi : dalam seminggu dikonsumsi berapa kali
- Ukuran : ukuran makanan yang di konsumsi

Nama Bahan Makanan	Frekuensi	Ukuran
Sumber Protein		
Daging Sapi		
Daging Ayam		
Telur Ayam		
Telur Bebek		
Ikan Segar		
Tempe		
Tahu		
Kacang Kedelai		
Kacang Tanah		
Sumber Kalsium		
Susu		
Keju (hard cheese)		
Keju (soft cheese)		
Yogurt		
Es Krim		
Ikan Sarden		
Bayam		
Roti		
Sumber Kafein		
Kopi		
Teh		
Soft drinks		
Energy drinks		
Cokelat (susu)		
Cokelat (dark)		