

Buku Menu Makanan

CEGAH DEMENSIA UNTUK LANSIA



Diterbitkan sebagai upaya meningkatkan kesehatan lansia dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti) Tahun 2019

BUKU MENU MAKANAN CEGAH DEMENSIA UNTUK LANSIA

x + 54 Hal., 14,8 X 21 cm
ISBN: 978-602-6871-57-2

Penulis:

Ida Untari, AMK, SKM, M.Kes
Retno Dewi Noviyanti, S.Gz, M.Si.
Sugihartiningsih, S.Kep, M.Kes.

Penerbit:



Gumpang Agung III, No. C.5, RT 12/III,
Gumpang, Kartasura, Sukoharjo
Telp/Fax. (0271) 7894363, 7881989, HP. 08156713836
email: jasminesolooke@gmail.com

© Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun, termasuk fotokopi, microfilm, e-book, dan cetak, tanpa izin penerbit.

DAFTAR ISI

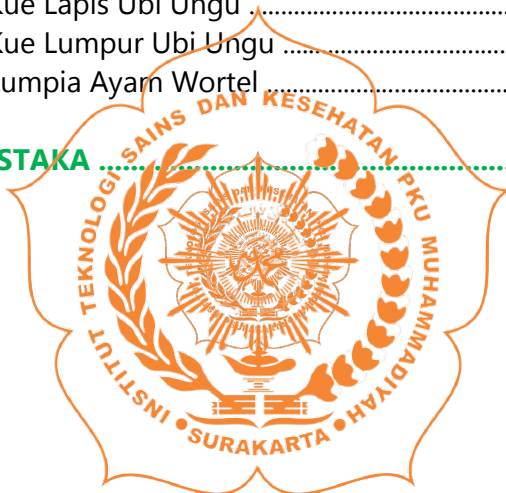
Daftar Isi	iii
Kata Pengantar	v
Tim Penyusun	vii
Pendahuluan	viii
Gizi Untuk Mencegah Demensia Pada Lansia	1
A. Sumber Bahan Makanan dan Kandungan Gizi Yang Dapat Mencegah Demensia	2
B. Tips Yang Perlu Diperhatikan dalam Pemenuhan Makanan Bagi Lanjut Usia	7
I. Aneka Bubur	8
a. Bubur Gandum	9
b. Bubur Ikan Brokoli Wortel	10
c. Bubur Ayam Klantik Original	12
d. Bubur Kacang Hijau	14
e. Bubur Tinutuan	15
f. Bubur Ubi Jalar	17
II. Aneka Lauk	18
a. Semur Telur Tahu	19
b. Nugget Ikan Tuna	20
c. Perkedel Tempe Jamur	22
d. Balado Telur	23
e. Pepes Ikan Kakap	25
f. Rolade Daging Ayam dengan Saus	26
III. Aneka Sayur	29
a. Sup Bola Daging Sapi	30

b. Tumis Ayam Sawi	32
c. Tumis Jamur Telur	34
d. Cah Ayam Brokoli	35
e. Tumis Tuna Kacang Merah	37
f. Sayur Bening Bayam Jagung	38

IV. Aneka Snack 40

a. Puding Kacang Hijau	41
b. Puding Ubi Ungu Lapis	43
c. Donat Ubi Jalar	44
d. Kue Lapis Ubi Ungu	46
e. Kue Lumpur Ubi Ungu	49
f. Lumpia Ayam Wortel	51

DAFTAR PUSTAKA 53



KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil"aalamin, kami mengucapkan rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Rahmad dan HidayahNya sehingga mampu menyelesaikan buku yang berjudul "Buku Menu Makanan Cegah Demensia Untuk Lansia".

Pada tahun 2025, populasi lansia diprediksi akan mengalami peningkatan. Penduduk lanjut usia di Indonesia telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sekitar 30-40 juta jiwa (Komnas Lansia, 2010). Sering dengan meningkatnya populasi lansia, hal ini menyebabkan permasalahan tersendiri dan biasa disebut dengan *syndrome geriatric*. Salah satunya yang terjadi pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif atau daya ingat dan masalah ini merupakan urutan nomor dua. Secara konsep semakin bertambahnya umur lansia cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif berakibat cenderung mengganggu aktifitas sehari-hari serta merta menurunkan kualitas hidup sehingga perlu menjadi perhatian bersama baik keluarga maupun masyarakat sekitarnya. Jika hal ini terjadi, maka angka kejadian demensia akan meningkat dan jumlah lansia dengan ketergantungan akan menjadi beban keluarga, masyarakat maupun negara. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan peduli Demensia pada lansia dengan memberdayakan keluarga, masyarakat untuk ikut dalam pemeliharaan dan perawatan kesehatan lansia.

Pemberdayaan masyarakat yang tersebar di berbagai daerah berupa Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu). Pada

operasionalnya, kegiatannya beragam dan disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat pengetahuan sekaligus pengalaman pengelola posyandu. Untuk itulah, tim penyusun berupaya mengadakan pelatihan, pendampingan bagi para kader kesehatan lansia dan salah satunya menyusun buku ini untuk memberikan tambahan pengetahuan terutama dalam menyusun menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi lansia, menumbuhkan motivasi dan akhirnya tumbuh kepedulian terhadap lansia yang mengalami demensia di lingkungannya. Buku ini disusun oleh tim pengajar ahli dari tiga kompetensi yaitu kesehatan masyarakat, keperawatandan ilmu gizi dengan harapan dapat digunakan menjadi buku pegangan dalam merawat lansia dengan masalah demensia. Kegiatan pelatihan ini berjalan atas kerjasama antara tim pengabdian dari STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemristek Dikti) tahun anggaran 2019.

Kami berharap buku ini dapat menjadi sumber bacaan dalam proses pembelajaran menjadi bahan atau materi dalam kegiatan pelatihan dan pelatihan kader kesehatan lansia dan akhir kata, semoga buku sederhana ini dapat bermanfaat dalam penyelenggaraan posyandu lansia sehingga dapat membantu program pemerintah dalam mewujudkan Indonesia sehat.

Surakarta, April 2019
Ketua Tim Penyusun

Ida Untari, SKM., M.Kes.
NIDN. 0629037604

TIM PENYUSUN

Buku Menu Makanan Cegah Demensia untuk Lansia ini merupakan buku untuk membantu para kader kesehatan lansia dalam menyusun menu bagi lansia yang mengalami gejala demensia atau penurunan fungsi kognitif yang berada di lingkungannya. Tersusunnya buku ini akan digunakan dalam pelatihan kader posyandu lansia diawali di Kota Surakarta.

Tim penyusun adalah pakar bidang kesehatan masyarakat, bidang keperawatan, dan bidang ilmu gizi dibawah pengawasan lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.



Tim Penyusun terdiri dari:
Ida Utari, A.M.K., SKM, M.Kes
Retno Dewi Novianti, S.Gz, M.Si.
Sugihartiningih, S.Kep, M.Kes.

PENDAHULUAN

Salah satu dari *syndrome geriatrie* yang terjadi pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif atau daya ingat. Masalah ini menjadi urutan nomor dua dan cenderung mengganggu aktifitas sehari-hari yang akan menurunkan kualitas hidup lansia, sehingga perlunya memperhatikan asupan makanan lansia. Dalam upaya meningkatkan kesehatan otak lansia, dapat diawali dengan memberikan pelatihan pada kader posyandu lansia tentang menu makanan sehat yang dapat meningkatkan daya ingat dan mencegah demensia. Makanan yang sehat dapat memberikan efek yang baik bagi otak yaitu makanan yang mengandung protein, Vitamin A, B6, B12, C, D, E, K. Pelatihan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kader dalam menyusun menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi lansia dan diteruskan kepada keluarga yang mempunyai lansia dirumah, praktek pemilihan bahan makanan dan pengolahan untuk meningkatkan daya ingat pada lansia yang mengalami demensia.

Agar dapat membantu para kader dilapangan, maka disusunlah buku menu makanan untuk mencegah demensia pada lansia. Buku ini disusun dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat kerjasama antara STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun anggaran 2019. Buku ini berisi gambaran lansia, gizi lansia, bahan makanan dan resep-resep makanan yang baik untuk mencegah demensia pada lansia.

Saran perbaikan dari pemakai dan pemerhati buku ini, sangat kami harapkan. Terimakasih.Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat pada umumnya dan tenaga kesehatan pada khususnya.

TIM PENYUSUN





GIZI UNTUK MENCEGAH DEMENSIA PADA LANSIA

Penuaan adalah proses alamiah dalam sepanjang kehidupan manusia. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah mudahnya lupa atau penurunan daya ingat. Masalah ini merupakan urutan kedua dari *syndrome geriatrie*. Jika hal ini tidak segera di atasi akan mempengaruhi status kesehatan pada lansia dan mempengaruhi kegiatan dan aktifitas sehari-hari sekaligus menurunkan kualitas hidup lansia.

Untuk sebab itu, beberapa langkah untuk pencegahan penurunan daya ingat ini adalah mengaktifkan otak untuk selalu terstimulasi dan mencegah dengan pengaturan pola makanan yang bergizi untuk lansia secara umum dan kekhususan bagi yang telah mengalami masalah penurunan daya ingat.

Setiap fase kehidupan manusia selalu berkaitan dengan apa yang dikonsumsi. Makanan untuk bayi pasti berbeda dengan makanan ketika kita sudah beranak menjadi anak-anak atau bahkan remaja. Begitu pula saat kita menjadi tua, asupan yang tepat untuk kita di masa itu akan lain dengan saat kita masih muda.

Dalam upaya meningkatkan kesehatan otak lansia, maka lansia perlu memperhatikan asupan makanan. Makanan yang sehat dapat memberikan efek yang baik bagi otak yaitu makanan yang mengandung protein, vitamin A, B6, B12, C, D, E, K. Bahan makan tersebut seperti telur, gandum, buah-buahan, sayuran seperti brokoli yang tinggi vitamin K, minyak ikan, biji-bijian dan kacang-kacangan. Sebuah studi yang diterbitkan pada *American Journal of Epidemiology* menunjukkan asupan vitamin E yang baik dapat membantu mencegah penurunan kognitif, terutama pada orang tua. Hasil penelitian Pratiwi, dkk (2013) menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan, tingkat kecukupan vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, vitamin C, riwayat penyakit diabetes mellitus, dan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia.

A. SUMBER BAHAN MAKANAN DAN KANDUNGAN GIZI YANG DAPAT MENCEGAH DEMENSIA ANTARA LAIN:

1. VITAMIN A

Sumber utama vitamin A banyak berasal dari hati ayam, ikan serta susu dan produk turunannya. Sedangkan untuk karotenoid, provitamin A dapat ditemukan dalam jumlah yang tinggi pada sayur-sayuran maupun buah-buahan yang berwarna hijau gelap, kuning, oranye, dan merah. Berikut daftar makanan yang memiliki kandungan vitamin A antara lain: Sayur-sayuran (ubi, labu, wortel, bayam, bokchoy, paprika merah, seledri dan selada), buah-buahan (jeruk bali, mangga, melon, plum dan pepaya), susu, keju, daging, hati ayam, hati kalkun, hati sapi, hati kambing, telur, ikan, telur dan makanan laut (tuna, makarel, salmon serta minyak ikan kod).

2. VITAMIN B6

Vitamin B6 terdapat pada daging ayam, kalkun, daging sapi, ikan tuna, salmon dan ikan kakap. Pada sayuran yang kaya akan vitamin B6 seperti paprika, bayam, kentang panggang (dengan kulit), buncis, ubi jalar, brokoli, asparagus, dan lobak hijau. Kacang, biji bunga matahari, kacang mede, hazelnut, kacang kedelai, kacang merah, kacang hijau, roti gandum, sereal, bran (kulit padi), dan makanan dari gandum lainnya. Biji-

bijian, terutama gandum, dapat mendorong terjadinya generasi sel.

3. **VITAMIN B12**

Vitamin B12 terdapat pada hati sapi, daging sapi, dada ayam, telur, yogurt, oatmeal dan susu. Mengonsumsi telur sangat baik bagi lansia, dikarenakan telur sangat kaya akan vitamin B12 dan kolin. Ini membantu untuk membangun sel-sel otak sehingga dapat meningkatkan memori atau daya ingat. Selain telur, konsumsi daging sapi tanpa lemak juga sangat baik, daging sapi tanpa lemak merupakan sumber dari zat besi, vitamin B12 dan seng, yang membantu meningkatkan memori dan jaringan saraf di otak.

Untuk mencegah demensia juga dapat dilakukan dengan rutin mengonsumsi yogurt, asam amino yang dikandung oleh yogurt dapat mengurangi stres. Kondisi stres sebenarnya dapat mempercepat penuaan sel-sel otak.

4. **VITAMIN C**

Sumber vitamin C yang cukup tinggi selain jeruk adalah stroberi, nanas, brokoli, mangga, kiwi, kembang kol, pepaya, jambu, berry. Beberapa penelitian lain mengatakan bahwa buah berry berkaitan dengan peningkatan fungsi kognitif pada orang dengan gangguan kognitif ringan. Selain itu, buah berry juga mengandung antosianin yang melindungi otak dari kerusakan akibat radikal bebas. Selain mengandung vitamin C, buah berry juga mengandung vitamin E dan bersifat antiinflamasi dan antioksidan.

5. VITAMIN D

Minyak ikan cod sangat kaya akan vitamin D, selain itu ikan laut seperti salmon, sarden dan tuna. Vitamin D juga terdapat pada telur, tahu, tempe, susu kedelai, susu olahannya keju, hati sapi, jamur, udang dan tiram. Tiram mengandung seng dan zat besi, yang membuat pikiran jadi lebih tajam dan tetap fokus.

6. VITAMIN E

Sumber vitamin E diantaranya kacang almond, kuaci, biji wijen, biji labu yang dikeringkan, bayam, lobak hijau, minyak biji gandum, kacang hazelnut, alpukat, brokoli, mangga, tomat, ceri, buah berry.

Blueberry kaya akan antioksidan, yang dapat membantu mencegah kerusakan sel tubuh yang disebabkan oleh radikal bebas. Buah ini juga dapat menjaga keseimbangan dan sirkulasi sel tubuh seiring dengan bertambahnya usia.

Buah ceri memiliki dua sifat yang penting untuk tubuh, yakni oksidasi dan peradangan. Buah ini berperan besar dalam mengurangi risiko penyakit jantung dan demensia. Sedangkan tomat kaya akan likopen, yang dapat melindungi tubuh dari kerusakan sel-sel, serta mengurangi risiko demensia dan Alzheimer.

Menurut hasil penelitian Grundman (2000) menunjukkan bahwa vitamin E dapat memperlambat penurunan fungsional otak. Percobaan klinis meneliti tentang vitamin E yang dapat menunda atau mencegah diagnosis klinis penyakit Alzheimer pada orang tua dengan gangguan kognitif ringan.

7. VITAMIN K

Sumber vitamin K antara lain brokoli, kembang kol, kubis, asparagus, lobak, bayam, sawi, kangkung, dan daun selada hijau, stroberi, alpukat, plum, beri hitam atau biru, susu rendah lemak, keju, telur, ikan, ikan tuna kalengan, hati, daging, sereal gandum, dan kacang-kacangan.

Mengonsumsi sayuran hijau, menurut sebuah studi yang dipimpin oleh Dr Martha Morris, dari Rush University Medical Center di Chicago, yang diterbitkan dalam jurnal *Neurology*, mengungkapkan bahwa mengonsumsi banyak sayuran hijau setiap hari dapat menangkal demensia di kemudian hari. Mengonsumsi kangkung, bayam, sawi dan sebagainya, bermanfaat karena makanan ini selain mengandung vitamin K juga kaya folat dan vitamin B9, yang dapat membantu meningkatkan kognisi dan menurunkan depresi. Selain itu mengonsumsi brokoli juga sangat disarankan untuk mencegah demensia, brokoli sarit akan nutrisi, terutama vitamin K, yang dapat membantu meningkatkan kekuatan otak secara keseluruhan.

Pada kacang-kacangan, beberapa penelitian menemukan bahwa mengonsumsi kacang dapat membantu menurunkan risiko demensia. Selain itu, ada banyak penelitian menunjukkan bahwa kacang-kacangan dapat meningkatkan daya ingat pada orang yang sudah menderita Alzheimer. Mengonsumsi kacang-kacangan seperti kacang almond, kacang mede, kacang walnut, hazelnut, kacang tanah.

8. Omega 3

Banyak penelitian mengamati bahwa asam lemak omega 3 yang ditemukan pada jenis ikan tertentu dianggap bagus untuk kesehatan otak. Menurut penelitian, dengan mengkonsumsi omega 3 menunjukkan 26 % lebih sedikit risiko mengalami lesi otak yang mengakibatkan demensia dibandingkan dengan mereka yang tidak. Asam lemak ini membantu meningkatkan kekuatan otak. Selain kaya omega 3, hal ini dikarenakan ikan kaya akan protein dan kalsium. Pilihan ikan yang tepat di antaranya adalah salmon, sarden, tuna.

Selain beberapa bahan makanan yang telah disebutkan, coklat hitam dan kopi juga dapat mengurangi risiko demensia, namun konsumsinya tidak boleh berlebihan. Dark chocolate (coklat hitam) sangat baik untuk otak. Coklat hitam mengandung flavonoid yang dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otak. Peneliti dari *Harvard Medical School* menyatakan bahwa minum coklat panas dua kali sehari dapat menyehatkan otak serta menurunkan risiko pikun pada lansia. Selain itu, peredaran darah ke otak akan menjadi lebih lancar. Kopi dapat mengurangi risiko Alzheimer dan demensia, karena kaya akan kafein dan antioksidan.

B. TIPS YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM PEMENUHAN MAKANAN BAGI LANJUT USIA

1. Hindari membuat masakan dengan bumbu yang merangsang, seperti pedas atau asam, karena ini dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan.
2. Kurangi pemakaian garam, yakni tidak lebih dari 4 gram per hari, untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi.
3. Kurangi santan, daging yang berlemak, dan minyak agar kolesterol darah tidak tinggi. Sebaliknya, perbanyak makanan yang berkalsium tinggi, seperti susu dan ikan. Pada orang lanjut usia, khususnya ibu-ibu yang menopause, sangat perlu mengkonsumsi kalsium untuk mengurangi risiko keropos tulang.
4. Perbanyak makanan berserat seperti sayuran mentah, agar pencernaan lancar dan tidak sembelit.
5. Kurangi konsumsi gula dan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi agar gula darah normal, khususnya bagi penderita kencing manis agar tidak terjadi komplikasi lain.
6. Gunakan sedikit minyak untuk menumis dan kurangi makanan yang digoreng. Perbanyak makanan yang diolah dengan dipanggang atau direbus karena makanan tersebut mudah dicerna.
7. Buat masakan yang lunak dan mudah dikunyah sehingga kesehatan gigi terjaga.
8. Ganti penggunaan MSG dengan garam diet
9. Minum cukup air putih sebanyak 6 sampai 8 gelas per hari

ANEKA BUBUR

CEGAH DEMENSIA PADA LANSIA



1. BUBUR GANDUM

Porsi = 6 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi = 505,82 kkal

Protein = 30,06 gram

Lemak = 19,58 gram

Karbohidrat = 54,57

gram



Bahan-bahan

- 350gandum pecahan
- 75 gr beras putih, dibelender kering sebentar
- 160 gr bumbu gule basah
- 500 gr daging sapi
- 200 ml santan dan 1 kelapa
- 2 sdm bumbu bubuk gule
- 100 gram tomat

Cara Membuat

- Daging sapi dipresto bersama semua bahan, kecuali santan dan bumbu bubuk kering, presto secukupnya dengan air kurang lebih selama 25 menit.
- Setelah daging sapi empuk, diambil dari presto, diuleg kasar dan dimasukkan lagi di presto.
- Masukan santan dan bumbu bubuk kering, garam, aduk-aduk lagi sampai santan matang.
- Sajikan dengan taburan bawang goreng

2. BUBUR IKAN BROKOLI WORTEL

Porsi = 5 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi = 231,56 kkal
Protein = 13,73 gram
Lemak = 6,11 gram
Karbohidrat = 30,18 gram



Bahan-Bahan

- 150 gram ikan kakap fillet
- 200 gram brokoli direbus
- 100 gram wortel direbus
- 150 gram beras
- Santan encer 100 ml
- Air jeruk nipis secukupnya
- 1500 ml air
- 1 cm jahe diiris memanjang
- Daun salam secukupnya
- 1 blok kaldu ayam
- Merica bubuk secukupnya
- Garam secukupnya

Bahan Pelengkap Bubur

- 2 sendok makan kecap ikan
- 3 butir telur rebus dipotong-potong
- 2 sendok makan bawang merah goreng
- 10 buah cabai rawit hijau iris

Tahap Persiapan

- a. Potong fillet ikan dengan bentuk kotak ukuran yang lebih kecil namun tidak terlalu lembut.
- b. Bersihkan ikan dengan membilasnya menggunakan air yang bersih dengan merata. Kemudian setelah itu, angkat dan tiriskan kemudian keringkan sisa air cuciannya.
- c. Lumuri ikan kakap fillet dengan air jeruk nipis, garam, jahe yang sudah dimemarkan dan merica bubuk, aduk-aduk merata sampai tercampur.
- d. Apabila sudah selesai maka diamkan ikan sebentar dengan bahan lumuran, agar bumbu meresap kedalamnya dengan sempurna. Kira-kira selama 15 menit agar bau amis dan lendir pada ikan dapat dihilangkan dengan sempurna.

Cara Membuat

- a. Rebus wortel dan brokoli, tunggu setengah matang, sisihkan sementara.
- b. Rebus beras dalam panci, lalu tambahkan air. Aduk-aduk dengan merata sampai bubur menjadi setengah mengental.
- c. Tuangkan kaldu ayam kedalamnya. Lalu tambahkan sedikit garam dan juga merica bubuk sesuai selera. Aduk-aduk dengan merata sampai tercampur. Lalu masak sampai mengental dan merata.
- d. Tuangkan potongan fillet ikan, brokoli dan wortel kedalamnya dan aduk-aduk sampai bubur matang dan mengental dengan merata.

- e. Sajikan bubur dalam wadah atau mangkuk lalu berikan bahan pelengkap untuk membuat sajian ini semakin komplet.

3. BUBUR AYAM KLASIK ORIGINAL

Porsi = 6 orang

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 423,12 kkal
Protein	= 28,68 gram
Lemak	= 19,8 gram
Karbohidrat	= 31,13 gram



Bahan-Bahan

- 200 gram beras
- 100 ml santan instan
- 2 1/2 sendok teh garam

Bahan Kaldu Ayam

- 500 gram ayam kampung
- 2.500 ml air
- 3 cm jahe, memarkan
- 2 batang serai ambil putihnya, memarkan
- 2 lembar daun salam

Bahan Pelengkap Bubur

- 2 sendok makan kacang kedelai goreng
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 2 sendok makan bawang goreng

Cara Membuat

- a. Membuat kaldu dengan cara menyiapkan sebuah panci, lalu masukkan ayam kedalamnya bersama dengan daun salam dan tambahkan jahe bersama dengan serai dan air. Lalu aduk semua bahan ini dengan merata. Setelah itu, rebus ayam sampai matang hingga berkaldu dan tekstur daging ayam menjadi lebih lunak dan matang dengan merata.
- b. Bila kaldunya sudah keluar maka tambahkan kembali air kedalamnya hingga menjadi 2.5 liter. Angkat ayam dan tiriskan sementara dalam sebuah wadah.
- c. Goreng ayam sampai berkulit dan angkat dengan menggunakan serokkan. Setelah ayam agak dingin suwir-suwir lebih dahulu dan sisihkan.
- d. Didihkan kembali kaldu ayam dan tambahkan garam kedalamnya.
- e. Masukkan beras dan masak suling ini sampai airnya berkurang.
- f. Aduk-aduk dengan merata sampai tekstur bubur menjadi lebih mengental dan gap merata.
- g. Menjelang diangkat tuangkan santan instan kedalamnya dan aduk-aduk kembali sampai semua bahan ini tercampur merata.
- h. Sajikan bubur dalam sebuah mangkuk. Lalu taburi dengan kacang, daging ayam suwir dan bahan pelengkap lainnya. Dapat ditambahkan bumbu tambahan seperti kecap manis dan kecap asin.

4. BUBUR KACANG HIJAU

Porsi = 16 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 118,59 kkal
Protein	= 1,36 gram
Lemak	= 1,66 gram
Karbohidrat	= 25,66 gram



Bahan-bahan

- Kacang hijau 250 g, cuci bersih dan rendam selama 1 jam
- Air mineral 2 L
- Gula merah 250 g, cincang halus
- Santan encer 50 ml
- Gula pasir 3 sdm
- Garam 1 sdt
- Jahe 2 cm, memarkan
- Daun pandan 2 lembar

Cara membuat

- Kacang hijau yang sudah direndam selama 1 jam kemudian rebus dengan 1 L air hingga matang dan empuk. Sisihkan.
- Rebus gula merah dan gula pasir dengan 500 ml air. Tunggu hingga larut.
- Setelah gula merah dan gula pasir larut dan mendidih, tuang ke dalam air rebusan kacang hijau dengan memakai saringan.
- Rebus kembali kacang hijau dan masukkan pula daun pandan dan santan encer, aduk hingga rata.

- e. Masukkan jahe dan juga garam, aduk hingga rata dan hingga santan berbusa.
- f. Bubur kacang hijau siap dinikmati selagi hangat.

5. BUBUR TINUTUAN

Porsi = 4 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 319,13 kkal
Protein	= 7,83 gram
Lemak	= 1,2 gram
Karbohidrat	= 71,63 gram



Bahan-Bahan

- a. 200 gram beras
- b. 300 gram ubi jalar kuning
- c. 150 gram jagung muda
- d. 250 gram labu kuning
- e. 1 batang serai digeprek

Bahan Pelengkap

- a. 100 gram kangkung
- b. Garam dan penyedap rasa secukupnya
- c. 100 gram bayam hijau
- d. 2 buah bawang putih dihaluskan
- e. 50 gram daun kemangi

Cara Membuat

- a. Cuci beras, potong-potong labu kuning dengan bentuk kotak ukuran kecil-kecil.

- b. Serut jagung muda menggunakan serutan dan mengupas ubi, sisihkan sementara
- c. Siapkan panci, isi air dan rebus sampai mendidih dan merata.
- d. Masukkan bahan-bahan seperti labu kuning, ubi dan masak sajian ini sampai matang dan lunak dengan merata, haluskan dengan mesin blender hingga halus dan merata, sisihkan.
- e. Siapkan panci yang baru lalu masukkan beras kedalamnya dan isikan air secukupnya.
- f. Tuangkan jagung kedalamnya dan aduk-aduk dengan merata.
- g. Masukkan serai dan masak sampai beras berubah teksturnya menjadi lebih hancur.
- h. Masukkan ubi dan labu yang sudah dihaluskan dengan merata. Aduk dan masak hingga matang.
- i. Masukkan bawang putih yang sudah dihaluskan dan bumbu dengan menggunakan garam dan taburkan sedikit penyedap rasa untuk memberikan rasa yang lebih.
- j. Masukkan sayuran yang sudah dicuci bersih dan sudah dipotong dengan ukuran yang lebih kecil.

6. BUBUR UBI JALAR

Porsi = 4 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 258,13 kkal
Protein	= 1,33 gram
Lemak	= 1,73 gram
Karbohidrat	= 59,3 gram



Bahan-bahan

- 150 gram tepung tapioka, encerkan dengan air secukupnya
- 200 gram ubi jalar kuning, kupas potong kecil-kecil
- 50 gram gula merah
- 65 ml santan instan, encerkan dengan 100 ml air
- 1 lembar daun pandan, simpulkan
- Garam secukupnya
- Air secukupnya

Cara Membuat

- Rebus ubi jalar dan gula merah hingga mendidih, masukan daun pandan.
- Setelah mendidih dan ubi empuk, masukkan tapioka yang diencerkan, aduk segera agar tidak menggumpal. Angkat jika sudah meletup-meletup buburnya.
- Dipanci lain rebus santan hingga mendidih tambahkan sedikit garam.
- Sajikan hangat-hangat tambahkan santan encer.

ANEKA LAUK

CEGAH DEMENSIA PADA LANSIA



1. SEMUR TELUR TAHU

Porsi = 5 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 168,3 kkal
Protein	= 13,06 gram
Lemak	= 8,72 gram
Karbohidrat	= 10,2 gram



Bahan-bahan

- 5 butir telur ayam
- 6 bh tahu kulit/tahu putih digoreng
- 3 sdm kecap manis
- Gula secukupnya
- Garam secukupnya
- 700 ml air
- Air untuk rebus telur secukupnya

Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih
- 5 buah bawang merah

Bumbu Cemplung

- 2 lbr daun jeruk
- 2 lbr daun salam
- 1 ruas lengkuas
- 3 sdm kecap manis

Cara Membuat

- Siapkan bumbu.
- Rebus telur kemudian kupas.

- c. Uleg bumbu halus.
- d. Tumis bumbu halus dan bumbu ceplung.
- e. Masukkan air, kecap, garam dan gula.
- f. Setelah mendidih, masukkan telur dan tahu, masak sampai air menyusut, angkat dan sajikan.

2. NUGGET IKAN TUNA

Porsi = 10 Porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 375,5 kkal
Protein	= 27,69 gram
Lemak	= 7,5 gram
Karbohidrat	= 46,01 gram



Bahan utama

- a. 1 kg ikan tuna
- b. 500 gram tepung taploka
- c. ¼ kg bawang putih
- d. 6 butir telur dikocok lepas
- e. 6 sdm minyak goreng dan hasil menggoreng bawang putih
- f. Merica secukupnya
- g. Garam secukupnya

Bahan Pelapis

- a. 750 gram tepung panir yang kasar
- b. 10 butir putih telur dikocok lepas

Cara Membuat

- a. Bawang putih di goreng sebentar hingga harum.
- b. Ikan tuna dan bawang putih dicincang hingga halus atau bisa menggunakan chopper, kemudian sisihkan.
- c. Setelah ikan tuna dan bawang putih tercincang halus campurkan bersama dengan minyak hasil menggoreng dari bawang putih sekitar 6 sdm, lalu tambahkan tepung tapioka, beri garam dan merica secukupnya, aduk hingga rata.
- d. Siapkan loyang yang sudah diolesi dengan minyak lalu taruh bahan adonan, setelah itu kukus hingga matang sekitar 30 menit, angkat dan dinginkan.
- e. Apabila sudah dingin adonan bisa dicetak ataupun dibentuk sesuai selera, setelah itu balur menggunakan putih telur. Selanjutnya gulingkan pada tepung panir.
- f. Lakukan hal yang sama hingga dua kali pelapisan dan juga lakukan hal yang sama hingga adonan habis.
- g. Simpan nugget ikan tuna ini pada freezer hingga beku.
- h. Setelah nugget ikan tuna beku maka nugget siap digoreng hingga warnanya kekuning- kuningan atau keemasan.
- i. Angkat dan siap disajikan bersama dengan nasi putih hangat dan juga saos (sesuai selera).

3. PERKEDEL TEMPE JAMUR

Porsi = 20 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 82,95 kkal
Protein	= 2,86 gram
Lemak	= 7,1 gram
Karbohidrat	= 2,96 gram



Bahan-Bahan

- 250 gram tempe kukus, haluskan
- 50 gram jamur merang, iris halus
- 100 gram kelapa parut kasar
- 1/2 sendok teh gula pasir
- 1 buah cabai merah buang biji, iris serong
- 1/4 sendok teh merica bubuk
- 1 butir telur kocok lepas
- 1 sendok teh garam
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 1 liter minyak untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan

- 4 buah bawang merah
- 1 sendok teh ketumbar
- 2 siung bawang putih

Cara Membuat

- Kukus tempe sampai agak lembut selama kurang lebih 10 menit hingga matang dan haluskan ketika masih hangat, sisihkan.
- Iris jamur, cuci bersih sebelum dicampurkan dengan bahan-bahan lainnya.

- c. Kocok telur dalam sebuah wadah hingga lepas dan merata dan sisihkan sementara.
- d. Campurkan bumbu halus kedalamnya dan aduk-aduk semua dengan merata sampai tercampur.
- e. Masukkan kelapa parut kedalamnya bersama dengan jamur. Lalu aduk-aduk dengan merata hingga tercampur.
- f. Masukkan telur bersama dengan daun bawang dan cabai merah. Lalu aduk kembali merata.
- g. Tuangkan bumbu seperti garam, gula pasir dan juga merica bubuk, lalu aduk merata. Bentuk adonan dengan oval pipih.
- h. Siapkan sebuah wajan dan masukkan minyak kedalamnya lalu panaskan dengan merata, goreng adonan dengan merata hingga berwarna kecoklatan dan matang merata.
- i. Angkat sajian ini dengan menggunakan serokkan, lalu tiriskan sementara minyaknya.

4. **BALADO TELUR** Porsi = 8 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 133,44 kkal
Protein	= 9,9 gram
Lemak	= 6,44 gram
Karbohidrat	= 10,43 gram

Bahan-bahan

- a. 8 butir telur ayam
- b. 6 buah bawang merah



- c. 4 buah bawang putih
- d. 15 buah cabai merah
- e. 15 buah cabai rawit merah
- f. 100 gram tomat
- g. 3 buah kemiri
- h. 3 lembar daun salam
- i. 2 lembar daun jeruk
- j. Garam secukupnya
- k. Penyedap rasa secukupnya
- l. Gula pasir secukupnya

Bumbu Halus

- a. 5 buah bawang merah
- b. 2 siung bawang putih
- c. 2 buah kemiri
- d. 5 buah cabai merah
- e. 10 buah cabai rawit merah
- f. 50 gram tomat

Cara Membuat

- a. Rebus telur ayam setelah itu kupas kulitnya, dan goreng terlebih dahulu, sisihkan.
- b. Tumis bumbu halus sampai wangi, masukan daun salam, daun jeruk, garam, gula pasir dan penyedap rasa, aduk-aduk sampai bumbu berubah warna menandakan bumbu itu sudah matang.
- c. Setelah bumbu matang masukan telur dan aduk sampai merata, cobain rasanya kalau sudah pas angkat dan sajikan.

5. PEPES IKAN KAKAP

Porsi = 2 Porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 313,05 kkal
Protein	= 38,95 gram
Lemak	= 3,4 gram
Karbohidrat	= 38,15 gram



Bahan-Bahan

- 300 gram daging ikan kakap
- 2 buah tomat, diiris tipis
- 2 batang bawang daun, diiris tipis
- Gula pasir secukupnya
- Daun pisang secukupnya

Bahan bumbu halus

- 5 buah bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 5 butir kemiri, disangrai
- 3 buah cabe merah
- Secukupnya garam

Cara Membuat

- Pertama dilakukan adalah mencuci ikan kakap hingga bersih, lalu potong sesuai selera.
- Siapkan wadah lalu masukan ikan kakap, lalu semua bahan bumbu halus masukan, kemudian tambahkan tomat, lalu daun bawang, aduk hingga merata.

- c. Menyiapkan daun pisang, lalu bungkus ikan kakap untuk isinya disesuaikan, setelah itu kukus hingga matang.
- d. Angkat dan siap disajikan.

6. ROLADE DAGING AYAM DENGAN SAUS

Porsi = 6 Porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 325,88 kkal
Protein	= 18,35 gram
Lemak	= 15,22 gram
Karbohidrat	= 28,65 gram



Bahan Rolade Ayam

- a. 1 sdm saus tiram
- b. 300 gram daging ayam giling
- c. 100 gram wortel, kupas
- d. 100 gram tepung terigu
- e. 1 buah kuning telur
- f. 2 siung bawang putih, haluskan
- g. 1/2 buah bawang bombay, cincang halus

Bahan Saus

- a. 1 buah bawang bombay, cincang halus
- b. 100 gr saus tomat
- c. 1 sdm mentega
- d. 1 buah tomat, potong dadu kecil
- e. 3 sdm saus sambal
- f. 2 siung bawang putih, cincang halus
- g. Garam secukupnya

- h. Merica bubuk secukupnya
- i. Gula pasir secukupnya

Bahan Pelengkap

- a. 100 gram wortel
- b. 100 gram buncis rebus
- c. 200 gram kentang goreng

Cara Membuat Rolade Ayam

- a. Masukkan tepung terigu bersama dengan kocokan telur dan aduk-aduk sampai merata.
- b. Siapkan wajan dan buat 3 lembar telur dadar tipis dari adonan telur dan tepung yang sudah dibuat.
- c. Masukkan minyak dan tunggu hingga panas, lalu masukkan adonan sampai wajan digoyang agar adonan menutupi permukaan wajan secara merata. Tunggu sampai matang dan angkat segera, sisihkan sementara.
- d. Campurkan adonan daging cincang bersama dengan wortel, merica, garam dan telur. Aduk-aduk sampai merata dan bagi adonan menjadi 4 bagian.
- e. Bungkus masing-masing adonan dengan selembar telur dada, lalu gulung secara merata dengan rapih. Bungkus rolade dengan selembar daun atau kertas roti dan kukus selama kurang lebih 15 menit sampai matang.
- f. Angkat dan sisihkan sampai dingin, potong sesuai dengan ketebalan yang diinginkan. Sajikan pada piring saji.

Cara Membuat Saus

- a. Tumis bawang putih bersama dengan bawang bombay hingga tercium bau harum dengan mentega.
- b. Masukkan gula pasir, garam dan merica. Aduk-aduk merata dan tambahkan saus tomat, potongan tomat dan saus sambal, masak hingga bumbu meletup-letup.
- c. Angkat saus yang sudah matang dan siramkan saus diatas rolade daging ayam yang sudah matang, hidangan ini sebaiknya dinikmati selagi masih hangat dan sajikan dengan bahan pelengkap.



ANEKA SAYUR

CEGAH DEMENSIA PADA LANSIA



1. SUP BOLA DAGING SAPI

Porsi = 3 Porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 405,73 kkal
Protein	= 19 gram
Lemak	= 20,57 gram
Karbohidrat	= 36,77 gram



Bahan Utama

- 200 gram daging sapi giling
- 150 gram wortel
- 250 gram kentang
- 1 siung bawang putih, dihaluskan
- 20 gram tepung jagu
- 1/2 sendok teh garam
- Minyak untuk menggoreng

Bahan Pelengkap

- 1 batang daun seledri
- 1 batang daun bawang
- 1 buah tomat
- 1/2 sdt merica
- 500 ml air
- Minyak goreng secukupnya
- Garam secukupnya
- 2 siung bawang putih, haluskan
- Penyedap rasa secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- Bawang goreng
- Kerupuk

Cara Membuat Bola Daging Sapi

- a. Mencampur adonan bola daging pada wadah dan campur bersama dengan garam, tepung sagu dan bawang putih.
- b. Lalu dengan menggunakan sendok, aduk-aduk merata sampai adonan bola daging tercampur merata.
- c. Gunakan tangan untuk menguleni adonan sampai semua bahan kalis.
- d. Bentuk adonan dengan bentuk bulat-bulat seukuran sesuai selera.
- e. Siapkan wajan dan panaskan minyak, lalu goreng bola daging dalam minyak panas hingga berwarna kecoklatan dan matang secara merata.
- f. Setelah matang, angkat bola daging dari penggorengan dan tiriskan terlebih dahulu minyaknya pada pinggan beralaskan tisu handuk. Lalu sisihkan sementara.

Cara Membuat Soto

- a. Menyiapkan wajan diatas kompor yang menyala dan tuangkan sedikit minyak diatasnya.
- b. Setelah minyak panas silahkan tumis bawang putih hingga berwarna kecoklatan dan harum secara merata.
- c. Tuangkan air dan tunggu hingga air mendidih sambil diaduk.
- d. Lalu masukkan garam, penyedap rasa dan gula pasir. Aduk-aduk merata sampai semua bumbu tercampur merata.

- e. Masukkan wortel dan kentang yang sudah dipotong-potong sesuai selera.
- f. Masukkan bola daging yang telah dibuat dan aduk-aduk sebentar sampai bumbu meresap ke dalam bola daging secara merata.
- g. Setelah matang, angkat sajian sup bola daging sapi pada mangkuk dan nikmati selagi masih hangat.

2. TUMIS DAGING SAPI SAWI

Porsi = 8 Porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 191,16 kkal
Protein	= 16,69 gram
Lemak	= 13,13 gram
Karbohidrat	= 0,93 gram



Bahan Utama

- a. 500 gr daging sapi
- b. 2 ikat sawi hijau
- c. 2 buah jeruk lemon, peras ambil airnya
- d. 1/2 sdt merica bubuk
- e. 1/2 sdt bawang putih bubuk
- f. Garam secukupnya

Bumbu

- a. 2 sendok makan margarin
- b. 6 sendok makan kecap pedas manis
- c. 2 siung bawang putih
- d. 1/2 sendok teh merica
- e. 1/4 bawang bombay

- f. 100 ml kaldu
- g. 2 siung bawang merah
- h. 1 sendok teh garam
- i. 1/4 buah tomat

Cara Membuat Tumis

- a. Mengilangkan bau amis pada daging sapi dapat diredam menggunakan air jeruk nipis dan bahan lain seperti merica bubuk dan juga garam. Aduk-aduk dan remas-remas, lalu diamkan sampai bumbu ini meresap pada daging selama kurang lebih 10 menit.
- b. Tumis bawang putih bersama dengan bawang merah dan juga bawang bombay pada minyak yang sudah panas. Aduk-aduk dan tumis bumbu ini sampai mengeluarkan aroma harum yang enak dan lezat.
- c. Masukkan daging sapi ke dalam tumisan bumbu dan berikan kerap pedas, garam, merica dan air kaldu. Masak sampai bumbu meresap dan kuah daging menyusut secara merata.
- d. Masukkan sawi dan daging sudah matang, aduk-aduk sebentar sampai sawi matang dan menjadi lebih layu selama kurang lebih 1 menit.
- e. Menjelang diangkat, masukkan irisan tomat kedalamnya dan masak sampai tomat menjadi lebih layu. Setelah matang, sajian tumis daging sapi sawi siap diangkat dan dinikmati saat masih hangat.

3. TUMIS JAMUR TELUR TAHU

Porsi = 1 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 260,5 kkal
Protein	= 19,4 gram
Lemak	= 14,6 gram
Karbohidrat	= 17,7 gram



Bahan-bahan

- 200 gram jamur
- 1 butir telur
- 100 gram tahu putih
- 3 biji cabai rawit
- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- Garam, penyedap, gula, dan minyak secukupnya

Cara Membuat

- Suwir-suwir jamur terlebih dahulu lalu cuci, iris bawang merah, bawang putih dan cabai, sisihkan.
- Potong tahu bentuk kotak kecil, lalu goreng setengah matang, sisihkan.
- Tumis bumbu-bumbu sampai layu lalu masukan telur aduk-aduk terus dan masukan jamur yang sudah di cuci lalu tambahkan sedikit air.
- Masukan tahu yang sudah digoreng setengah matang, aduk merata.
- Masukkan garam gula dan penyedap secukupnya aduk dan koreksi rasa lalu sajikan.

4. CAH AYAM BROKOLI WORTEL

Porsi = 3 Porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 201,5 kkal
Protein	= 16,65 gram
Lemak	= 10,9 gram
Karbohidrat	= 10,47 gram



Bahan Utama

- 200 gram paha ayam fillet
- 100 gram wortel
- 300 gram brokoli, potong sesuai kuntum

Bahan dan Bumbu

- 1/2 buah bawang bombay, iris tipis
- 1 sendok teh kecap asin
- 1/2 buah paprika merah, iris panjang
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sendok makan saus tiram
- 1/4 sendok teh garam
- 100 ml air
- 2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara Membuat

- Fillet ayam lalu cincang daging ayam atau potong-potong daging ayam secara merata dan masukkan potongan ini dalam wadah untuk disisihkan.
- Beri ayam yang telah dipotong dengan kucuran air jeruk nipis, taburan garam dan sedikit taburan merica.

- c. Aduk-aduk secara merata dan sisihkan sementara. Hal ini dimaksudkan untuk menghilangkan bau amis yang menempel pada ayam dan memberikan sedikit rasa.
- d. Setelah ayam dibersihkan secara merata dan sudah dipotong-potong secara merata.
- e. Memanaskan minyak goreng dalam wajan dan tunggu hingga minyak benar-benar panas secara merata.
- f. Tumis bawang bombay bersama dengan bawang putih hingga tercium bau harum yang enak dan lezat.
- g. Masukkan potongan ayam kedalam wajan dan aduk-aduk ayam sampai berubah warna menjadi lebih pucat.
- h. Masukkan brokoli bersama dengan paprika yang telah dipotong-potong.
- i. Masukkan saus tiram kedalamnya bersama dengan bumbu lainnya seperti kecap asin, garam dan juga gula pasir.
- j. Aduk-aduk kembali sampai merata. Tuangkan air dan masak sampai matang.
- k. Setelah matang, angkat dan hidangkan dalam mangkuk saji untuk kemudian siap santap dan sajikan selagi masih hangat.

5. TUMIS TUNA KACANG MERAH

Porsi = 6 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 143,3 kkal
Protein	= 19,65 gram
Lemak	= 1,45 gram
Karbohidrat	= 12,75 gram



Bahan Utama

- 400 gram tuna
- 100 gram kacang kapri manis
- 75 gram kacang merah segar
- 100 ml air
- 100 gram jahe, ng putren
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu

- 1 buah bawang bombay
- 1 batang daun bawang
- 2 siung bawang putih
- 1 sendok makan saus tomat
- Merica bubuk secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- 1 sendok makan saus tiram
- Garam secukupnya
- Jeruk nipis secukupnya

Cara Membuat

- Lumuri ikan tuna yang sudah dipotong kotak-kotak dengan merica, garam dan jeruk nipis, diamkan 10-15 menit.

- b. Masukkan beberapa bumbu seperti bawang putih dan bawang bombay untuk ditumis. Aduk merata dan tumis keduanya hingga mengeluarkan aroma harum.
- c. Masukkan ikan tuna yang sudah dilumuri bumbu. Aduk-aduk sampai merata dan berubah warna.
- d. Masukkan kacang merah, jagung putren dan kapri. Aduk merata hingga semua bahan tersebut layu.
- e. Tambahkan bumbu seperti saus tomat dan saus tiram. Aduk aduk hingga tercampur rata. Tuangkan air ke dalam tumisan.
- f. Aduk aduk sampai merata dan masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap.
- g. Memasukan daun bawang yang sudah dipotong. Aduk aduk sampai merata.
- h. Masak sebentar langsung angkat dan sajikan ketika keadaan hangat pada piring empuk atau piring saji yang sudah disediakan.

6. SAYUR BENING BAYAM JAGUNG

Porsi = 5 Porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 96,74 kkal
Protein	= 4,64 gram
Lemak	= 0,8 gram
Karbohidrat	= 21,72 gram



Bahan Utama

- a. 2 ikat atau 400 gram bayam
- b. 2 tongkol jagung manis

ANEKA SNACK

CEGAH DEMENSIA PADA LANSIA



1. PUDING KACANG HIJAU

Porsi = 16 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 120,29 kkal
Protein	= 2,25 gram
Lemak	= 4,47 gram
Karbohidrat	= 18,89 gram



Bahan Utama

- 3 putih telur
- 1 bungkus agar-agar bubuk
- 150 gram kacang hijau
- 200 gram gula pasir
- 1/4 sendok teh garam
- 700 ml santan dari 1 butir kelapa

Bahan Vla

- 3 sendok makan gula merah yang sudah diiris halus
- 150 ml air putih/bersih
- 1/2 sendok makan tepung maizena

Cara Membuat Puding Kacang Hijau

- Mencuci kacang hijau sampai bersih.
- Siapkan panci dan isi panci dengan menggunakan air secukupnya.
- Lalu rebus kacang hijau hingga empuk, apabila sudah empuk dan dingin, langkah selanjutnya menyaring kacang hijau.
- Blender kacang hijau sampai halus, sisihkan semantara.

- e. Menyiapkan panci lain berukuran kecil. Lalu masukan santan bersama dengan agar-agar bubuk, gula pasir dan garam kedalamnya.
- f. Rebus hingga mendidih dan masukan kacang hijau yang sudah dihaluskan tadi.
- g. Aduk sampai merata dan rebus kembali hingga mendidih.
- h. Kocok putih telur yang sudah disiapkan hingga mengembang.
- i. Masukan sedikit demi sedikit gula pasir sambil terus dikocok hingga merata.
- j. Masukan agar-agar sambil dikocok hingga merata.
- k. Tuangkan ke dalam loyang dan dinginkan.

Cara Membuat Vla

- a. Campurkan air dengan gula merah yang sudah diiris.
- b. Aduk-aduk hingga gula merah larut.
- c. Masukan tepung maizena ke dalam air gula.
- d. Lalu aduk-aduk sampai merata.
- e. Masak campuran bahan-bahan di atas api kecil sampai mengental.
- f. Penyajian, ambil puding yang sudah dingin, kemudian kukuri di atasnya dengan vla atau saus yang sudah dibuat. Untuk mempercantik penampilan, dapat menghiasnya dengan menggunakan daun pandan atau lain sebagainya.

2. PUDING UBI UNGU LAPIS

Porsi = 16 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 152,73 kkal
Protein	= 1,09 gram
Lemak	= 6,32 gram
Karbohidrat	= 24,64 gram



Bahan puding ubi

- 300 gram ubi ungu
- 600 ml santan cair
- 150 gram gula pasir
- 1 bungkus agar-agar bubuk
- ½ sdt garam

Bahan puding lapis

- 600 ml santan kentan
- 300 ml air
- 120 g gula pasir
- ½ sdt garam
- 1 bungkus agar-agar bubuk
- 2 lembar daun pandan

Cara Membuat

- Potong-potong kecil ubi ungu, kemudian kukus hingga matang.
- Masukkan ubi yang sudah dikukus ke dalam blender.
- Masukkan santan cair, lalu blender hingga halus.
- Panaskan ubi yang sudah diblender, masukkan gula pasir, agar-agar bubuk, dan garam, aduk rata.

- e. Tuangkan ke cetakan, lalu diamkan sampai setengah mengeras.
- f. Untuk membuat puding lapis, tuangkan santan kental, air, gula pasir, garam, dan agar-agar bubuk aduk rata.
- g. Masukkan daun pandan, aduk kembali hingga merata.
- h. Tuangkan di atas lapisan puding ubi, kemudian diamkan hingga mengeras.
- i. Lakukan berulang sampai adonan puding habis.
- j. Diamkan hingga mengeras dan sajikan.

3. DONAT UBI JALAR

Porsi = 35 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi = 10,27 kkal
 Protein = 1,45 gram
 Lemak = 6,26 gram

Karbohidrat = 11,54 gram



Bahan-Bahan Donat

- a. 300 gram tepung terigu
- b. 150 gram ubi jalar
- c. 1/2 sendok makan ragi instan
- d. 35 gram gula pasir
- e. 1 butir telur
- f. 150 gram coklat masak
- g. 150 ml air es
- h. 30 gram margarin

- i. 15 gram susu bubuk
- j. Mentega untuk menggoreng
- k. 1 sendok teh garam

Persiapan

- a. Cuci ubi, potong-potong dan masukkan dalam kukusan dan kukus sampai matang dan tekstur dari ubi menjadi lebih empuk dan matang secara merata.
- b. Haluskan ubi dengan menggunakan ulekan pada saat masih panas lalu sisihkan sementara.
- c. Lelehkan coklat secara merata. Angkat dan sisihkan sementara.

Cara Membuat Adonan

- a. Masukkan tepung terigu ke sama dengan ragi instan, gula pasir dan juga susu bubuk pada baskom.
- b. Aduk-aduk bahan ini secara merata sampai semuanya tercampur merata.
- c. Tambahkan dengan menggunakan ubi yang telah dihaluskan sebelumnya.
- d. Aduk-aduk dan uleni bahan ini secara merata sampai tercampur.
- e. Masukkan telur bersama dengan air es sedikit demi sedikit secara merata sambil terus melanjutkan menguleni adonan secara merata sampai kalis.
- f. Masukkan margain bersama dengan garam kedalam adonan dan uleni bahan ini sampai elastis dan kalis.
- g. Diamkan sementara selama kurang lebih 15 menit.
- h. Kempiskan adonan dengan menggunakan tangan, lalu timbang masing-masing adonan sebanyak 15 gram.

- i. Bulatkan adonan dan diamkan selama kurang lebih 10 menit.
- j. Kemudian pipihkan adonan dan lubangi bagian tengahnya dengan menggunakan sumpit atau cetakan.
- k. Masukkan dalam loyang dan diamkan selama kurang lebih 60 menit sampai mengembang.
- l. Siapkan wajan dan masukkan minyak kedalamnya, tunggu sampai minyak panas dan masukkan adonan kedalamnya goreng sampai matang hingga berwarna kecoklatan.
- m. Angkat dan celupkan dalam coklat yang telah dilelehkan sebelumnya.

4. KUE LAPIS UBI LINGU

Porsi = 12 Porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi = 218,61 kkal
 Protein = 5,22 gram
 Lemak = 1,28 gram
 Karbohidrat = 46,03 gram



Bahan Bahan

- a. 200 gram tepung terigu
- b. 500 ml susu cair
- c. 200 gram tepung sagu
- d. 2 butir telur yang sudah dikocok lepas
- e. 1/2 sendok teh garam
- f. 125 gram gula pasir

Bahan Adonan I

- a. 150 gram ubi ungu
- b. 1/8 sendok teh pewarna ungu
- c. 100 ml susu cair

Bahan Adonan II

- a. 50 ml susu cair
- b. 75 gram ubi putih kukus

Cara Membuat Adonan

- a. Mengukus ubi untuk bahan adonan I dan II sampai matang.
- b. Setelah ubi matang, haluskan hingga benar-benar halus.
- c. Kemudian blender masing-masing bahan adonan I dan II, sisihkan sementara.
- d. Siapkan wadah lalu campurkan bahan-bahan seperti misalkan gula pasir, tepung sari, tepung terigu dan garam.
- e. Kemudian aduk bahan-bahan tersebut sampai merata.
- f. Tuangkan campuran susu cair bersama dengan telur sedikit demi sedikit sambil terus diaduk-aduk sampai merata dan gula larut.
- g. Ambil adonan yang sudah dibuat tadi sebanyak 1/3 bagian. Lalu tambahkan bahan adonan II yang sudah diblender tadi, aduk sampai merata, sisihkan.
- h. Untuk sisa adonan tambahkan bahan adonan I, lalu aduk sampai merata, sisihkan.

Cara Membuat Kue Lapis Ubi Ungu

- a. Siapkan loyang berukuran 10x24x7 cm, olesi loyang dengan menggunakan minyak goreng secukupnya sampai merata.
- b. Beri alas dengan menggunakan kertas roti.
- c. Siapkan pengukusan dan biarkan pengukusan tersebut panas.
- d. Setelah panas, silahkan masukan loyang yang sudah anda siapkan. Biarkan loyang panas.
- e. Jika sudah panas, ambil adonan ungu dan tuangkan sebanyak kurang lebih satu sendok sayur adonan ungu ke dalam loyang tersebut.
- f. Jika sudah kukus selama kurang lebih 10 menit dengan menggunakan api sedang.
- g. Setelah itu, ambil adonan putih dan tambahkan satu sendok sayur. Kukus kembali selama 5 menit. Silahkan ulangi langkah yang sama hingga adonan habis.
- h. Setelah habis, untuk lapisan yang terakhir kukus selama kurang lebih 10 menit atau hingga kue benar-benar matang.
- i. Setelah matang anda bisa langsung mengangkat dan mendinginkannya terlebih dahulu.
- j. Apabila sudah dingin diotong-potong dan sajikan.

5. KUE LUMPUR UBI UNGU

Porsi = 30 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 93,32 kkal
Protein	= 2,21 gram
Lemak	= 5,08 gram
Karbohidrat	= 9,97 gram



Bahan-Bahan

- 150 gram tepung terigu
- 100 gram margarin
- 200 gram ubi ungu
- 1/2 sendok teh garam
- 100 gram gula pasir
- 100 gram kelapa muda
- 200 ml air
- 6 butir telur
- 400 ml santan dari 1/2 butir kelapa

Menyiapkan adonan

- Olesi cetakan kue lumpur dengan menggunakan margarin
- Bersihkan ubi ungu, potong-potong ubi dan masukkan dalam panci yang sudah diisi air.
- Rebus sampai matang dan ubi menjadi lebih lembut dan lembek.
- Angkat ubi yang sudah matang, lalu haluskan ubi saat masih panas agar mudah lembut, sisihkan sementara.

- e. Keruk kelapa muda dengan menggunakan sendok secara merata, sisihkan sementara.

Cara Membuat Adonan

- a. Siapkan panci dan rebus air bersama dengan margarin secara merata.
- b. Lalu tambahkan kedalamnya gula bersama dengan garam.
- c. Aduk-aduk secara merata hingga tercampur dan mendidih secara merata.
- d. Masukkan tepung terigu aduk-aduk hingga kalis dan tercampur secara merata.
- e. Angkat, lalu tambahkan segera dengan ubi ungu yang sudah disiapkan sebelumnya.
- f. Aduk-aduk kembali sampai semua bahan ini tercampur secara merata sampai lumat.
- g. Masukkan telur kedalam adonan ini saat sudah dingin dengan perlahan satu demi satu bergantian dengan memasukkan santan lalu aduk-aduk kembali sampai semua bahan ini tercampur merata.
- h. Tuangkan adonan kedalam cetakan lumpur yang sudah dipanaskan.
- i. Lalu masak sampai setengah matang dan tutupi bagian atasnya secara merata.
- j. Buka penutup dan taburi bagian atas sajian ini dengan menggunakan kerokan kelapa muda yang sudah disiapkan sebelumnya.
- k. Tutup kembali dan masak sajian ini sampai matang dan berwarna kecoklatan.
- l. Setelah matang, angkat dan hidangkan dalam piring saji serta nikmati ketika masih hangat.

6. LUMPIA AYAM WORTEL

Porsi = 12 porsi

Nilai gizi tiap porsi

Energi	= 132,43 kkal
Protein	= 4,88 gram
Lemak	= 8,85 gram
Karbohidrat	= 9,05 gram



Bahan-Bahan

- 1 lembar kulit tahu lebar
- 500 ml minyak untuk menggoreng

Bahan Isian

- 150 gram paha ayam fillet
- 300 gram tahu putih
- 200 gram wortel
- 1 1/2 sendok makan kecap ikan
- 1 batang daun bawang, diiris halus
- 2 siung bawang putih, dicincang halus
- 3/4 sendok teh gula pasir
- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 3/4 sendok teh garam
- 2 sendok teh minyak wijen
- 4 sendok makan air es
- 4 sendok makan tepung sagu

Cara Membuat

- a. Rendam kulit tahu dengan menggunakan air dingin dalam baskom, agar lebih lembek secara merata.
- b. Setelah lebih lentur atau lembek maka angkat dan tiriskan.
- c. Ayam dan wortel dicincang secara merata, sisihkan
- d. Haluskan tahu dengan menggunakan garpu secara merata, sisihkan sementara.
- e. Potong kulit tahu dengan ukuran masing-masing 15×20 cm, sisihkan sementara.
- f. Buat bahan isian, panaskan minyak masukkan bawang putih dan tumis sampai harum.
- g. Masukkan ayam dan wortel, aduk-aduk secara merata sampai ayam menjadi lebih matang.
- h. Masukkan tahu putih dan bawang kedalamnya.
- i. Bumbui dengan kecap ikan, garam, merica, gula pasir, tepung sagu, air es dan berikan minyak wijen.
- j. Aduk semua bahan secara merata dan angkat apabila bumbu sudah meresap merata.
- k. Ambil satu lembar lembang tahu dan isikan bahan isian ditengahnya dan bungkus.
- l. Rekatkan dengan menggunakan putih telur secara merata, lalu gulungkan.
- m. Goreng sampai matang dan berwarna kecoklatan. Lalu angkat dan tiriskan, siap disajikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adya, R. 2011. *Kumpulan Metode Diet pilihan yang Mudah dan Praktis*. Jakarta Selatan
- Buku Agromedia. 2008. *273 Ramuan Tradisional untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta Selatan: PT Agromedia Pustaka Alam
- Depkes RI. 2001. *Modul Kesehatan Konseling Kesehatan dan Gizi Bagi Usia Lanjut untuk Petugas Puskesmas*
- Depkes RI. 2006. *Pedoman Pelaksanaan Gizi Usia Lanjut untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat Detjen Binkesmas
- Ellis H. L. 2010. *Berapa U. Metafora Usia-Rahasia Awet Muda Tanpa Obat dan Kosmetik*. Yogyakarta: Andi Offset
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Grundman, Michael. 2000. Vitamin E and Alzheimer disease: the basis for additional clinicaltrials. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 71(2): 630S–636S, <https://doi.org/10.1093/ajcn/71.2.630s>
- Kementerian Kesehatan RI. 2011, *Buku Pedoman Pelyanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta
- Maryam R & Siti, K. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Penanganannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Pratiwi, Chairunnisa Utami; Sri Anna Marliyati dan Melly Latifah. 2013. Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Riwayat Demensia Keluarga, dan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Werdha Tresna Bogor *Jurnal Gizi dan Pangan*, ISSN 1978 - 1059 ,Juli 2013, 8(2): 129—136 Institut Pertanian Bogor, Bogor.

Stanley & Patricia. 2007. *Fundamental of Nursing: Concept, Process, and Praticce*. Edisi .Volume 1.Hal 794.

Suniata. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarata: PT Gramedia Pustaka Utama Grundman, Michael. 2000. Vitamin E and Alzheimer disease: the basis for additional clinical trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 71 (2): 630S–636S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/71.2.630s>

Untari, I. 2014. *Kajian Tingkat Demensia Pada Lansia di Panti Wredha Darmo Baka Sukoharjo*. Jurnal Profesi ISSN 1907-512 X. Vol 12, No 1, hal : 21 – 25. STIKES PKU Muh. Ska, September 2014 www.ejournal.stikespku.ac.id

Untari, I. 2017. *Buku ajar Keperawatan Gerontik: senam cegah pikun dan terapi tertawa*, Jakarta: EGC

Untari, I, Wijayanti, Kusudaryati, D.P.D, 2016.*BUKU KADER: Menuju Lansia Sehat dan Mandiri*. Yogyakarta: Thema Publishing.

Untari, I, Wijayanti, Kusudaryati, D.P.D, 2016.*Buku Menu Makanan Untuk lansia*. Sukoharjo: CV. Jasmine