



**wnisa**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# **MODUL PENILAIAN KONSUMSI PANGAN**

## **Edisi 2**

**Semester Gasal TA 2021/2022**

### **PENYUSUN**

**Anindhita Syahbi Syagata, S.Gz, MPH**

**Khalisa Khairani, S.Gz**

**Putri Prassanti Nilayam Susanto, S.Gz**

ISBN 978-602-0739-94-6



**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**MODUL**  
**PENILAIAN KONSUMSI PANGAN (*Dietary Assessment*)**

disusun oleh

**Anindhita Syahbi Syagata, S.Gz., MPH**

**Khalisa Khairani, S.Gz**

**Putri Prassanti Nilayam Susanto, S.Gz**

**Setting & Layout : -**

**Desain Cover : -**

**Cetakan I,**

**ISBN : 978-602-0739-94-6**

**Diterbitkan**



**Universitas 'Aisyiah Yogyakarta**

**JL. Siliwangi Ring Road Barat No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman**

**Yogyakarta**

**Telp : (0274) 4469199, Fax : (0274) 4469204**

**Email : [info@unisayogya.ac.id](mailto:info@unisayogya.ac.id)**

**Website : [www.unisayogya.ac.id](http://www.unisayogya.ac.id)**

## LEMBAR PENGESAHAN

**Modul Penilaian Konsumsi Pangan Edisi 2 Tahun Akademik 2021/2022**

**Penyusun:**

**Anindhita Syahbi Syagata, S.Gz., MPH**

**Khalisa Khairani, S.Gz**

**Putri Prassanti Nilayam Susanto, S.Gz**

Disahkan oleh

Ketua Prodi

A blue ink signature of Agung Nugroho, AMG, MPH, written over a circular official stamp of the institution.

Agung Nugroho, AMG, MPH

Diperiksa oleh

Koordinator Kurikulum

A blue ink signature of Faurina Risca Fauzia, S.Gz., MPH.

Faurina Risca Fauzia, S.Gz.,  
MPH

Disusun oleh

An. Tim Dosen

Dosen Penanggung-Jawab

A blue ink signature of Anindhita Syahbi Syagata, S.Gz., MPH.

Anindhita Syahbi Syagata, S.Gz.,  
MPH

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaiyikum warohmatullahi wabarakatuh*

Alhamdulillahirobbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas semua limpahan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan modul praktikum "Penilaian Konsumsi Pangan". Tujuan penyusunan modul ini adalah untuk memberikan panduan mahasiswa dalam melaksanakan praktikum pada mata kuliah "Penilaian Konsumsi Pangan". Modul ini diberikan kepada mahasiswa Program Studi Gizi Semester V.

Penyusunan modul ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Moh. Ali Imron, S.Sos, M.Fis selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Agung Nugroho, AMG, MPH selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
4. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa modul ini masih jauh dari sempurna, sehingga diperlukan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan penyusunan yang akan datang.

*Wassalamu'alaiyikum warohmatullahi wabarakatuh*

Yogyakarta, September 2021

(Penulis)

## DAFTAR ISI

### Contents

MODUL PENILAIAN KONSUMSI PANGAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI .....	v
BAB 1. VISI DAN MISI.....	1
A.    VISI PRODI GIZI.....	1
B.    MISI PRODI GIZI.....	1
C.    TUJUAN PENDIDIKAN PRODI GIZI .....	1
D.    VISI DAN MISI UNIVERSITAS .....	1
BAB 2. PENDAHULUAN.....	2
A.    Latar Belakang.....	2
B.    Deskripsi Mata Ajar.....	2
C.    Capaian Pembelajaran Mata Kuliah .....	2
D.    Bahan Kajian .....	2
E.    Dosen Pengajar Teori dan Praktikum.....	2
F.    Jadwal dan Ruang Praktikum .....	3
BAB 3. TATA TERTIB .....	4
A.    Tata Tertib Praktikum.....	4
B.    Tata Tertib Praktik Lapangan .....	4
C.    Petunjuk Presentasi .....	4
D.    Petunjuk Umum Keselamatan Kerja .....	4
BAB 4. PEMBAGIAN KELOMPOK, LAPORAN, DAN PENILAIAN.....	5
A.    Pembagian Kelompok.....	5
B.    Format Penulisan Laporan Praktikum .....	5
C.    Penilaian .....	7
BAB 5. MATERI .....	10
Materi 1. Food Recall 24 jam .....	10
1.    Tujuan Praktikum .....	10
2.    Dasar Teori .....	10
3.    Alat dan Bahan .....	10

4. Cara Kerja.....	11
5. Formulir Food Recall.....	12
Materi 2. <i>Food Records</i> .....	13
1. Tujuan Praktikum .....	13
2. Dasar Teori .....	13
3. Alat dan Bahan .....	14
4. Instruksi Cara Kerja.....	14
5. Formulir Food Records.....	15
Materi 3. <i>Food Frequency Questionnaire</i> .....	17
1. Tujuan Praktikum .....	17
2. Dasar Teori .....	17
3. Alat dan Bahan .....	17
4. Instruksi Cara Kerja.....	18
5. Formulir FFQ.....	19
Materi 4. <i>Visual Comstock dan Dietary History</i> .....	26
1. Tujuan Praktikum .....	26
2. Dasar Teori .....	26
3. Alat dan Bahan .....	27
4. Instruksi Cara Kerja.....	27
5. Formulir Visual Comstock dan Dietary History.....	29
Materi 5. Penilaian konsumsi skala rumah tangga .....	32
1. Tujuan Praktikum .....	32
2. Dasar Teori .....	32
3. Alat dan Bahan .....	32
4. Instruksi Cara Kerja.....	32
5. Formulir <i>Household</i> .....	34
BAB 7. PENUTUP.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42

## **BAB 1. VISI DAN MISI**

### **A. VISI PRODI GIZI**

“Menjadi Program Studi Gizi Pilihan dan Unggul di bidang Gizi Keluarga dengan berdasarkan nilai-nilai Islam Berkemajuan dan mampu bersaing di Tingkat Nasional pada Tahun 2035.”

### **B. MISI PRODI GIZI**

Berdasarkan Visi yang ditetapkan, dirumuskan misi Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta sebagai berikut:

1. Menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat dengan keunggulan gizi keluarga berdasarkan nilai-nilai Islam Berkemajuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa.
2. Mengembangkan kajian dan pemberdayaan perempuan dalam Kerangka Islam Berkemajuan yang berkaitan dengan ilmu gizi

### **C. TUJUAN PENDIDIKAN PRODI GIZI**

Berdasarkan Misi yang ditetapkan, maka disusun tujuan penyelenggaraan Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta sebagai berikut:

1. Menghasilkan Sarjana Gizi yang berakhlak mulia, berilmu-pengetahuan dan teknologi, professional di bidang gizi, dan berjiwa *enterpreuner* yang menjadi kekuatan penggerak (*driving force*) masyarakat dalam memajukan kehidupan bangsa
2. Menghasilkan karya-karya ilmiah di bidang gizi yang dapat dijadikan rujukan pengembangan dan pemecahan masalah gizi
3. Menghasilkan karya inovatif dan aplikatif di bidang gizi yang berkontribusi pada pemberdayaan dan pencerahan
4. Menghasilkan model implementasi bidang gizi dengan keunggulan gizi keluarga berdasarkan praksis pemberdayaan perempuan berlandaskan nilai-nilai Islam Berkemajuan
5. Menghasilkan pemikiran keislaman yang berkaitan tentang ilmu gizi sebagai penguat moral spiritual dalam implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi

### **D. VISI DAN MISI UNIVERSITAS**

Visi : “Menjadi universitas berwawasan kesehatan, pilihan, dan unggul berbasis nilai-nilai Islam Berkemajuan”

Misi :

- a. Menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat berwawasan kesehatan dan berdasarkan nilai-nilai Islam Berkemajuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa
- b. Mengembangkan kajian dan pemberdayaan perempuan dalam Kerangka Islam Berkemajuan

## **BAB 2. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mata ajar Penilaian Konsumsi Pangan ini merupakan dasar ilmu yang harus dikuasai mahasiswa. Praktikum ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk belajar atau mempraktikkan hal-hal untuk menilai status gizi, khususnya pangan.

Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Penilaian Status Gizi tertuang pada Surat Al'A'raf ayat 31 yang artinya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Maksudnya bahwa ketika kita makan yang cukup dan tidak berlebihan, maka akan berdampak pada gizi yang optimal. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penilaian status gizi.

### **B. Deskripsi Mata Ajar**

Mata ajar Penilaian Konsumsi Pangan ini merupakan kompetensi wajib yang harus dikuasai mahasiswa gizi sehingga diberikan khusus dalam bentuk praktikum 1 SKS dengan berisi praktik di lapangan sebanyak 4 kali. Praktikum ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk belajar atau mempraktikkan khusus survei konsumsi atau penilaian konsumsi pangan. Dengan diberikannya praktik juga, diharapkan mahasiswa mampu lebih menguasai karakter responden dengan tetap berpegang pada prinsip masing-masing kuesioner.

### **C. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah**

Kompetensi yang diharapkan dari modul ini adalah mahasiswa mampu mempraktikkan ilmu tentang konsumsi pangan, yang tertuang sebagai berikut:

1. Mahasiswa terampil dan luwes menggunakan formulir recall 24jam, kapan penggunaan, dan pengolahan data dengan Nutrisurvey (S2, S5, PP14, KU5, KK13)
2. Mahasiswa terampil dan luwes menggunakan formulir Estimated Food Record dan Weighed Food Record (S2, S5, PP14, KU5, KK13)
3. Mahasiswa terampil menggunakan formulir qualitative dan semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (S2, S5, PP14, KU5, KK13)
4. Mahasiswa terampil menggunakan formulir Comstock dan Dietary History (S2, S5, PP14, KU5, KK13)
5. Mahasiswa terampil dan luwes menggunakan formulir Food Account dan Household Food Record (S2, S5, PP14, KU5, KK13)

### **D. Bahan Kajian**

1. Penilaian konsumsi langsung (BK129)
2. Penilaian Estimasi (BK130)

### **E. Dosen Pengajar Teori dan Praktikum**

- a. Anindhita Syahbi Syagata, S.Gz, MPH A3 (0813-2770-5751) → AS sebagai PJ Mata Kuliah
- b. Dittasari Putriana, S.Gz., M.Gz → DP
- c. Silvi Lailatul Mahfida, S.Gz., MPH → SL
- d. Putri Prassanti Nilayam Susanto, S.Gz dan Khalisa Khairaini, S.Gz



## F. Jadwal dan Ruang Praktikum

Dapat dilihat di SIMPTT-Jadwal

No	Kelas /Kelompok	Tanggal	Jam	Ruang	Materi
1				E L E A R N I N G	Topik 1: Kontrak Belajar dan pengulangan materi 24-h Recall
2				Lapangan	Topik 2: Praktik Food Recall (Tugas Individu)
3				E L E A R N I N G	Topik 3: Presentasi Video Food Recall (Individu)
4				E L E A R N I N G	Topik 4: Presentasi Video Food Recall (Individu)
5				E L E A R N I N G	Topik 5: Pengulangan Food Records dan FFQ
6				E L E A R N I N G	Topik 6: Presentasi Food Records (Tugas Kelompok)
7				Lapangan	Topik 7: Praktik Q dan SQ-FFQ
8				E L E A R N I N G	Topik 8: Presentasi Q dan SQ-FFQ (Tugas Kelompok)
9				E L E A R N I N G	Topik 9: Pengulangan materi Comstock dan Dietary History
10				Lapangan	Topik 10: Praktik Comstock dan Dietary History (Tugas Kelompok)
11				E L E A R N I N G	Topik 11: Presentasi Comstock dan Dietary History
12				E L E A R N I N G	Topik 12: Pengulangan materi Food Account dan HH-Food Records
13				Lapangan	Topik 13: Praktik Food Account dan HH-Food Records (Tugas Kelompok)
14				E L E A R N I N G	Topik 14: Presentasi Food Account dan HH-Food Records

## **BAB 3. TATA TERTIB**

### **A. Tata Tertib Praktikum**

1. Mahasiswa presensi sesuai dengan jadwal yang ditentukan atau waktu yang telah disepakati.
2. Mahasiswa diharapkan ONTIME.
3. Praktikum dimulai dengan membaca Al-Qur'an.
4. Jumlah kehadiran 100%.
5. Mahasiswa yang ijin karena sakit harus disertai dengan surat keterangan sakit dari dokter.
6. Bila berhalangan hadir, harus disertai surat ijin.
7. Ketika presentasi, wajib menyalakan kamera (kecuali jika sinyal sangat susah).
8. **Tidak ada worksheet.**
9. Mahasiswa akan mempraktikkan 7 macam konsumsi pangan untuk individu dan 2 konsumsi pangan untuk keluarga (*household*) dan langsung praktik langsung ke lapangan

### **B. Tata Tertib Praktik Lapangan**

1. Praktik lapangan dilakukan 14 minggu diselingi dengan presentasi individu dan kelompok
2. Mahasiswa diharapkan menggunakan pakaian yang rapi ketika melakukan praktik di lapangan
3. Mahasiswa diharapkan membawa nama baik UNISA dan Prodi Gizi
4. Dikarenakan kondisi pandemic, boleh mewawancarai orang terdekat atau di sekitar

### **C. Petunjuk Presentasi**

1. **Proses praktik direkam dan disajikan di presentasi kelas maksimal 15-20 menit**
2. Kemudian memberikan komentar apa kekurangan dan kelebihan yang telah dilakukan
3. Kemudian mempresentasikan hasil praktik
4. Hasil praktiknya kemudian dimasukkan ke dalam Nutrisurvey dengan dibandingkan dengan nilai kebutuhan (TEE) individu → kecuali Food Account

### **D. Petunjuk Umum Keselamatan Kerja**

1. Praktikum Penilaian Konsumsi Pangan mempunyai risiko kontaminasi air ludah ketika melakukan wawancara, sehingga sebaiknya menjaga kesehatan mulut sebelum melakukan wawancara.
2. Tidak diwajibkan melakukan praktik ketika sedang flu

## BAB 4. PEMBAGIAN KELOMPOK, LAPORAN, DAN PENILAIAN

### A. Pembagian Kelompok

No.	Materi	Kekhususan	Nama Mahasiswa
1.	Food Recall	- Balita - Anak sekolah SD (usia 10 tahun-an) - Remaja putri - Remaja putra - Ibu Hamil - Dewasa laki-laki - Dewasa wanita - Lansia	
2.	Estimated Food Record	- Dewasa awal	
3.	Weighed Food Record	- Dewasa awal	
4.	Qualitative Food Record	- Dewasa awal	
5.	Semi-Quantitative Food Record	- Dewasa awal	
6.	Comstock	- Dewasa awal	
7.	Dietary History	- Dewasa awal	
8.	Food Account	- Keluarga di rumah	
9.	Household Food Record	- Keluarga di rumah	
10.	Inventory Method	- Keluarga di rumah	

### B. Format Penulisan Laporan Praktikum

1. Laporan dibuat oleh **individu untuk Recall**; dan kelompok.
2. Laporan dikumpulkan ke instruktur sesuai timeline.
3. Laporan diketik rapi disertai dengan pembahasan
4. Tidak ada pembatasan halaman pembahasan, dan disertai daftar pustaka.
5. Daftar Pustaka wajib menyertakan jurnal yang dilanggan Perpustakaan.
6. Dikumpulkan dalam Format .PDF
7. Laporan diketik rapi.

#### Ketentuan Hasil dan Pembahasan FOOD RECALL


Hasil memuat:

- a. Penjelasan video yang telah dilakukan meliputi: (mana yang sudah dilakukan dan yang belum)
  - Perkenalan,
  - Penjelasan 24jam-Food Recall dengan bahasa yang mudah,
  - Pernyataan kesediaan,
  - Empat tahap (1. pertanyaan mengenai menu, 2. detail bahan makanan pada menu dan 3. URT dengan menggunakan Buku Foto Makanan, 4. Pengulangan secara

<p>detail dan penekanan apakah ada yang terlupa seperti buah, minuman, suplemen –tergantung kebutuhan penelitian, jamu, madu)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penutup</li> <li>b. Isian formulir 24jam-food recall</li> <li>c. Hasil Nutrisurvey dalam bentuk table (diberi heading) dan grafik</li> </ul> <p>Pembahasan memuat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dampak dari tahapan yang tidak dilakukan dibandingkan dengan teori</li> <li>b. Bagaimana metode Food Recall yang dirasakan oleh enumerator</li> <li>c. Hasil nutrisurvey dibandingkan dengan kebutuhan atau TEE responden</li> <li>d. Hal lain yang perlu dibahas</li> </ul>
<b>Ketentuan Hasil dan Pembahasan selain Food Recall</b>
<p>Hasil memuat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Penjelasan video yang telah dilakukan sesuai dengan langkah metode yang didapat</li> <li>b. Bagaimana cara mengisi formulir</li> <li>c. Isian formulir</li> <li>d. Hasil Nutrisurvey dalam bentuk table (diberi heading) dan grafik → kecuali Food Account</li> </ul> <p>Pembahasan memuat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dampak dari tahapan yang tidak dilakukan dibandingkan dengan teori</li> <li>b. Bagaimana metode yang dirasakan oleh enumerator</li> <li>c. Hasil nutrisurvey dibandingkan dengan kebutuhan atau TEE responden</li> <li>d. Hal lain yang perlu dibahas</li> </ul>

<b>Komponen</b>	<b>Nilai</b>
Halaman Judul (diberi logo)	5
Tujuan	5
Alat dan Bahan	5
Hasil Praktik	20
Pembahasan	35
Kesimpulan	5
Saran	5
Daftar Pustaka	5
Sesuai format	5
Tepat Waktu	10
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

## Contoh Cover Laporan Praktik

<p style="text-align: center;"><b>Food Recall</b> Praktik Lapangan Disusun untuk memenuhi Tugas Penilaian Konsumsi Pangan</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Oleh : ..... (NIM)</p> <p style="text-align: center;"><b>PRODI GIZI PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH 2019</b></p>
--

### C. Penilaian

#### Prosentase Penilaian

- a. Praktikum (60%)
- Presentasi Individu : 30%
  - Presentasi Kelompok : 30%



**b. Penilaian Kelompok**

No.	NIM	Nama	Catatan	Komponen Presentasi				Nilai Presentasi	BONUS bertanya	Nilai Akhir
				Kehadiran 4x (100)	Bahan Presentasi (100)	Pembahasan (100)	Menjawab (100)			
1								0		0
2								0		0
3								0		0

**Keterangan**

*Rentang nilai 60-100*

*100: sangat baik; 90: baik; 80: cukup; 70: kurang; 60: kurang sekali*

**c. Penilaian Hardskills** : ketepatan prosedur dan ketepatan menjelaskan

**d. Penilaian Softskills** : on time dan kejujuran data

## BAB 5. MATERI

### Materi 1. Food Recall 24 jam

#### 1. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu mempraktikkan secara benar pengambilan data konsumsi makanan individu dengan metode Recall makan 1x24 jam.

#### 2. Dasar Teori

Terdapat 7 metode pengambilan data konsumsi individu, yakni:

- 1) Recall makan 1x24 jam (*24h-Food Recall*)
- 2) Pencatatan makanan dengan menimbang (*Weighed Food Record*)
- 3) Pencatatan makanan dengan estimasi (*Estimated Food Record*)
- 4) Frekuensi makan secara kualitatif (*Qualitative Food Frequency Questionnaire*)
- 5) Frekuensi makan secara semi-kuantitatif (*Semi-quantitative Food Frequency Questionnaire*)
- 6) Riwayat makan (*Dietary History*)
- 7) Sisa makan (*Visual Comstock*)

Recall makan 1x24 jam merupakan salah satu kompetensi yang wajib dikuasai oleh mahasiswa gizi atau Sarjana Gizi. Metode recall makan 1x24 jam mempunyai prinsip untuk menggali konsumsi makan individu pada satu hari kemarin dimulai pukul 00.00-24.00 WIB. Kelebihan dari recall makan adalah mudah dilakukan, tidak membebani responden, dapat digunakan untuk responden dengan segala latarbelakang (tidak bisa membaca, tidak sekolah, dll), dan lebih objective dibandingkan riwayat makan. Kelemahan dari metode ini adalah tergantung dari ingatan responden, tidak dapat digunakan untuk responden lansia dan anak-anak, kesalahan porsi yang dikonsumsi karena hanya memperkirakan, dan tidak menggambarkan konsumsi biasanya jika hanya dilakukan 1x24 jam.

Terdapat 4 tahap yang dikuasai pada metode ini, yakni:

- 1) Tahap pertama: menyelesaikan daftar menu pada formulir yang dikonsumsi satu hari kemarin.
- 2) Tahap kedua: mendetailkan makanan dan minuman (bahan makanan, merk, cara memasak) pada kolom selanjutnya.
- 3) Tahap ketiga: mengestimasi berat makanan dalam URT atau gram. Informasi bahan makanan dari mixed food (gado-gado, lotek, es campur) harus diperoleh saat itu juga. **Ingat bahwa** yang dicatat adalah yang dimakan, bukan yang dibeli/dimasak.
- 4) Tahap keempat: mengulangi menu dan bahan makanan yang dikonsumsi supaya tidak ada yang terlewat. Jenis yang biasa terlewat antara lain suplemen vitamin dan mineral, minuman, buah.

#### 3. Alat dan Bahan

- 1) Formulir Food Recall 1x24 jam
- 2) Food Model



- 3) Buku Foto Makanan
- 4) Alat perekam

#### **4. Cara Kerja**

- 1) Mahasiswa membagi kelompok kecil berpasangan.
- 2) Mahasiswa memulai proses Food Recall 24 jam dengan memasang alat perekam.
- 3) Mahasiswa melakukan proses Food Recall 24 jam selama maksimal 15menit.
- 4) Mahasiswa memperkenalkan diri dan tujuan;
- 5) Mahasiswa menanyakan kesediaan waktu responden;
- 6) Mahasiswa melakukan 4 tahapan proses Food Recall 24 jam yang meliputi, mengisi daftar menu; mengisi detail dari bahan makanan; mengisi detail ukuran; juga menyimpulkan kembali dengan menegaskan bahan yang seringkali terlupa (minuman, buah, dan suplemen).
- 7) Pastikan tidak ada URT yang kosong.
- 8) Mahasiswa melakukan recall maksimal 20 menit.



## **Materi 2. Food Records**

### **1. Tujuan Praktikum**

Mahasiswa mampu membedakan pengukuran estimated food record dan weighed food records.

### **2. Dasar Teori**

#### **Estimated food record (pencatatan makanan dengan menaksir)**

Metode ini disebut juga *food records* atau *diary records*, yang digunakan untuk mencatat jumlah makanan yang dikonsumsi. Responden diminta untuk mencatat semua yang ia makan dan minum setiap kali sebelum makan. Pencatatan dituliskan menggunakan URT (seperti sendok makan, gelas) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut – turut). Selain itu, estimasi dapat dilakukan dengan menggunakan gambar atau food model, atau alat ukur lain seperti penggaris. Responden juga diminta untuk mencatat cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut.

Kelebihan:

- Relatif murah dan cepat
- Dapat menjangkau sampel dalam jumlah besar.
- Dapat diketahui konsumsi zat gizi sehari.
- Hasilnya relatif lebih akurat.

Kelemahan:

- Terlalu membebani responden
- Tidak cocok untuk responden yang buta huruf.
- Tergantung pada kejujuran dan kemampuan responden dalam mencatat dan memperkirakan jumlah konsumsi.

#### **Weighed Food records (pencatatan dan penimbangan)**

Food weighing atau weighed food records adalah metode survei konsumsi makanan yang paling presisi untuk mengukur asupan makan dan zat gizi sesungguhnya yang biasa dikonsumsi oleh individu (Gibson, 2005; Rankin dkk., 2019). Oleh karena itu food weighing merupakan gold standar untuk penilaian konsumsi tingkat individu.

Pada metode ini responden diminta untuk mencatat dan menimbang semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden selama periode waktu tertentu dalam formulir yang telah disediakan. Responden yang terlibat dalam pengukuran ini harus memiliki motivasi tinggi, paham akan matematika, dan dapat baca tulis.

- Petugas/responden menimbang dan mencatat makanan yang dikonsumsi dalam waktu tertentu, sama dgn metode food record.
- Perlu diperhatikan : bila terdapat sisa makanan setelah makan maka perlu juga ditimbang sisa tsb untuk mengetahui jumlah sesungguhnya makanan yg dikonsumsi.

Keunggulan:

1. Data Lebih Akurat
2. Tidak Tergantung Laporan Responden

Kelemahan:

1. Waktu lama
2. Biaya Mahal
3. Membebani Responden
4. Tenaga Pengumpul Data Harus Terlatih
5. Butuh Kerja Sama Dengan Responden

### 3. Alat dan Bahan

a. Alat tulis	d. Leaflet URT
b. Food Model	e. Timbangan makanan digital
c. Buku Foto Makanan	f. Formulir

### 4. Instruksi Cara Kerja

#### Estimated food records

1. Responden diminta untuk mencatat makanan/minuman yang dikonsumsi dalam formulir yang telah disediakan dalam format ukuran rumah tangga (URT). Untuk makanan/minuman berbentuk cair gunakan URT seperti cup, gelas, dll. Untuk makanan seperti mentega, gula, kopi dapat menggunakan sendok. Catat apakah ukuran sendok makan atau sendok teh. Selalu gunakan pengukuran dengan permukaan peres. Untuk daging, kue basah, bolu, pie, dan lain-lain gunakan besarnya ukuran porsi dengan menggunakan penggaris, misalnya kue pisang dengan ukuran 5cmx3cmx1cm.
2. Responden harus mendeskripsikan secara jelas, mulai dari nama masakan dan metode memasak (misal ayam goreng, telur balado, tumis kangkung), *brand name* (misal indofood, craft, blueband, barco, dll), bumbu dan pelengkap (misal acar, taucu, terasi, dll).
3. Jika responden mengonsumsi makanan di luar rumah, responden juga harus mendeskripsikan makanan/minuman yang dikonsumsi dan tempat membeli makanan tersebut.
4. Pengambil data mereview kembali data yang disebutkan responden
5. Pengambil data mengonversi data konsumsi dalam bentuk URT menjadi gram
6. Pengambil data menganalisis bahan makanan menjadi zat gizi
7. Pengambil data membandingkan dengan standar kecukupan /kebutuhan responden

#### Food weighing

1. Responden mencatat dan menimbang semua makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh responden.
2. Responden mencatat deskripsi detail setiap makanan/minuman meliputi metode persiapan, metode pemasakan, dan merek (jika memungkinkan). Untuk makanan yang merupakan makanan campuran seperti gado-gado perlu dicatat dan diukur jumlah porsi yang dikonsumsi beserta berat dan deskripsi dari bahan makanan mentah beserta bumbu dan campuran lain yang digunakan. Jangan lupa mencatat berat akhir dari makanan yang dibuat.
3. Petugas gizi mengalkulasikan asupan zat gizi menggunakan data komposisi makanan.
4. Petugas gizi membandingkan dengan standar kecukupan /kebutuhan responden.





### **Materi 3. Food Frequency Questionnaire**

#### **1. Tujuan Praktikum**

mahasiswa mampu membedakan pengukuran dengan menggunakan formulir SQ-FFQ dan Q-FFQ

#### **2. Dasar Teori**

**Food Frequency Questionnaire (FFQ)** adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode waktu tertentu seperti hari, minggu, bulan, atau tahun. Kuesioner frekuensi makanan (FFQ) dapat memuat sekitar 100 bahan makanan atau kelompok bahan makanan yang komponennya dapat disesuaikan dengan bahan pangan lokal yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggal individu. Umumnya komponen bahan makanan dalam kuesioner ini setiap tahunnya bisa berubah-ubah menyesuaikan dengan gaya hidup individu. Dalam kuesioner frekuensi makan memuat dua komponen utama yaitu daftar bahan makanan/minuman dan komponen frekuensi penggunaan makanan dalam periode tertentu.

Kelebihan penggunaan metode FFQ :

- a. Dapat diketahui kebiasaan makan seseorang
- b. Dapat digunakan untuk mengidentifikasi diet tertentu yang sedang dilakukan.

Kelemahan penggunaan metode FFQ :

- a. Sulit menyamakan persepsi ukuran porsi
- b. Komponen bahan makanan dalam kuesioner ini sangat tergantung pada budaya makan di lingkungan sekitar individu

Terdapat 2 metode frekuensi konsumsi makan (FFQ) :

##### **1. Qualitative FFQ**

Kuesioner ini hanya memuat daftar bahan makanan dan frekuensi konsumsi dalam hari, minggu, bulan, atau tahun. Metode ini umumnya digunakan untuk mengetahui pola makan individu dan dapat digunakan untuk mengetahui trend makanan pada periode tertentu. Data dari metode ini terbagi menjadi 3 kategori yaitu asupan kurang, cukup, dan tinggi. Metode ini cocok digunakan untuk mengidentifikasi hubungan kebiasaan/pola makan dengan penyakit kronis dengan desain retrospektif (Willet, 1994; Levi et al., 2000; Kesse et al., 2001).

##### **2. Semi-quantitative FFQ (SQ-FFQ)**

Komponen kuesioner ini sama dengan kuesioner Qualitative FFQ hanya ditambahkan dengan ukuran porsi setiap bahan makanan yang ditambahkan. Hal ini mempermudah penghitungan asupan gizi individu per hari. Kuesioner ini juga bisa digunakan sebagai acuan untuk menentukan diet tertentu yang ingin dilakukan (Syagata, 2019).

#### **3. Alat dan Bahan**

- a. Formulir SQ-FFQ, Q-FFQ
- b. Alat tulis
- c. Food model
- d. Buku foto makanan

#### 4. Instruksi Cara Kerja

##### **SQ-FFQ**

1. Mahasiswa membagi kelompok kecil berpasangan.
2. Mahasiswa memulai menyiapkan kuesioner SQ-FFQ dan memasang alat perekam.
3. Mahasiswa melakukan wawancara SQ-FFQ maksimal 30 menit.
4. Mahasiswa melakukan 4 tahapan proses wawancara SQ-FFQ yang meliputi, memperkenalkan diri dan tujuan; menanyakan satu persatu bahan makanan yang biasa dikonsumsi; mengisi detail frekuensi dan porsi; juga menyimpulkan kembali dengan menegaskan bahan yang seringkali terlupa (gula, garam, lemak, *snack*).
5. Pastikan tidak ada URT yang kosong.
6. Mahasiswa berganti posisi dan melakukan wawancara SQ-FFQ.
7. Berikan komentar (kekurangan/perasaan) mengenai cara/metode recall yang sudah Anda lakukan.

##### **Q-FFQ**

1. Mahasiswa membagi kelompok kecil berpasangan.
2. Mahasiswa memulai menyiapkan kuesioner Q-FFQ dan memasang alat perekam.
3. Mahasiswa melakukan wawancara Q-FFQ maksimal 15 menit.
4. Mahasiswa melakukan 4 tahapan proses wawancara Q-FFQ yang meliputi, memperkenalkan diri dan tujuan; menanyakan satu persatu bahan makanan yang biasa dikonsumsi; mengisi detail frekuensi konsumsi dalam hari/minggu/bulan/tahun; juga menyimpulkan kembali dengan menegaskan bahan yang seringkali terlupa (gula, garam, lemak, *snack*).
5. Pastikan tidak ada frekuensi konsumsi yang masih kosong
6. Mahasiswa berganti posisi dan melakukan wawancara Q-FFQ.
7. Berikan komentar (kekurangan/perasaan) mengenai cara/metode recall yang sudah Anda lakukan.



**5. Formulir FFQ**  
**Formulir SQ-FFQ**

**KUESIONER PENELITIAN**  
**SEMI QUANTITATIVE - FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE**

Nama Responden :  
 Waktu pengambilan data :  
 Nama pewawancara :

Kuesioner diambil untuk data ..... bulan terakhir

**Catatan: isikan dulu standar porsi sesuai penukar dan pilih bahan makanan yang mau digunakan jika tujuan penelitian ingin mengetahui konsumsi karbohidrat, vitamin C, dan zat besi**

Jenis makanan	Standar Porsi		Jumlah Konsumsi (setiap kali)		Frekuensi			Rata-rata berat/konsumsi/hari (gram)
	URT	Gram	URT	Gram	Hari an	Minggu an	Bula n	
<b>Sumber Makanan Pokok</b>								
Nasi putih	1 piring	100						
Bubur beras								
Bubur susu								
Jagung								
Kentang								
Ketan								
Singkong rebus								
Ketela rambat rebus								
Ketela rambat goreng								
Talas rebus								
Talas goreng								
Sukun rebus								
Sukun goreng								
Bihun								
Mie goreng (Merk: .....)								
Mie rebus (Merk: .....)								
Tape ubi/singkong								
Tepung terigu								
Tepung beras								
Macaroni								
Roti coklat/kukis/mocca								
Roti isi nanas/strawberry								
Roti tawar								
Roti isi kacang ijo								
Roti keju								
Roti susu								
Lainnya								

Sumber lauk hewani								
Daging sapi	1 ptg sdg	50						
Daging kambing	1 ptg sdg	50						
Bebek	1 ptg sdg	50						
Daging ayam	1 ptg sdg	50						
Hati sapi	1 ptg sdg	50						
Hati ayam	1 ptg sdg	50						
Rempela ayam	1 ptg sdg	50						
Babat sapi	2 ptg sdg	60						
Usus sapi	7 bulatan	75						
Telur ayam kampung	2 btr	75						
Telur ayam negeri	1 btr	60						
Telur bebek	1 btr	60						
Telur puyuh	1 btr	10						
Ikan bandeng/pindang	½ badan	100						
Ikan asin	1 ptg sdg	25						
Ikan kaleng (merk:.....)	1 ptg kcl	20						
Ikan kembung	1 ptg sdg	50						
Ikan tongkol	1 ptg sdg	50						
Ikan nila	1 ptg sdg	50						
Ikan lele	1 ptg sdg	50						
Udang basah	¼ gls	50						
Bakso daging (ayam/sapi)	10 bj sdg	100						
Sosis	1 sdg	30						
Cumi-cumi	1 ekor kcl	16						
Lainnya								
Sumber lauk nabati								
Kacang hijau	½ gls rebus	25						
Kacang kedelai	2,5 sdm	25						
Kacang tanah dengan kulit	2 sdm	20						
Kacang tanah tanpa kulit	2 sdm	20						
Rempyek kacang tanah	1 bh	15						
Kacang merah	2,5 sdm	25						
Kacang mete	1 sdm	30						
Kacang atom (Merk:.....)	1 sdm	10						

Tahu putih	1 bj bsr	100						
Tahu kulit kuning	1 ptg sdg	40						
Tempe	2 ptg sdg	50						
Oncom	2 ptg sdg	50						
Lainnya								
<b>Sayuran</b>								
Bayam	1 sdm	10						
Daun singkong	1 sdm	10						
Tauge	1 sdm	10						
Kangkung								
Daun katuk								
Kacang panjang								
Daun kacang panjang								
Daun kecipir								
Sawi hijau								
Labu siam								
Daun kemangi								
Daun pakis								
Daun papaya								
Melinjo								
Daun melinjo								
Kol								
Wortel								
Nangka Muda								
Terong								
Ketimun								
Brokoli								
Jamur (sebutkan.....)								
Rebung								
Jantung pisang								
Lainnya:								
<b>Buah-buahan</b>								
Pepaya								
Apel hijau/malang								
Apel merah								
Pir								
Pisang ambon								
Pisang raja								
Pisang kapok								
Pisang susu								
Pisang mas								
Jeruk manis								
Alpukat								
Melon								
Mangga (sebutkan:.....)								
Semangka								
Kurma								
Nangka masak								
Salak pondok								
Jambu merah								
Belimbing								
Anggur								

Durian								
Lainnya:								
<b>Susu, minyak dan lainnya</b>								
Susu sapi								
Air susu ibu (ASI)								<15 menit= ≥15 menit=
Susu formula (merk:.....)								
Susu kotak (merk:.....)								
Susu kental manis (merk:.....)								
Susu kaleng (merk:.....)								
Coklat beng-beng								
Yoghurt								
Coklat batang (merk:.....)								
Minyak kelapa sawit								
Minyak sayur								
Mentega								
Margarine								
Santan (air saja) kental/encer								
Gula pasir								
Gula aren								
Es krim (merk:.....)								
Biskuit (merk:.....)								
Wafer (merk:.....)								
Donat								
Bakwan								
Risoles								
Getuk lindri								
Ongol-ongol								
Kue bolu								
Sirup (merk:.....)								
Lainnya								

## **Formulir Q-FFO**

### ***QUALITATIVE - FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE***

Nama Responden :

Waktu pengambilan data :

Nama pewawancara :

Kuesioner diambil untuk data ..... bulan terakhir

**Catatan: pilih bahan makanan yang mau digunakan jika tujuan penelitian ingin mengetahui konsumsi protein, lemak, dan kalsium**

Jenis makanan	Frekuensi			
	Harian	Mingguan	1 Bulan	Tahun
<b>Makanan Pokok</b>				
Nasi putih				
Bubur beras				
Bubur susu				
Jagung				
Kentang				
Ketan				
Singkong rebus				
Ketela rambat rebus				
Ketela rambat goreng				
Talas rebus				
Talas goreng				
Sukun rebus				
Sukun goreng				
Bihun				
Mie goreng (Merk: .....)				
Mie rebus (Merk: .....)				
Tape ubi/singkong				
Tepung terigu				
Tepung beras				
Macaroni				
Roti coklat/kukis/mocca				
Roti isi nanas/strawberry				
Roti tawar				
Roti isi kacang ijo				
Roti keju				
Roti susu				
Lainnya				
<b>Lauk hewani</b>				
Daging sapi				
Daging kambing				
Bebek				
Daging ayam				
Hati sapi				
Hati ayam				
Rempela ayam				
Babat sapi				
Usus sapi				

Telur ayam kampung				
Telur ayam negeri				
Telur bebek				
Telur puyuh				
Ikan bandeng/pindang				
Ikan asin				
Ikan kaleng (merk:.....)				
Ikan kembung				
Ikan tongkol				
Ikan nila				
Ikan lele				
Udang basah				
Bakso daging (ayam/sapi)				
Sosis				
Cumi-cumi				
Lainnya				
<b>Lauk Nabati</b>				
Kacang hijau				
Kacang kedelai				
Kacang tanah dengan kulit				
Kacang tanah tanpa kulit				
Rempeyek kacang tanah				
Kacang merah				
Kacang mete				
Kacang atom (Merk:.....)				
Tahu putih				
Tahu kulit kuning				
Tempe				
Oncom				
Lainnya				
<b>Sayuran</b>				
Bayam				
Daung singkong				
Tauge				
Kangkung				
Daun katuk				
Kacang panjang				
Daun kacang panjang				
Daun kecipir				
Sawi hijau				
Labu siam				
Daun kemangi				
Daun pakis				
Daun papaya				
Melinjo				
Daun melinjo				
Kol				
Wortel				
Nangka Muda				
Terong				
Ketimun				
Brokoli				
Jamur (sebutkan.....)				
Rebung				
Jantung pisang				
Lainnya:				
<b>Buah-Buahan</b>				
Pepaya				

Apel hijau/malang				
Apel merah				
Pir				
Pisang ambon				
Pisang raja				
Pisang kapok				
Pisang susu				
Pisang mas				
Jeruk manis				
Alpukat				
Melon				
Mangga (sebutkan:.....)				
Semangka				
Kurma				
Nangka masak				
Salak pondok				
Jambu merah				
Belimbing				
Anggur				
Durian				
Lainnya:				
<b>Susu, Minyak, dan Lainnya</b>				
Susu sapi				
Air susu ibu (ASI)				
Susu formula (merk:.....)				
Susu kotak (merk.....)				
Susu kental manis (merk.....)				
Susu kaleng (merk.....)				
Coklat beng-beng				
Yoghurt				
Coklat batang (merk:.....)				
Minyak kelapa sawit				
Minyak sayur				
Mentega				
Margarine				
Santan (air saja) kental/encer				
Gula pasir				
Gula aren				
Es krim (merk:.....)				
Biskuit (merk: .....)				
Wafer (merk.....)				
Donat				
Bakwan				
Risoles				
Getuk lindri				
Ongol-ongol				
Kue bolu				
Sirup (merk:.....)				
Lainnya				

## Materi 4. *Visual Comstock dan Dietary History*

### 1. Tujuan Praktikum

Mahasiswa mampu menggunakan formulir visual comstock; dan formulir dietary history

### 2. Dasar Teori

#### Visual Comstock

Metode taksiran visual (comstock) → metode penilaian konsumsi makan dengan cara penaksir (estimator), menaksir secara visual banyaknya sisa makanan yang ada untuk setiap golongan makanan atau jenis hidangan. Metode ini dapat dilakukan untuk pasien di rumah sakit untuk melihat konsumsi makanan rumah sakit oleh pasien.

Prinsip metode taksiran visual (visual costock) adalah para petugas ahli gizi menaksir secara visual banyaknya sisa makanan yang ada untuk setiap golongan makanan atau jenis hidangan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan minuman) setiap waktu makan. Hasil estimasi tersebut bisa dalam bentuk berat makanan yang dinyatakan dalam gram dan skor bila menggunakan skala pengukuran.

Metode taksiran visual dikembangkan oleh Comstock dengan menggunakan skala *7 point* (*persen sisa* makanan), dengan kriteria sebagai berikut:

1. Skala 0 → dikonsumsi seluruhnya oleh pasien (100% habis)
2. Skala 1 → tersisa sedikit setara dengan satu suap (95% habis)
3. Skala 2 → tersisa  $\frac{1}{4}$  porsi (75% habis)
4. Skala 3 → tersisa  $\frac{1}{2}$  porsi (50% habis)
5. Skala 4 → tersisa  $\frac{3}{4}$  porsi (25% habis)
6. Skala 5 → hanya dikonsumsi sedikit  $\pm 1$  sdm (5%habis)
7. Skala 6 → tidak dikonsumsi sama sekali/ utuh (0% habis)

Untuk memperkirakan berat sisa makanan yang sesungguhnya, hasil pengukuran dengan skala Comstock dalam persen (%) akan dikalikan dengan berat awal (Murwani, 2001)

#### Kelebihan:

- Waktu yang singkat
- Tidak memerlukan alat yang banyak dan rumit
- Menghemat biaya
- Dapat mengetahui sisa makanan menurut jenisnya

#### Kekurangan:

- Diperlukan penaksir (*estimator*) yang terlatih, teliti, terampil
- Memerlukan kemampuan dalam menaksir (*overestimated*) atau kekurangan dalam menaksir (*underestimated*)

#### Dietary History

Dietary history adalah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi asupan gizi individu dalam periode tertentu yang dilakukan secara retrospektif. Metode ini dilakukan dengan cara mencatat makanan dan minuman apa saja yang dikonsumsi dalam periode 1 minggu. Prinsip



umum dalam Dietary History adalah pencatatan riwayat makan dari aspek keteraturan waktu, komposisi gizi, kecukupa asupan gizi, kepatuha diet, dan makanan pantangan dengan pendekatan frekuensi konsumsi makanan dan porsi makan setiap hari selama beberapa hari. Metode penilaian konsumsi ini didasari pada kebiasaan makan sehingga dapat diperoleh kebiasaan atau riwayat makan individu dalam periode waktu tertentu

Kelebihan metode dietary history :

- a. Dapat mengukur pola asupan gizi individu
- b. Dapat mendeteksi perubahan yang bersifat musiman
- c. Dapat diketahui jumlah masing-masing zat gizi (makro dan mikro) dari makanan yang dikonsumsi
- d. Dapat dikaitkan dengan pengukuran biokimia

Kelemahan metode dietary history :

- a. Proses wawancara yang memakan waktu cukup lama (bisa mencapai 2 jam)
- b. Sulit dan mahal
- c. Asupan gizi yang dihasilkan bisa *overestimate*
- d. Sebaiknya dilakukan oleh pewawancara yang sudah terlatih
- e. Dibutuhkan kerjasama antara pewawancara dengan responden

### 3. Alat dan Bahan

- 1) Formulir SQ-FFQ, Q-FFQ, dan dietary history
- 2) Alat tulis
- 3) Food model
- 4) Buku foto makanan

### 4. Instruksi Cara Kerja

#### Visual comstock

Untuk mengetahui sisa makanan pasien/subjek penelitian sebaiknya dilakukan pengukuran sisa makanan dengan metode taksiran visual sebanyak 9 kali makan besar atau tiga hari (Iqbal M. dkk., 2016). Berikut langkah-langkah metode visual comstock:

1. Petugas gizi melakukan pengamatan terhadap sisa makanan responden (dengan catatan petugas gizi harus mengetahui porsi awal saat pertama kali disajikan).
2. Petugas gizi memberikan checklist pada kolom yang sesuai dengan pengamatan.
3. Petugas gizi mengonfirmasi hasil pengamatan kepada responden untuk menanyakan apakah makanan tersebut dikonsumsi oleh responden atau orang lain.
4. Mengonversi hasil pengamatan dalam bentuk presentase menjadi gram sesuai dengan porsi penyajian makanan.
5. Selanjutnya asupan gizi dikalkulasikan menggunakan data komposisi makanan.
6. Petugas gizi membandingkan dengan standar kecukupan/kebutuhan responden.

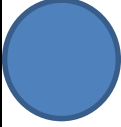





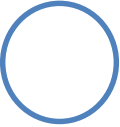
#### Dietary history

1. Mahasiswa membagi kelompok kecil berpasangan.
2. Mahasiswa memulai proses wawancara dietary history dengan memasang alat perekam.

3. Mahasiswa melakukan proses wawancara dietary history selama maksimal 15menit.
4. Mahasiswa melakukan 4 tahapan proses dietary history yang meliputi, memperkenalkan diri dan tujuan; mengisi daftar menu; mengisi detail dari bahan makanan dan ukuran; juga menyimpulkan kembali dengan menegaskan bahan yang seringkali terlupa (minuman, buah, dan suplemen).
5. Pastikan tidak ada URT yang kosong.
6. Mahasiswa berganti posisi dan melakukan dietary history.
7. Berikan komentar (kekurangan/perasaan) mengenai cara/metode recall yang sudah Anda lakukan. Hasil pengamatan/Formulir

### 5. Formulir Visual Comstock dan Dietary History

#### Formulir Visual Comstock

Waktu makan	Nama masakan	Standar porsi	% yang dikonsumsi/habis*							Jumlah konsumsi (gram)
										
			0%	5% (termakan sesuap)	25%	50%	75%	95%	100%	
Selingan sore										
Makan malam	Makanan pokok									
	Lauk hewani									
	Lauk nabati									
	Sayur									
	Buah									
Selingan malam										

\*berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai.

Pewawancara

(Tanda tangan dan nama jelas)

**Formulir Dietary History**

*Formulir Dietary History*

Nama Responden :

Waktu pengambilan data :

Nama pewawancara :

Waktu makan	Jenis makanan	Porsi acuan	Porsi yang dikonsumsi		
			Besar	Sedang	Kecil
Pagi					
10.00 (selingan)					
Siang					
16.000 (selingan)					
Malam					

Riwayat diet (ada/tidak)					
Diet rendah kalori/pembatasan lemak/dll					
Makanan pantangan (sebutkan...)					
Kondisi makan bersama					
1. Bersama keluarga					
2. Bersama rekan kerja/teman					
3. Bersama dalam pesta adat atau acara sosial					

## **Materi 5. Penilaian konsumsi skala rumah tangga**

### **1. Tujuan Praktikum**

mahasiswa mampu menggunakan formulir food account, mahasiswa mampu membedakan pengukuran dengan menggunakan individual-food recall dan household-food recall; dan mahasiswa mampu membedakan food recall dan food records pada individu/single dan rumah tangga.

### **2. Dasar Teori**

#### **Household-Food Record**

Metode ini dilakukan untuk mengetahui konsumsi skala rumah tangga. Prinsipnya sama dengan Food Record untuk individu hanya yang melakukan record adalah “yang memasak atau menyiapkan makanan dalam rumah tangga. Pertanyaan tambahan adalah dimakan berapa orang, dan menanyakan sisa (termasuk yang dimakan oleh hewan). Konversinya untuk man value adalah:

Laki-laki > 14 tahun = 1,0

Perempuan > 11 tahun dan anak laki-laki 11-14 tahun = 0,9

Anak-anak 7-10 tahun = 0,75

Anak-anak 4-6 tahun = 0,4

Anak-anak < 4 tahun = 0,15

#### **Food Account**

Metode ini dilakukan dengan cara keluarga mencatat setiap hari semua makanan yang dibeli, diterima dari orang lain, ataupun hasil produksi sendiri. Jumlah makanan dicatat dalam URT, unit eceran, termasuk merek dan harga eceran bahan makanan tersebut. Metode ini tidak memperhitungkan cadangan makanan yang ada di rumah tangga dan juga tidak memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi di luar rumah, rusak, terbuang/tersisa, atau diberikan pada binatang peliharaan.

#### **Inventory methods**

Metode ini dilakukan dengan cara menghitung / mengukur semua persediaan makanan di rumah tangga mulai dari awal sampai akhir survey. Semua makanan yang diterima, dibeli dan dari produksi sendiri dicatat dan dihitung/ditimbang setiap hari selama periode pengumpulan data. Semua makanan yang tersisa, terbuang dan busuk selama penyimpanan, dan diberikan kepada orang lain atau binatang peliharaan juga diperhitungkan.

### **3. Alat dan Bahan**

- Kuesioner
- Alat tulis
- Food model
- Leaflet URT
- Alat timbang

### **4. Instruksi Cara Kerja**

#### **Food Record**

1. Siapkan kuesioner
2. Enumerator membantu menimbang menu yang akan dimasak oleh ibu setiap kali masak

3. Kemudian diperinci bahan dan URT
4. Setelah makan, enumerator mencatat sisa dan siapa saja yang mengonsumsi
5. Makanan yang di luar juga ditanyakan ke responden menggunakan estimated food record

### **Food Account**

1. Penanggungjawab pengolahan makanan rumah tangga mencatat seluruh makanan yang masuk ke rumah tangga yang berasal dari berbagai sumber (makanan/bahan makanan yang dibeli, diterima sebagai hadiah, atau hasil produksi atau hasil kebun sendiri) dan mencatat dalam bentuk URT atau satuan ukuran volume atau berat (eceran) dalam setiap harinya.
2. Jumlahkan masing-masing jenis bahan makanan tersebut dan konversikan ke dalam ukuran berat.
3. Hitung rata-rata perkiraan penggunaan bahan makanan setiap harinya.

### **Inventory methods**

1. Catat dan timbang/ukur semua jenis bahan makanan yang ada di rumah pada hari pertama survei.
2. Catat dan ukur semua jenis bahan makanan yang diperoleh (dibeli, dari kebun, pemberian orang lain dan makan di luar rumah) keluarga selama hari survei.
3. Catat dan ukur semua bahan makanan yang diberikan kepada orang lain, rusak, terbuang, dan sebagainya selama hari survei.
4. Catat dan ukur semua jenis bahan makanan yang ada di rumah pada hari terakhir survei.
5. Hitung berat bersih dari tiap-tiap bahan makanan yang digunakan keluarga selama periode survei.
6. Catat jumlah anggota keluarga dan umur masing-masing yang ikut makan.
7. Hitung rata-rata perkiraan konsumsi keluarga atau konsumsi perkapita dengan membagi konsumsi keluarga dengan jumlah anggota keluarga.

**5. Formulir Household**

Formulir Food Account Method

**I. Daftar susunan anggota rumah tangga**

Kode Rumah tangga

--	--	--	--

Nama kepala keluarga :

Alamat :

Enumerator :

Nama Anggota Rumah Tangga	Kode atau Inisial	Hubungan dengan KK	Umur (Th/Bl)	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	Pendidikan	Pekerjaan	Keterangan

**II. DAFTAR MAKANAN DAN BAHAN MAKANAN DALAM RUMAH TANGGA**

Kode Rumah Tangga

--	--	--	--

Nama Kepala Keluarga :

Alamat :

Enumerator :

Hari ke - :

Makanan	Bahan Makanan	URT	Gram	Merk	Harga	Asal*

\*Dibeli dari luar/diterima sebagai hadiah/hasil produksi untuk keperluan rumah tangga.



**Inventory methods**

## a. Susunan anggota keluarga

Nama anggota keluarga	Hubungan dengan KK	Umur (th/bl)	Jenis kelamin	BB (Kg)	TB (cm)	pendidikan	Pendidikan		Kondisi fisik	keterangan
							Utama	Tambahan		

b. Ketersediaan bahan makanan dalam rumah tangga

Hari ke:...

Hari/tanggal	Nama bahan makanan	Banyaknya	Nilai uang	Asal *)	Keterangan

\*) sawah, kebun, tegalan, pekarangan, kolam, ternak, dan lain-lain.

c. Makanan yang dihidangkan.

Hari/tanggal	Makanan pagi/ siang/ malam *)	Nama hidangan keluarga yang makan	Jumlah anggota yang makan	Jumlah tamu	Keterangan

\*) isi salah satu!

d. Makanan di luar

Hari/tanggal	Anggota yang makan di luar		Jenis bahan makanan	Tempat makan *)	Keterangan
	Jenis kelamin	Umur			

\*) di restoran, warung, hotel, saudara, dan sebagainya.

e. Stok bahan makanan

Jenis bahan makanan	Stok bahan makanan pada:						
	Hari-1	Hari-2	Hari-3	Hari-4	Hari-5	Hari-6	Hari-7 (akhir)

Keterangan: pencatatan stok harus dilakukan pada waktu yang sama setiap hari.



## **BAB 7. PENUTUP**

*Assalamu'alaiykum warohmatullahi wabarakatuh*

Demikian Modul Praktikum “Penilaian Konsumsi Pangan” ini dibuat untuk memudahkan pembelajaran mahasiswa. Penulis menyadari kekurangan akan penyusunan modul ini. Sehingga diperlukan saran dan kritik yang membangun, baik berupa isi dari modul ini sendiri atau acara praktikum yang dilaksanakan. Terimakasih.

*Wassalamu'alaiykum warohmatullahi wabarakatuh*

## DAFTAR PUSTAKA

- Cade J, Thompson R, Burley V, and Warm D. Development, validation, and utilization of food frequency questionnaire—a review. *Public Health Nutr*: 5(4), 567-587. 2002.
- Fahmida U, and Dillon DHS. Nutritional Assessment Second Edition. Jakarta: SEAMEO RECFON. 2011.
- Iqbal M, dan Puspaningtyas DE. Penilaian Status Gizi ABCD. Jakarta: Salemba Medika. 2018.
- Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. 2002.
- Thamaria N. Penilaian Status Gizi (Bahan Ajar Gizi). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2017.
- Syagata, A. S. (2019). Risiko Tinggi Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Pegawai Usia Dewasa (High Risk of Type 2 Diabetes Mellitus among Working Adult). *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 3(1), 52–59.