



**BUKU PANDUAN PRAKTIKUM
PENILAIAN KONSUMSI PANGAN**

DISUSUN OLEH:
Arindah Nur Sartika, S.Gz.M.Gizi

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
STIKes MITRA KELUARGA
BEKASI
2020**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmatnya kami dapat menyelesaikan buku panduan praktikum Gizi Dalam Daur Kehidupan yang akan dipergunakan sebagai penuntun dalam kegiatan praktikum.

Buku ini disusun sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam melaksanakan praktikum. Keahlian dan keterampilan kerja di laboratorium sangat membantu dalam memahami teori yang telah diperoleh di kuliah sehingga dapat tercipta korelasi yang saling membangun antara teori dengan kenyataan.

Dengan segala kerendahan hati kami memohon pengertian atas kekurangan dalam penyusunan buku pedoman praktikum ini, serta menerima kritik dan saran demi perbaikan kualitas menjadi lebih baik

Hormat kami

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
TUJUAN DAN SASARAN PADA SURVEI KONSUMSI MAKANAN	4
BAHAN MAKANAN PENUKAR	6
SEMI QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESSTIONAIRE (SFFQ).....	10
FOOD RECORDS	16
FOOD RECALL 24 JAM.....	20
FOOD RECORDS	23
FORMULIR DIETARY HISTORY	24
FORMULIR FOOD ACCOUNT	30

TUJUAN DAN SASARAN PADA SURVEI KONSUMSI MAKANAN

A. Pendahuluan

Pada penilaian konsumsi pangan, dikenal survei konsumsi makanan yang menggunakan metode yang sistematis. Namun, sebelum menentukan metode digunakan, surveyor harus memahami tujuan survei dilakukan dan sasaran yang dituju. Secara umum, survei konsumsi makanan bertujuan untuk mengetahui gambaran umum konsumsi pangan individu, kelompok dan masyarakat baik secara kualitatif maupun secara kuantitatif dalam rangka menilai status gizi secara tidak langsung. Sedangkan secara khusus, survei konsumsi makanan dapat dilakukan untuk:

- a. Mengetahui asupan zat gizi individu baik mikro maupun makro untuk keperluan terapi gizi.
- b. Mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi individu pada periode waktu tertentu.
- c. Mengetahui kebiasaan makan individu.
- d. Mengetahui kekerapan konsumsi bahan makanan tertentu sebagai risiko timbulnya masalah gizi.
- e. Mengetahui jumlah zat gizi sebagai fortifikan dan jenis bahan makanan pembawa *vehicle* untuk mengatasi defisiensi zat gizi.
- f. Mengetahui kualitas dan kuantitas asupan gizi keluarga.
- g. Mengetahui besarnya risiko kerawanan pangan dan cara intervensi dalam rangka ketahanan pangan wilayah.

Sasaran survei konsumsi makanan dapat berupa individu, keluarga, dan kelompok. Individu berarti survei atau penilaian dilakukan atas satu individu. Contoh pada individu adalah penilaian asupan energi dalam satu hari, kebiasaan konsumsi sayur dan buah dalam satu bulan terakhir, kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan konsumsi makanan manis dan berlemak. Sedangkan keluarga berarti dilakukan pada beberapa orang yang tergabung dalam satu keluarga. Contoh pada keluarga adalah survei ketahanan pangan keluarga. Kelompok yang dimaksud adalah sekumpulan orang yang memiliki karakteristik atau identitas yang sama seperti jenis kelamin, usia, pekerjaan (contoh: atlet, tempat tinggal (contoh: asrama). Contoh pada kelompok adalah survei konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di suatu wilayah.

B. Bahan diskusi

Petunjuk:

*Masing-masing mahasiswa menuliskan hasil pemikiran (jawaban) pada catatan masing-masing sehari sebelum praktikum. Pada hari praktikum, mahasiswa melakukan diskusi kelompok sesuai dengan kelompok yang ditentukan (terlampir pada modul) yang terdiri dari 3-4 orang. Hasil diskusi ditulis pada **kertas masing-masing yang selanjutnya dikumpulkan perkelompok.***

*Mohon memperhatikan waktu yang tersedia. Total waktu berdiskusi kelompok kecil adalah **100 menit**. Sisa waktu praktikum digunakan untuk pembahasan bersama fasilitator praktikum.*

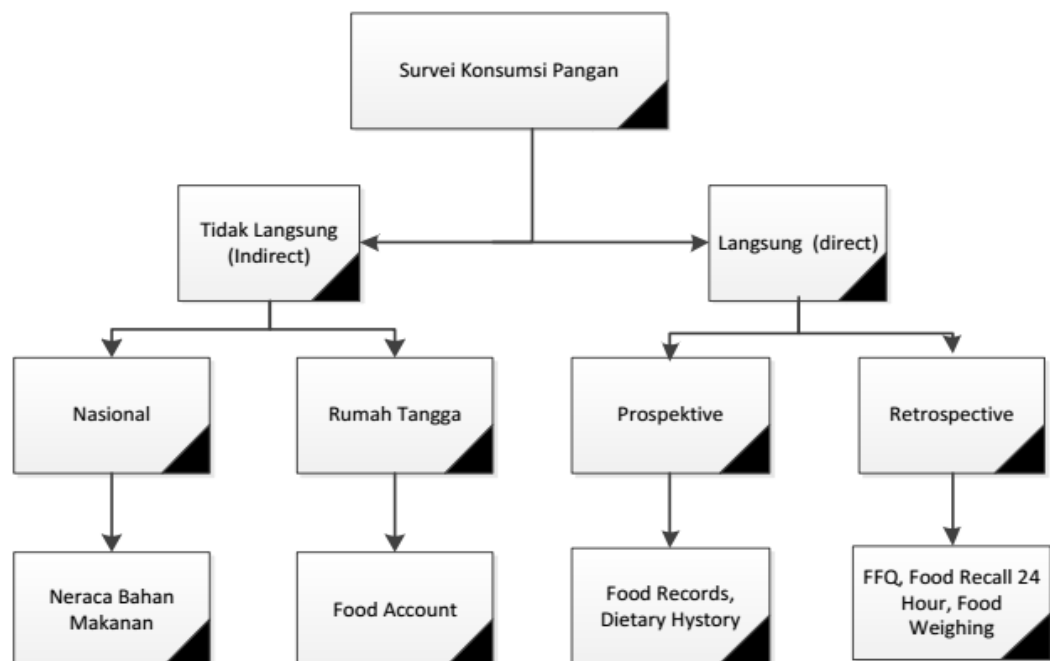
1. Di bawah ini terdapat 7 tujuan khusus dalam survei konsumsi makanan. Pilihlah minimal 4 tujuan khusus, dan buatlah contoh kasus yang memiliki tujuan tersebut! (20 menit)

- Mengetahui asupan zat gizi individu baik mikro maupun makro untuk keperluan terapi gizi.
- Mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi individu pada periode waktu tertentu.
- Mengetahui kebiasaan makan individu.
- Mengetahui kekerapan konsumsi bahan makanan tertentu sebagai risiko timbulnya masalah gizi.
- Mengetahui jumlah zat gizi sebagai fortifikan dan jenis bahan makanan pembawa *vehicle* untuk mengatasi defisiensi zat gizi.
- Mengetahui kualitas dan kuantitas asupan gizi keluarga.
- Mengetahui besarnya risiko kerawanan pangan dan cara intervensi dalam rangka ketahanan pangan wilayah.

Contoh poin c. Mengetahui kebiasaan makan individu.

Nutrisi X melakukan wawancara apa yang biasa dikonsumsi sehari-hari, seperti pada saat sarapan, makan siang, dan makan malam, juga selingan pada pasien dengan riwayat diabetes yang dilaporkan gula darahnya meningkat.

- Melalui survei konsumsi makanan kita dapat mengetahui kualitas dan kuantitas asupan gizi. Apa perbedaan dari keduanya? Apakah dari keduanya ada yang lebih menentukan? Beri penjelasan Anda mengenai kualitas dan kuantitas asupan gizi! **(15 menit)**
- Survei konsumsi pangan selain untuk menilai asupan gizi pada satu titik waktu tetapi juga dapat digunakan untuk menganalisis kecenderungan perubahan dari waktu ke waktu. Jelaskan pernyataan tersebut! **(15 menit)**
- Uraikan skema survei konsumsi pangan berikut! **(35 menit)**



Sumber: E Peterson dan Pirjo Pietinen (2004), hlm 69

- Buatlah masing-masing 1 ilustrasi yang menggunakan sasaran individu, keluarga, dan kelompok. Contoh yang dibuat tidak boleh menggunakan contoh yang ada pada bagian pendahuluan (di halaman sebelumnya). **(15 menit)**

BAHAN MAKANAN PENUKAR

A. Tujuan praktikum

Praktikum ini bertujuan untuk mengetahui bahan makanan penukar yang biasa dikonsumsi sehari-hari.

B. Alat dan bahan

Alat:

- Sendok makan
- Sendok teh
- Gelas belimbing
- Piring/mangkok (sejumlah bahan per kelompok)
- Timbangan analitik
- Plastik/kertas

Bahan:

Kelompok 1 & 6

Bihun basah $\frac{1}{4}$ gelas

Biskuit 4 buah besar

Havermut (oatmeal) 5 $\frac{1}{2}$ sendok
besar

Kacang hijau 2 $\frac{1}{2}$ sdm

Kacang kedelai 2 $\frac{1}{2}$ sdm

Daging ayam 1 potong sedang

Cumi-cumi 1 ekor kecil

Bayam 1 gelas

Pepaya 1 potong besar

Gula pasir 1 sdm

Minyak sawit 1 sdt

Margarin 1 sdm

Kelompok 2 & 7

Nasi putih $\frac{3}{4}$ gelas

Nasi merah $\frac{3}{4}$ gelas

Roti tawar 3 iris

Tahu 2 potong sedang

Tempe 2 potong sedang

Daging sapi 1 potong sedang

Ikan teri kering 1 sdm

Buncis 1 gelas

Pisang mas 2 buah

Gula pasir 1 sdm

Minyak sawit 1 sdt

Margarin 1 sdm

Kelompok 3 & 8

Tepung terigu 5 sdm

Tepung sagu 8 sdm

Tepung beras 8 sdm

Oncom 2 potong besar

Petai segar 1 papan

Tepung susu 4 sdm

Ikan lele $\frac{1}{3}$ ekor sedang → 1 ekor
sdg

Sosis ayam/sapi ½ potong
Daun singkong 1 gelas
Apel merah 1 buah kecil/ apel
malang 1 buah sedang
Gula pasir 1 sdm
Minyak sawit 1 sdt
Margarin 1 sdm

Kelompok 4 & 9

Jagung kuning segar 3 buah sedang
Kentang 2 buah sedang
Tepung maizena 10 sdm
Kacang merah 2 ½ sdm
Sari kedelai 2 ½ gelas
Telur ayam 1 butir
Hati ayam 1 buah sedang
Taoge 1 gelas
Jeruk manis 2 buah sedang
Gula pasir 1 sdm
Minyak sawit 1 sdt
Margarin 1 sdm

Kelompok 5 & 10

Mie basah 2 gelas
Mie kering 1 gelas
Kerupuk udang/ikan 3 biji sedang
Kacang tanah kupas 2 sdm
Kembang tahu 1 lembar
Udang segar 5 ekor sedang
Bakso sapi 10 biji sedang
Sawi 1 gelas
Pisang ambon 1 buah sedang
Gula pasir 1 sdm
Minyak sawit 1 sdt
Margarin 1 sdm

C. Prosedur praktikum:

1. Masing-masing kelompok menyiapkan bahan yang sudah ditetapkan
2. Mahasiswa menimbang berat asli bahan makanan sesuai dengan ukuran rumah tangga/bahan makanan penukar yang ditetapkan
3. Mahasiswa mencatat hasil penimbangan di lembar kerja masing-masing
4. Mahasiswa mencatat berat bahan makanan berdasarkan referensi pada bahan makanan penukar yang terdapat pada Pedoman Gizi Seimbang 2014
5. Mahasiswa wajib mengumpulkan lembar kerja setelah praktikum selesai dan diambil keesokan harinya setelah mendapat *acc* dari dosen pengampu
6. Mahasiswa menyusun laporan dan dikumpulkan ketika praktikum selanjutnya (1 minggu setelahnya)
7. Mahasiswa mengumpulkan laporan praktikum dengan format
 - A. Tinjauan pustaka → terkait ukuran rumah tangga dan bahan makanan penukar

- B. Tujuan praktikum
 - C. Alat dan bahan
 - D. Langkah kerja
 - E. Hasil → berisi tabel lembar kerja
 - F. Pembahasan → apakah terdapat perbedaan ketika mengukur dengan berpatokan pada ukuran rumah tangga dan berpatokan pada referensi daftar bahan makanan penukar? Jika ya, mengapa?
 - G. Daftar pustaka
 - H. Lampiran → foto hasil penimbangan setiap bahan
- Spasi 1, font arial 11, pembahasan wajib mencatumkan referensi (jurnal, buku, artikel ilmiah minimal 2 sumber)

LEMBAR KERJA MAHASISWA

NAMA :
NIM/ KELOMPOK :

Golongan	Bahan makanan	URT	Berat hasil penimbangan	Berat dari referensi

SEMI QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESSTIONAIRE (SFFQ)

Cara mengisi:

- a. Makanan yang ditanyakan adalah makanan yang dikonsumsi dalam **satu bulan terakhir**.
- b. Pada bagian FREKUENSI, tanyakan seberapa sering makanan dikonsumsi, tuliskan jumlah frekuensi pada bagian bulan/minggu/ hari. Misalnya responden biasa mengkonsumsi dalam 1 minggu sebanyak 3x, tuliskan angka 3 pada kolom minggu. Situasi lain, misalnya responden jarang mengkonsumsi tetapi pernah mengkonsumsi maka coba tanyakan dalam hitungan 1 bulan terakhir mengkonsumsi atau tidak, jika ya berapa kali (contoh 2x dalam sebulan, maka tuliskan 2 dalam kolom bulan). Jika tidak pernah beri ✓ pada bagian tidak pernah.
- c. Pada bagian BESAR PORSI, tanyakan rata-rata makanan yang dikonsumsi. Gunakan PORSI SEDANG (MEDIUM) sebagai referensi porsi, beri ✓ pada kolom S (kecil)/ M (sedang)/ L (besar).

Porsi kecil : $\leq \frac{1}{2}$ Porsi sedang

Porsi besar : $\geq 1 \frac{1}{2}$ Porsi sedang

CONTOH PENGISIAN

JENIS MAKANAN	FREKUENSI Seberapa sering Anda mengkonsumsi dalam 1 (satu) bulan terakhir?				JUMLAH PORSI Berapa banyak rata-rata yang dikonsumsi?					CATATAN (tempat membeli/ merek/ harga)
	Tidak pernah	Bulan (1x-3x)	Minggu (1x-6x)	Harian (1x-6x)	Porsi Medium/ Sedang	S	M	L	Porsi lain (sebutkan)	
Iron supplement/Suplemen besi	✓									
Chicken liver/Hati ayam			2		1 slice (30 g)		✓			
Dancow milk/Susu dancow				1	1 cup (200 ml)				25 g susu bubuk	Susu HiLO

FORMULIR SEMI QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESSTIONAIRE

Diadaptasi dari : Nutritional Assessment Course by SEAMEO RECFON, University of Indonesia, Jakarta

Catatan :

1. Responden diminta menuliskan data diri, kemudian melingkari makanan yang dikonsumsi dalam **1 (satu) bulan terakhir** dan memberikan.
2. Memberikan kembali kuesioner kepada pengumpul data.
3. Pengumpul data menanyakan frekuensi dan jumlah yang dikonsumsi dan menuliskannya pada tabel.

Nama:

Jenis kelamin: L/P

Usia: tahun

Tanggal pengambilan data :

JENIS MAKANAN	FREKUENSI Seberapa sering Anda mengonsumsi dalam 1 (satu) bulan terakhir?				JUMLAH PORSI Berapa banyak rata-rata yang dikonsumsi?					CATATAN (tempat membeli/ merek/ harga)
	Tidak pernah	Bulan (1x-3x)	Minggu (1x-6x)	Harian (1x-6x)	Porsi Medium/ Sedang	S	M	L	Porsi lain (sebutkan)	
Iron supplement/Suplemen besi										
Chicken liver/Hati ayam					1 slice (30 g)					
Dancow milk/Susu dancow					1 cup (200 ml)					
Red bean/Kacang merah					2 tbsp (20 g)					
Tofu/Tahu					1 slice (31 g)					
Smoked beef/Daging asap					1 slice (40 g)					
Jelly/Agar					1 slice (20 g)					
Salak					2 piece(65 g)					

JENIS MAKANAN	FREKUENSI Seberapa sering Anda mengonsumsi dalam 1 (satu) bulan terakhir?				JUMLAH PORSI Berapa banyak rata-rata yang dikonsumsi?					CATATAN (tempat membeli/ merek/ harga)
	Tidak pernah	Bulan (1x-3x)	Minggu (1x-6x)	Harian (1x-6x)	Porsi Medium/ Sedang	S	M	L	Porsi lain (sebutkan)	
Peanut/Kacang tanah tanpa kulit					2 tbsp (15 g)					
Melinjo leaf/Daun melinjo					1 cup (100g)					
Havermout					5 ½ tbsp (45g)					
Mete bean/Kacang mete kupas kulit					2 tbsp (15 g)					
Shrimp/Udang					5 piece (35g)					
Chocolate/Coklat					2 slice (20 g)					
Spinach/Bayam segar					1 cup (100g)					
Red spinach/Bayam merah					1 cup (100g)					
Cassava leaf/Daun singkong					1 cup (100 g)					
Sweet tempe/Tempe bacem					2 piece (50 g)					
Duck meat/Daging itik/bebek					1 slice (40 g)					
Salty anchovy/Ikan asin teri					1 tbsp (15 g)					
Mung bean/Kacang hijau					2 tbsp (20 g)					
Tempe/Tempe					2 slice					

JENIS MAKANAN	FREKUENSI Seberapa sering Anda mengonsumsi dalam 1 (satu) bulan terakhir?				JUMLAH PORSI Berapa banyak rata-rata yang dikonsumsi?					CATATAN (tempat membeli/ merek/ harga)
	Tidak pernah	Bulan (1x-3x)	Minggu (1x-6x)	Harian (1x-6x)	Porsi Medium/ Sedang	S	M	L	Porsi lain (sebutkan)	
kedele murni					(50 g)					
Soybean sprout/Toge kacang kedele mentah					1 cup (100 g)					
Pork/Daging babi					1 slice (40 g)					
Lamb/Daging kambing					1 slice (40 g)					
Beef/Daging sapi					1 slice (35 g)					
Chicken/Daging ayam					1 slice (40 g)					
Long bean/Kacang panjang					1 cup (100 g)					
Chicken egg/Telur ayam					1 piece (55 g)					
Broccoli/Brokoli					1 cup (100 g)					
Watermelon/Semangka					1 slice (100 g)					
Carrot/Wortel					1 cup (100 g)					
Pumpkin/labu					1 cup (100 g)					
Corn/Jagung					1 cup (50 g)					
Cabbage/Kol					1 cup (100 g)					
Soybean milk/Susu kedelai					1 cup (200 g)					
Watercress/Kangkung					1 cup (100 g)					

JENIS MAKANAN	FREKUENSI Seberapa sering Anda mengonsumsi dalam 1 (satu) bulan terakhir?				JUMLAH PORSI Berapa banyak rata-rata yang dikonsumsi?					CATATAN (tempat membeli/ merek/ harga)
	Tidak pernah	Bulan (1x-3x)	Minggu (1x-6x)	Harian (1x-6x)	Porsi Medium/ Sedang	S	M	L	Porsi lain (sebutkan)	
Bean sprout/Toge kacang hijau mentah					1 cup (100 g)					
Kembung fish/Ikan kembung					1 slice (40 g)					
Rice/Nasi					³ / ₄ cup (100 g)					
Fried banana/Pisang kepok					1 piece (50 g)					
Bawal fish/Ikan bawal					1 slice (40 g)					
Bandeng fish/Ikan bandeng					1 slice (40 g)					
Lele fish/Ikan lele					1 slice (40 g)					
Banana/Pisang ambon					1 piece (50 g)					

BAHAN DISKUSI

Setelah dilakukan praktikum, gunakan bahan pertanyaan di bawah ini untuk berdiskusi.

1. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk masing-masing pengambilan data (per orang)?
2. Apa kesulitan yang ditemukan?
3. Apa solusi/ strateginya untuk nomor 2?
4. Apa keunggulan dan kekurangan metode food frekuensi dalam penilaian konsumsi pangan?

FOOD RECORDS

Dalam satu kelas dibagi menjadi empat kelompok yakni kelompok A, kelompok B, kelompok C, dan kelompok D dengan ketentuan menu sebagai berikut:

1. Kelompok A (absen 1-11)
 - Nasi rames : nasi, sayur, telur (ikan), gorengan (tempe/tahu/bakwan)
 - Makanan komposit tradisional yang terdiri dari sayur misalnya gado-gado/ketoprak/ urap/ karedok; susu (bukan kemasan)
2. Kelompok B (absen 12-22)
 - Nasi rames : nasi, sayur, lauk hewani (ayam), kerupuk (2 jenis kerupuk)
 - Buah potong : pepaya, jeruk, pisang (berat/jumlah tidak ditentukan); air putih
3. Kelompok C (absen 23-34)
 - Bakso, teh manis
 - Soto (bebas)
4. Kelompok D (absen 35-46)
 - Nasi goreng, telur, kerupuk
 - Pasta (bebas), jus buah (bebas)

Alat yang diperlukan:

1. Timbangan analitik
2. Alat ukur rumah tangga
 - Mangkok/ piring (jika berkuah menggunakan mangkok)
 - Gelas
 - Sendok
 - Plastik

Jumlah yang diperlukan tidak ditentukan, menyesuaikan keperluan dalam menimbang

Prosedur praktikum:

1. Lakukan diskusi masing-masing kelompok untuk menentukan kelompok kecil serta pembagian tugasnya.
2. Setiap kelompok membawa makanan yang sudah ditentukan (1 kelompok 1 menu)
3. Setiap kelompok dibagi menjadi 2 (dua) kelompok kecil (bebas). Misal kelompok A1 membawa nasi rames dan kelompok A2 membawa gado-gado
4. Sebelum ditimbang, silahkan amati komponen menu tersebut dan lakukan metode *estimated food records (EFR)* dengan bantuan alat ukur rumah tangga seperti sendok, mangkok, piring, centong, kemudian menuliskannya di formulir.
5. Melakukan metode *weighed food records (WFR)* dengan menimbang masing-masing komponen menu dan menuliskan di formulir.
6. Ilustrasikan menu tersebut dikonsumsi setengah/sepertiga/berapapun bagian tersebut, kemudian lakukan penimbangan sisanya. Banyaknya makanan yang dikonsumsi = berat awal – berat sisa, tulis di formulir.
7. **Beri keterangan untuk hasil masing-masing metode yang digunakan ketika menuliskan hasil di formulir. Misalnya sebelum menulis waktu makan tuliskan metode yang digunakan apakah EFR/WFR, dan anggap WFR 1 adalah untuk poin 5 dan WFR 2 adalah untuk poin 6.**

8. Melakukan diskusi hasil praktikum
9. Jika ada pertanyaan/tanggapan silahkan disampaikan kepada dosen pengampu praktikum.

FORMULIR FOOD RECORDS

Nama kelompok : _____
 Anggota : _____
 Hari, tanggal pengambilan data : _____

Waktu makan	Nama masakan	Metode memasak	Bahan	Deskripsi lain (misalnya nama brand jika ada)	Berat yang dikonsumsi	
					URT	Gram

BAHAN DISKUSI

Setelah dilakukan praktikum, gunakan bahan pertanyaan di bawah ini untuk berdiskusi.

5. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk masing-masing kelompok kecil melakukan penimbangan?
6. Apa kesulitan yang ditemukan?
7. Apa solusi/ strateginya untuk nomor 2?
8. Apa keunggulan dan kekurangan metode food records dalam penilaian konsumsi pangan?

FOOD RECALL 24 JAM

Lakukan latihan wawancara food recall 24 dengan berpasang-pasangan, wawancara dilakukan secara bergantian. Untuk mengetahui lamanya wawancara setiap responden nyalakan pencatat waktu/*timer*. Pastikan wawancara dilakukan dengan memperhatikan *Multiple-pass Technique*:

1. Langkah 1 : Menulis semua makanan minuman yang dikonsumsi
2. Langkah 2 : Menuliskan deskripsi makanan minuman → metode pemasakan, brand
3. Langkah 3 : Mengestimasi jumlah yang dikonsumsi
4. Langkah 4 : Mereview kembali makanan minuman yang dikonsumsi termasuk konsumsi suplemen

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama responden : _____

Interviewer : _____

Hari, tanggal wawancara (dd/mm/yyyy) : _____

(Catatan: data yang dikonsumsi adalah makanan dan minuman dari 00.00 to 24.00 pada hari sebelumnya)

Tempat makan	Waktu makan	Nama masakan	Deskripsi makanan/minuman (metode memasak, bahan, nama brand jika ada)	Berat yang dikonsumsi	
				URT	Gram

Pertanyaan tambahan:

Apakah makanan tersebut seperti hari-hari biasanya? Ya (____) Tidak (____) Jika tidak, apa yang berbeda? (lebih banyak/sedikit/lainnya)

Apakah Anda mengonsumsi suplemen? Ya (___) Tidak (___)

Jika ya, suplemen apakah itu? (tuliskan nama brand jika ada) _____ bentuk _____ dosis _____

Informasi tambahan

Jenis kelamin: L/P

Usia___ tahun

berat _____ kg

tinggi badan _____ cm

Diadaptasi dari : Nutritional Assessment Course by SEAMEO RECFON, University of Indonesia, Jakarta

BAHAN DISKUSI

Setelah dilakukan latihan wawancara, gunakan bahan pertanyaan di bawah ini untuk berdiskusi.

1. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk masing-masing responden?
2. Apa kesulitan yang ditemukan?
3. Apa hal yang perlu diperbaiki dari latihan tersebut? Apa solusi/ strateginya?

Apa keunggulan dan kekurangan metode food recall 24 jam dalam penilaian

FOOD RECORDS

Dietary history adalah metode survei konsumsi makanan yang berpegang pada prinsip penilaian riwayat makan sehari-hari yang membentuk suatu pola makan. Metode ini dapat mengetahui pola makan dalam kurun waktu yang cukup lama, 1 bulan hingga 1 tahun. Ada beberapa modifikasi kuesioner atau formulir dietary history yang dapat diterapkan, di antaranya melibatkan beberapa metode seperti food frequency dan food recall serta menambahkan pertanyaan terkait kebiasaan makan dan gaya hidup (napsu makan, pola tidur, kebiasaan merokok dll). Pada praktikum ini dilakukan 2 jenis pendekatan, yang pertama menanyakan makanan yang biasanya dikonsumsi (secara terbuka) serta frekuensi dan porsi biasanya, dan yang kedua mengkroscek dengan food recall selama 7 hari.

Alat yang diperlukan:

1. Formulir dietary history
2. URT/Buku foto makanan

Prosedur praktikum:

10. Buka wawancara dengan salam dan penjelasan tujuan wawancara.
11. Catat data diri responden
12. Setiap pewawancara (mahasiswa) menanyakan makanan yang biasa dikonsumsi, dilanjutkan frekuensi konsumsi, porsi biasanya, asal makanan, dan keterangan lainnya.
13. Selanjutnya dilakukan kroscek melalui food recall selama 7 hari berturut-turut
14. Hasil pengambilan data kemudian ditelaah untuk dilihat pola makan responden (secara kualitatif) → diberi catatan pola makan responden (bagaimana pola makan responden?)
15. Masing-masing pewawancara yang tergabung dalam satu kelompok praktikum mendiskusikan proses dan hasil wawancara kepada kelompoknya
16. Secara berkelompok melakukan diskusi dan membuat 1 buah laporan yang terdiri dari:
 - A. Pendahuluan
 - B. Prosedur praktikum
 - C. Hasil
Tabel formulir dietary history
 - D. Pembahasan
 1. Tabel kesimpulan dan rekomendasi per responden yang disatukan
 2. Persamaan dan perbedaan pola makan responden
 3. Kesulitan dan tantangan praktikum serta rekomendasinya
 - E. Lampiran : foto wawancara masing-masing mahasiswa

FORMULIR DIETARY HISTORY

Nama responden : _____
 Tanggal lahir/usia : _____
 Hari, tanggal pengambilan data : _____
 Pewawancara : _____

K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16
Jenis bahan makanan	Frekuensi konsumsi	Perkiraan jumlah	Asal bahan	Keterangan	Porsi acuan (porci sedang)	Porsi kecil	Porsi sedang	Porsi besar	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7
Dibagi per waktu makan					Tuliskan berapa gram										

-Dikonsumsi : Sendiri Teman Keluarga -Sedang mengatur pola makan (diet) (Jika ya, diet apa?.....) -Konsumsi suplemen -Merokok -Berolahraga															

CATATAN RESPONDEN:

Apakah sudah sesuai dengan prinsip gizi seimbang?

Perhatikan frekuensi dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi!

Apakah wawancara hari 1 (K1-5) sudah sama dengan setelah difollow up dengan recall 7 hari? Jika tidak mengapa?

Beri penjelasan!

Keterangan :

Frekuensi (skor)

1= lebih dari sehari sekali
2= sekali sehari
3= 4-6 kali seminggu
4= 1-3 kali seminggu
5= 1-3 kali sebulan

Asal bahan

1 = dibeli
2 = hasil sendiri
3 = beli dan hasil sendiri
4 = diberi
5 = lainnya

TABEL CATATAN DAN KESIMPULAN
(disatukan per kelompok)

No	Pewawancara	Catatan responden	Rekomendasi

UBAH KE LANDSCAPE JIKA TERLALU PANJANG

BAHAN DISKUSI
(DIMAKSUKAN DALAM POIN PEMBAHASAN LAPORAN)

Setelah dilakukan praktikum, gunakan bahan pertanyaan di bawah ini untuk berdiskusi.

9. Apa catatan dari masing-masing responden?
10. Apa rekomendasi terkait gizi seimbang yang dapat diberikan kepada responden?
11. Apa persamaan dan perbedaan dari pola makan responden ?
12. Apa kesulitan/tantangan pengambilan data dan rekomendasi selanjutnya?

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM KELUARGA

Identitas keluarga Subyek

Nama Responden :

Kode responden:

Jumlah anggota keluarga:

Alamat :

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur (th)	Berat badan (kg)

Petugas :

Pembimbing :

[illegible]

Informasi Tambahan seperti harga per porsi dan persiapan dan pemasakan

FORMULIR FOOD ACCOUNT

Nama KK:

Jumlah anggota keluarga:

Anggota keluarga/ usia:

1.

2.

3. dst

Periode survei:

Pewawancara

[illegible]