

MODUL PANDUAN FOOD RECALL DAN PENGUNAAN NUTRISURVEY



MIZNA SABILLA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

**UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
JAKARTA**



MODUL PANDUAN FOOD RECALL DAN PENGGUNAAN NUTRISURVEY

Penyusun: Mizna Sabilla, SKM, M.Kes

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
2020



Daftar Isi

Daftar Isi	3
Pendahuluan.....	5
Petunjuk Praktikum	6
Survey Konsumsi Makanan	7
Food Recall	8
Menggunakan Buku Foto makanan	11
A. Cara memperkirakan berat makanan tunggal/ bukan makanan komposit	11
B. Cara Memperkirakan berat makanan komposit/campuran.....	12
C. Cara memperkirakan berat makanan jenis kue / jajanan	13
Contoh foto makanan	14
a. Sumber karbohidrat.....	14
b. Sumber protein	15
c. Sayuran	15
d. Buah.....	16
e. Kue jajanan.....	16
f. Makanan siap saji	17

g. Minuman	17
Penggunaan Nutrisurvey	18
DAFTAR PUSTAKA.....	28

Pendahuluan

Survey konsumsi makanan merupakan salah satu metode Penilaian Status Gizi tidak langsung. Dalam mata kuliah Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat dan Penilaian Status Gizi terdapat sesi praktikum yang mengaplikasikan survey konsumsi makanan dengan metode *food recall*.

Dalam panduan ini mahasiswa diminta melakukan food recall kepada teman sebayanya di lingkungan kampus. Praktikum langsung dilakukan di laboratorium gizi atau di kelas dengan menggunakan alat bantu food model. Selain itu, mahasiswa juga diberi kemampuan untuk mempraktikkan penggunaan nutrisurvey untuk membantu menganalisis kandungan zat gizi dari daftar makanan yang sudah dicatat melalui metode food recall.

Harapannya dengan mempraktikkan food recall dan nutrisurvey, mahasiswa dapat menerapkan dalam kegiatan penelitian ataupun saat di dunia pekerjaan nanti.

Petunjuk Praktikum

Berikut ini adalah ketentuan pelaksanaan praktikum food recall dan nutrisurvey:

1. Dosen/Fasilitator menjelaskan kegiatan praktikum yang akan dilakukan dan melakukan pengenalan alat.
2. Dosen/Fasilitator meminta mahasiswa saling mewawancarai temannya 1 sama lain secara berpasangan (1 kelompok terdiri dari 2 orang).
3. Dosen/Fasilitator mencontohkan prosedur kerja alat praktikum antropometri pada kelompok besar.
4. Dosen/Fasilitator mendistribusikan alat praktikum ke setiap kelompok dan kelompok dapat melakukan praktikum sesuai arahan.
5. Dosen/Fasilitator mengontrol ke setiap kelompok dan mencontohkan kembali apabila ada yang kurang jelas.
6. Dosen/fasilitator menjelaskan cara melakukan klasifikasi status gizi dari data yang telah diperoleh.
7. Setiap mahasiswa wajib mengikuti kegiatan praktikum sesuai dengan jadwal yang telah disepakati oleh Dosen/fasilitator dan kelompok.

Survey Konsumsi Makanan

Survey konsumsi makanan bertujuan untuk :

1. Mengetahui kebiasaan makan & gambaran tingkat kecukupan konsumsi makanan & zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan.
2. Mengetahui rata-rata asupan zat gizi suatu kelompok
3. Menentukan status kesehatan & gizi keluarga & individu
4. Melihat hubungan asupan makan dengan risiko kejadian penyakit
5. Menentukan dasar pemberian konseling
6. Menentukan pedoman kecukupan makanan & program pengadaan pangan
7. Sebagai dasar perencanaan & pengembangan program gizi
8. Menentukan perundangan yg berkenaan dengan makanan

Food Recall

Food recall merupakan salah satu metode Survey Konsumsi makanan secara kuantitatif. Metode kuantitatif menghasilkan data mengenai apa dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang.

Metode ini memiliki kekurangan dan kelebihan, yaitu:

- Kelebihan:
 1. Mudah, murah, cepat
 2. Dapat memberikan gambaran real apa yang dikonsumsi individu. Dengan demikian kita dapat menghitung asupan atau jumlah zat gizi sehari.
- Kelemahan:
 1. Tidak dpt menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila hanya dilakukan recall 1 hari.
 2. Sangat tergantung pada daya ingat responden

3. *Flat slope syndrome*, orang kurus cenderung melaporkan banyak makan (*over estimate*), orang gemuk sebaliknya (*under estimate*).
4. Butuh petugas terlatih
5. Jangan lakukan recall pada saat panen, selamatan, atau upacara keagamaan.

Dalam melakukan praktikum food recall, mahasiswa diminta mewawancarai apa yang dimakan oleh temannya dalam waktu 1 x 24 jam yang lalu pada hari kemarin. Rentang waktu tersebut dapat dihitung mulai bangun tidur hingga tidur di malam hari, atau dari waktu wawancara dimulai. Contohnya, A mewawancarai B mulai pkl. 08.00 pagi mundur sampai 24 jam yang lalu.

Mahasiswa dapat menggunakan food model ataupun mengacu pada buku foto makanan (porsimetri) sebagai gambaran ukuran rumah tangga dan berat makanan.

Mahasiswa mencatat apa saja yang dimakan oleh temannya ke dalam form food recall seperti tabel 1.

Tabel 1. Contoh Formulir Food Recall 24 jam

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Jenis	banyaknya	
			URT	gram
Pagi / jam 07.00				
Siang/jam				
Malam/jam				

Menggunakan Buku Foto makanan

Terdapat banyak contoh ukuran bahan makanan yang dapat dirujuk dari buku foto makanan. Mulai dari sumber karbohidrat, seperti beras, jagung, umbi-umbian, terigu dan olahannya. Sumber protein pun beragam, terdapat daging sapi, ayam, ikan, telur dan kacang-kacangan. Juga terdapat sayuran, buah-buahan, kue jajanan, makanan siap santap, dan minuman.

A. Cara memperkirakan berat makanan tunggal/ bukan makanan komposit

1. Mahasiswa harus menanyakan jenis makanan yang dikonsumsi.
2. Mahasiswa kemudian menanyakan besar makanan atau volume minumannya berdasarkan ukuran rumah tangga yang digunakan (1 mangkok, 1 piring, 1 centong, 1 ekor dsb).
3. Mohon dicek pada buku foto makanan, bila dalam foto makanan tertera dimensinya (panjang atau lebar), maka gunakan penggaris un tuk memperkirakan besar ukurannya sesuai dengan dimensi yang tertera.

Contoh : ikan mas goreng. Pada buku foto terdapat 3 ukuran ikan mas goreng yaitu besar, sedang dan kecil dan ukuran dimensinya. Tunjukkan kepada responden, kira kira ukuran yang mana yang dikonsumsi . Contoh : Ikan mas goreng ukuran sedang(22x7 cm) = 120 gr Bila dikonsumsi hanya separuhnya maka berat ikan mas yang dikonsumsi = $1/2 \times 120 \text{ gram} = 60 \text{ gram}$.

B. Cara Memperkirakan berat makanan komposit/campuran

Pewawancara harus menanyakan komposisi bahan makanannya. Sebab komposisi bahan maka nan yang terdapat di dalam foto dapat berbeda jenisnya antar rumahtangga atau antar daerah. Tuliskan rinciannya sesuai dengan yang dimakan responden dan tanyakan jumlah yang dikonsumsi berdasarkan ukuran rumah tangga.

Contoh: responden mengkonsumsi bakso 400 gram

Rincian Komponen	URT	Berat Matang
Mie basah	1/2 mangkok	100
Bakso sapi	4 bh kecil	20
Tahu	1 pt	40
Sawi hijau	3 sdm	40
Kecap	1 sdm	10
Saos tomat	1/2 sdt	2
Saos cabe	1/2 sdt	2
garam	1/2 sdt	2
kuah	-	200

C. Cara memperkirakan berat makanan jenis kue / jajanan

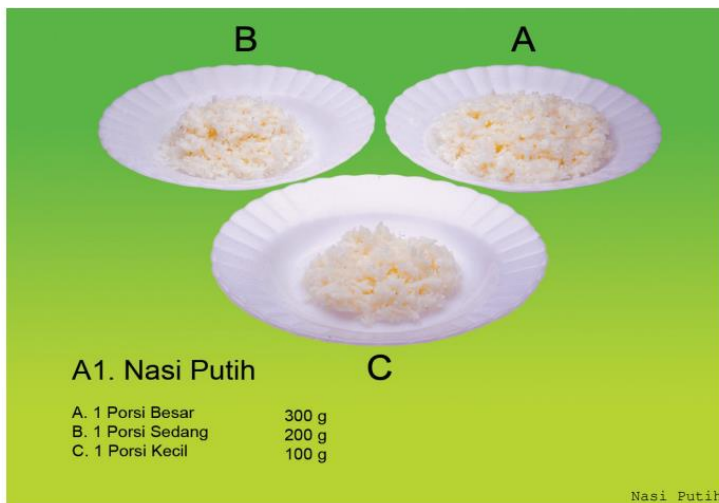
Mahasiswa harus merinci berdasarkan bahan mentahnya. Berat yang tercantum pada buku foto ini adalah berat kue matang. Untuk jenis kue yang terdapat di buku foto ini , resep bahan mentahnya per potong/buah sudah tersedia dalam lampiran resep kue. Bila resep kue tidak terdapat pada lampiran resep kue maka pewawancara harus memperkirakan bahannya per buah/potong kue.

Contoh: responden mengkonsumsi kue apem 40 gram

Rincian Komponen	Bahan Mentah
Kelapa parut	10 g
Telur	15 g
Gula pasir	15 g
Tepung terigu	15 g
Susu kental manis	10 g

Contoh foto makanan

a. Sumber karbohidrat



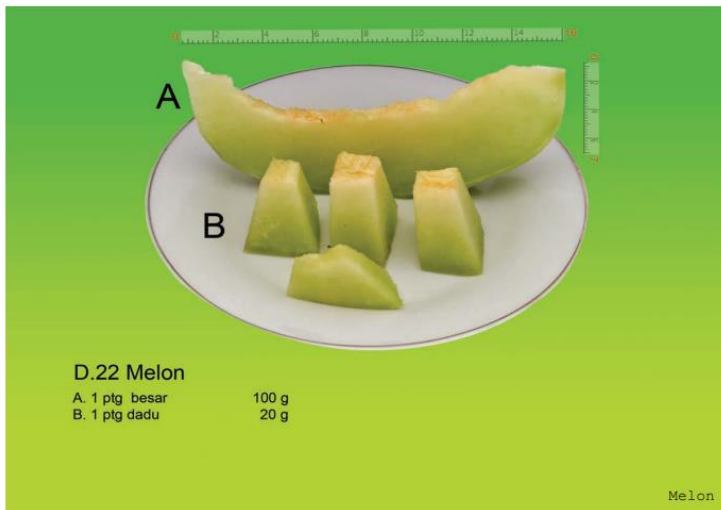
b. Sumber protein



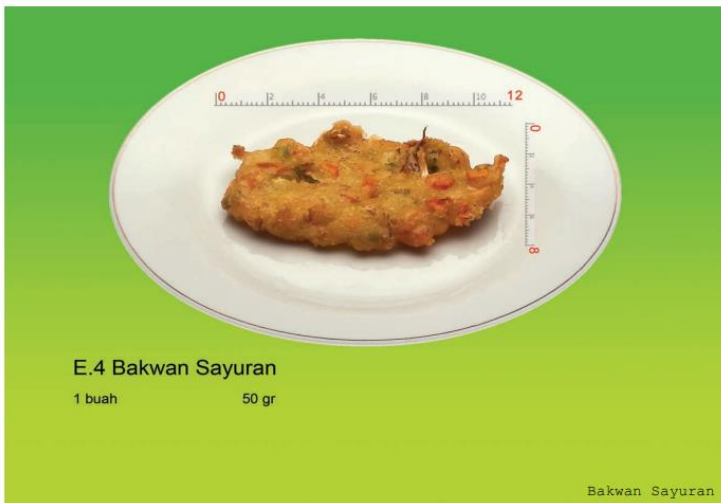
c. Sayuran



d. Buah



e. Kue jajanan



f. Makanan siap saji



g. Minuman

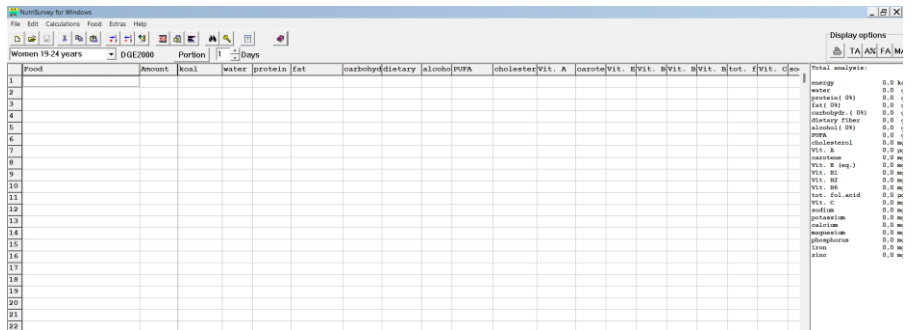


Penggunaan Nutrisurvey

Aplikasi Nutrisurvey dapat dipergunakan untuk mengetahui jumlah zat gizi yang dikonsumsi individu. Untuk menggunakan aplikasi Nutrisurvey 2007, mahasiswa harus mengunduh terlebih dahulu melalui browser internet.

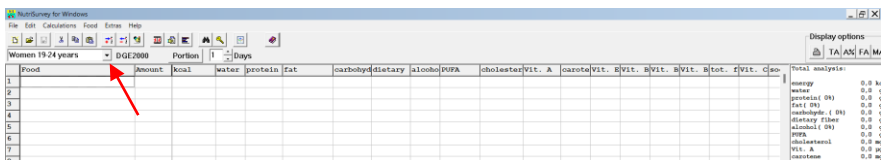
Setelah berhasil mengunduh, mahasiswa menginstall aplikasi Nutrisurvey 2007 ke dalam computer masing-masing.

Buka aplikasi dan aplikasi akan membuat tampilan sebagai berikut:



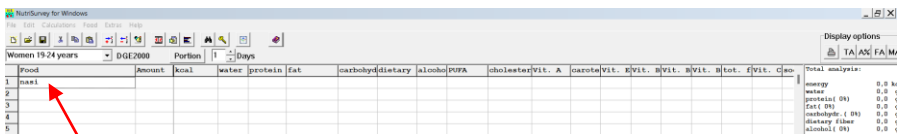
Mahasiswa memasukkan seluruh data hasil catatan food recall yang sudah dilakukan dengan Langkah sebagai berikut:

- 1) Pilih jenis kelamin dan rentang usia responden pada bagian kiri atas. Contoh: Perempuan usia 20 tahun, maka pilih Women, 19-24 years.



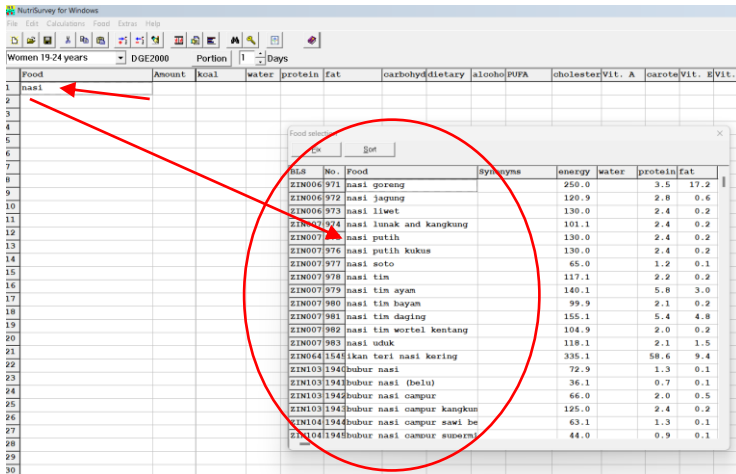
- 2) Ketik jenis makanan yang dikonsumsi responden satu persatu ke dalam kolom food dengan mengarahkan kursor ke bagian kolom food baris pertama.

Contoh: menginput "nasi"

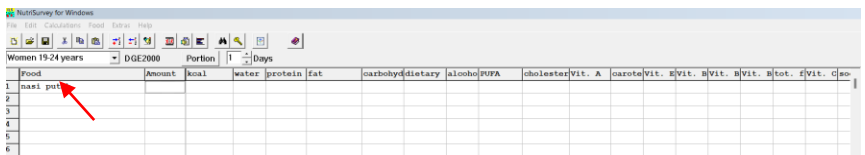


- 3) Kita dapat menekan tombol enter untuk mengetahui makanan apa saja yang mengandung kata nasi, seperti nasi putih, nasi goreng, nasi jagung, dan lain-lain. Setelah itu, pilih salah satu jenis makanan tersebut dengan

mengklik nama makanan dan menekan tombol enter.

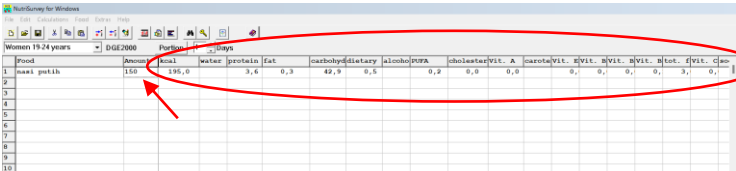


4) Setelah dipilih salah satu jenis makanan tersebut, maka otomatis muncul nama makanan tersebut pada kolom 'food'.



- 5) Memasukkan jumlah (berat) makanan yang dikonsumsi responden dengan mengetiknya ke dalam kolom Amount.

Dengan mengetik angka pada kolom 'Amount', maka otomatis kandungan zat gizi dari makanan tersebut muncul pada kolom zat gizi di sampingnya. Mulai dari Kkal, protein, lemak, karbohidrat, dan seterusnya hingga zat gizi paling kanan pada tabel.



The screenshot shows the Nutrisurvey software interface. The table below is a representation of the data shown in the image. The 'Amount' column is highlighted with a red circle and an arrow pointing to the value '150'.

Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohydrate	alcohol	vitA	cholesterol	vit. A	caroten	vit. B1	vit. B2	vit. B6	vit. B12	vit. C	vit. E
1 nasi putih	150	150,0		3,6	0,3	42,9	0,5	0,2	0,9	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	3,1	0,1	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

- 6) Lakukan peng-inputan seterusnya sesuai dengan makanan yang dikonsumsi oleh responden.

Apabila nama jenis makanan tidak terdapat pada database Nutrisurvey, kita dapat menggunakan bahan makanan mentahnya.

Misalnya, dalam nutrisurvey tidak terdapat Jenis makanan Seblak, maka kita dapat meng-input satu per satu bahan makanan yang ada dalam

Seblak, seperti telur, kerupuk, mie, bakso, sawi hijau, dll.

Lakukan cara yang sama dengan menginput nama makanan dan jumlahnya.

Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohydr	dietary	alchoh	PUPA	cholester	Vit. A	carote	Vit. E	Vit. B1	Vit. B2	Vit. B6	Vit. B12	tot. f	Vit. C	aso
1 kerupuk asit	10	39,1	0,0	0,0	9,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2 telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7	0,0	0,0	0,8	254,4	114,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	0,0	0,0
3 mie kering	30	97,5	2,9	1,9	17,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0
4 sawi hijau	30	4,5	0,7	0,1	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	7,0	0,0
5 bakso daging sapi	30	111,0	7,1	9,0	0,0	0,0	0,0	0,4	31,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0

7) Setelah selesai meng-input nama makanan dan jumlahnya, tahap selanjutnya adalah melihat jumlah kandungan zat gizi yang dikonsumsi. Caranya adalah dengan menekan Menu 'Calculation'.

Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohydr	dietary	alchoh	PUPA	cholester	Vit. A	carote	Vit. E	Vit. B1	Vit. B2	Vit. B6	Vit. B12	tot. f	Vit. C	aso	
1 Makan pagi	150	195,0	3,6	0,3	42,9	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	
2 nasi putih	100	126,9	6,5	7,0	10,5	1,7	2,1	0,0	199,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,0	2,0	0,0	
3 daging ayam goreng	25	84,2	4,0	5,9	4,3	0,3	1,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	
4 sayur bayam wortel	100	18,9	1,0	0,1	4,1	1,5	0,1	0,0	785,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	3,0	0,0	
5 susu segar	200	131,9	6,4	7,8	9,6	0,0	0,2	28,0	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	2,0	0,0	
6																					
7 Makan siang																					
8 nasi putih	150	195,0	3,6	0,3	42,9	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	
9 sayur sop macaroni	100	126,9	6,5	7,0	10,5	1,7	2,1	0,0	199,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,0	2,0	0,0	
10 lontong goreng	25	84,2	4,0	5,9	4,3	0,3	1,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	
11 ikan tongkol pindang	60	66,5	14,4	0,6	0,0	0,0	0,2	27,6	9,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	
12 sambal	15	15,3	0,6	0,6	2,7	1,2	0,4	0,0	199,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	3,0	0,0	
13 kerupuk udang	15	82,3	1,0	4,3	10,0	0,1	0,1	0,9	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
14 pepaya	100	39,0	0,6	0,1	3,8	1,8	0,0	0,0	135,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,0	62,0	0,0	
15 roti coklat	75	213,0	6,5	3,2	39,4	2,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	0,0	0,0	
16 Chips (French-fried potato)	50	138,1	24,0	1,8	8,8	13,0	1,3	0,0	4,6	0,0	2,5	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	0,0	
17																					
18 Makan malam																					
19 nasi putih	100	130,0	3,4	0,2	28,6	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	
20 resto ayam	400	432,1	29,6	18,4	38,8	2,0	3,6	300,0	136,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	0,0	0,0	
21 hati ayam	50	78,5	12,2	2,8	0,4	0,0	0,4	315,5	5662,5	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	295,0	11,0	0,0	
22 kerupuk asit	15	57,1	0,0	0,0	13,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
23 jus jeruk peras	300	248,8	0,6	0,3	65,4	1,8	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	33,0	0,0	
24 tahu goreng	25	51,5	1,8	5,1	0,4	0,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	
25 sambal	15	15,3	0,6	0,6	2,7	1,2	0,4	0,0	199,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	3,0	0,0	

Lalu akan muncul toolbox lalu pilih 'Print out the current food record'.

Food	protein	fat	carbohydrate	dietary	alcohol	RFA	cholesterol	Vit. A	carotene	Vit. B1	Vit. B2	Vit. B6	Vit. B12	tot. f	Vit. C	total analyze:
1 Maka																energy 2485.7 kJ
2 nasi	3,6	0,3	42,9	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	protein (18%) 110,9 g
3 daging	13,1	13,6	1,9	0,4	2,0	37,5	18,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	0,0	fat (58%) 130,9 g
4 sayur	1,0	0,1	4,1	1,5	0,1	0,0	785,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	3,0	carbohydrate (54%) 337,0 g
5 susu	6,4	7,8	9,6	0,0	0,2	28,0	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	2,0	0,0	dietary fiber 17,0 g
6																alcohol (0%) 0,0 g
7 Maka																cholesterol 16,9 mg
8 nasi putih	150	136,0	3,6	0,3	42,9	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	total energy 125,5 MJ
9 sayur sop macaroni	100	126,9	6,5	7,0	10,5	1,7	2,1	8,0	198,0	1,0	0,0	0,0	17,0	2,0	0,0	Vit. A 7420,8 µg
10 tongkol goreng	25	46,2	4,8	5,9	4,3	0,3	1,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	carotene 0,0 mg
11 ikan tongkol pindang	60	66,5	14,4	0,6	0,0	0,0	0,2	27,6	9,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	Vit. B1 1,1 mg
12 sambal	15	15,3	0,6	0,8	2,7	1,2	0,4	0,0	199,8	0,0	0,0	0,0	4,0	3,0	0,0	Vit. B2 2,8 mg
13 kerupuk udang	15	82,3	1,0	4,3	10,0	0,1	0,1	8,9	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	fat, tot. acid 506,5 µg
14 pepaya	100	39,0	0,6	0,1	9,8	1,8	0,0	0,0	135,0	1,0	0,0	0,0	38,0	62,0	0,0	Vit. C 130,0 mg
15 roti coklat	75	213,0	6,5	3,2	39,4	2,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	0,0	0,0	protein 2280,2 mg
16 chips (French-fried potato)	50	138,1	24,0	1,8	8,8	13,0	1,3	0,0	4,6	0,0	2,5	0,0	1,0	0,0	0,0	potassium 492,2 mg
17																phosphorus 214,9 mg
18 Makan malam																thiamine 132,4 mg
19 nasi putih	100	130,0	2,4	0,2	28,6	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	iron 11,3 mg
20 nasi ayam	400	432,1	29,6	19,4	34,8	2,0	3,6	309,0	136,8	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	0,0	
21 nasi ayam	50	78,5	12,2	2,8	4,4	0,0	0,4	315,5	5662,5	0,0	0,0	1,0	0,0	295,0	11,0	
22 kerupuk aci	15	57,1	0,0	0,0	13,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
23 jus jeruk pecas	300	248,8	0,6	0,3	66,4	1,8	0,0	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	33,0	
24 tahu goreng	25	51,5	1,8	5,1	0,4	0,3	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	
25 sambal	15	15,3	0,6	0,8	2,7	1,2	0,4	0,0	199,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	3,0	
26																

8) Setelah itu otomatis akan muncul file word dengan tampilan Hasil Analisis kandungan zat Gizi, seperti berikut:

Analysis of the food record

Food	Amount	energy	carbohydr.
Makan nasi			
nasi putih	150 g	195,0 kcal	42,9 g
daging ayam goreng	50 g	166,0 kcal	1,9 g
sayur bayam wortel	100 g	18,9 kcal	4,1 g
susu segar	200 g	131,9 kcal	9,6 g

Meal analysis: energy 511,8 kcal (21 %) carbohydrate 58,4 g (17 %)

Makan siang			
nasi putih	150 g	195,0 kcal	42,9 g
sayur sop macaroni	100 g	126,9 kcal	10,5 g
tempeh goreng	25 g	84,2 kcal	4,3 g
ikan tongkol pindang	60 g	66,5 kcal	0,0 g
sambal	15 g	15,3 kcal	2,7 g
kerupuk udang	15 g	82,3 kcal	10,0 g
pedaya	100 g	39,0 kcal	9,8 g
roti choklat	75 g	213,0 kcal	39,4 g
Chips (French-fried potatoes) (R)	50 g	138,1 kcal	13,0 g

Meal analysis: energy 960,4 kcal (39 %) carbohydrate 132,5 g (39 %)

Makan malam			
nasi putih	100 g	130,0 kcal	28,6 g
soto ayam	400 g	432,1 kcal	34,8 g
hati ayam	50 g	78,5 kcal	0,4 g
kerupuk aci	15 g	57,1 kcal	13,7 g
jus jeruk deras	300 g	248,8 kcal	65,4 g
tahu goreng	25 g	51,5 kcal	0,4 g
sambal	15 g	15,3 kcal	2,7 g

Meal analysis: energy 1013,4 kcal (41 %) carbohydrate 146,1 g (43 %)

Pada tampilan tabel analisis ini, terdapat informasi mengenai Nama makanan, jumlah yang dimakan, jumlah energi (Kkal), dan karbohidrat.

Kemudian, pada bagian bawahnya juga terdapat hasil analisis yang lebih rinci sebagai berikut:

Result			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	2485,7 kcal	2036,3 kcal	122 %
water	24,0 g	2700,0 g	1 %
protein	110,9 g(18%)	60,1 g(12 %)	184 %
fat	78,3 g(28%)	69,1 g(< 30 %)	113 %
carbohydr.	337,0 g(54%)	290,7 g(> 55 %)	116 %
dietary fiber	17,0 g	30,0 g	57 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	16,9 g	10,0 g	169 %
cholesterol	725,5 mg	-	-
Vit. A	7462,8 µg	800,0 µg	933 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	5,4 mg	12,0 mg	45 %
Vit. B1	1,1 mg	1,0 mg	113 %
Vit. B2	2,8 mg	1,2 mg	233 %
Vit. B6	2,0 mg	1,2 mg	165 %
tot. fol.acid	506,5 µg	400,0 µg	127 %
Vit. C	126,0 mg	100,0 mg	126 %
sodium	2085,2 mg	2000,0 mg	104 %
potassium	2296,4 mg	3500,0 mg	66 %
calcium	492,2 mg	1000,0 mg	49 %
magnesium	314,9 mg	310,0 mg	102 %
phosphorus	1321,4 mg	700,0 mg	189 %
iron	14,4 mg	15,0 mg	96 %
zinc	11,3 mg	7,0 mg	162 %

Tabel tersebut memberikan informasi mengenai keseluruhan kandungan zat gizi yang terdapat pada makanan yang telah diinput. Terdapat kolom :

- a. 'Nutrient content atau Kandungan zat gizi',
Kolom ini berisi nama-nama zat gizi yang terkandung, mulai dari energi, protein, lemak, vitamin, hingga mineral.

- b. 'Analysed value atau nilai yang terkandung' ,
Kolom ini memberikan informasi mengenai jumlah atau nilai dari zat gizi yang terkandung. Misalnya energi 2485 kkal, protein 110 gram, Fe 14,4 mg, dan lain lain.

- c. 'recommended value/day atau anjuran asupan per hari',
Kolom ini berisi informasi tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG). Akan tetapi dikarenakan aplikasi ini belum diupdate lagi, sehingga masih mempergunakan AKG tahun 2004.
(pada bagian kolom ini dapat diabaikan, mahasiswa sebaiknya mengacu pada AKG terbaru, yaitu AKG 2018)

d. 'percentage fulfilment atau persentase pemenuhannya'

Kolom ini berisi tentang persentase pemenuhan dari setiap zat gizi. Apabila pemenuhannya di atas 100%, maka asupan berlebih.

9) Tahap selanjutnya mahasiswa menyimpan file Ms.word tersebut ke dalam folder masing-masing.

10) Lakukan analisis asupan gizi responden masing-masing berdasarkan hasil food recall yang telah dilakukan.

11) Berikan saran terkait dengan asupan gizi responden anda masing-masing.

12) Penggunaan literatur ilmiah dari jurnal ataupun teks book.

DAFTAR PUSTAKA

Gibson, R.S. 2005. *Nutritional Assessment*. Oxford University Press. New York.

Kemenkes RI. 2014. Buku Foto Makanan. Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik. Jakarta:

Lee, Robert & Nieman, David. 2006. *Nutritional Assessment*. by Robert Lee & David Nieman. Publisher: McGraw-Hill; 4th edition

Supriasa,dkk. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Edisi kedua. EGC Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta.

<https://www.nutrisurvey.de/>

