

MODUL TEKNIS

Penggunaan Indeks Gizi Seimbang



PENGANTAR MINI SURVEI KONSUMSI BAGI TENAGA KESEHATAN

Dina R.P. - Alfi F.A. - Naintina L. - Sulistyawati - Apoina K. - M. Zen R.

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2022**



Diterbitkan oleh:
FKM-UNDIP PRESS
UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG
ISBN: 978-623-6914-63-2

Modul Teknis Penggunaan Indeks Gizi Seimbang: Pengantar Mini Survei Konsumsi bagi Tenaga Kesehatan

Oleh :

Dina Rahayuning Pangestuti, Alfi Fairuz Asna,
Naintina Lisnawati, Sulistyawati, Apoina Kartini,
M. Zen Rahfiludin



Diterbitkan oleh:
FKM-UNDIP PRESS
UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG
ISBN:

30 hal + iii

ISBN: 978-623-6914-63-2

Revisi 0, Tahun 2022

© Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga tim penulis dapat menyelesaikan **Modul Teknis Penggunaan IGS (Indeks Gizi Seimbang) : Pengantar Mini Survei Konsumsi bagi Tenaga Kesehatan**.

Survei konsumsi pangan merupakan salah satu aspek penting dalam penilaian status gizi. Survei konsumsi pangan berfungsi untuk memberikan informasi awal tentang keadaan asupan zat gizi individu, keluarga, dan kelompok. Kader, sebagai tenaga kesehatan di masyarakat memerlukan bekal kemampuan melakukan survey konsumsi pangan sebagai bekal untuk mengetahui gambaran asupan gizi individu dan sebagai dasar untuk melakukan penyuluhan pada saat Posyandu

Modul ini merupakan materi pada penyuluhan bagi ibu hamil, ibu menyusui dan kader tentang survei konsumsi pangan. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat memberikan gambaran mengenai proses dan langkah-langkah survey konsumsi pangan individu dan membandingkan dengan Pedoman Gizi Seimbang

Tim penulis menyadari bahwa modul ini belum sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat kami harapkan. Semoga bermanfaat bagi pembaca.

Aamiin.

Semarang, Mei 2022

Tim Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Pendahuluan.....	1
Gizi Seimbang.....	5
Empat Pilar Gizi Seimbang.....	5
Gizi Seimbang Ibu Hamil.....	8
Pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil.....	10
Gizi Seimbang Ibu Menyusui	14
Pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Menyusui.....	15
Indeks Gizi Seimbang	17
Survei Konsumsi Pangan.....	20
Ukuran Rumah Tangga	21
Jenis Metode Survei Konsumsi Pangan	25
Daftar Pustaka....	28

Pendahuluan

Ibu dan anak merupakan kelompok khusus yang penting dalam siklus kehidupan manusia. Permasalahan kesehatan yang terjadi pada kedua kelompok ini akan memberikan dampak besar bagi kehidupan selanjutnya seorang manusia. Pemantauan asupan gizi ibu dan anak melalui survei konsumsi pangan penting dilakukan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi ibu dan anak.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa ibu menyusui di wilayah pertanian Kabupaten Semarang dapat memenuhi kecukupan protein, lemak, Vit C, Niasin, vit B6, B12, Vit A dan besi. Namun demikian, pada lemak bahkan konsumsinya terlalu berlebihan yang ditunjukkan dengan *capped value*, yang berarti melebihi batas atas 100% angka kecukupan gizi. Disisi yang berbeda, asupan kalsium pada ibu menyusui di

lokasi penelitian sangat rendah bahkan apabila dimaksimalkan % AKG hanya dapat mencapai 70%. Temuan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya juga menemukan bahwa pola konsumsi ibu menyusui dan sebagian besar ibu di wilayah pertanian kurang bervariasi dan terbatas memanfaatkan protein dari sumber nabati. Penelitian di kota Semarang menunjukkan bahwa ibu menyusui yang memenuhi kecukupan gizi hanya 16.1% pada protein, 9.7% pada lemak, 12.9% pada vitamin A, 6.5% pada vitamin C, 3.2% pada asam folat, dan 3.2% pada kalsium dari total sampel penelitian. Tidak ada ibu yang memenuhi kecukupan energi, besi dan seng. Lima puluh persen ibu menyusui mengalami anemia (1).

Survei konsumsi pangan sebagai fungsi dari penilaian status gizi secara tidak langsung bertujuan untuk memberikan informasi awal tentang kondisi asupan zat gizi individu, keluarga dan kelompok masyarakat saat ini dan masa lalu. Pada sisi ini diketahui bahwa informasi tentang kualitas dan kuantitas asupan

zat gizi saat ini dan masa lalu adalah cerminan untuk status gizi masa yang akan datang. Konsumsi hari ini akan memengaruhi kondisi kesehatan dan gizi dimasa yang akan datang. Arisman (2010) menyebutkan bahwa salah satu penyebab masalah gizi dikarenakan minimnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan baik secara kualitas maupun kuantitas (2). Konsumsi pangan individu, keluarga dan kelompok memiliki dinamika yang berbeda beda. Perbedaan dinamika ini berimplikasi pada keseimbangan asupan gizi baik secara mikro maupun makro. Survei konsumsi pangan selain untuk menilai asupan gizi pada satu titik waktu tetapi juga dapat digunakan untuk menganalisis kecenderungan perubahan dari waktu ke waktu. Perubahan antar waktu dapat memberikan informasi awal dan dapat digunakan untuk merencanakan strategi edukasi gizi secara individu, keluarga dan kelompok.

Survei konsumsi pangan adalah serangkaian kegiatan untuk mengumpulkan data jenis pangan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Pengukuran konsumsi pangan dapat digunakan untuk menilai asupan zat gizi secara individu. Hasil ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan nasehat gizi kepada sasaran, dalam hal ini adalah ibu hamil dan ibu menyusui.

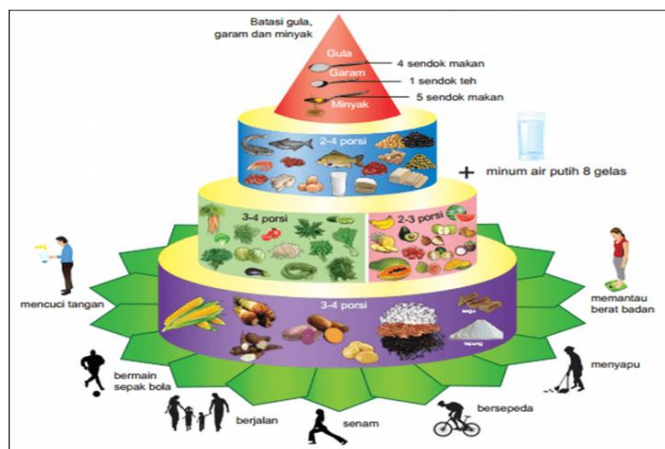
Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) maupun zat gizi mikro (vitamin dan mineral), dalam jumlah dan jenis yang sesuai. Prinsip yang perlu diperhatikan adalah keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (3).

Empat Pilar Gizi Seimbang

Pedoman gizi seimbang telah diimplementasikan di Indonesia dan merupakan pengganti dari slogan “4 sehat 5 sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952. Slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Pedoman Gizi Seimbang diyakini

jika diimplementasikan dengan benar, dapat mengatasi masalah gizi.



Tumpeng Gizi Seimbang dari Kemenkes RI

Empat Pilar tersebut adalah

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, kecuali ASI yang diperuntukkan bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contohnya: nasi merupakan sumber karbohidrat, namun miskin akan kandungan lemak, protein, vitamin dan mineral.

Begitupun sayur dan buah, yang merupakan sumber vitamin dan mineral namun tidak mengandung lemak dan protein.

Beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dikonsumsi secara teratur.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat

Penyakit infeksi mempengaruhi nafsu makan manakala seseorang terjangkit penyakit tersebut. Jika nafsu makan turun maka jumlah dan jenis zat gizi yang masuk dalam tubuh berkurang. Pada seseorang terkena infeksi, maka tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak karena terjadi peningkatan metabolisme. Namun sebaliknya, seseorang yang kurang gizi rentan terhadap penyakit infeksi. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa ubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik. Perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang terhadap infeksi.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik meliputi seluruh kegiatan tubuh termasuk olahraga dan merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan kalori dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi dan berfungsi memperlancar sistem metabolisme dalam tubuh.

4. Memantau berat badan secara teratur

Indikator yang menunjukkan bahwa terjadi keseimbangan energi dan zat gizi dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal. Oleh karena itu, memantau berat badan merupakan hal yang harus menjadi bagian dari Pola Hidup Gizi Seimbang sehingga mencegah kenaikan berat badan yang dapat berisiko menjadi kegemukan dan menderita penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, penyakit jantung, dsb.

Gizi Seimbang Ibu Hamil

Wanita hamil membutuhkan lebih banyak zat gizi daripada wanita tidak hamil.

Memang, selain untuk ibu, zat gizi ini sangat diperlukan untuk janin. Janin berkembang dengan mengambil zat gizi dari makanan yang ibu makan dan dari zat gizi yang disimpan dalam tubuh ibu. Selama kehamilan, ibu harus meningkatkan jumlah dan jenis makanan yang dimakannya untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi dan kebutuhan ibu hamil dan untuk memproduksi ASI.

Gizi seimbang bagi ibu hamil harus mencukupi kebutuhan gizi untuk dirinya sendiri dan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Aturan pertama dari diet seimbang adalah makan berbagai makanan dalam jumlah dan jenis yang seimbang. Jika makanan ibu sehari-hari tidak memiliki cukup zat gizi yang diperlukan, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; Zat besi disimpan dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi bagi janin/bayi, kemudian janin atau bayi mengambil suplai tersebut di dalam tubuh ibu. Demikian pula zat gizi tertentu yang tidak disimpan dalam tubuh, seperti vitamin C dan B, banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Berkaitan dengan hal tersebut, ibu harus memiliki status gizi yang

baik sebelum hamil dan mengonsumsi makanan yang bervariasi baik dalam jenis maupun kuantitasnya.

Pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil

1. Biasakan mengonsumsi anekaragam pangan lebih banyak

Ibu hamil wajib mengonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Zat gizi tersebut digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan, dan perkembangan janin didalam kandungan dan sebagai cadangan zat gizi selama ibu menyusui. Zat gizi mikro yang penting bagi ibu hamil antara lain zat besi, asam folat, kalsium, iodium, dan zink.

Selain zat gizi mikro, zat gizi makro yang tidak kalah penting adalah protein karena pada masa hamil, kebutuhan protein meningkat. Protein digunakan untuk pertumbuhan janin

dan untuk mempertahankan kesehatan ibu. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi sumber pangan hewani seperti ikan, ayam, telur, susu, dsb.

Zat besi adalah zat gizi mikro yang penting dicukupi kebutuhannya bahkan sejak sebelum hamil atau masa remaja. Dilaporkan dalam penelitian di siswa putri di Jawa Barat, bahwa yang mengalami anemia defisiensi besi sebesar 42,9% (4). Kebutuhan zat besi meningkat pada saat hamil karena zat besi digunakan untuk membentuk sel dan jaringan baru. Selain itu, zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Kekurangan Hb (hemoglobin) akan menyebabkan ibu anemia dan berisiko melahirkan bayi dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) yaitu kurang dari 2500 gr, perdarahan bahkan sampai kematian ibu. Sumber pangan hewani sangat baik bagi ibu karena selain mengandung protein juga mengandung zat besi yang tinggi dan mudah diserap oleh tubuh(5).

Kebutuhan asam folat selama kehamilan juga meningkat. Asam folat

digunakan untuk pembentukan sel dan system saraf termasuk sel darah merah. Makanan yang mengandung tinggi asam folat yaitu sayuran hijau dan kacang-kacangan baik dikonsumsi oleh ibu hamil (6).

Kebutuhan kalsium juga meningkat pada saat hamil. Kalsium digunakan untuk mengganti cadangan kalsium ibu yang dipakai untuk pembentukan ajrian baru oleh janin. Konsumsi kalsium yang tidak mencukupi akan meningkatkan risiko ibu mengalami komplikasi yang disebut keracunan kehamilan (pre eclampsia). Selain itu ibu akan mengalami pengeroposan tulang dan gigi (7).

Sumber makanan yang mengandung kalsium adalah susu, yogurt, ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Penyerapan kalsium semakin baik jika diimbangi dengan konsumsi vitamin D dan juga berjemur dibawah sinar matahari pagi hari.

Iodium mempunyai peran penting bagi ibu dan janin. Kekurangan iodium akan berakibat terhambatnya perkembangan otak dan system saraf terutama menurunkan IQ dan

meningkatkan risiko kematian bayi. Kekurangan iodium dapat menyebabkan pertumbuhan fisik anak mengalami kerdil (kretin). Dampak pada perkembangan otak dan saraf ini boasanya menetap. Sumber makanan yang mengandung iodium adalah makanan laut seperti ikan, udang, kerrang, rumput laut (8).

2. Membatasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi
Membatasi konsumsi garam dapat mengurangi risiko hipertensi selama kehamilan.

3. Minumlah air putih yang lebih banyak
Air bermanfaat untuk mengembalikan hidrasi tubuh. Selain itu fungsi air sangat penting diantaranya membantu pencernaan, membuang racun, penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Kebutuhan ibu hamil meningkat untuk mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion (ketuban) dan meningkatnya volume darah. Asupan

air yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah 2-3 liter perhari.

4. Membatasi minum kopi

Kopi mengandung zat kafein yang kerjanya sebagai diuretik dan stimulant. Efek samping diuretik adalah peningkatan frekuensi buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat, dan detak jantung meningkat.

Gizi Seimbang Ibu Menyusui

Gizi seimbang bagi ibu menyusui perlu memenuhi kebutuhannya sendiri serta pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak. Dengan demikian, kebutuhan gizi ibu menyusui lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan gizi ibu tidak menyusui. Makanan yang dikonsumsi harus tetap beragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsi. Selama menyusui, seorang ibu harus meningkatkan jumlah dan jenis makanan yang dimakannya, terutama untuk

memenuhi kebutuhannya sendiri dan kebutuhan produksi ASI. Jika makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi esensial, misalnya sel lemak merupakan sumber energi dan zat besi merupakan zat pembentuk sel darah merah, maka zat tersebut diperlukan dalam proses produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi. Kebutuhan akan diambil dari cadangan dalam tubuh ibu.

Pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Menyusui

1. Biasakan mengonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak

Ibu menyusui penting mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, lemak serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh ibu hamil antara lain zat besi, asam folat, vitamin A, B1, B2, B3, B6, vitamin C, vitamin D, iodium, zink, dan selenium.

Kebutuhan protein pada ibu menyusui meningkat untuk mempertahankan kesehatan ibu. Sumber protein yang baik ada sumber pangan hewani seperti ikan, ayam, telur, susu, dsb.

Kebutuhan zat besi pada ibu menyusui meningkat karena digunakan untuk membentuk sel dan jaringan baru. Zat besi juga merupakan unsur penting untuk membentuk hemoglobin pada sel darah merah. Apabila ibu mengalami anemia atau kekurangan hemoglobin maka akan berpengaruh terhadap kandungan zat besi dalam ASI ibu tersebut.

Kebutuhan asam folat meningkat karena digunakan sebagai pembentuk sel dan system saraf termasuk juga sel darah merah. Makanan sumber asam folat adalah sayuran hijau dan kacang-kacangan.

Kebutuhan kalsium juga meningkat pada saat menyusui karena digunakan untuk meningkatkan produksi ASI. Kalsium juga digunakan untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi ibu menyusui yang mempunyai risiko osteoporosis karena cadangan kalsium ibu sudah

dipakai selama ibu hamil. Sumber kalsium diantaranya susu, yogurt, keju, ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau (9).

2. Minum air putih yang lebih banyak

Air berfungsi sebagai pengembali cairan dalam tubuh. Ibu menyusui membutuhkan cairan yang lebih banyak sebagai pendukung produksi ASI (10).

Indeks Gizi Seimbang

Instrumen penilaian kualitas konsumsi pangan sering disebut sebagai Indeks Gizi Seimbang (IGS) merupakan alat ukur yang dimodifikasi dari *Healthy Eating Index (HEI)* yang dikembangkan oleh *Center for Nutrition Policy and Promotion USDA*. HEI digunakan untuk mengukur kepatuhan konsumsi makanan setiap individu yang dihubungkan dengan angka kecukupan berdasarkan piramida makanan. HEI dikembangkan sejak tahun 1990 yang menghasilkan kesimpulan kualitas konsumsi makanan individu (11). HEI Amerika

pertama kali dikembangkan pada tahun 1995 yang terdiri 10 komponen penilaian yang menilai kesesuaian konsumsi kelompok pangan tertentu, asupan zat gizi seperti karbohidrat, protein, sayur buah, dsb, serta keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Pada tahun 2005 HEI mengalami penyempurnaan yang terdiri atas 10 komponen penilaian. HEI baru berbeda dalam hal jenis kelompok pangan serta cara penilaian yang berdasarkan densitas energi (11).

IGS merupakan alat ukur kesesuaian konsumsi pangan pada individu dibandingkan dengan anjuran makan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang. Pengembangan IGS di Indonesia disesuaikan

dengan Pedoman Gizi Seimbang. Apabila skor IGS individu mendekati angka maksimal maka menandakan kualitas konsumsi pangan individu tersebut baik. IGS terdiri dari 11 komponen pangan. Lima komponen (karbohidrat, sayur, buah, kacang-kacangan, dan natrium) telah disesuaikan dengan porsi Indonesia berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (12).

Tabel 1. Penilaian Indeks Gizi Seimbang berdasarkan Tiga Tingkat Skor (IGS3)

Komponen	Ukuran Satu Porsi	Skor 0	Skor 5	Skor 10
Pangan karbohidrat	150 g	<2 porsi	2—4 porsi	≥4 porsi
Sayur	150 g	<1 porsi	1—3 porsi	≥3 porsi
Buah	100 g	<0.5 porsi	0.5—2 porsi	≥2 porsi
Pangan hewani:				
Selain susu	55 g	<1 porsi	1—3 porsi	≥3 porsi
Susu	200 ml/30 g bubuk	<¼ porsi	¼—1 porsi	≥1 porsi
Kacang-kacangan	25 g	<1 porsi	1—3 porsi	≥3 porsi
Susu Kedelai	200 ml			
Lemak total	30%-e	>30%-e atau <10%-e	20—30%-e	10—20%-e
Lemak jenuh	10%-e	>10%-e atau <2%-e	6—10%-e	2—6%-e
Gula tambahan	20%-e	>20%-e	5—20%-e	≤5%-e
Kolesterol	300 mg	>300 mg atau <100 mg	200—300 mg	100—200 mg
Natrium	1500 mg	>2 000 mg atau <500 mg	1 500—2 000 mg	500—1 500 mg

Survei Konsumsi Pangan

Survei konsumsi pangan adalah suatu metode untuk menilai status gizi secara tidak langsung dengan cara mengukur kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi pada tingkat individu, keluarga, dan masyarakat. Survei konsumsi dibutuhkan untuk menilai kecukupan asupan makanan sehari-hari dengan standar/rekomendasi konsumsi makanan, sehingga pada akhirnya dapat digunakan untuk memberikan gambaran secara umum kualitas diet dan kebiasaan makan (13).

Penggunaan survei konsumsi pangan antara lain untuk menilai dan memonitor asupan gizi, untuk menyusun dan mengevaluasi kebijakan di bidang kesehatan dan pertanian, untuk mempelajari hubungan antara gizi dan kesehatan, dan untuk membantu tujuan komersial seperti promosi makanan (14).

Dalam rangka melakukan survei konsumsi, hal yang harus dipahami adalah estimasi ukuran rumah tangga (URT). Estimasi URT digunakan dalam semua teknik survey konsumsi untuk

memperkirakan jumlah asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh responden.

Ukuran Rumah Tangga

Ukuran Rumah Tangga adalah ukuran yang lazim digunakan di rumah sehari-hari untuk menaksir jumlah pangan yang dikonsumsi atau dimasak. Satuan Ukuran Rumah Tangga (URT) didapatkan dari peralatan makan yang biasa digunakan di rumah tangga seperti piring, sendok makan, gelas, centong, sedangkan untuk sayur dan buah lazim menggunakan potong, dsb.

Tabel 2. Ukuran Rumah Tangga Daftar Pangan sumber karbohidrat

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Nasi	$\frac{3}{4}$ gelas	100
Bihun	$\frac{1}{2}$ gelas	50
Jagung segar	3 buah sedang	125
Kentang	2 buah sedang	210
Mie basah	2 gelas	200
Roti putih	3 iris	70
Singkong	1 $\frac{1}{2}$ potong	120
Tepung beras	8 sendok makan	50
Tepung Terigu	5 sendok makan	50
Kerupuk udang	3 biji sedang	30

Tabel 3. Daftar Pangan sumber Protein Nabati

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Kacang hijau	2 ½ sendok makan	25
Kacang kedelai	2 ½ sendok makan	25
Kacang tanah	2 sendok makan	20
Tahu	1 potong sedang	40
Tempe	1 Potong sedang	25
Sari kedelai	2 ½ gelas	185

Tabel 4. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam(bagian sayap)	1 potong sedang	30
Daging ayam (bagian dada)	1 potong sedang	60
Daging ayam (bagian paha bawah)	1 potong sedang	30
Ikan mas goreng	1 ekor sedang	120
Hati sapi	1 potong sedang	50
Telur ayam	1 butir	55
Ikan nila/mujair goreng	1 ekor sedang	40
Ikan lele goreng	I ekor sedang	40
Ikan teri	1 sdm	10

Susu sapi	1 gelas	200
Tepung susu <i>whole</i>	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Udang segar	5 ekor sedang	35
Bakso	10 biji sedang	170
Telur puyuh	1 butir	10
Telur bebek	1 butir	50

Tabel 5. Daftar pangan kelompok sayur

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bayam	1 mangkok	100
Tumis sawi	1 piring	100
Tumis kacang panjang	1 piring	100
Tumis kangkung	1 piring	100
Tumis tauge	1 piring	100
Wortel rebus	1 sdm	10
Buncis rebus	1 sdm	10

Tabel 6. Daftar pangan Kelompok Buah

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Alpukat	1 buah sedang	130
Anggur	10 buah	120
Jambu biji	1 buah sedang	250
Jeruk manis	1 buah sedang	60
Mangga	1 buah sedang	250
Apel fuji	1 buah sedang	120

Belimbing	1 buah	150
Durian	1 biji	30
Melon	1 potong besar	100
Nanas	1 potong sedang	100
Papaya	1 potong	100
Pisang ambon	1 buah	100
Pisang emas	1 buah	20
Semangka	1 potong	100

Tabel 7. Daftar Jajanan

Nama Jajanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Kue apem	1 buah	45
Bolu keju	1 buah	20
Bolu kukus	1 buah	35
Donat	1 buah	30
Lemper	1 buah	35

Jenis Metode Survei Konsumsi Pangan

A. Metode Survei Konsumsi Individu

Metode Survei Konsumsi Pangan tingkat individu antara lain

1. *Food Recall* 24 jam

Metode *Food Recall* adalah metode penilaian konsumsi yang berfokus pada kemampuan subjek untuk mengingat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Kapasitas memori adalah kunci utama metode ini, objek dengan kapasitas memori rendah tidak boleh menggunakan metode ini, karena hasilnya tidak akan mencerminkan konsumsi sebenarnya. Di antara subjek dengan kemampuan memori yang buruk adalah lansia dan anak. Khusus untuk lansia sebaiknya menghindari penggunaan metode ini bagi yang memasuki tahap *age-related* dementia, dan anak-anak sebaiknya didampingi oleh ibu/keluarganya (15). Metode ini dilakukan dengan alat bantu minimal yaitu hanya menggunakan foto makanan sudah dapat digunakan (16).

2. Food Records

Metode Pencatatan Makanan biasanya dilakukan oleh selama periode 7 hari dengan menimbang makanan dan minuman yang dikonsumsi (14). Metode ini berfokus pada perekaman aktif subjek dari makanan dan minuman yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Mencatat menjadi sasaran perhatian karena sumber kesalahan terletak pada pencatatan yang tidak sempurna. Jika perekaman dilakukan dengan sempurna, hasil dari metode ini sangat baik (17).

Syarat umum pencatatan adalah literasi subjek harus baik. Konsistensi dalam proses pencatatan juga menjadi aspek yang harus ditekankan agar informasi terhadap makanan dan minuman akurat dan dapat memberikan informasi jumlah makanan yang dikonsumsi secara tepat. Literasi merupakan syarat utama sehingga pada subjek dengan kemampuan baca tulis tidak ada yang tidak dapat dilakukan. Pencatatan hanya dapat dilakukan oleh subjek yang diukur dan tidak dapat dilakukan oleh orang lain, karena alasan tidak efisien (18). Metode pencatatan

makanan tidak dapat dilakukan pada subjek yang tidak memiliki tempat tinggal menetap dan lama periode waktu tertentu. Alasannya adalah karena informasi makanan dan minuman yang 4 dikonsumsi harus dapat dicatat dalam periode waktu. Periode waktu yang dimaksud adalah lima dan tujuh hari. Jika pada periode tersebut tidak dapat dilakukan pencatatan maka metode ini tidak dapat digunakan. Selain itu kondisi subjek dalam periode waktu tersebut harus konsisten sehat. Jika pada periode pencatatan subjek sakit maka pencatatan dapat dihentikan karena alasan subjek sakit (19).

Daftar Pustaka

1. Pangestuti DR. Nutritional status of exclusive compared to non exclusive breastfeeding mother. *J Gizi dan Pangan*. 2018;13(1):11–6.
2. Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC; 2010.
3. Menteri Kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014 p. 97.
4. Rahfiludin MZ, Joko T, Asna AF, Arso SP, Hidayanti L. Differences in Hematological Parameters and Nutritional Intake Based on Environmental Condition in the Islam Boarding Schools. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2021;12(3):263–76.
5. Widji Utomo AP, Nurdianti DS, Padmawati RS. Rendahnya asupan zat besi dan kepatuhan mengonsumsi tablet besi berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet*. 2016;3(1):41.
6. McLean W. Folic acid supplementation and pregnancy – more than just neural tube defect prevention. *Aust J Herb Naturop Med*. 2020;32(3):115–9.
7. Kumar A, Kaur S. Calcium: A Nutrient in Pregnancy. *J Obstet Gynecol India*. 2017;67(5):313–8.
8. Pearce EN, Lazarus JH, Moreno-Reyes R, Zimmermann MB. Consequences of iodine

- deficiency and excess in pregnant women: an overview of current knowns and unknowns. *Am J Clin Nutr.* 2016;104:918S-923S.
9. Zhao J, Zhao Y, Binns CW, Lee AH. Increased calcium supplementation postpartum is associated with breastfeeding among Chinese mothers: Finding from two prospective cohort studies. *Nutrients.* 2016;8(10).
 10. Ndikom CM, Fawole B, Ilesanmi RE. Extra fluids for breastfeeding mothers for increasing milk production. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014;2014(6).
 11. Guenther PM, Reedy J, Krebs-Smith SM. Development of the Healthy Eating Index-2005. *J Am Diet Assoc.* 2008;108(11):1896-901.
 12. Briawan D, Nurpratama WL, Riyadina W. Hubungan Indonesian's Healthy Eating Index dengan Biomarker Sindrom Metabolik pada Penderita Penyakit Jantung Koroner (PJK). *Indones J Hum Nutr [Internet].* 2020;7(2):139-52.
 13. Hardinsyah, Supariasa IDN. Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC; 2017.
 14. Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2016.
 15. Charlebois S. Food recalls, systemic causal factors and managerial implications: The case of Premiere Quality Foods. *Br Food J.* 2011;113(5):625-36.
 16. Sirajudiin, Surmita, Astuti T. Survey Konsumsi Pangan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kemenkes RI; 2018.

17. Cheng G, Hilbig A, Drossard C, Alexy U, Kersting M. Relative validity of a 3 d estimated food record in German toddlers. *Public Health Nutr.* 2013;16(4):645–52.
18. Roy DS, Kimball KT, Mendoza-Martinez H, Mateski DJ, Insull W. Fat-gram counting and food-record rating are equally effective for evaluating food records in reduced-fat diets. *J Am Diet Assoc.* 1997;97(9):967–90.
19. Sutrisna A, Vossenaar M, Izwardy D, Tumilowicz A. Sensory evaluation of foods with added micronutrient powder (MNP) “taburia” to assess acceptability among children aged 6-24 months and their caregivers in Indonesia. *Nutrients.* 2017;9(9):1–17.

ISBN 978-623-6914-63-2



9 786236 914632