

# MODUL PRAKTIKUM

## PENILAIAN ASUPAN GIZI



### Disusun oleh:

Hartanti Sandi Wijayanti, S.Gz., M.Gizi.

Ayu Rahadiyanti, S.Gz., MPH.

Deny Yudi Fitranti, S.Gz., M.Si.

Dewi Marfu'ah Kurniawati, S.Gz., M.Gizi.

Choirun Nissa, S.Gz., M.Gizi.

# **MODUL PRAKTIKUM PENILAIAN ASUPAN GIZI**

Disusun oleh:

Hartanti Sandi Wijayanti, S.Gz., M.Gizi.

Ayu Rahadiyanti, S.Gz., MPH.

Deny Yudi Fitranti, S.Gz., M.Si.

Dewi Marfu'ah Kurniawati, S.Gz., M.Gizi.

Choirun Nissa, S.Gz., M.Gizi.

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**2022**

# **Modul Praktikum Penilaian Asupan Gizi**

Disusun oleh:

Hartanti Sandi Wijayanti, S.Gz., M.Gizi.

Ayu Rahadiyanti, S.Gz., MPH.

Deny Yudi Fitranti, S.Gz., M.Si.

Dewi Marfu'ah Kurniawati, S.Gz., M.Gizi.

Choirun Nissa, S.Gz., M.Gizi.

Mata Kuliah	: Praktikum Penilaian Asupan Gizi
SKS	: 1 SKS
Semester	: 2
Program Studi	: S1 Gizi
Fakultas	: Kedokteran



Diterbitkan oleh:  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro

73 hal + iv

ISBN 978-623-417-058-0 (EPUB)

Cetakan 1, Tahun 2022

Dicetak oleh:

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Isi di luar tanggung jawab percetakan

## KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmaanirrohiim,

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah atas rahmat yang diberikan-Nya, sehingga Modul Praktikum Penilaian Asupan Gizi ini dapat terselesaikan dengan baik. Modul ini disusun sebagai panduan bagi mahasiswa dalam melaksanakan praktikum mata kuliah Penilaian Asupan Gizi, sehingga diharapkan dapat mendukung pencapaian kompetensi. Modul praktikum ini disusun di masa pandemi Covid-19 sehingga telah dimodifikasi agar kegiatan praktikum dapat dilakukan dengan metode pembelajaran jarak jauh/ dalam jaringan (daring)

Materi yang dibahas pada modul praktikum ini antara lain mengenai bahan makanan penukar dan ukuran rumah tangga (URT), berbagai metode pengambilan data asupan makanan, serta cara menganalisis kandungan zat gizi. Bahan makanan penukar yang akan dipelajari dalam praktikum ini meliputi bahan makanan dari berbagai kelompok makanan, yaitu kelompok sumber karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, lemak, dan serba-serbi. Metode pengambilan data asupan makanan yang dipelajari dalam praktikum ini meliputi pengambilan data asupan makanan untuk individu dan rumah tangga. Pengambilan data asupan makanan untuk individu meliputi *weighed food record*, *estimated food record*, *recall* makanan 24 jam, *semi quantitative food frequency questionnaire*, *visual comstock*, dan *dietary history*. Pengambilan data asupan makanan tingkat rumah tangga yang dibahas meliputi *food account* dan *household 24-hour food recall*. Sementara itu, analisis kandungan zat gizi akan dilakukan secara manual dan menggunakan software Nutrisurvey.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu proses penyusunan modul ini, yaitu civitas akademik Departemen Ilmu Gizi FK Undip, mahasiswa, dan keluarga. Kami menyadari masih banyak kekurangan dalam modul ini. Kami mengharapkan kritik, saran, dan masukan untuk perbaikan dan pengembangan modul ini ke depan. Semoga modul ini dapat memberikan bagi mahasiswa dan seluruh pembaca. Aamiin

Terima kasih

Penulis,

[hartantisandi@fk.undip.ac.id](mailto:hartantisandi@fk.undip.ac.id)

[ayurahadiyanti@fk.undip.ac.id](mailto:ayurahadiyanti@fk.undip.ac.id)

[denyyudi@live.undip.ac.id](mailto:denyyudi@live.undip.ac.id)

[dewimkurniawati@fk.undip.ac.id](mailto:dewimkurniawati@fk.undip.ac.id)

[choirun.nissa@live.undip.ac.id](mailto:choirun.nissa@live.undip.ac.id)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
PROSEDUR PRAKTIKUM BAHAN MAKANAN PENUKAR DAN UKURAN RUMAH TANGGA (URT) .....	1
PROSEDUR PRAKTIKUM <i>WEIGHED FOOD RECORD</i> DAN <i>ESTIMATED FOOD RECORD</i> .....	7
PROSEDUR PRAKTIKUM <i>RECALL</i> MAKANAN 24 JAM DAN <i>SEMI QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (SQ-FFQ)</i> .....	15
PROSEDUR PRAKTIKUM <i>VISUAL COMSTOCK</i> (TAKSIRAN VISUAL) DAN <i>WEIGHED FOOD RECORD</i> .....	42
PROSEDUR PRAKTIKUM <i>DIETARY HISTORY</i> .....	52
PROSEDUR PRAKTIKUM <i>FOOD ACCOUNT</i> DAN <i>HOUSEHOLD 24-H FOOD RECALL</i> .....	56
PROSEDUR PRAKTIKUM ANALISIS KANDUNGAN ZAT GIZI SECARA MANUAL .....	63
PROSEDUR PRAKTIKUM ANALISIS KANDUNGAN ZAT GIZI DENGAN NUTRISURVEY .....	68
TATA TERTIB PELAKSANAAN PRAKTIKUM DARING PAG .....	70
FORMULIR PENILAIAN ANTAR TEMAN .....	73

# MODUL PRAKTIKUM PENILAIAN ASUPAN GIZI

---

Praktikum Penilaian Asupan Gizi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa mengenai berbagai metode penilaian asupan gizi serta cara menganalisis kandungan gizi pada makanan. Buku modul praktikum ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Materi yang diuraikan dalam modul praktikum ini antara lain mengenai bahan makanan penukar dan ukuran rumah tangga (URT), berbagai metode pengambilan data asupan makanan baik pada tingkat individu maupun rumah tangga, serta cara menganalisis kandungan zat gizi. Metode pengambilan data asupan makanan pada tingkat individu yang dibahas antara lain meliputi metode *weighed food record*, *estimated food record*, *24-hour food recall*, *semi quantitative food frequency questionnaire*, *visual comstock*, dan *dietary history*. Pengambilan data asupan makanan tingkat rumah tangga yang dibahas meliputi *food account* dan *household 24-hour food recall*. Sementara itu, analisis kandungan zat gizi yang dibahas meliputi analisis secara manual dan menggunakan software Nutrisurvey.



FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG  
Jl. Prof. H. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang  
Telp. 024-76928010 Fax. 024-76928011  
Website: [www.fk.undip.ac.id](http://www.fk.undip.ac.id)

ISBN 978-623-417-058-0 (EPUB)

