# MODUL

# NUT331-SURVEI KONSUMSI PANGAN (SKP)

**2 SKS (1-1), ADA PRAKTIKUM**

# TEMU 12

# EVALUASI ASUPAN GIZI DAN DIET

Oleh: Dudung Angkasa, SGz, M.Gizi, RD





**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**T.A. 2019/2020**

**Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK):**

Setelah mempelajari modul Temu 12 ini, diharapkan mahasiswa dapat mengevaluasi gizi dan diet hasil penilaian konsumsi.

**Evaluasi Asupan Gizi dan Diet**

Dari berbagai teknik penilaian konsumsi pangan, hasilnya dapat dapat dinyatakan atau disajikan dalam bentuk pola makan (*dietary pattern*), kelompok pangan, pangan tertentu dan gizi tertentu. Penyajian ini tentunya sesuai dengan tujuan penelitian dan dinyatakan secara kualitatif atau dan kuantitatif pada tingkat individu ataupun populasi.

Pendekatan kualitatif biasanya berdasarkan *dietary pattern* yaitu jika pola makannya baik sesuai dengan panduan (Pedoman Gizi Seimbang), maka secara sekilas dapat dikatakan pola makan target sudah baik. Evaluasi diet juga dapat dinyatakan dalam bentuk indek seperti *Healthy Eating Index* (HEI), *Healthy Diet Indicator* (HDI) dan *Diet Quality Index* (DQI) (Gibson, 2005) serta *food diversity* index. Bahkan sekarang sudah ada pula *Dietary Diversity Score* (DDS) (FAO dan FHI 360, 2016) yang mudah sekali diterapkan dalam evaluasi kualitas diet yaitu cukup ceklist kelompok makanan yang dikonsumsi oleh target lalu jumlah ceklist ditotalkan dan dibandingkan dengan *cut off*. Jumlah ceklist di atas *cut off* dinyatakan bahwa si target telah memiliki pola makan beragam.

Hasil penilaian diet ini pun dapat dikaitkan dengan penyakit. Hubungan ini kita kenal dengan istilah *diet-disease relationship*. Seperti kita ketahui bahwa semua orang terpapar dengan diet atau zat gizi tetapi tingkatan paparannya berbeda-beda misalnya yang konsumsi beragam (>3 kelompok pangan) dengan tidak beragam (<3 kelompok pangan). Secara general, evaluasi diet ini dapat dijadikan sebagai alat monitoring untuk melihat perubahan tren dari waktu ke waktu maupun antara wilayah serta sejauh mana target memenuhi panduan makan yang direkomendasikan.

Pada pendekatan kuantitatif, asupan energi dan zat gizi per hari dibandingkan dengan angka rujukan yang direkomendasikan (AKG) berdasarkan usia, jenis kelamin dan daur hidup sehingga diketahui tingkat kecukupan energi dan gizi target. Banyak istilah dan jenis angka rujukan, sesuai dengan hasil perkembangan penelitian terhadap zat gizi, misalnya saja dikenal istilah EARs (*estimated average requirements*), *Adequate intake* (AI), *Lower Reference Nutrient Intakes* (LRNIs) dan *Tolerable Upper Intake Level* (UL), dan termasuk AKG.

Untuk melakukan penilaian asupan gizi secara akurat dari informasi konsumsi pangan, diperlukan database pangan yang berbasis komputer dan terkini (*Up to date*) serta beberapa perangkat lunak pengolah asupan. Misalnya saja pada data base pangan atau yang dikenal dengan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) merupakan data base yang lengkap hingga tulisan ini dibuat tetapi belum tersinkronisasi dengan perangkat lunak yang umum dipakai seperti Nutrisurvey, Nutriclin dan sebagainya.

Latihan:

1. Berdasarkan hasil food recall/record yang pernah anda lakukan, tentukanlah *dietary diversity score* (DDS) anda

2. Berdasarkan hasil food recall/record yang pernah anda lakukan, tentukanlah tingkat kecukupan anda dari Energi dan Zat Gizi Makro

3. Berdasarkan hasil food recall/record yang pernah anda lakukan, tentukanlah kecukupan 5 (lima) zat gizi mikro