



PELATIHAN MENGUNAKAN PROGRAM NUTRISURVEY SECARA PRAKTIS

Saptawati Bardosono



Apa itu Nutrisurvey?

- ✔ Program untuk menganalisis kandungan zat gizi bahan makanan dan/atau resep makanan
- ✔ Program untuk menentukan kebutuhan zat gizi berdasarkan umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik
- ✔ Program untuk menentukan status gizi berdasarkan umur dan jenis kelamin
- ✔ Program untuk menyusun kuesioner survei gizi



Analisis kandungan zat gizi

Dari hasil wawancara diet dengan menggunakan:

- ✓ Food-recall/record
- ✓ Food frequency questionnaire
- ✓ Food history



Recall/record 24 jam

- ✔ Buka program nutrisurvey.
- ✔ Dari menu utama pilih ‘individual’ sampai tampak tampilan lembar kerjanya
- ✔ Tentukan jenis kelamin, usia dan hari ke-
- ✔ Pada kolom makanan ketik nama bahan makanan dari hasil recall/record dengan huruf kecil dan sependek mungkin (misal: nasi)
- ✔ Tekan “enter” sehingga tampak tampilan pilihan bahan makanan (misal: berbagai jenis nasi)



Recall/record 24 jam

- ✓ Pilih jenis bahan makanan yang sesuai dari daftar bahan makanan tsb
- ✓ Tekan “enter” sehingga tampilan daftar bahan makanan tertutup dan bahan makanan terpilih masuk ke lembar kerja
- ✓ Pada kolom “amount” ketik huruf “p”, kemudian tekan “enter” untuk mendapatkan tampilan berbagai contoh porsi bahan makanan tersebut (misal: 1 porsi nasi = 300 g)
- ✓ Namun, bisa juga langsung ketik jumlah porsinya pada kolom “amount” sesuai data sendiri



Recall/record 24 jam

- ✓ Masukkan data untuk semua jenis bahan makanan sesuai hasil recall/record sehingga dihasilkan jumlah asupan zat gizi dari makanan secara total sehari
- ✓ Namun, bila menginginkan menghitung kandungan zat gizi dari masing2 hidangan (misal: makan pagi, siang, malam, dan selingan), maka pisahkan masing2 hidangan dengan judul hidangan (misal: hidangan makan pagi)



Recall/record 24 jam

- ✓ Tampilan yang ada di sebelah kanan atas layar memungkinkan kita untuk mendapatkan hasil analisis sebagai analisis total (TA), sebagai % dari kebutuhan yang dianjurkan berdasarkan umur dan jenis kelamin (A%), analisis dari bahan makanan yang ditandai dengan kursor (FA) dan analisis dari hidangan yang ditandai dengan kursor (MA) ataupun gambaran kandungan gizi dari tiap bahan makanan (NC)



Recall/record 24 jam

- ✓ Data yang sudah lengkap dimasukkan dapat disimpan dalam program Nutrisurvey (file/save atau file/save as) dengan nama file: recall_name
- ✓ Untuk membuka data yang sudah disimpan, dilakukan dalam program Nutrisurvey (file/open)



Food Frequency Questionnaire

- ✓ Fungsi dari layanan “food frequency” pada Nutrisurvey adalah untuk melakukan kuantifikasi dari asupan zat gizi.
- ✓ Daftar bahan makanan standard ditampilkan dan frekuensi serta ukuran porsi dapat dimasukkan datanya
- ✓ Ukuran porsi standard dapat diubah melalui “food/change portion size”



Food Frequency Questionnaire

- ✓ Untuk memulai program food frequency, pilih “Food Frequency/enter data”
- ✓ Pada kolom “portion” ketik huruf “p” untuk membuka tampilan untuk memasukkan jumlah bahan makanan dengan memilih frekuensi (daily, weekly, monthly) and jumlah porsinya.



Food Frequency Questionnaire

- ✔ Untuk merubah food frequency, pilih “Food Frequency/Change structure” sehingga file foodfreq.dat akan di loading
- ✔ Bahan makanan dan heading nya dapat diubah (jumlah bahan makanan secara otomatis dibuat menjadi 0).
- ✔ Setelah data disimpan, kuesioner dapat dicetak menggunakan “Food Frequency/Print)