



Gizi Sehat, Hidup Bahagia:

Panduan Lengkap Asupan Gizi
untuk Semua Usia



Reski Auliah | Ayu Andira | Gusmiarni Aliming | Sabalucia
Satriana | Sukmatang | Dian Elvira Muliasari | Reskiana Asrianti
Putri Dewi Anistia | Fadya Arta Utami

Gizi Sehat, Hidup Bahagia:

Panduan Lengkap Asupan Gizi untuk Semua Usia

"Gizi Sehat, Hidup Bahagia: Panduan Lengkap Asupan Gizi untuk Semua Usia" adalah panduan praktis dan komprehensif yang dirancang untuk membantu pembaca dari segala usia memahami pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini menyajikan informasi ilmiah yang dikemas secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan – mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia.

Melalui pendekatan yang interaktif dan ilustratif, pembaca akan diajak mengenal jenis-jenis zat gizi, kebutuhan gizi berdasarkan tahapan usia, pola makan sehat, serta tips memilih makanan yang bergizi dan aman. Buku ini juga mengangkat isu-isu gizi terkini seperti obesitas, suntung, dan gizi pada masa kehamilan.

Buku ini tidak hanya menjadi referensi yang bermanfaat untuk keluarga dan tenaga pendidik, tetapi juga dapat digunakan sebagai bahan ajar dalam program edukasi gizi di sekolah maupun masyarakat.

Gizi yang tepat adalah kunci hidup yang sehat dan bahagia. Mari mulai dari sekarang, untuk masa depan yang lebih baik!



0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



QRCBN: 62-6985-5932-568

GIZI SEHAT, HIDUP BAHAGIA:

Panduan Lengkap Asupan Gizi untuk Semua Usia

**Reski Auliah
Ayu Andira
Gusmiarni Aliming
Sabalucia
Satriana
Sukmatang
Dian Elvira Muliasari
Reskiana Asrianti
Putri Dewi Anistia
Fadya Arta Utami**



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

**GIZI SEHAT, HIDUP BAHAGIA:
Panduan Lengkap Asupan Gizi untuk Semua Usia**

Penulis : Reski Auliah
Ayu Andira
Gusmiarni Aliming
Sabalucia
Satriana
Sukmatang
Dian Elvira Mulasari
Reskiana Asrianti
Putri Dewi Anistia
Fadya Arta Utami

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Laelatul Qodriyah

QRCBN : 62-6985-5932-568

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, AGUSTUS 2025**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2025

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seijin tertulis dari penerbit.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “Gizi Sehat, Hidup Bahagia: Panduan Lengkap Asupan Gizi untuk Semua Usia”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan buku ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Buku Gizi Sehat, Hidup Bahagia: Panduan Lengkap Asupan Gizi untuk Semua Usia yang berada di tangan pembaca ini terdiri dari 10 bab :

- Bab 1 Pentingnya Gizi Sehat untuk Hidup Bangsa
- Bab 2 Konsep Dasar Ilmu Gizi
- Bab 3 Gizi Seimbang Prinsip dan Pilar Utama
- Bab 4 Gizi dalam Daur Kehidupan
- Bab 5 Menu Sehat untuk Semua Usia
- Bab 6 Masalah Gizi yang Sering Terjadi dan Cara Mengatasinya
- Bab 7 Gizi dan Sistem Imun Tubuh
- Bab 8 Gizi dan Aktivitas Fisik
- Bab 9 Strategi Membangun Kebiasaan Hidup Sehat
- Bab 10 Edukasi Gizi untuk Keluarga dan Masyarakat

Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENTINGNYA GIZI SEHAT UNTUK HIDUP	
BANGSA.....	1
A. Definisi Gizi dan Nutrisi	1
B. Hubungan Gizi dengan Kesehatan dan Kebahagiaan	9
DAFTAR PUSTAKA.....	20
TENTANG PENULIS	25
BAB 2 KONSEP DASAR ILMU GIZI	26
A. Jenis-Jenis Zat Gizi: Makronutrien dan Mikronutrien	26
B. Fungsi dan Peran Zat Gizi dalam Tubuh	28
C. Kebutuhan Gizi Harian	35
DAFTAR PUSTAKA.....	39
TENTANG PENULIS	40
BAB 3 GIZI SEIMBANG PRINSIP DAN PILAR UTAMA	41
A. Pedoman Gizi Seimbang	41
B. Gizi Seimbang	42
C. Empat Pilar Gizi Seimbang.....	45
D. Gizi Seimbang untuk Berbagai Kelompok	48
E. Pesan Gizi Seimbang.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	63
TENTANG PENULIS	65
BAB 4 GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN	66
A. Pendahuluan	66
B. Gizi untuk Bayi dan Balita	70
C. Gizi untuk Anak dan Remaja	75
D. Gizi untuk Dewasa dan Lansia	79
E. Gizi untuk Ibu Hamil dan Menyusui.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	90
TENTANG PENULIS	98

BAB 5	MENU SEHAT UNTUK SEMUA USIA	99
	A. Pendahuluan.....	99
	B. Contoh Menu Bergizi Seimbang dengan Pangan Lokal.....	101
	C. Bahan Makanan Penukar.....	104
	D. Tips Memilih dan Mengolah Makanan Sehat	110
	DAFTAR PUSTAKA	113
	TENTANG PENULIS.....	115
BAB 6	MASALAH GIZI YANG SERING TERJADI DAN CARA MENGATASINYA.....	116
	A. Malnutrisi.....	116
	B. Stunting dan Gizi Buruk.....	126
	C. Penyakit akibat Gizi Tidak Seimbang	143
	DAFTAR PUSTAKA	148
	TENTANG PENULIS.....	152
BAB 7	GIZI DAN SISTEM IMUN TUBUH	153
	A. Peran Zat Gizi Makro dan Mikro dalam Imunitas...	153
	B. Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Melalui Nutrisi	160
	DAFTAR PUSTAKA	170
	TENTANG PENULIS.....	175
BAB 8	GIZI DAN AKTIVITAS FISIK.....	176
	A. Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Kesehatan.....	176
	B. Hubungan Gizi dengan Produktivitas dan Energi ..	189
	DAFTAR PUSTAKA	194
	TENTANG PENULIS.....	198
BAB 9	STRATEGI MEMBANGUN KEBIASAAN HIDUP SEHAT	199
	A. Pendahuluan.....	199
	B. Sarapan Sehat dan Pola Makan Teratur.....	204
	C. Konsumsi Buah, Sayur, dan Air Putih	211
	D. Makanan dan Minuman Tidak Sehat	216
	DAFTAR PUSTAKA	223
	TENTANG PENULIS.....	230

BAB 10	EDUKASI GIZI UNTUK KELUARGA DAN	
	MASYARAKAT.....	231
	A. Peran Orang Tua dan sekolah	231
	B. Promosi Gizi dan Perilaku Sehat	237
	C. Mengatasi Tantangan Gizi di Era Modern	239
	DAFTAR PUSTAKA.....	243
	TENTANG PENULIS	246

BAB

1

PENTINGNYA GIZI SEHAT UNTUK HIDUP BANGSA

Reski Auliah

A. Definisi Gizi dan Nutrisi

1. Definisi Gizi Menurut Para Ahli

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari seluruh hal yang terkait dengan makanan dalam mencapai kesehatan yang optimal. Gizi itu sendiri berasal dari Bahasa Arab yaitu Ghidzah yang artinya makanan. Gizi serupa dengan kata lain dari “Nutrisi”. Nutrisi berasal dari serapan Bahasa Inggris yaitu nutrition. Nutrition pada dasarnya berasal dari bahasa Latin: nutritionem yang artinya sama yaitu makanan. Dari berbagai istilah, dalam kesehatan masyarakat di Indonesia, yang sering digunakan adalah kata “gizi. Menurut definisi dari Estofany (2022), gizi merupakan suatu proses organisme yang melibatkan makanan dimana terdapat proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi untuk memperoleh energi, ketahanan kehidupan, pertumbuhan, dan mempertahankan fungsi normal organ. Dapat dikatakan bahwa makanan mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh. Sesuai yang dikatakan Almatzier (2009) bahwa makanan adalah bahan selain obat dimana mengandung zat gizi yaitu suatu unsur/ikatan kimia yang dapat diubah di dalam tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Jadi yang ditekankan di sini bahwa

DAFTAR PUSTAKA

- Academy of Nutrition and Dietetics. (2014). *Definition of nutrition*.
- Almatsier, S. 2012. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Anggraheni, D. A. 2016. Fenomena perceraian: makna kebahagiaan dalam sudut pandang single mother. Seminar Asean (Pp. 122-127). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arif, I. S. 2016. Psikologi positif : pendekatan saintifik menuju kebahagiaan / oleh Iman Setiadi Arif. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. 2015. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 203-207.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. 2018. Stres kerja. *Syria Studies*.
- Aulia, F., 2014. Menu Lezat Dan Bergizi Tinggi Untuk Balita, Yogyakarta: Elang Persada Media.
- Awalia, W. 2021. Konsep Dasar Ilmu Gizi.
- Ayu, Varadina. 2016. Model Pelayanan Kesehatan (Studi Deskriptif tentang Model Pelayanan Program Antenatal care di Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang). Januari 02, 2021. *Jurnal Kebijakan dan Manajemen Publik*.
- Baity, S. N. & Anggreani, F. D. 2017. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil di Puskesmas Godean II Sleman Yogyakarta. [Karya tulis Ilmiah]. Yogyakarta: Stikes Jendral Achmad Yani.
- BBC. 2017. Dampak Kekurangan Gizi, Sebuah Kisah dari Ghana. Diakses pada 27 Agustus 2023 dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-40775930>
- Daly AN, O'Sullivan, Elizabeth J., Kearney JM. *Considerations for health and food choice in adolescents*. In: *Proceedings of the Nutrition Society*. Cambridge University Press; 2022. p. 75-86.

- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2018. Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2017. Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Edward P Sarafino, T. W. 2011. *Health Psychologis Biopsychosocial Interaction. United State of America: Seventh Edition.*
- Endy, S. A. P., et al. 2023. *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Pangan).* Ed. pertama. Kota Bandung. CV. MEDIA SAINS INDONESIA
- Estofany, S. 2022. Konsep Dasar dan Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi.
- Fatma, S. H., & Sakdiyah, E. H. 2015. Perbedaan kebahagiaan pasangan pernikahan dengan persiapan dan tanpa persiapan pada komunitas young mommy tuban. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Volume 10, 103 – 114.
- Gonzalez, M. J., & Miranda-massari, J. R. 2014. Diet and Stress. *The Psychiatric Clinics of North America*, 37, 579–589.
- Grimaldy, D. V., Nirbayaningtyas, R. B., & Haryanto, H. C. 2017. Efektivitas jurnal kebahagiaan dalam meningkatkan self esteem pada anak jalanan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 8, 100-110.
- Hardiansyah dalam buku Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. 2017. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Ismiati, N. S. T. T. 2024. *Dasar-Dasar Gizi: Pengantar Lengkap untuk Nutrisi dan Kesehatan Optimal* (ed. pertama). PT.GREEN PUSTAKA INDONESIA.
- Jair Vidal, E., dkk. 2018. *Perceived stress and high fat intake: A study in a sample of undergraduate students.* PLoS ONE, 13(3), 1–11.
- Juairia, J., dkk. 2022. Kesehatan diri dan lingkungan: pentingnya gizi bagi perkembangan anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(03), 269-278.

- Julianto, V., dkk. 2020. Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, Volume 8, 103-115.
- Jusmiati. 2017. Konsep kebahagiaan martin seligman: sebuah penelitian awal. *Rausyan Fikr*, Volume 13, 359-374.
- Kemenkes RI. 2019. Sejarah Perkembangan Gizi di Indonesia (1951-2018). Jakarta:
- Kemenkes. 2014. Pedoman Gizi Seimbang.
- KemenkesRI.<http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/sejarahperkembangan-gizi.pdf>. Sitasi: 1 Desember 2022
- Kindi A. 2018. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemilihan Jajan Pada Anak Usia Sekolah 7-9 Tahun Desa Ngantru Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang". *Nursing News*.481-491.
- Laugero, K. D., Falcon, L. M., & Tucker, K. L. 2011. *Relationship between perceived stress and dietary and activity patterns in older adults participating in the Boston Puerto Rican Health Study. Appetite*, 56(1), 194-204.
- Mardalena, I. 2021. Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mayar, F., & Astuti, Y. 2021. Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695-9704.
- Metz, D.; Lindquist, C.H.; Fisher, J.O.; and Goran, M.I. 2002. Relation between mothers' child-feeding practices and children's adiposity. *Am J Clin Nutr*, 75, 581-586.
- Nisapratama, D. 2015. Berani Sehat. Diakses pada 18 Juli 2023 dari <http://beranisehat.com/archives/sarapan-yuk>.
- Notoatmodjo., 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan, Jakarta: Rieneka Cipta.

- Nurmahmudah., 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah Paud Tk Sapta Prasetya Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 3.
- Pontoh, Z., & Farid, M. 2015. Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Volume 01, 100 - 110.
- Potter & Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Buku:3 (Edisi 7). Jakarta: Salemba Medika.
- Putra, B. B., & Sudibia, I. 2019. Faktor-faktor penentu kebahagiaan sesuai dengan kearifan lokal di Bali. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana* 8.1, 79-94.
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. 2018. Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Volume 7, 18-31.
- Saputri, W. R., & Pierewan, A. C. 2018. Analisis hubungan tingkat pendidikan terhadap kebahagiaan rumah tangga keluarga Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, Volume 7.
- Smith PJ & Blumenthal JA. 2010. *Diet and neurocognition: review of evidence and methodological considerations*. *Curr Aging Sci*. 3(2):57-66.
- Sudrajat A, Mexitalia M, & Rosidi A. 2019. Status Hidrasi, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*.7(2):109-113.
- Suh H, Kavouras SA. 2018. *Water intake and hydration state in children*. *Eur J Nutr*. 58(2):475-496.
- Thanoesya, R., Syahniar, & Ifdil, I. 2016. Konsep diri dan optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Volume 2, 58-61.

- WHO. 2013. *Interim Report of the Commision on Ending Childhood Obesity. Geneva: WHO Technical Report Series.*
- Witrin Gamayanti, M. I. 2018. *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.* Repos UIN Bandung.
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. 2014. Faktor - faktor kebahagiaan di tempat kerja. *Jurnal Psikologi*, Volume 10, 49-60.

TENTANG PENULIS



Reski Auliah, lahir di Sulubala pada tanggal 24 Mei 2003. Saya merupakan mahasiswi Program Studi S1 Gizi dengan NIM ISKB22020093. Saat ini saya sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi dengan komitmen untuk mendalami ilmu gizi dan berkontribusi dalam peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya di bidang nutrisi. Saya menempuh pendidikan dasar di SDN 174 Samaenre, kemudian melanjutkan ke SMPN 3 Pujananting, dan menyelesaikan pendidikan menengah kejuruan di SMKN 1 Bone. Dalam perjalanan pendidikan saya, saya aktif dalam berbagai kegiatan organisasi. Saat di SMK, saya dipercaya sebagai Ketua Pramuka SMKN 1 Bone, dan pada tahun 2022 saya menjabat sebagai Wakil Ketua BEM UNSIMA, yang memperkuat kemampuan saya dalam kepemimpinan, komunikasi, dan manajemen organisasi. Saya merupakan putri dari pasangan Abdul Hafid dan Dahlia, dan saat ini berdomisili di Samaenre, Kecamatan Tellu Limpoe. Untuk informasi lebih lanjut, saya dapat dihubungi melalui email di reskiauliah24@gmail.com atau melalui akun Instagram saya di [@kikirskiauliyaa](https://www.instagram.com/@kikirskiauliyaa).

BAB 2

KONSEP DASAR ILMU GIZI

Ayu Andira

A. Jenis-Jenis Zat Gizi: Makronutrien dan Mikronutrien

Zat gizi, sebagai unsur yang esensial bagi kesehatan tubuh manusia, dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu makronutrien dan mikronutrien. Konsep ini menunjukkan pengetahuan menyeluruh terkait kebutuhan tubuh akan berbagai zat untuk menjalankan fungsi-fungsinya secara optimal.

1. Makronutrien

Makronutrien, yang dikenal sebagai "zat gizi besar," menjadi komponen utama dalam diet sehari-hari dan diperlukan dalam jumlah yang cukup besar oleh tubuh. Teori zat gizi ini sejalan dengan pandangan Ahli Kimia dan Biokimia asal Prancis, Michel Eugène Chevreul, yang pada abad ke-19 mengidentifikasi makronutrien utama sebagai karbohidrat, lemak, dan protein. Karbohidrat berkontribusi sebagai sumber energi utama, lemak membantu penyerapan vitamin, dan protein merupakan bahan dasar untuk pertumbuhan dan perbaikan sel (Nurhidayati, V. A., et al, 2019).

- a. Karbohidrat, sebagai sumber energi utama, memberikan tenaga yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Pengaturan kadar gula darah menjadi tanggung jawab karbohidrat, yang berkontribusi

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, A.S.A., & Suseno, S.H. (2020). Pola Konsumsi Pangan Pokok dan Kontribusinya Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(6), 988-995.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Miharti, Tantri dkk. (2013). Ilmu Gizi 1. Depok : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nasri N, Kaban VE, Syahputra HD, Ginting JG, Tania CG, Studi P, et al. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Bersih dan Sehat serta Penggunaan Vitamin pada Anak di Panti Asuhan Claresta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi. Media Cetak*, 2(1):145-53.
- Nurhidayati, V. A., Martianto, D., & Sinaga, T. (2019). "Energi Dan Zat Gizi Dalam Penyelenggaraan Makanan Di Taman Kanak-Kanak Dan Perbandingannya Terhadap Subjek Tanpa Penyelenggaraan Makanan." *Jurnal Gizi Pangan*. 12(1), 69-78).
- Syarifah Rozati Nomira. (2024) Relevansi Gizi dan Kesehatan. *Public health Journal*.

TENTANG PENULIS



Ayu Andira, yang lahir pada tanggal 26 Mei 2004 di Mario, Desa Mattampae, Kecamatan Ponre Kabupaten Bone merupakan seorang mahasiswa aktif di Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sipa Tokong Mambo, Bone. Ia menempuh pendidikan dasar di SDN 196 Mattampae, melanjutkan ke SMPN Satap 6 Ponre, dan kemudian menyelesaikan jenjang pendidikan menengah di SMA Negeri 28 Bone.

Memiliki ketertarikan yang tinggi pada dunia literasi dan seni, Ayu mengembangkan minatnya melalui kegiatan membaca, seni (Menari). Kedua bidang ini tidak hanya menjadi hobi, tetapi juga memperkaya wawasan. Dengan komitmen yang kuat terhadap pendidikan dan cita-cita menjadi seorang Ahli Gizi, Ayu berharap dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas Kesehatan Masyarakat melalui pendekatan yang berbasis ilmu pengetahuan dan praktik kerja yang berkelanjutan.

BAB

3

GIZI SEIMBANG PRINSIP DAN PILAR UTAMA

Gusmiarni Aliming

A. Pedoman Gizi Seimbang

1. Pengertian Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang berarti bahwa konsumsi makanan harian harus mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah (porsi) yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu atau kelompok usia. Mengonsumsi makanan perlu memperhatikan empat pilar utama, yaitu keberagaman pangan, gaya hidup bersih, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan normal (Laswati, 2017).

2. Tujuan Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa pola makan harian harus mengandung nutrisi dengan jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu atau kelompok usia. Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan arahan dalam pola makan dan perilaku hidup sehat bagi semua kalangan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi pangan beragam, kebiasaan hidup bersih, aktivitas fisik, serta menjaga berat badan ideal (Maritasari, 2021).

3. Sasaran Pedoman Gizi Seimbang

Tujuan Pedoman Gizi Seimbang ditujukan kepada para pembuat kebijakan, pengelola program, serta seluruh pemangku kepentingan seperti Lembaga Swadaya Masyarakat, organisasi profesi, organisasi keagamaan,

DAFTAR PUSTAKA

- Hasrawati, H. (2024). *Determinan Konsumsi Ikan Masyarakat Wilayah Pengunungan di Kelurahan Alehanuae, Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai= Determinants of Fish Food Consumption in Mountain Area Communities in Alehanuae Village, North Sinjai District, Sinjai Regency*. (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Jerwin, L. J., Lumenta, A. S., & Sugiarto, B. A. (2020). Animasi Interaktif Dua Dimensi Pedoman Gizi Seimbang. *Jurnal Teknik Informatika*. 15(3), 239-246.
- Kusuma Dewi, M. W., Sa'diya, L. K., & Purwati, H. (2024). *Efektivitas Health Education Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Ibu Dengan Balita Di Desa Kebon Agung Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto*. (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*. 2(1), 69-73.
- Marfuah, D., Gz, S., Kurniawati, I., & Tp, S. (2022). *Pola Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Yang Tepat*. Cv. Ae Media Grafika.
- Maritasari, D. Y., & Putri, D. U. P. (2021). Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) Pedoman Gizi Seimbang dalam Mencegah Masalah Gizi pada Balita. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 234-241.
- Nuzrina, R. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Penjamah Makanan Kantin Universitas Esa Unggul. *Jurnal Abdimas*. 6(2), 103-107.
- Nusu, A. C. (2019). *Penerapan Pedoman Gizi Seimbang melalui Media Piring Makanku terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Kota Makassar*. (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*. 1(2), 62-69.

TENTANG PENULIS



Gusmiarni Aliming atau biasa dikenal dengan nama panggilan uni, lahir di Lalebata, tanggal 24 Maret 2001. Saat ini sedang menempuh pendidikan di salah satu kampus di kota bone yakni di kampus Universitas Sipatokkong Mambo dengan mengambil Jurusan S1 Gizi, Ia merupakan anak dari pasangan Aliming dan Kasniah, merupakan anak ketiga dari 4 bersaudara. Penulis menempuh pendidikan di Tk Kartini, SD Inpres 5/81 Mattampa Walie, Smp Negeri 1 Lamuru, dan terakhir MAN 3 Bone. Dasar dalam mengambil jurusan gizi ini dikarenakan minat yang besar dalam bidang gizi, dikarenakan saya juga menyukai makanan dan juga memasak. Prodi Gizi memiliki keistimewaan yang membuat saya menjadikan pilihan menarik bagi saya yang memiliki keinginan berkarir di bidang Kesehatan. Buku ini merupakan salah satu tugas Mata Kuliah yang diberikan penulis sebagai tugas akhir. Saya harap buku ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi pembaca yang ingin mempelajari tentang gizi dan kesehatan. Saya juga berharap buku ini dapat membantu orang-orang untuk memiliki pola makan yang seimbang dan sehat, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Akhir kata yakni kunci kehidupan yang abadi ialah menjaga Kesehatan, tidak ada yang lebih berharga selain dengan Kesehatan.

BAB

4

GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

Sabalucia

A. Pendahuluan

Gizi merupakan aspek fundamental dalam pembangunan manusia. Sepanjang daur kehidupan, kebutuhan gizi berubah dan memainkan peran krusial dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta mempertahankan kesehatan. Proses ini dimulai sejak masa konsepsi, ketika status gizi ibu menjadi penentu kualitas kehidupan janin. Kekurangan gizi pada masa awal kehidupan, bahkan sejak dalam kandungan, dapat memberikan dampak jangka panjang yang tak dapat diperbaiki sepenuhnya di kemudian hari (Barker, 1992).

Pada masa kehamilan, ibu membutuhkan asupan gizi makro dan mikro yang mencukupi untuk mendukung perkembangan janin dan kesehatan dirinya sendiri. Kekurangan zat besi, asam folat, yodium, serta energi dan protein selama kehamilan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), prematur, atau mengalami gangguan perkembangan otak dan sistem saraf (WHO, 2016). Dampaknya dapat berlanjut hingga masa kanak-kanak dan dewasa, berupa penurunan kecerdasan dan produktivitas.

Masa 1000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun, disebut sebagai *golden period* atau periode emas karena merupakan masa kritis bagi perkembangan otak dan organ-organ vital. Intervensi gizi selama periode ini menjadi kunci untuk mencegah stunting,

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Arikpo, D., Edet, E. S., Chibuzor, M. T., Odey, F., Caldwell, D. M., & Udoh, E. E. (2018). Educational interventions for improving primary caregiver complementary feeding practices for children aged 24 months and under. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5.
- Astari, D. A., et al. (2020). Suplementasi Asam Folat Prakonsepsi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 45–52.
- Barker, D. J. P. (1992). *Fetal and Infant Origins of Adult Disease*. BMJ Publishing.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., ... & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition. *The Lancet*, 382(9890), 452–477.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- BPS. (2021). *Survei Sosial Ekonomi Nasional*. Jakarta: BPS RI.
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 7(S3), 5–18.
- Engle, P. L., Fernald, L. C. H., Alderman, H., Behrman, J., O’Gara, C., Yousafzai, A., ... & Global Child Development Steering Group. (2011). Strategies for reducing inequalities and improving developmental outcomes for young children in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 378(9799), 1339–1353.
- Fanzo, J., Davis, C., McLaren, R., & Chotard, S. (2020). The effect of small and medium-size enterprises on nutrition. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(1_suppl), S53–S67.

- FAO. (2019). The State of Food Security and Nutrition in the World 2019. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO.
- Fitriani, D., & Suryanto, T. (2018). Gizi Lansia dalam Keluarga. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 74–81.
- Fitriani, D., Damanik, M. R., & Sinaga, Y. M. (2022). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Pola Makan Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45–53.
- Fitriani, D., et al. (2022). Edukasi Gizi Visual untuk Lansia. *Jurnal Gizi dan Edukasi*, 14(1), 59–66.
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2009). *Introduction to Human Nutrition* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Grantham-McGregor, S., Fernald, L. C., Kagawa, R. M., & Walker, S. (2014). Effects of integrated child development and nutrition interventions on child development and nutritional status. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1308(1), 11–32.
- Haidar, A., Rizk, S., Fawaz, M., & Hayek, S. (2020). Challenges and barriers to optimal feeding of infants and young children in the Middle East and North Africa region. *Current Developments in Nutrition*, 4(Supplement_2), 1301.
- Handayani, S., et al. (2018). Kepatuhan Tablet Tambah Darah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(3), 45–52.
- Hardinsyah & Briawan, D. (2019). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Headey, D., Heidkamp, R., Osendarp, S., Ruel, M., Scott, N., Black, R., & Haddad, L. (2020). Impacts of COVID-19 on childhood malnutrition and nutrition-related mortality. *The Lancet*, 396(10250), 519–521.
- Husna, R. H., et al. (2020). Intervensi Gizi Berbasis Lokal. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 3(1), 25–33.

- Iswarawanti, D. N., & Syarif, D. R. (2021). Evaluasi Implementasi Kantin Sehat di Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 44(1), 23–30.
- Kemenkes RI. (2017). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). Riskesdas 2018. Jakarta: Balitbangkes.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riskesdas 2018. Jakarta: Balitbangkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pemberian Makanan Bayi dan Anak. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kusumawati, Y., et al. (2020). Kualitas ASI dan Gizi Ibu. *Gizi dan Pangan Indonesia*, 14(1), 30–38.
- Lassi, Z. S., Moin, A., Bhutta, Z. A. (2020). Nutrition in middle childhood and adolescence. In *Maternal and Child Nutrition* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Lesourd, B. (2006). Nutrition: a major factor influencing immunity in the elderly. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 10(6), 426–435.
- Lestari, P. U., & Hadi, H. (2019). Defisiensi Vitamin B12 pada Lansia. *Media Gizi Indonesia*, 18(1), 21–29.
- Lestari, P. U., Rahayu, S., & Prasetyo, S. (2022). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, 21(1), 11–17.
- Lestari, S., & Santosa, A. (2022). Depresi Pascapersalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(1), 27–35.

- Michaelsen, K. F., Neufeld, L. M., & Pérez-Expósito, A. B. (2013). Complementary feeding: moving on from guidelines. *Maternal & Child Nutrition*, 9(S2), 1–2.
- Nasution, N. A., et al. (2022). Hubungan Gaya Hidup dan Obesitas Dewasa. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 89–95.
- Nasution, N. A., Lubis, Z., & Rambe, A. S. (2022). Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 78–85.
- Nicklaus, S. (2016). The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*, 104, 3–9.
- Nugraheni, R., et al. (2022). Evaluasi Program PMT. Gizi dan Kesehatan Indonesia, 14(3), 45–53.
- Nurjanah, I., et al. (2020). Pemulihan Pascapersalinan. *Media Gizi Indonesia*, 19(2), 59–66.
- Pérez-Escamilla, R., Segura-Pérez, S., & Lott, M. (2017). Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach. *Nutrition Today*, 52(5), 223–231.
- Popkin, B. M. (2001). The nutrition transition and obesity in the developing world. *The Journal of Nutrition*, 131(3), 871S–873S.
- Popkin, B. M. (2010). Patterns of beverage use across the lifecycle. *Physiology & Behavior*, 100(1), 4–9.
- Pratiwi, R. & Widyaningsih, F. (2019). Hidrasi dan Produksi ASI. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 6(2), 66–72.
- Prawirohartono, E. P., et al. (2021). Gizi Lansia Penyakit Kronis. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 40–49.
- Prawirohartono, E. P., Puspitasari, I. M., & Wahyuni, T. (2021). Gizi Remaja sebagai Calon Ibu. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 6(2), 64–72.

- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250–265.
- Purnamasari, L., et al. (2022). Protein dan Pencegahan Sarkopenia. *Jurnal Gizi Klinik*, 19(1), 58–64.
- Rachmawati, A., & Amin, Z. (2019). Peran Suami dalam Gizi Ibu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 61–68.
- Rosidi, R., & Atmaka, D. R. (2020). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Gizi dan Pangan*, 15(1), 33–39.
- Rosidi, R., & Atmaka, D. R. (2020). Suplemen Makanan: Manfaat dan Risiko. *Gizi dan Pangan*, 15(1), 27–35.
- Rosyidah, I., & Lestari, N. (2017). Defisiensi Yodium di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 40(2), 33–40.
- Sari, M., & Pramono, E. (2020). Pangan Lokal dalam Peningkatan Gizi Anak. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 3(1), 41–50.
- Sari, M., & Pramono, E. (2020). Pangan Lokal untuk Lansia. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 4(1), 38–44.
- Sari, M., & Prawirohartono, E. (2020). Asupan Protein Ibu Hamil. *Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 12(3), 61–69.
- Sari, M., et al. (2020). Asupan Kalsium dan Vitamin D Lansia. *Gizi dan Pangan*, 15(2), 49–58.
- Sediaoetama, A. D. (2017). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesional*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Setiawan, H. (2019). Gangguan Makan pada Remaja: Tantangan Gizi Masa Kini. *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(1), 21–28.
- Setiawan, H. (2019). Gizi dan Kesehatan Mental Dewasa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(1), 13–21.
- Setyowati, M., et al. (2021). Vitamin A dan Kekebalan Ibu. *Jurnal Ilmu Gizi*, 13(1), 21–29.

- Sizer, F. S., & Whitney, E. (2011). *Nutrition: Concepts and Controversies* (12th ed.). Cengage Learning.
- Soekirman. (2005). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Profesional*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekirman. (2018). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Profesional*. Jakarta: UI Press.
- Sulistiyawati, R. (2021). Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 67-74.
- Suryana, A., et al. (2019). Gizi Ibu dan Pembangunan SDM. *Jurnal Pembangunan Manusia*, 7(2), 20-28.
- Triyani, I., et al. (2021). Ketahanan Pangan Lansia. *Jurnal Ketahanan Sosial Ekonomi*, 3(1), 17-25.
- Triyani, I., Sunarti, S., & Herawati, T. (2021). Kolaborasi Multi-Sektor dalam Intervensi Gizi Anak dan Remaja. *Jurnal Kesejahteraan Sosial*, 19(2), 87-95.
- Tzioumis, E., & Adair, L. S. (2014). Childhood dual burden of under- and overnutrition in low- and middle-income countries: A critical review. *Food and Nutrition Bulletin*, 35(2), 230-243.
- UN. (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. United Nations.
- UNICEF Indonesia. (2021). *COVID-19 Impact on Children's Nutrition in Indonesia*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Improving Maternal Nutrition in Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Nutrition in the COVID-19 Era*. Jakarta: UNICEF.
- UNICEF. (2013). *Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global progress*. UNICEF.
- UNICEF. (2019). *State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition*. New York: UNICEF.

- UNICEF. (2020). Nutrition Strategy 2020–2030. New York: UNICEF.
- Utami, R. A., & Handayani, S. (2017). Program Lansia Sehat Berbasis Komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 73–81.
- Utami, R. A., & Handayani, S. (2017). Program PMT Anak Sekolah Berbasis Pangan Lokal. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 12(1), 1–9.
- Utami, R. A., et al. (2021). Ikan Lokal Sumber Omega-3. *Jurnal Gizi dan Ketahanan Pangan*, 15(2), 53–60.
- Utami, R. A., et al. (2021). Posyandu Lansia dan Ketahanan Gizi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 13(1), 32–39.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490.
- Victora, C. G., de Onis, M., Hallal, P. C., Blössner, M., & Shrimpton, R. (2010). Worldwide timing of growth faltering: revisiting implications for interventions. *Pediatrics*, 125(3), e473–e480.
- Wahlqvist, M. L. (2012). Nutrition and health in an ageing population. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 21(4), 578–582.
- WHO. (2016). WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2021). Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. Geneva: World Health Organization.
- Wibowo, Y., & Handayani, S. (2020). Gizi Lansia dan Penurunan Imunitas. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 55–63.
- Wibowo, Y., Handayani, S., & Wahyuni, D. (2023). Hubungan Infeksi dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 12–20.
- Widodo, Y. (2020). Beban Ganda Masalah Gizi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 55–60.

- Widodo, Y., & Anggraeni, R. (2022). Stres dan Produksi ASI. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(2), 41–50.
- Widodo, Y., & Anggraini, D. (2020). Antioksidan dan Imunitas Lansia. *Jurnal Gizi Sehat*, 12(3), 66–74.
- Widyastuti, E. (2020). Edukasi Gizi Lansia. *Jurnal Ilmu Gizi*, 11(2), 68–75.
- Widyastuti, E. (2020). Pendidikan Gizi untuk Remaja dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi. *Jurnal Ilmu Gizi*, 11(2), 88–94.
- Wulandari, N., et al. (2021). Konseling Gizi oleh Kader. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 13(1), 39–46.
- Yulianti, E., et al. (2019). Mitos Makanan Ibu Hamil. *Jurnal Antropologi Kesehatan*, 8(1), 74–80.
- Yulianti, E., et al. (2021). Nafsu Makan dan Asupan Energi Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 34–41.

TENTANG PENULIS



Sabalucia adalah seorang mahasiswi yang lahir pada tanggal 12 Desember 2004. Ia merupakan anak kedua dari dua bersaudara dalam keluarganya. Meski lahir di luar negeri, Sabalucia kini menetap di Desa Usa, Kecamatan Palakka, Kabupaten Bone sebuah wilayah yang dikenal dengan budaya Bugisnya yang kaya serta suasana pedesaan yang asri dan bersahaja. Sejak kecil, Sabalucia dikenal sebagai pribadi

yang tenang, penyayang, dan memiliki ketertarikan yang besar terhadap dunia kuliner. Hobi memasak yang ia tekuni bukan hanya sekadar aktivitas pengisi waktu luang, tetapi juga merupakan bagian dari ekspresi dirinya dalam menciptakan kebahagiaan melalui rasa dan kehangatan dalam setiap hidangan. Ia senang bereksperimen dengan berbagai jenis bahan makanan, mencoba resep-resep baru, serta menyajikan makanan dengan sentuhan kreativitas yang khas. Ketertarikannya terhadap dunia makanan dan kesehatan membawanya melangkah ke jenjang pendidikan tinggi dengan memilih Program Studi Gizi di Universitas Sibatokkong Mambo. Saat ini, Sabalucia sedang menempuh pendidikan S1 di universitas tersebut, dengan harapan dapat memperdalam pemahamannya mengenai nutrisi dan peran pentingnya dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Ia memiliki tekad kuat untuk menjadi seorang ahli gizi yang tidak hanya berkompeten dalam bidang akademik, tetapi juga mampu memberikan kontribusi nyata dalam membangun pola hidup sehat di tengah masyarakat.

BAB

5

MENU SEHAT UNTUK SEMUA USIA

Satriana

A. Pendahuluan

Makanan yang bergizi adalah makanan yang berisi semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sayur tertentu menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur, sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Cahyadi & Sulistyaningtyas, 2023).

Sayuran seringkali kurang diminati anak padahal sayuran sangat penting karena berfungsi sebagai zat pengatur dalam tubuh, mengandung vitamin dan mineral, memiliki kandungan air yang tinggi dan merupakan sumber serat makanan serta keseimbangan kadar asam basa dalam tubuh. Dinyatakan dalam Kemenkes, 2017, Adanya menu sayur dan terbiasa makan sayur tentu sangat bermanfaat dalam pemenuhan gizi seimbang sehingga dapat membantu tumbuh kembang anak lebih optimal dan menjauhkan anak dari penyakit, karena Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan untuk membantu proses metabolisme di dalam tubuh,

DAFTAR PUSTAKA

- Anonimc. 2014 Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman
- Arda, D., Lalla, N. N. L. N., & Suprpto, S. (2023). *Analysis of the Effect of Malnutrition Status on Toddlers. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 111–116.
- Asmi, A. S. (2022). Urgensi MP-ASI Pada Ibu Balita Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. *Abdimas Polsaka*, 61–66.
- Auliya, Anisatul, and Dinda Nira Aprilia. 2016. "Pengaruh Hygiene Pengolahan Makanan Terhadap Kualotas Makanan Di Hotel Aston Rasuna Jakarta." *Jurnal Hospitality Dan Pariwisata* 2(2):216–27.
- Bergizi Dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 01–09.
- BPOM. 2012. "Cara Produksi Pangan yang Baik untuk Industri https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/peraturan/2012/Perka_BPOM_No_HK.03.1.2 3.04.12.2206_Tahun_2012_tentang_CPPB_PIRT.pdf Rumah Tangga".
- Cahyadi, A. T., & Sulistyaningtyas, N. (2023). Pengaruh Pengetahuan Dan Jumlah Uang Jajan Terhadap Pola Makan Anak Sekolah Dasar. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 692. Muhammad Iqbal S, Nanda Desreza, & Susi Handa Resta. (2023). Edukasi Pentingnya Makanan
- Chatun, Chalin Mey, and Sri Wahyu Andayani. 2015. "Pengaruh Pengetahuan Sanitasi Dan Higiene Terhadap Pengolahan Makanan Sehat Keluarga Lpkk." *Jurnal Keluarga* 1(1):1–6.
- Deselnicu, Oana C., Marco Costanigro, Diogo M. Souza-Monteiro, and Dawn Thilmany McFadden. 2013. "A Meta Analysis of Geographical Indication Food Valuation Studies: What Drives the Premium for Origin-Based Labels?" *Journal of Agricultural and Resource Economics* 38(2):204–19.

- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294.
- Khazanah, Wiqayatun. 2020. "Edukasi Keamanan Pangan Didapur Rumah Tangga." *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 5(1):1–6.
- Maya & sefiana 2021. "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja (Studi Literatur)." *Journal Information* 10:1–16
- Menteri Kesehatan RI. 2014. "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014" tentang gizi seimbang.
- Muh. Ihsan Kamaruddin, Wibowo Wibowo, Sardi Anto, Syarifuddin Andi Latif, & Dewi Triloka Wulandari. (2023). Upaya Peningkatan Sikap dan Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Melalui Edukasi. *Abdimas Polsaka*, 2(1 SE-Volume 2 No 1 Maret 2023), 54–58.
- Nurhayati, Sulastri Y., Ghazali, M., & I. 2021. "Penyuluhan Cara Pengolahan Pangan Yang Baik Untuk Perbaikan Proses Produksi Dan Mutu Minyak Kelapa Di Ikm Sakra Timur Lombok". *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 142–160.
- Rachmawati, R., Novita, R., Fitriyaningsih, E., & Erwandi, E. (2021). Pelatihan penyusunan menu B2SA (beragam, bergizi, seimbang dan aman) berbasis pangan lokal di desa Bung Sidom Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 52–66.
- Sartika, I., Nikmawati, E. E., & Mahmudatus'adah, A. (2014). Pengetahuan dan keterampilan pemilihan makanan sehari-hari mahasiswa program studi pendidikan tata busana. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 3(1).
- Setiadi, Rizky, Andi Lis Arming Gandini, and Umi Kalsum. 2020. "Parenting Skill Increase Parents Knowledge about The Formation of Children's Discipline Characters Rizky." *Poltekia: Jurnal Ilmu Kesehatan* 14(1):18–23.

TENTANG PENULIS



Satriana, yang lahir pada tanggal 11 November 2004 di desa Pasempe kecamatan palakka kabupaten bone, merupakan seorang mahasiswa aktif di Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sipatokkong Mambo, Bone. Ia menempuh Pendidikan dasar di SD Inpres 7/83 Pasempe, setelah lulus dari sekolah dasar, ia melanjutkan ke SMP Negeri 2 Palakka, lalu meneuskan jenjang Pendidikan menengah di SMA Negeri 15 Bone. Ketertarikannya terhadap dunia kesehatan, khususnya bidang gizi masyarakat, kesehatan, edukasi dan kuliner, membawanya melanjutkan studi keperguruan tinggi. Saat ini satriana sedang menempuh Pendidikan S1 Gizi di Universitas Sipatokkong Mambo, dengan harapan kelak dapat berkontribusi dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui pemahaman dan penerapan gizi yang tepat. Melalui karya ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi untuk menunjang kesehatan dan kualitas hidup.

BAB

6

MASALAH GIZI YANG SERING TERJADI DAN CARA MENGATASINYA

Sukmatang

A. Malnutrisi

1. Gizi Kurang

Gizi merupakan asupan makanan dalam kaitannya dengan kebutuhan asupan tubuh. Setiap orang memiliki jumlah kebutuhan gizi yang berbeda, hal ini dapat ditentukan oleh kegiatan fisik, penyakit yang diderita, konsumsi obat-obatan dan keadaan fisik khusus seperti kehamilan serta menyusui. Menurut WHO (2020), gizi merupakan pilar dasar kehidupan manusia, pilar kesehatan, dan pilar pertumbuhan di segala bidang kehidupan. Mulai dari tahap awal perkembangan janin, saat lahir, melalui masa bayi, masa kanak-kanak, remaja, usia dewasa hingga usia lanjut. Gizi yang baik terdiri dari makan yang cukup dan seimbang yang disertai dengan olahraga secara teratur sehingga menjadi pedoman dasar hidup sehat. Makanan yang tepat dan asupan nutrisi yang baik sangat penting untuk kelangsungan hidup agar tetap sehat, pertumbuhan fisik, perkembangan mental, kinerja, dan produktivitas, serta kesehatan, dan kesejahteraan. Gizi merupakan dasar awal yang penting bagi perkembangan dan pertumbuhan manusia dan pembangunan nasional.

Malnutrisi adalah keadaan status seseorang yang kurang gizi, atau gizinya di bawah rata-rata. Malnutrisi adalah kekurangan nutrisi seperti protein, karbohidrat,

DAFTAR PUSTAKA

- A RA. (No Title) [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 9]. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3461/3/3>.
- Abdullah, H. Zaini (2012). Informasi Laporan Penyelenggaraan Pemerinthan Daerah (ILPPD) Pemerintahan Aceh (2011), Banda Aceh: Kantor Gubernur Aceh, Indonesia
- Andi Paraqleta et al, 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. Jurnal Mahasiswa Kedokteran Vol.2 No.12 (Desember, 2022): E-ISSN: 2808-9146: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>
- Bhutta ZA, Ahmed T, Black RE, Cousens S, Dewey K, Giugliani E, Haider BA, Kirkwood B, Morris SS, Sachdev HPS, Shekar M, 2008.What works? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. Journal Lancet, January 17, 2008 DOI:10.1016/S0140-6736(07)61693-6 www.thelancet.com
- Cahyaningrum HD. 2013. Hubungan Antara Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta. [KTI]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cobham A, Garde M, Crosby L, 2013.Global Stunting Reduction Target: Focus On The Poorest Or Leave Millions Behind, Akses www.savethechildren.org.ukTanggal 26 Desember 2013.
- Dube B, Rongsen T, Mazumder et al (2013) Comparison of Ready To Use Therapeutic Food with cereal legumebased Khichri among malnourished children. Indian Pediatrics;46:383- 388
- Elvivin E, Lestari H, Ibrahim K. Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Mengkonsumsi Garam, Alkohol, Kebiasaan Merokok dan Minum Kopi Terhadap Kejadian Dipertensi Pada Nelayan Suku Bajo di Pulau Tasipi Kabupaten Muna Barat Tahun 2015. J Ilm Mhs Kesehat Masy. 2015;1-12.

- Fadia Kalma Lailani et al. 2022. Masalah Terkait Malnutrisi: Penyebab, Akibat, dan Penanggulangannya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK)* Volume 2 No.2
- Indra MR. Dasar Genetik Obesitas Viseral. *J Kedokt Brawijaya* [Internet]. 2013. [cited 2020 Dec 9];22(1):10–7. Available from: <https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/27911>.
- Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health 2022. The vicious cycle of undernutrition and infectious disease_ How does it work and what role do vaccines play. *The Value of Immunization Compendium of Evidence* . Available at: https://immunizationevidence.org/featured_issues/undernutrition-and-infectious-disease/.
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
- Kementerian Kesehatan RI 2020. *Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita di Layanan Rawat Jalan Bagi Tenaga Kesehatan*. Available at: <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/tatalaksana-gibur.pdf>.
- Majestika Septikasari, 2018. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. Edisi Pert. Amalia S, editor. Vol. 1. Yogyakarta: UNY press;. 1–9 p.
- Morley, J.E. 2021. Overview of Undernutrition. *MSD Manual Professional Version* pp. 1–6. Available at: <https://www.msdmanuals.com/professional>.
- Mucha. 2012. Implementing Nutrition-Sensitive Development: Reaching Consensus.briefing paper,Akses:www.bread.org/institute/papers/nutrition-sensitive-interventions.pdf tanggal 26 Desember 2013
- Oktaviani WD, Saraswati LD, Rahfiludin MZ. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9

- Semarang Tahun 2012). Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro 2012, Vol. I. [cited 2020 Dec 9]. Available from: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rahayu LS, 2011. Associated of Health of Parents with changes of Stunting from 6-12 months to 3-4 years (Tesis): Yogyakarta, Universitas Gajah Mada.
- Remans R et al, 2011. Multisector intervention to accelerate reductions in child stunting: an observational study from 9 sub-Saharan African countries. American Society for Nutrition doi: 10.3945/ajcn.111.020099.
- Republik Indonesia, 2012. Kerangka Kebijakan Gerakan Sadar Gizi dalam rangka Seribu Hari Kehidupan (1000 HPK) versi 5 September 2012. Diakses dari <http://www.kgm.bappenas.go.id> tanggal 16 Desember 2013.
- Ricci KA, Girosi F, Tarr PI, LimYW, Mason C, Miller M, Hughes J, Seidlein L, Agosti JM, Guerrant RL, 2013. Reducing stunting among children: the potential contribution of diagnostics. Nature Publishing Group p:29-38 diakses: <http://www.nature.com/diagnosticstan> tanggal 27 Desember 2013
- Scaling Up Nutrition, 2013. Country Progress In scaling up nutrition. Januari 2013 Akses scalingupnutrition.org/resources tanggal 26 Desember 2013
- Sulistiyawati A, 2019. Faktor Risiko Kejadian Gizi Buruk pada Balita di Dusun Teruman Bantul. Jurnal Kesehatan Madani Medical [Internet];10 (1):13-9.
- Tingkat, A., dan, P. and Di, K. (2018) 'Analisis tingkat pendidikan dan kemiskinan di aceh', (July 2014).
- Unicef Indonesia, 2013. Ringkasan Kajian Gizi Ibu dan Anak, Oktober 2012. Akses www.unicef.org Tanggal 16 Desember 2013.

- Unicef, 2013. Improving Child Nutrition The achievable imperative for global progress. Diakses: www.unicef.org/media/files/nutrition_report_2013.pdf tanggal 24 Desember 2013
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163.
- WHO [World Health Organization]. 2020. Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/The World Bank Group joint child malnutrition estimates: key findings of the 2020 edition. Geneva: WHO.
- Wulandari S, Lestari H, Fachlevy A. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 4 Kendari Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 2016;1(3):186655.

TENTANG PENULIS



Sukmatang, akrab disapa Sukma, lahir di Palongki pada tanggal 4 April 2004. Sukmatang merupakan Mahasiswa aktif di Program Studi Gizi Universitas Sipatokkong Mambo, menempuh semester enam. Ketertarikannya pada dunia gizi tumbuh dari keprihatinan terhadap kondisi kesehatan dan pola konsumsi masyarakat di sekitarnya. Sejak duduk di bangku kuliah, Sukma aktif mengikuti berbagai

kegiatan edukasi, seminar, dan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan. Ia percaya bahwa perubahan besar bisa dimulai dari pengetahuan yang sederhana namun bermakna. Buku ini merupakan bagian dari upayanya untuk menjembatani ilmu gizi dengan masyarakat luas, melalui bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Ia percaya bahwa edukasi tidak harus selalu rumit—yang terpenting adalah niat untuk berbagi, menyentuh, dan mengubah.

BAB 7

GIZI DAN SISTEM IMUN TUBUH

Dian Elvira Muliasari

A. Peran Zat Gizi Makro dan Mikro dalam Imunitas

1. Zat Gizi Makro dalam Imunitas

Asupan zat gizi makro didapatkan dari asupan karbohidrat, lemak, dan protein semua orang setiap hari dan dinyatakan dalam satuan gram (Putri & Dieny, 2016).

Asupan karbohidrat merupakan jumlah asupan karbohidrat yang dikonsumsi seseorang dalam sehari dan dinyatakan dalam gram (gr). Asupan lemak merupakan jumlah asupan lemak yang dikonsumsi seseorang dalam sehari dan dinyatakan dalam gram (gr). Asupan protein merupakan semua makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dalam sehari dan dinyatakan dalam gram (gr) (Aziza & Dieny, 2015).

Di Indonesia berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, perempuan usia 16-18 tahun membutuhkan energi sebesar 2100 kkal, protein 65 g, lemak 70 g, karbohidrat 300 g. Sedangkan perempuan usia 19-29 tahun membutuhkan energi sebanyak 2250 kkal, protein 60 g, lemak 65 g, karbohidrat 360 g. Berbeda dengan laki-laki usia 16-18 tahun membutuhkan energi sebesar 2650 kkal, protein 75 g, lemak 85 g, karbohidrat 400 g. Sedangkan laki-laki usia 19-29 tahun membutuhkan energi sebanyak 2650 kkal, protein 65 g, lemak 75 g, karbohidrat 430 g (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- A. Stefoska-Needham, E. J. Beck, S. K. Johnson, and L. C. Tapsell, "Sorghum: An Underutilized Cereal Whole Grain with the Potential to Assist in the Prevention of Chronic Disease," *Food Rev. Int.*, vol. 31, no. 4, pp. 401-437, 2015, doi: 10.1080/87559129.2015.1022832.
- A. S. Ramadhia, H. Harna, M. Sa'pang, and N. Nadiyah, "Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro, Durasi Tidur, Indeks Massa Tubuh Dan Status Imun Pegawai Balitbang Hukum Dan Ham," *J. Nutr. Coll.*, vol. 10, no. 4, pp. 328-334, 2021, doi: 10.14710/jnc.v10i4.31620.
- Abbas, A. K., Litchman, A. H., & Pillai, S. (2016). *Imunologi Dasar Abas;Fungsi dan Kelainan Sistem Imun*(E. I. ke-5 H. Kalim (ed.); Indonesia). Elsiwier.
- Angraini, D. I. (2013). *Imunonutrisi : Komponen dan Perannya. JUKE*, 3, 62-69.
- Anindita, R. (2022). *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM). Jurnal Mitra Masyarakat (JMM*, 3(1), 1-8.
- Astley, S. & Finglas, P., 2016. *Nutrition and Health*. Elsevier, (January 2017), pp.0-6
- Aziza Z, Dieny FF. 2015. Perbedaan Aktivitas Fisik Intensitas Berat, Asupan Zat Gizi Makro, Persentase Lemak Tubuh, dan Lingkar Perut Antara Pekerja Bagian Produksi dan Administrasi PT. Pupuk Kujang Cikampek. Semarang: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. (Online). (<http://eprints.undip.ac.id/46999>, diakses 12 Mei 2020).
- Barry A Mizock M, 2019. Immunonutrition and critical illness: An update Immunonutrition and critical illness: An update. *Nutrition*, 26(7-8), pp.701-707
- Choi BCK, Pak AWP. A catalog of biases in questionnaires. *Prev Chronic Dis*. 2005;2(2):1- 13

- Committee, T. S., & Orleans, N. (2015). Global Malnutrition, 1–49.
- Darmayanti, L., Ermiyati, E., Handayani, Y. L., Nugroho, S. A., & Fauzi, M. (2022). Sosialisasi pembuatan suplemen tradisional penambah imunitas tubuh untuk pencegahan infeksi corona. *Bhakti Nagori (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(1), 25–33.
- Dinda Winiastri, “Formulasi Snack Bar Tepung Sorgum (*Sorghum bicolor* (L.) moench) dan Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) DITINJAU Dari Uji ORGANOLEPTIK dan Uji Aktivitas Antioksidan,” vol. 3, no. 2, p. 6, 2021
- District, K., Bhandari, T.R. & Chhetri, M., 2014. Nutritional Status of Under Five Year Children and Factors Associated in Nutritional Status of Under Five Year Children and Factors Associated in Kapilvastu District , Nepal. , (January).
- G. A. K. D. Puspawati and F. Z. Rungkat, “Peningkatan Proliferasi Limfosit Limpa pada Tikus yang Diberi Makan Sorgum,” *Veteriner*, vol. 13, no. 1, pp. 26–33, 2012.
- Gleeson M, Nieman DC, Pedersen BK. Exercise, nutrition and immune function. *J Sports Sci.* 2004;22(1):115–25
- Hartono patria wahyu. No Title Preparation of Activatio. *Biomass Chem Eng* [Internet]. 2015;49(23–6):23,34. Available from: <http://www.ti.com/lit/ds/symlink/cc2538.html>
- Hati, F. S., & Pratiwi, A. M. (2019). The effect of education giving on the parent’s behavior about growth stimulation in children with stunting. *NurseLine Journal*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.19184/nlj.v4i1.8628>
- Ivanali Kesit, “MODUL Konsep Dasar Imunitas,” 2019.
- Kekebalan, S., Ada, T., & Thompson, H. J. (2021). Mikronutrien dan Sistem Kekebalan Tubuh: Ada yang Baik tapi Kita Perlu Tahu Lebih Banyak. 13–15.

- Leny, Budhi, Harti, Anggun, Rindang, Cempaka, et al. (2023). Peningkatan pengetahuan masyarakat pada webinar tentang peran makanan untuk meningkatkan sistem imun di masa pandemi COVID-19. Prosiding Webinar Peningkatan Pengetahuan Masyarakat, November 2022.
- Mardewi, K. W., Sidiartha, I. G. L., & Gunawijaya, E. (2016). Low serum zinc and short stature in children. *Paediatrica Indonesiana*, 56(3), 171-175. <https://doi.org/10.14238/pi56.3.2016.171-5>
- Moksin, M. V., Muslim, R., & Ishak, S. N. (2022). Pencegahan Stunting Di Wilayah Ternate Melalui Perubahan Perilaku Wanita Hamil. *Jurnal Serambi Sehat*, XV(1), 27-35.
- Oktavia, D., & Muksin, N. N. (2021). Edukasi tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19 di ruang lingkup Karang Taruna dan Forkomdarisma RW 09 Cirende, Ciputat Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1-5.
- Paridah. (2014). Analisis Hubungan Antara Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Dengan Penyembuhan Luka Pasien Bedah Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Abunawas Kota Kendari Tahun 2014. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 4(1), 26-3
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Nomor 28. Jakarta.
- Piliang WG dan Al Haj SD. *Fisiologi Nutrisi*. Volume II Bogor: IPB Press, 2006
- Purba, N., Turnip, N. U., Syarifuddin, A., & ... (2021). Sosialisasi dan edukasi pemanfaatan tanaman berkhasiat obat dan makanan sehat dalam meningkatkan sistem imunitas di era new normal. *Jurnal Pengmas*, 1(2), 343-348. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.897>

- Putri LP, Dieny FF. 2016. Hubungan Densitas Energi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kejadian Sindrom Metabolik Pada Remaja Obesitas. Semarang. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. 5(3). 214-221. (Online). (<http://eprints.undip.ac.id/51304/>, diakses 7 Oktober 2020).
- Putu, P., Sugiani, S. & Suarni, N.N., 2018. Description of nutritional status and the incidence of stunting children in early childhood education programs in Bali-Indonesia., 7(3), pp.723–726
- Raden Nurilma Hidayatullah, Rahastiwi Fadilah Utami, Randita Shafira Putri, Roodoti Khasanah, Salsabila Rosa, Siti Hartinah, Silmi Yasyfa Sujani P, Selvi Ramadhenisa, Tania Putri Andini, Via Aulia Effendi, Yeni Rahmawati, Evi Martha. 2021. Perilaku Pemberian Mp-Asi Dini di Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor. Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskesmas). Vol. 1, No. 2, Desember 2021, Hal. 137-144. doi.org/10.5645/pengmaskesmas.v1i2/5645.
- Rokx, S. R. and C. (2013). The double burden of malnutrisi in Indonesia
- Rouse BT, Horohov DW. Immunosuppression in viral infections. Reviews of infectious diseases, 1986: 8(6): 850–873.
- S. Hidayat and A. A. Syahputra, “Perancangan Multimedia Interaktif Sistem Imun Tubuh Pada Manusia,” Vis. Herit. J. Kreasi Seni dan Budaya, vol. 2, no. 03, pp. 144–149, 2020, doi: 10.30998/vh.v2i03.898.
- Santi, Lestiarini. 2020. Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI). Vol, 8. No, 1. Surabaya.
- Siswanto dkk. Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas. Jurnal Gizi Indonesia, 2014.

- Spears JW, William P Weiss. Role of antioxidants and trace elements in health and immunity of transition dairy cows. *The veterinary Journal* 2008;176:70-76.
- Sukendro, S. J., Wiyatini, T., & ... (2020). ... Covid-19 Melalui Penerapan Aplikasi Ujian Berbasis Komputer (CBT) oleh Dosen Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Semarang Tahun Akademik 2020 *Jurnal Kesehatan* <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkg/article/view/6546>
- Sulistianingsih, A., & Yanti, D. A. (2016). Kurangnya asupan makan sebagai penyebab kejadian balita pendek (stunting). *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 77123.
- Wardah, F. (2018). 67 Anak Meninggal akibat Wabah Campak dan Gizi Buruk di Kabupaten Asmat.
- Widhyari, S. D. (2012). Peran dan dampak defisiensi zinc (Zn) terhadap sistem tanggap kebal. *Wartazoa*, 22(3), 141-148.
- Wijayanti, L., & Septianingrum, Y. (2022). Edukasi Maspit (Makanan Sehat Peningkat Imunitas Tubuh) di masa pandemi COVID-19. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 2021, 1(1), 756-764. <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.873>
- Zogara, A. U., Pantaleon, M. G., Loaloka, M. S., & Sine, J. G. L. (2020). Perbedaan asupan zat gizi saat sarapan pada siswa sekolah dasar stunting dan tidak stunting di Kota Kupang. *Journal Of Nutrition College*, 9(2), 114-120. 99 <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.27384>

TENTANG PENULIS



Dian Elvira Muliarsi lahir Pada tanggal 14 Maret 2005 dan saat ini sedang menempuh pendidikan di Universitas Sipatokkong Mambo dengan fokus pada Program Studi Gizi. Ia merupakan putri dari pasangan HJ. Anne dan H. Muliadi. Buku ini merupakan salah satu tugas mata kuliah yang diberikan. Adapun cita-cita saya sebagai seorang ahli Gizi. Saya memiliki ketertarikan dalam memahami hubungan antara gizi dan kesehatan, serta ingin menjadi profesional gizi yang dapat memberikan kontribusi pada masyarakat melalui pengetahuan dan keterampilan yang saya miliki. Saya berharap dapat menjadi sumber daya yang bermanfaat dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat. Saya percaya setiap yang di impikan akan menjadi kenyataan jika kita berdoa dan bersungguh- sungguh melakukannya dan tidak pernah mengenal kata menyerah.

BAB 8

GIZI DAN AKTIVITAS FISIK

Reskiana Asrianti

A. Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Kesehatan

1. Pengertian Gizi

Gizi adalah komponen terpenting dalam kehidupan, yaitu dalam hal perkembangan dan kesehatan. Gizi yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup, sistem imun dan dapat menurunkan faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular. Gizi merupakan keseimbangan antara asupan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan zat gizi yang dibutuhkan untuk proses metabolisme (Thamaria, 2017).

Gizi merupakan proses dimana suatu organisme menggunakan makanan yang biasa dikonsumsi untuk menghasilkan energi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan ekskresi zat-zat yang tidak ini akan digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ. (Juairia, J., dkk, 2022).

2. Peran Gizi

Peran zat gizi adalah sebagai komponen penting yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung fungsi fisiologis, menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta meningkatkan performa aktivitas fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Zat gizi terdiri dari zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) yang menyediakan energi dan membangun tubuh, serta zat gizi mikro (vitamin dan

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, A.S.A., & Suseno, S.H. (2020). Pola Konsumsi Pangan Pokok dan Kontribusinya Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(6), 988–995.
- Almatsier S. (2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amin, F. (2019). Hubungan Antara Karakteristik Pekerja, Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pengrajin Batu Bata Di Desa Bontobiraeng Kabupaten Gowa (Skripsi). Universitas Hasanuddin, Makassar
- Anak Balita. *Jurnal Endurance*, 2(2), 217.
- Aridhayandi, M. Rendi. (2019). Optimalisasi Peran Pemerintah Daerah Dalam Perlindungan Hukum Terhadap Beras Berdasarkan Konsep Kedaulatan Pangan Di Indonesia. *Jurnal Hukum Mimbar Justitia*, 5(1), 1-15.
- Baratawidjaja, (2006). *Immunologi Dasar*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas
- Daryanto. (2015). Optimalisasi Asupan Gizi Dalam Olahraga Prestasi Melalui Carbohydrate Loading. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4, 101-112.
- Handayani, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran. EGC.
- Hartoyo, E., Sholihah, Q., Fauzia, R., & Rachmah, D. N. (2015). *Sarapan Pagi & Produktivitas Kerja*. Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press).

- Hasibuan, MS., Evawany Y., E. N. (2012). Gambaran Perilaku Konsumsi Susu Pada Siswa Smp Ar-Rahman Medan. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.
- Hsieh, P. L., Chen, M. L., Huang, C. M., Chen, W. C., Li, C. H., & Chang, L. C. (2014). Physical activity, body mass index, and cardiorespiratory fitness among school children in Taiwan: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7275–7285.
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2021). No Title. 2020, 10–31.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, H. (2021). Aktivitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 5, Issue 1).
- Juairia, J., Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., & Putri, Y. F. (2022). Kesehatan diri dan lingkungan: pentingnya gizi bagi perkembangan anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(03), 269-278.
- Lutviana, E., & Budiono, I. (2023). Prevalensi dan Determinan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita (Studi Kasus Pada Keluarga Nelayan Di Desa Bajomulyo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati). *Jurnal Kesehatan* 178. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.14 No.1 (2023) 179-186 *Masyarakat*, 5(2), 138–144.
- Maranatha, U. K. (2007). Universitas Kristen Maranatha. 1–7.
- Molloy, A. (2010). Redesign your life. PT Niaga Swadaya.
- Munandar W, (2024). Sosialisasi Tentang Partisipasi Wanita Dalam Dunia Olahraga. 7215, 120–127.
- Paramita, M., & Kusuma, H. S. (2020). Peran Suhu Makanan pada Sisa Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati dan Sayur pada Pasien Diet TKTP. *Jurnal Gizi*, 9(1), 142-149.

- Piliang WG dan Al Haj SD. (2006). Fisiologi Nutrisi. Volume II Bogor: IPB Press.
- Purnamasari,, R., J. (2016). Analisis Kandungan Lemak Tikus Dalam Campuran Bakso Sapi Dengan Spektroskopi Inframerah dan Kalibrasi Multivariat. SKRIPSI. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Pendahuluan. 1, 10–19.
- Rahmawati, M. & Riyadi, H. (2013) Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik Dengan Kekuatan dan Daya Tahan Taruna Akademi Imigrasi Depok, Jawa Barat. Gizi dan Pangan.
- Saleh, A. R. & Utomo, H. (2018). Pengaruh Disiplin Kerja, Motivasi Kerja, Etos Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi Di Pt. Inko Java Semarang. Jurnal Among Makarti. 11(1) :28–50.
- Sari, Indah Purnama dkk. (2020). Hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi anak balita di Desa Lawe Hijo Kecamatan Babel Kabupaten Aceh Tenggara.
- Siswadi, Y. Pengaruh Pelatihan Dan Disiplin Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Padapt. Jasa Marga Cabang (Belmera) Medan. Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis, 17(1) :124–137.
- Spears JW, William P Weiss. (2006) Role of antioxidants and trace elements in health and immunity of transition dairy cows. The veterinary Journal :176:70-76.
- Supariasa., I.D.N, Bachtiar, B dan Ibnu, F. (2016). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. 2016.
- Suryaningtyas, Y. (2017). Iklim Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja DiBallast Tank Bagian Reparasi Kapal Pt. X Surabaya. Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo. 3(1) :17.

- Syafrizar dan Welis, Wilda. (2009). Gizi Olahraga. Malang. Wineka Media.
- Thamaria, Netty. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Wiwik Susanti. (2002). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita di Perusahaan Rokok Pamor Kudus. Universitas Negeri.

TENTANG PENULIS



Reskiana Asrianti biasa dikenal dengan nama panggilan Kio, lahir di Bone pada tanggal 12 November 2001. Saat ini saya berstatus sebagai mahasiswa aktif di Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sipatokkong Mambo. Saya anak ke 3 dari 3 bersaudara. Saya mempunyai hobi di bidang kesenian lebih tepatnya di bidang Tari. Saya

memiliki ketertarikan dalam memahami hubungan antara gizi dan kesehatan, serta ingin menjadi profesional gizi yang dapat memberikan kontribusi pada masyarakat melalui pengetahuan dan keterampilan yang saya miliki. Saya berharap dapat menjadi sumber daya yang bermanfaat dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat. Buku ini merupakan salah satu tugas Mata Kuliah yang diberikan penulis sebagai tugas akhir. Saya berharap buku ini dapat menjadi sumber daya yang bermanfaat dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat, serta dapat mengaplikasikan pengetahuan saya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

BAB 9 | STRATEGI MEMBANGUN KEBIASAAN HIDUP SEHAT

Putri Dewi Anistia

A. Pendahuluan

Gaya hidup sehat adalah pondasi utama dalam membentuk individu yang produktif, panjang umur, dan berkualitas secara fisik maupun mental. Dalam dekade terakhir, kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya hidup sehat semakin meningkat, namun tantangan besar masih menghadang. Perubahan gaya hidup modern yang cenderung sedentari, konsumsi makanan cepat saji, hingga kurangnya aktivitas fisik telah berkontribusi pada meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas (Kemenkes RI, 2019). Untuk itu, membangun kebiasaan hidup sehat tidak bisa dilakukan secara instan, tetapi memerlukan strategi yang terencana, bertahap, dan berkelanjutan.

Membangun kebiasaan hidup sehat perlu dimulai dengan pembentukan kesadaran sejak dini. Pendidikan kesehatan yang dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah dasar hingga menengah sangat krusial. Penanaman pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang, kebersihan diri, dan aktivitas fisik harus dikemas secara interaktif dan aplikatif, agar anak-anak tidak hanya memahami secara teoritis tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Rahmawati & Nursalam, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R., & Maulida, F. (2018). Perilaku makan emosional dan pengaruhnya terhadap kelebihan berat badan pada remaja. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 6(2), 101–108.
- Amalia, I., & Puspitasari, Y. (2021). Sarapan dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan Gizi Indonesia*, 13(2), 40–47.
- Aminah, U., & Prasetyo, D. (2021). Peran buah dan sayur dalam mengendalikan nafsu makan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 13(2), 55–62.
- Andini, S., & Wahyuni, R. (2018). Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(1), 45–50.
- Anggraini, D. & Nuryanto, N. (2018). Hubungan Sarapan dengan Kinerja Kognitif Mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 101–109.
- Anggraini, D., & Sari, M. (2019). Dampak konsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan imunitas. *Jurnal Ilmu Gizi*, 11(3), 112–120.
- Anjani, R., & Rahmatika, D. (2022). Minuman Manis dan Gaya Hidup Remaja. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10(1), 12–20.
- Astuti, D. (2019). Perilaku sarapan pagi dan status gizi anak sekolah dasar di Kota Semarang. *Media Gizi Indonesia*, 17(2), 97–104.
- Budiarti, D., & Setyawan, D. (2022). Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 14(2), 30–38.
- Cahyani, P. & Wardana, I. (2018). Pola makan tidak teratur sebagai faktor risiko obesitas sentral pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 220–228.
- Fauziah, L., & Hartini, N. (2019). Strategi Kesehatan Mental di Puskesmas. *Psikologi Klinis Indonesia*, 8(2), 88–95.

- Fauziah, N., & Kartikasari, D. (2017). Pengaruh konsumsi sarapan terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(1), 55–60.
- Handayani, H., & Rachmawati, L. (2021). Promosi buah lokal sebagai camilan sehat urban. *Jurnal Ketahanan Pangan dan Gizi*, 10(4), 145–153.
- Handayani, H., & Wibowo, R. (2021). Peran pelaku usaha makanan dalam menyediakan sarapan sehat untuk masyarakat urban. *Jurnal Ketahanan Pangan dan Gizi*, 10(2), 134–142.
- Handayani, R., & Pratama, A. (2021). Pengaruh iklan makanan cepat saji terhadap perilaku konsumsi anak. *Jurnal Media dan Gizi Anak*, 6(1), 41–50.
- Hasanah, U., & Arifah, D. (2018). Peran Ibu dalam Kebiasaan Sehat Anak. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(1), 25–31.
- Hidayat, N., & Santoso, B. (2019). Pengaruh Telat Makan terhadap Lambung. *Jurnal Gastrohepatologi*, 8(1), 17–24.
- Hidayat, S., & Kurniawan, E. (2020). Promosi Gaya Hidup Sehat di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 6(1), 35–41.
- Husna, F., & Azis, J. (2018). Program taman sayur komunitas di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 12(1), 34–42.
- Indrawati, T., et al. (2021). Edukasi Emosional dalam Promkes. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 19–27.
- Karim, R., & Yuliana, N. (2020). Efektivitas edukasi visual terhadap pemahaman konsumsi gula masyarakat. *Jurnal Promkes*, 15(2), 90–97.
- Karim, R., & Yuliana, N. (2020). Kebutuhan air putih dan hidrasi optimal pada lansia. *Media Gizi Indonesia*, 18(2), 88–95.
- Karim, R., & Yuliana, N. (2020). Literasi hidrasi dan pilihan minuman sehat. *Media Gizi Indonesia*, 18(2), 88–95.
- Kartini, L., et al. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kespro Indonesia*, 8(2), 55–64.

- Kemenkes RI. (2018). *Riskesmas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2020). *Label Pangan dan Konsumen Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2022). *RPJMN Bidang Kesehatan 2020–2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniasih, R., & Fauzi, A. (2016). Menu Sarapan Praktis dan Sehat. *Media Gizi*, 8(2), 51–57.
- Lestari, A., et al. (2021). Rokok dan Perilaku Sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(2), 81–89.
- Nasution, A., & Wibowo, B. (2019). Buah kaya air sebagai sumber hidrasi instingtif. *Jurnal Gizi Klinik*, 17(1), 23–29.
- Ningsih, Y., & Ramadhan, T. (2020). Analisis kebutuhan gizi pelajar berdasarkan aktivitas harian. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(3), 177–183.
- Ningsih, Y., & Ramadhan, T. (2020). Kajian konsumsi makanan ultra-proses remaja. *Jurnal Gizi Remaja*, 8(1), 66–74.
- Ningsih, Y., & Ramadhan, T. (2020). Personalisasi asupan buah dan sayur remaja. *Jurnal Gizi Remaja*, 8(1), 66–74.
- Nugraheni, D., & Widodo, S. (2016). Pengaruh Sarapan terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 89–95.
- Nuraini, H., & Rizal, A. (2021). Strategi Edukasi Sehat bagi Milenial. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 13(3), 66–74.
- Nurhalimah, R., et al. (2017). Sanitasi dan Kebiasaan Cuci Tangan. *Media Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(3), 74–82.
- Permana, R., & Susilo, T. (2020). Komposisi Sarapan Ideal. *Jurnal Gizi Seimbang*, 5(3), 77–83.

- Prasetyo, B. & Widodo, A. (2019). Sarapan pagi sebagai bagian dari gaya hidup sehat pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1-8.
- Prasetyo, B., & Damayanti, A. (2021). Tidur dan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 63-70.
- Pratama, D., & Wahyuni, S. (2022). Makan Malam dan Kualitas Tidur. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 18-25.
- Putri, A., & Rahmatika, D. (2021). Minuman manis dan prevalensi gula darah tinggi remaja. *Jurnal Epidemiologi Gizi*, 14(2), 121-129.
- Putri, A., & Rahmatika, D. (2021). Peran kader posyandu dalam promosi pola makan sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 121-130.
- Putri, A., & Rahmatika, D. (2021). Risiko gula tambahan pada remaja perkotaan. *Jurnal Epidemiologi Gizi*, 14(2), 121-129.
- Putri, A., & Setiawan, D. (2022). Risiko Sarapan Tidak Sehat. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 14(1), 23-30.
- Putri, Q., & Wulandari, S. (2020). Profil konsumsi lemak jenuh di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 9(2), 77-84.
- Putri, Q., & Wulandari, S. (2020). Sayur lokal dan anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 9(2), 77-84.
- Rahmawati, Y., & Nursalam. (2021). Strategi Pendidikan Gaya Hidup Sehat di Sekolah. *Jurnal Promkes*, 9(2), 102-109.
- Rohmah, H., & Santoso, A. (2020). Edukasi konsumsi buah dan sayur lewat Posyandu. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(1), 45-53.
- Rohmah, H., & Santoso, A. (2020). Intervensi komunitas terhadap pola makan sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(1), 45-53.
- Rohmah, H., & Wibowo, R. (2021). Pengembangan pasar sehat berbasis komunitas. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 8(2), 54-61.

- Rohmah, H., & Yusnita, A. (2020). Strategi Promosi Kesehatan Berbasis Budaya. *Jurnal Sosial Kesehatan*, 9(2), 41–48.
- Saputra, D., & Lestari, P. (2021). Gaya Hidup Sehat Pascapandemi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Digital*, 2(1), 81–90.
- Saputri, D., et al. (2021). Aplikasi Digital untuk Promosi Kesehatan. *Jurnal Teknologi Informasi Kesehatan*, 9(2), 95–102.
- Sari, D., & Nurjanah, A. (2020). Analisis ekonomi konsumsi makanan sehat vs tidak sehat. *Jurnal Ekonomi Gizi*, 12(1), 33–40.
- Sari, L., & Dewi, P. (2018). Diversifikasi pangan lokal untuk diet sehat. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 10(3), 115–123.
- Sari, L., & Dewi, P. (2018). Diversifikasi warna buah untuk mencukupi fitonutrien. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 10(3), 115–123.
- Sari, L., & Ramadhani, M. (2017). Manajemen Berat Badan Melalui Waktu Makan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10(2), 33–39.
- Sari, W., & Haryati, D. (2019). Workplace Wellness Program. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 7(2), 61–68.
- Sumarni, R., & Wahyudi, A. (2022). Perilaku Sehat Pasca Pandemi. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 14(1), 51–59.
- Susanti, H. et al. (2020). Peran Puskesmas dalam Promosi Hidup Sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 44–53.
- Utami, S., & Fitria, N. (2020). Sarapan dan Keseimbangan Emosi. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(1), 59–66.
- Utami, T., & Pranata, D. (2020). Peran Influencer dalam Promosi Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 5(3), 44–52.
- Wahyuni, S., et al. (2019). Pangan Lokal dalam Diet Sehat. *Jurnal Ketahanan Pangan dan Gizi*, 11(2), 93–100.

- Wibisono, A., & Dewi, S. (2021). Kebiasaan makan masyarakat urban dan tantangan promosi pola makan sehat. *Jurnal Promkes*, 9(2), 119–130.
- Wibowo, Y., & Handayani, R. (2020). Evaluasi konsumsi garam dan hipertensi lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 5(3), 38–45.
- Wibowo, Y., & Handayani, R. (2020). Hidrasi optimal pada lansia dan efeknya terhadap kognisi. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 5(3), 38–45.
- Wijayanti, F., et al. (2019). Model Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 11–20.
- Wulandari, M., & Rahman, L. (2018). Peran Orang Tua dalam Pembentukan Pola Makan Anak. *Jurnal Keluarga Sehat*, 6(2), 70–77.
- Yani, D., & Kurniasih, H. (2020). Monitoring Program Hidup Sehat. *Jurnal Administrasi Kesehatan*, 5(2), 34–42.
- Yohana, V., & Malik, S. (2019). Sarapan di Kalangan Karyawan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Kerja*, 4(1), 30–37.
- Yuliana, M., & Nugroho, A. (2020). Efektivitas “Isi Piringku”. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(3), 50–58.
- Yuliana, V., & Kusuma, R. (2020). Pengaruh parental modeling terhadap konsumsi buah anak. *Jurnal Gizi dan Keluarga*, 7(2), 99–107.
- Yulianti, R., & Prasetyo, D. (2021). Minuman manis dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Gizi Klinik dan Metabolik*, 7(2), 66–72.
- Yulianti, R., & Prasetyo, D. (2021). Pengaruh pola makan tidak teratur terhadap resistensi insulin pada dewasa muda. *Jurnal Gizi Klinik dan Metabolik*, 7(2), 66–72.
- Yulianti, R., & Prasetyo, D. (2021). Pola makan tidak teratur dan resistensi insulin. *Jurnal Gizi Klinik dan Metabolik*, 7(2), 66–72.

Yulianto, T., & Kurniasari, H. (2020). Pola Makan Teratur dan Metabolisme. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 44–52.

TENTANG PENULIS



Putri Dewi Anistia, mahasiswi Ilmu Gizi yang percaya bahwa setiap piring adalah peluang untuk menyelamatkan masa depan. Lahir di Lompo pada 5 Juli 2004 dan dibesarkan di Desa Kajuara, saya melihat langsung bagaimana gizi yang baik bukan sekadar teori, tapi kebutuhan dasar yang berdampak pada kehidupan nyata. Berbekal latar pendidikan dari SMKN 7 Bone

dan semangat belajar di Universitas Sipatokkong Mambo, saya menjadikan edukasi gizi sebagai panggilan, bukan sekadar jurusan. Bagi saya, ilmu gizi bukan hanya tentang angka kalori atau tabel zat gizi – melainkan seni memahami manusia, budaya makan, dan cara mencegah penyakit lewat gaya hidup sederhana. Di sela aktivitas akademik, saya menemukan keseimbangan lewat memasak, jogging, dan bermain badminton – tiga hal yang menjaga tubuh dan pikiran tetap selaras. Saya bukan hanya ingin menjadi ahli gizi. Saya ingin menjadi jembatan antara ilmu dan masyarakat, membuktikan bahwa perubahan besar bisa dimulai dari hal kecil: satu pilihan makanan yang lebih baik setiap harinya.

BAB 10 | EDUKASI GIZI UNTUK KELUARGA DAN MASYARAKAT

Fadya Arta Utami

A. Peran Orang Tua dan sekolah

Kesehatan adalah salah satu faktor kunci yang sangat penting dalam perkembangan anak. Jika kondisi kesehatan anak kurang optimal, hal ini dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan mereka serta aktivitas yang mereka lakukan. Salah satu cara utama untuk menjaga kesehatan anak adalah dengan memastikan asupan gizi yang terkandung dalam makanan yang mereka konsumsi (Awaluddin, dkk 2017).

Makanan yang dikonsumsi harus mengandung unsur-unsur sehat, seperti protein, karbohidrat, vitamin, lemak, dan mineral. Gizi merupakan bagian penting dari proses kehidupan dan perkembangan anak, sehingga pemenuhan gizi yang tepat sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan mereka sebagai sumber daya manusia di masa depan (Fitriana 2020).

Anak-anak pada usia dini membutuhkan asupan gizi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Anak-anak yang memiliki status gizi baik atau normal cenderung mengalami pertumbuhan yang sesuai dengan usianya, memiliki tubuh yang sehat, nafsu makan yang baik, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan secara lebih mudah (Gannika 2023). Sebaliknya, kekurangan gizi akan berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama selama periode golden age (Septikasari 2018). Namun, maraknya

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinta, Deonisisa. 2024. "Kebiasaan Minum Minuman Manis Memicu Risiko Cuci Darah Pada Anak." *kebiasaan-minum-manis-dalam-kemasan-turut-memicu-risiko-cuci-darah-pada-anak* (August 31,2024).
- Awaluddin, and Dkk. 2017. "Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas 1 SD Negeri 5 Banda Aceh." *Jurnal Pesona Dasar* 5(2).
- Dewi, A. (2024). *Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Risiko Gizi Lebih Di Sekolah Dasar Negeri Plawad Iv Kabupaten Karawang* (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).
- Dewi, A. (2024). *Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Risiko Gizi Lebih Di Sekolah Dasar Negeri Plawad Iv Kabupaten Karawang* (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).
- Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13-18.
- Fitriana, Aida Ayu. 2020. "Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak." *Jurnal*
- Gannika, L. 2023. "Hubungan Status Gizi Dengan Tumbuh Kembang Pada Anak Usia 1-5 Tahun: Literature Review." *Jurnal Ners* 7(1): 668-74.
- Ilhami, Akmillah. 2024. "Kesadaran Orang Tua Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-4 Tahun." *Jurnal Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD* 11(1): 30-42.

- Inten, Dinar Nur, and Andalusia Neneng Permatasari. 2019. "Literasi Kesehatan Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Eating Clean." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3(2): 366.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh media promosi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi pada siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61-70.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh media promosi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi pada siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61-70.
- Lolan, Yosef Pandai, and Agung Sutriyawan. 2021. "Pengetahuan Gizi Dan Sikap Orang Tua Tentang Pola Asuh Makanan Bergizi Dengan Kejadian Stunting." *Journal of Nursing and Public Health* 9(2): 116-24.
- Mansur, Arif Rohman. 2019. *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Padang: Andalas University Press.
- Nelwan, J. E., Musa, E. C., & Sumampouw, O. J. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar Kartika Jaya XXI-1 Kota Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2088-2099.
- Pendidikan Modern 5(3): 96-101.
- Prasetyo, Y. B. (2014). Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Lombok Timur. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 22(2), 102-113.
- Qomariyah, Ani, and Hanim Istatik. 2023. "Edukasi Analisis Kesehatan Tentang Keamanan Makanan Ringan Dan Minuman Kemasan Pada Santri Pondok Pesantren Queen Al Ishlah Banyuwangi." *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(3): 310-18.

Yuliati, E., Kandarina, B. I., & Sudargo, T. (2018). Pengaruh promosi gizi di sekolah terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang konsumsi air pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 13-24.

TENTANG PENULIS



Fadya Arta Utami lahir pada tanggal 9 juli 2004 dia adalah MAHASISWA dari salah satu kampus yang terletak di bone yaitu universitas sipatokkong mambo yang di mana fokus pada program studi gizi. Dia merupakan anak pertama dari 4bersaudara. dia pernah menempuh pendidikan Di SMAN 12 BONE yang terletak di kecamatan sibulue kabupaten

bone. buku ini merupakan salah satu tugas mata kuliah yang di berikan penulis sebagai tugas finalnya. Atas kerja samanya tim kami penulis menyelesaikan tugas ini dengan baik dengan buku ini semoga kitab isa dapat informasi yang lebih bagus dan ilmu tentang pentingnya gizi.