

Riska Mayangsari, Wiwin Efrizal, Darmayanti Waluyo, Qotimah, Sayuti,  
Rokhamah, Susana Setyowati, Maesarah, Sakinah Amir, Fatmawati, Evi Kusumawati,  
Siti Hadrayanti Ananda, Suryanti S, Ellyani Abadi.

# GIZI Seimbang



# GIZI Seimbang

Riska Mayangsari, Wiwin Efrizal, Darmayanti Waluyo, Qotimah, Sayuti,  
Rokhamah, Susana Setyowati, Maesarah, Sakinah Amir, Fatmawati, Evi Kusumawati,  
Siti Hadrayanti Ananda, Suryanti S, Ellyani Abadi.



## **GIZI SEIMBANG**

Tim Penulis:

Riska Mayangsari, Wiwin Efrizal, Darmayanti Waluyo, Qotimah, Sayuti,  
Rokhamah, Susana Setyowati, Maesarah, Sakinah Amir, Fatmawati, Evi Kusumawati,  
Siti Hadrayanti Ananda, Suryanti S, Ellyani Abadi.

Desain Cover:

**Fawwaz Abyan**

Tata Letak:

**Handarini Rohana**

Editor:

**N. Rismawati**

ISBN:

**978-623-459-273-3**

Cetakan Pertama:

**Desember, 2022**

Hak Cipta 2022, Pada Penulis

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**Copyright © 2022**

**by Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung**

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT:**

**WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG**

**(Grup CV. Widina Media Utama)**

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas  
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

**Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020**

Website: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

Instagram: @penerbitwidina

Telpon (022) 87355370

# PRAKATA

Rasa syukur yang teramat dalam dan tiada kata lain yang patut kami ucapkan selain mengucapkan rasa syukur. Karena berkat rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, buku yang berjudul “Gizi Seimbang” telah selesai disusun dan berhasil diterbitkan, Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan. Semua orang perlu memenuhi kebutuhan gizinya, bukan hanya atlet atau olahragawan.

Gizi seimbang terdiri dari komponen-komponen yang: cukup jumlahnya, cukup kualitasnya, mengandung beragam zat gizi (energi, protein, vitamin, dan mineral) yang dibutuhkan tubuh untuk bertumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan, untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan yang kurang bergizi.

Bahkan menurut Kementerian Kesehatan RI, gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan berat badan normal untuk mencegah masalah kurang gizi. Gizi seimbang datang dari pola makan yang sehat dan beraneka ragam. Tidak ada satu jenis makanan pun yang memuat semua gizi atau nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat. Karena itulah, pola makan Anda haruslah terdiri dari beragam jenis makanan bergizi yang berbeda.

Tujuannya supaya Anda mendapatkan berbagai gizi yang dibutuhkan tubuh. Kemudian Tahukah Anda bahwa penyakit infeksi adalah salah satu faktor utama yang berdampak langsung pada keadaan gizi seseorang (khususnya anak-anak)? Orang yang mengalami penyakit infeksi sering menjadi kurang nafsu makan sehingga jumlah dan jenis makanan bergizi yang diasupnya berkurang.

Akan tetapi, dalam keadaan infeksi, tubuh sebenarnya membutuhkan lebih banyak zat gizi karena metabolismenya meningkat terutama jika disertai peningkatan suhu tubuh. Pada orang yang terkena diare, ia sudah

kehilangan banyak cairan akibat gejala diarenya, dan kondisinya diperburuk apabila tidak mencukupi kebutuhan gizinya. Maka dari itu Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang dengan memerhatikan prinsip variasi jenis makanan, aktivitas fisik, menjaga kebersihan, dan memperhatikan berat badan (BB) ideal.

Pada akhirnya kami mengakui bahwa tulisan ini terdapat beberapa kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kami dengan senang hati secara terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran dari para pembaca sekalian, hal tersebut tentu sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya kami untuk terus melakukan perbaikan dan penyempurnaan karya selanjutnya di masa yang akan datang.

Terakhir, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan turut andil dalam seluruh rangkaian proses penyusunan dan penerbitan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan sidang pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan di Indonesia.

Desember, 2022

**Tim Penulis**

# DAFTAR ISI

<b>PRAKATA</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB 1 DASAR-DASAR PENGENALAN GIZI</b> .....	<b>1</b>
A. Pendahuluan.....	2
B. Ruang Lingkup Ilmu Gizi.....	3
C. Perkembangan Ilmu Gizi.....	4
D. Pengelompokan Zat Gizi.....	6
E. Jenis Zat Gizi .....	6
F. Rangkuman Materi .....	23
<b>BAB 2 MANAJEMEN PELAYANAN GIZI</b> .....	<b>27</b>
A. Pendahuluan .....	28
B. Pengertian Manajemen .....	30
C. Unsur-Unsur Manajemen .....	34
D. Fungsi-Fungsi Manajemen.....	36
E. Penerapan Manajemen dalam Pelayanan Gizi.....	43
F. Rangkuman Materi .....	49
<b>BAB 3 PESAN GIZI SEIMBANG</b> .....	<b>53</b>
A. Pendahuluan.....	54
B. Pengertian Remaja .....	55
C. Tahap-Tahap Masa Remaja (Cahyaningsih, 2012).....	56
D. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja .....	56
E. Penilaian Status Gizi Remaja .....	64
F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi .....	66
G. Kebutuhan Gizi pada Remaja.....	66
H. Gizi Seimbang pada Remaja .....	68
I. Masalah Gizi pada Remaja .....	69
J. Rangkuman Materi .....	70
<b>BAB 4 GIZI PADA KEHAMILAN DAN IBU MENYUSUI</b> .....	<b>73</b>
A. Pendahuluan.....	74
B. Gizi pada Kehamilan .....	75
C. Gizi pada Ibu Menyusui .....	86
D. Rangkuman Materi .....	91

<b>BAB 5 GIZI PADA BAYI DAN BALITA .....</b>	<b>93</b>
A. Pendahuluan .....	94
B. Gizi pada Bayi .....	95
C. Gizi pada Balita .....	108
D. Rangkuman Materi .....	113
<b>BAB 6 GIZI PADA ANAK SEKOLAH .....</b>	<b>117</b>
A. Pendahuluan .....	118
B. Pengertian Anak Sekolah .....	119
C. Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Anak Sekolah .....	122
D. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi pada Anak Sekolah .....	123
E. Prinsip Pemberian Makanan Anak Sekolah .....	126
F. Masalah Gizi pada Anak Sekolah .....	128
G. Pencegahan Gangguan Gizi pada Anak Sekolah .....	129
H. Rangkuman Materi .....	130
<b>BAB 7 GIZI PADA REMAJA .....</b>	<b>133</b>
A. Pendahuluan .....	134
B. Prinsip Gizi pada Remaja .....	135
C. Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja .....	135
D. Kebutuhan Zat Gizi Untuk Remaja .....	139
E. Perkembangan Perilaku Makan Sehat Masa Remaja .....	144
F. Permasalahan Gizi pada Remaja .....	145
G. Pola dan Menu Makanan Untuk Remaja .....	147
H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Remaja .....	148
I. Rangkuman Materi .....	150
<b>BAB 8 GIZI PADA DEWASA .....</b>	<b>153</b>
A. Pendahuluan .....	154
B. Pengertian Nutrisi .....	155
C. Jenis-Jenis Nutrien .....	156
D. Status Gizi Orang Dewasa .....	164
E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Orang Dewasa .....	164
F. Konsep Dasar Gizi Seimbang Orang Dewasa .....	168
G. Kebutuhan Gizi Orang Dewasa .....	173
H. Penilaian Status Gizi Dewasa .....	175
I. Rangkuman Materi .....	176

<b>BAB 9 GIZI PADA LANSIA</b> .....	<b>179</b>
A. Pendahuluan .....	180
B. Pengertian Lanjut Usia .....	182
C. Perubahan Fisiologis Lansia .....	183
D. Perubahan Komposisi Tubuh pada Lansia .....	189
E. Kebutuhan Gizi Lansia .....	189
F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Lansia .....	192
G. Masalah Gizi Lansia .....	193
H. Rangkuman Materi .....	194
<b>BAB 10 GIZI OLAHRAGA</b> .....	<b>197</b>
A. Pendahuluan .....	198
B. Definisi Gizi Olahraga .....	198
C. Olahraga dan Jenis Olahraga .....	200
D. Kebutuhan Gizi Atlet .....	201
E. Gizi Atlet dengan Kondisi Khusus .....	204
F. Gizi Sebelum Latihan .....	206
G. Gizi Saat Latihan/Pertandingan .....	209
H. Gizi Setelah Latihan .....	210
I. Mitos dan Fakta Terkait Gizi pada Atlet .....	211
J. Rangkuman Materi .....	212
<b>BAB 11 GIZI KERJA</b> .....	<b>215</b>
A. Pendahuluan .....	216
B. Pengertian .....	217
C. Gizi dan Produktivitas Kerja .....	218
D. Masalah Gizi dan Kesehatan Tenaga Kerja .....	218
E. Empat Pilar Gizi Kerja (Groot <i>et al.</i> , 2021): .....	219
F. Manfaat Gizi Tenaga Kerja Sebagai Pilar Utama Adalah .....	220
G. Zat Gizi yang Dibutuhkan Tenaga Kerja .....	221
H. Cara Menghitung Energi Tenaga Kerja .....	225
I. Rangkuman Materi .....	229
<b>BAB 12 GIZI MASYARAKAT</b> .....	<b>233</b>
A. Pendahuluan .....	234
B. Gizi Masyarakat dan Gizi Klinik .....	235
C. Zat Gizi .....	237
D. Masalah Gizi Masyarakat .....	240



E. Rangkuman Materi .....	249
<b>BAB 13 KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG .....</b>	<b>251</b>
A. Pendahuluan .....	252
B. Definisi Komunikasi .....	253
C. Unsur dan Proses Komunikasi .....	254
D. Hambatan-Hambatan dalam Komunikasi .....	257
E. Tahapan-Tahapan Program KIE .....	258
F. Gizi Seimbang .....	267
G. Rangkuman Materi .....	271
<b>BAB 14 STRATEGI DAN IMPLEMENTASI KOMUNIKASI, INFORMASI DAN EDUKASI GIZI .....</b>	<b>275</b>
A. Pendahuluan .....	276
B. Definisi Komunikasi, Informasi dan Edukasi Gizi .....	277
C. Sasaran .....	278
D. Metode .....	280
E. Media .....	282
F. Materi .....	282
G. Strategi Implementasi Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi Seimbang .....	283
H. Rangkuman Materi .....	290
<b>GLOSARIUM .....</b>	<b>293</b>
<b>PROFIL PENULIS .....</b>	<b>304</b>



# GIZI SEIMBANG

## BAB 1: DASAR-DASAR PENGENALAN GIZI

Riska Mayangsari, SKM., MPH

Universitas Sulawesi Barat

---

# BAB 1

## DASAR-DASAR PENGENALAN GIZI

### A. PENDAHULUAN

Gizi berasal dari Bahasa arab “*ghidza*” yang berarti makanan. Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan proses dimana *organism* menggunakan makanan untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal dan produksi tenaga serta faktor faktor yang mempengaruhinya (Aristina, KM *et al.* 2021) (Mardalena 2017). Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Kusfriyadi 2016). Zat Gizi (*Nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Banowati 2014, Festy 2018). Jadi Ilmu Gizi (*Nutrition Science*) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal/tubuh (Kusfriyadi 2016)

Konsep-konsep yang berhubungan dengan gizi ada beberapa hal yang harus diketahui seperti (Palu 2022):

- a. Pangan adalah istilah umum untuk semua bahan yang dapat dijadikan makanan.
- b. Bahan Makanan adalah makanan dalam keadaan mentah, contohnya adalah beras, sayur-sayuran mentah serta daging. Ketika telah diolah, bahan makanan tersebut sudah dapat dimakan.

# DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, D. (2021). "SOSIOLOGI ANTROPOLOGI Gizi DAN KESEHATAN."
- Alistina, A. D., et al. (2021). Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran, Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Banowati, L. (2014). Ilmu Gizi Dasar, Deepublish.
- Carr, A. C. and S. Maggini (2017). "Vitamin C and immune function." Nutrients **9(11)**: 1211.
- Chang, S. K. and Y. Zhang (2017). Protein analysis. Food analysis, Springer: 315-331.
- Damodaran, S. (2017). "Food proteins: an overview." Food proteins and their applications: 1-24.
- Djauhari, T. (2017). "Gizi dan 1000 HPK." Saintika Medika **13(2)**: 125-133.
- Fahmi, A. (2022). "BAHAN AJAR ANALISIS MAKANAN DAN MINUMAN."
- Fanzo, J., et al. (2019). "Global Nutrition Report."
- Festy, P. (2018). Buku ajar gizi dan diet, UMSurabaya Publishing.
- Finkelstein, A. V. and O. Ptitsyn (2016). Protein physics: a course of lectures, Elsevier.
- Firani, N. K., et al. (2021). Tinjauan Biokimia dan Patologi Lemak, Universitas Brawijaya Press.
- Hanum, G. R. (2017). "Buku Ajar Biokimia Dasar." Umsida Press: 1-162.
- Hartriyanti, Y., et al. (2020). Gizi kerja, UGM PRESS.
- Kusfriadadi, M. (2016). "Gizi dan Makanan dalam Buku Ilmu Gizi, Teori dan Aplikasi." Jakarta: Kedokteran EGC.
- La Banudi, P. and P. Imanuddin (2017). Sosiologi dan Antropologi Gizi, Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Mandarana, M., et al. (2022). Ilmu Gizi Dasar, Pradina Pustaka.
- Mardalena, I. (2017). "Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan."
- Masnar, A. and D. B. Pinandoyo (2021). Ilmu Gizi Dasar: Dengan Gambar Ilustrasi, Edugizi Pratama Indonesia.
- Muliyati, H., et al. (2021). BUKU AJAR ILMU BAHAN MAKANAN, CV Literasi Nusantara Abadi.
- Mulyani, H. and A. Sujarwanta (2018). Lemak dan Minyak, Metro: Lembaga Penelitian UM Metro Press.

- Nadathur, S., et al. (2016). Sustainable protein sources, Academic Press.
- Palu, W. N. (2022). "PRINSIP DASAR ILMU GIZI." Pendidikan Ilmu Gizi: 17.
- Purba, D. H., et al. (2022). Ilmu Gizi, Yayasan Kita Menulis.
- Rahayu, A. (2020). BUKU AJAR: DASAR DASAR GIZI, CV. Mine, Yogyakarta.
- Ruswanto, A. (2019). Pangan dan Gizi (Lipida, Vitamin, Mineral), Instiper Press.
- Saputri, N. E. and S. Purwayantie (2022). BUKU AJAR ANALISA PANGAN I: Pengujian Bahan Pangan Metode Sederhana, Penerbit NEM.
- Setyawati, V. A. V. and E. Hartini (2018). Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat, Deepublish.
- Sulaiman, Y., et al. (2022). Dasar-Dasar Ilmu Gizi, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sumbono, A. (2021). Karbohidrat Seri Biokimia Pangan Dasar, Deepublish.
- van Schoor, N. and P. Lips (2018). "Worldwide vitamin D status." Vitamin D: 15-40.
- Wijayati, P. D. and A. Suryana (2019). "Permintaan pangan sumber karbohidrat di Indonesia."
- Yanti, F. (2022). "Pengantar Biokimia Dasar."
- Yuliawati, D. (2021). "Konsep Dasar Ilmu Gizi."
- Yunianto, A. E., et al. (2021). Ekologi Pangan dan Gizi, Yayasan Kita Menulis.
- Yunianto, A. E., et al. (2021). Ilmu Gizi Dasar, Yayasan Kita Menulis.



# GIZI SEIMBANG

## BAB 2: MANAJEMEN PELAYANAN GIZI

Wiwin Efrizal, S.ST.Gizi., M.Si.Med

Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung

---

# BAB 2

## **MANAJEMEN PELAYANAN GIZI**

### **A. PENDAHULUAN**

Kita mungkin pernah mendengar keluhan seseorang yang mengalami kesulitan mengurus suatu berkas dengan mengatakan, “manajemen yang buruk”. Kata manajemen sering juga kita dengar dilekatkan pada suatu institusi atau perusahaan, sehingga kesalahan yang dilakukan satu atau beberapa orang dalam suatu instansi atau perusahaan akan dianggap sebagai manajemen yang tidak baik. Sebaliknya, manajemen yang baik sering dikaitkan dengan suatu perusahaan yang maju dan sukses. Hampir di seluruh bidang pekerjaan selalu memerlukan manajemen yang baik, termasuk pelayanan gizi yang dilakukan oleh seorang Ahli Gizi.

Berbagai *sector* pekerjaan, termasuk pelayanan gizi memerlukan manajemen sebagai upaya untuk mencapai tujuan tertentu dari organisasi yang bersangkutan. Penerapan manajemen memerlukan sumber daya manusia yang kompeten sesuai dengan bidang pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya. Organisasi yang menerapkan manajemen pelayanan gizi tidak hanya membutuhkan tenaga Ahli Gizi saja, namun juga memerlukan tenaga *non* pendidikan gizi yang berperan dalam melaksanakan fungsi-fungsi manajemen.

Kompetensi seseorang pekerja dapat dipengaruhi oleh *factor* internal dan *factor* eksternal. Faktor internal berupa dorongan yang berasal dari dalam diri pekerja tersebut yang mampu memberikan tekanan untuk mencapai tujuan organisasi, seperti umur, tingkat pendidikan, masa kerja, dan motivasi. *Factor* eksternal berupa segala hal yang berasal dari luar diri pekerja atau berasal dari orang lain yang mampu memberikan pengaruh

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rosita R, Nurlinawati I, Lamid A. Manajemen Pelayanan Gizi di Wilayah dengan Status Gizi Tinggi dan Rendah dan Hubungannya dengan Kualitas Tenaga Pelaksana Gizi. *Penelit Gizi dan Makanan (The J Nutr Food Res.* 2019;42(1):29-40.
2. Usman H. *Manajemen: Teori, Praktik, Dan Riset Pendidikan.* Bumi Aksara; 2013.
3. Ramli R, Warsidi A. *Buku Materi Pokok Asas-Asas Manajemen.* Karunika; 1986.
4. Hanafi M. *Buku Materi Pokok Manajemen (EKMA 4116).* Penerbit Karunika Jakarta; 2015.
5. Hanafi M. *Manajemen.* Karunika; 2015.
6. Kaehler B, Grundei J. *HR Governance A Theoretical Introduction.* Springer. Published 2019. Accessed August 15, 2022. <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-94526-2>
7. Marendra M. Pengaruh Implementasi Fungsi Manajemen Terhadap Kinerja Instansi Perspektif Ekonomi Islam (Studi pada Dinas Pengelolaan Pasar Bandar Lampung). Published online 2017.
8. Riyadi BD, Fitriah AH. *Dasar Manajemen Dalam Pendidikan Gizi.* Refika; 2018.
9. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Kamus versi online/daring. Published 2022. Accessed August 15, 2022. <https://kbbi.web.id/manajemen>
10. Rohman A. *Dasar-Dasar Manajemen.* Inteligencia Media; 2017.
11. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2016 Tentang Pedoman Manajemen Puskesmas.*; 2016.
12. Sulastri L. *Manajemen Sebuah Pengantar: Sejarah, Tokoh, Teori Dan Praktik.* La Goods Publishing; 2014.
13. Mulyawan S. *Manajemen Keuangan.* Penerbit Pustaka Setia; 2015.
14. Astuti Ri, Kartawinata BR, Nurhayati E, et al. *Manajemen Keuangan Perusahaan.* Penerbit Widina; 2022.



15. Damanik NU. Implementasi Manajemen Kepala Laboratorium dalam Meningkatkan Kualitas Praktik Belajar IPA di MTsN2 Medan. Published online 2016.
16. Sudrajat A. Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik, Taktik, dan Model Pembelajaran. (Online)(<http://smaceping.wordpress.com>). Published 2008. Accessed August 15, 2022. [http://103.23.244.11/Direktori/FIP/JUR.\\_PEND.\\_LUAR\\_SEKOLAH/197012101998022-IIP\\_SARIPAH/Pengertian\\_Pendekatanx.pdf](http://103.23.244.11/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_SEKOLAH/197012101998022-IIP_SARIPAH/Pengertian_Pendekatanx.pdf)
17. Hasnadi H. Perencanaan Sumber Daya Manusia Pendidikan. *Bidayah Stud Ilmu-Ilmu Keislam*. Published online 2019:141-148.
18. Talitha T. Analisis Bull Whip Effect dalam Manajemen Rantai Pasok. *Techno Sci*. 2009;3(2).
19. Ekasari LD, Widi K. Manajemen Perhitungan Komponen Permesinan pada Usaha Kecil Menengah. *J Flywheel*. 2016;7(1).
20. Aziz A. Manajemen Investasi Syariah. [syekhnujati.ac.id](http://syekhnujati.ac.id). Published 2010. Accessed August 15, 2022. <http://repository.syekhnujati.ac.id/id/eprint/4586>
21. Ramli R, Warsidi A. *Buku Materi Pokok Asas-Asas Manajemen*. Penerbit Karunika Jakarta; 1986.
22. Rusniati R, Haq A. Perencanaan Strategis dalam Perspektif Organisasi. *J INTEKNA*. 2014;XIV(2):102-209.
23. Albupo B. Perencanaan Dan Pelaksanaan Program Kerja Serikat Tolong Menolong (Stm) Di Kelurahan Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia. Published online 2018.
24. Nurdin A. *Perencanaan Pendidikan Sebagai Fungsi Manajemen*. 1st ed. Rajawali Pers; 2019.
25. Rufaidah A. Perencanaan Program Dakwah Gerakan Pelajar Tanpa Pacaran Surabaya. Published online 2017.
26. Muliawardani R, Mudayana AA. Analisis Manajemen Pelayanan Gizi di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Grhasia Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kemas*. 2016;10(1):25-34.
27. Nugroho HC, Zauhar S, Suryadi. Koordinasi Pelaksanaan Program Pengembangan Kawasan Agropolitan di Kabupaten Nganjuk. *J-Pal*. 2014;5(1):12-22.

28. Elfindri E. Beberapa Teknik Monitoring dan Evaluasi (Monev). *J Kesehat Komunitas*. 2011;1(3):106-128.
29. Moerdiyanto M. Teknik Monitoring dan Evaluasi (Monev) dalam Rangka Memperoleh Informasi untuk Pengambilan Keputusan Manajemen. Universitas Negeri Yogyakarta. Published 2012. [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Drs. Moerdiyanto, M.Pd./ARTIKEL MONEV.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Drs.Moerdiyanto,M.Pd./ARTIKEL%20MONEV.pdf)
30. Lembaga Penjaminan Mutu. *Pedoman Monitoring Dan Evaluasi Pembelajaran*. Universitas Islam Negeri Raden Patah Palembang; 2018.
31. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2013 Tentang Penyelenggaraan Pekerjaan Dan Praktik Tenaga Gizi.*; 2013.
32. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 78 Tahun 2013 Tentang Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit.*; 2013.
33. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
34. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi.*; 2014.



# GIZI SEIMBANG

## BAB 3: PESAN GIZI SEIMBANG

Darmayanti Waluyo, SKM., M.Kes

STIKES Bakti Nusantara Gorontalo

---

# BAB 3

## **PESAN GIZI SEIMBANG**

---

### **A. PENDAHULUAN**

Masa Remaja merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa. Periode ini masuk pada masa kritis dalam pertumbuhan fisik, psikis dan perilaku. Perubahan kondisi fisik dalam menuju kematangannya (Pritasari, Damayanti *and* Lestari, 2017). Pada masa ini pertumbuhan linear yang cepat, mengubah komposisi tubuh, reproduksi dan perkembangan psikososial. Terdapat peningkatan kebutuhan *nutrient* untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangan. Normalnya pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh status gizi karena adanya hormon yang bertanggung jawab terhadap pertumbuhan, perubahan komposisi tubuh dan perkembangan seksual yang diatur oleh nutrisi. Asupan makanan pada masa remaja dipengaruhi oleh faktor psikososial, teman sebaya, dan budaya yang sedang *trending* atau terkenal, termasuk media massa dan iklan yang mempengaruhi pola makan secara signifikan (Sharlin *and* Edelstein, 2015).

Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Terlebih lagi pada masa ini, aktivitas fisik remaja umumnya lebih banyak. Semua itu tentu akan menguras energi yang berujung pada keharusan untuk menyesuaikan dengan asupan zat gizi yang seimbang (Susilowati *and* Kuspriyanto, 2016).

Remaja di Indonesia yang berusia antara 10 hingga 19 tahun dihadapkan pada tiga beban gizi dengan Ko-eksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningsih, D. S. (2012) *Pertumbuhan Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Trans Info Media.
- Hardinsyah and Supariasa, I. M. N. (2017) *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Pritasari, Damayanti, D. and Lestari, N. T. (2017) *Bahan Ajar Gizi Gizi Dalam Daur Kehidupan*. PPSDMK Kementerian Kesehatan.
- Retno Wibowo *et al.* (2019) *Remaja Sehat itu Keren, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI*. Jakarta: PPSDMK Kementerian Kesehatan.
- Rosyida, D. A. C. (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sharlin, J. and Edelstein, S. (2015) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Susilowati and Kuspriyanto (2016) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Unicef (2021) *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*.



# GIZI SEIMBANG

## BAB 4: GIZI PADA KEHAMILAN DAN IBU MENYUSUI

Qotimah, S.E., S.ST., M.Kes

Poltekkes Wira Husada Nusantara Malang

---

# BAB 4

## **GIZI PADA KEHAMILAN DAN IBU MENYUSUI**

---

### **A. PENDAHULUAN**

Gizi merupakan zat makanan yang dibutuhkan oleh organisme dan sel yang digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga atau memelihara kesehatan.

Gizi dengan kualitas yang baik menjadi keperluan vital bagi ibu yang sedang hamil karena menjadi penambah berat badan janin, juga sebagai cadangan kebutuhan lemak yang berguna dalam pertumbuhan serta perkembangan janinnya.

Kehamilan dapat membawa perubahan fisiologis, biokimia, juga anatomis, yang berdampak pada kebutuhan bagi ibu yang sedang hamil, karena di gunakan dalam pertumbuhan serta perkembangan yang terjadi pada janin. Salah satu untuk mengetahui kecukupan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh ibu yang sedang hamil bisa di lihat dengan berat badan yang naik setiap bulannya.

Gizi yang dibutuhkan oleh ibu yang sedang menyusui harus tercukupi agar tercipta keseimbangan gizi yang dibutuhkan. Kebutuhan zat gizi pada ibu menyusui sangatlah penting karena kebutuhan zat gizi tersebut untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas ASI bagi bayi.

## TUGAS DAN EVALUASI

1. Sebutkan dan jelaskan faktor gizi pada kehamilan
2. Jelaskan kebutuhan gizi selama hamil
3. Jelaskan prinsip gizi ibu hamil
4. Sebutkan dan jelaskan faktor yang mempengaruhi ibu menyusui
5. Sebutkan dan jelaskan pola dan menu bagi ibu menyusui
6. Jelaskan tentang jenis makanan yang boleh dan tidak boleh di konsumsi oleh ibu menyusui

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari Istiany, Rusilanti, 2013. *Gizi Terapan*. Bandung, Remaja Rosdakarya
- Arisman, 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, EGC.
- Arisman, 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, EGC.
- Atikah Proverawati, Siti Asfuah, 2009. *Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta, Nuha Medika
- Dewi Laelatul Badriah, 2011. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung, PT Refika Aditama
- Hariyani Sulistyoningsih, 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta, Graha Ilmu.
- I Dewa Nyoman S, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar, 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta EGC
- Judith Sharlin, Sari Edelstein, 2014. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, EGC.
- Sunita Almatsier, 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama





# GIZI SEIMBANG

## BAB 5: GIZI PADA BAYI DAN BALITA

Sayuti, S.Pd., S.ST., M.Kes

Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang

---

# BAB 5

## **GIZI PADA BAYI DAN BALITA**

### **A. PENDAHULUAN**

Gizi atau *nutrition* merupakan sebuah proses organisme dalam menggunakan bahan makanan yang di konsumsi secara normal melalui beberapa tahap proses yakni proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, juga terjadinya pengeluaran zat yang tidak digunakan oleh tubuh dengan tujuan bermaksud agar bisa mempertahankan kelangsungan pada kehidupan, pertumbuhan fungsi normal pada dari organ tubuh serta untuk menghasilkan energi (Supariasa, 2013). Sedangkan Ilmu Gizi adalah merupakan sebuah cabang ilmu yang mempelajari zat-zat pangan yang untuk bermanfaat bagi kesehatan dan pada proses yang sedang terjadi pada pengelolaan makanan tersebut mulai sejak di konsumsi, di cerna, di serap sampai makanan tersebut dapat menghasilkan di manfaatkan yang diperoleh bagi oleh tubuh serta memiliki dampak pada pertumbuhan, perkembangan dan kelangsungan hidup manusia dan Ilmu gizi ini yang telah di kenal sebagai *nutrition science* (Proverawati A., Kusumawati E., 2011).

Zat gizi ialah sebuah bahan dasar yang tersusun sebagai bahan makanan (UI, 2011). Dalam Sulistyoningsih H (2012) telah dijelaskan mengenai zat gizi adalah merupakan bagian dari ikatan kimia yang diperlukan dimiliki oleh tubuh untuk agar dapat melakukan tugas pada fungsinya yaitu yakni sebagai dengan menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan pada tubuh serta juga mengatur dalam mengarahkan suatu proses kehidupan. Zat Gizi ini dapat dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu antara lain zat gizi makro (makro-nutrien) dan zat gizi

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2014. *Gizi dalam Daur Hidup Kehidupan*. EGC, Jakarta.
- Badriah L., D. 2014. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. PT. Refika Aditama, Bandung.
- Krisnawati I., 2009. *Olahan Labu Kuning Untuk Bayi dan Balita*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Paath F., E., dkk.. 2005. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi* EGC, Jakarta
- Pane W. H., dkk.. 2020. *Gizi dan Kesehatan* . Yayasan Kita Menulis, Jakarta.
- Pritasari., dkk.. 2017. *Gizi dalam Daur Hidup Kehidupan*. PPSDM, Kemenkes RI.
- Proverawati A.,Kusumawati E. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Nuha Medika*, Yogyakarta .
- Rantina M dkk. 2021. *Buku Panduan Stimulasi dan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia 0-6 Tahun*. Edu Publisher, Jawa Barat.
- Sulistyoningsih H. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Supariasa. 2013. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. EGC, Jakarta.
- UI. 2011. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta.



# GIZI SEIMBANG

## BAB 6: GIZI PADA ANAK SEKOLAH

Rokhamah, S.ST., M.Pd

Politeknik kesehatan wira Husada Nusantara Malang

---

# BAB 6

## **GIZI PADA ANAK SEKOLAH**

---

### **A. PENDAHULUAN**

Dalam daur kehidupan manusia, dibedakan menjadi berbagai macam tahap, sedangkan masa balita merupakan proses dimana terjadi peningkatan secara pesat pertumbuhan dan perkembangan anak atau biasa dinamakan masa emas. Masa sekolah anak merupakan masa dimana anak membutuhkan asupan gizi yang tinggi dikarenakan pada masa ini anak mulai aktif secara fisik. Berbagai faktor mempengaruhi status gizi anak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah faktor makanan yang dikonsumsi, disamping itu juga ada faktor penyakit. Sedangkan faktor tidak langsung dipengaruhi oleh keturunan dan lingkungan. Dengan demikian, bab ini akan menjelaskan tentang karakteristik anak sekolah, permasalahan gizi dan faktor-faktor yang mempengaruhi, kebutuhan gizi, serta prinsip pemberian asupan makanan.

Kelompok Anak sekolah adalah usia transisi dari anak-anak menuju ke remaja. Pada kondisi ini kebutuhan zat gizi sangat penting untuk pertumbuhan memasuki masa pubertas khususnya pada remaja perempuan. Anak remaja mulai banyak menghabiskan waktu bermain diluar bersama teman-temannya, suka menjajan, aktivitas tinggi, dan mudah terpapar penyakit hal ini yang memberikan pengaruh terhadap asupan gizi remaja.

Menu seimbang dikatakan dapat memenuhi gizi apabila terdiri dari beraneka ragam jenis makanan namun tetap dalam porsi yang sesuai, jika gizi tercukupi maka akan berguna dalam memelihara dan memperbaiki

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsir, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Pt. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Arisman. 2008. Gizi dalam daur kehidupan Edisi 2, EGC, Jakarta.
- Badriah.2014. Gizi dalam Kesehatan reproduksi, Refika aditama. Bandung
- Haryati.2011.Giziuntuk kesehatan ibu dan anak, Graha ilmu, Yogyakarta
- Soekarti, Moesijanti , dkk. 2013. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan.
- Waryana.2010.Gizi reproduksi. Pustaka Rihama. Yogyakarta



# GIZI SEIMBANG

## BAB 7: GIZI PADA REMAJA

Susana Setyowati, S.ST., MPH

Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang

---

# BAB 7

## **GIZI PADA REMAJA**

---

### **A. PENDAHULUAN**

Masa remaja atau masa adolensi merupakan masa dimana individu dalam hidupnya berkembang atau berubah secara cepat. Masa remaja adalah masa berkembangnya kondisi fisik, sosial, juga emosional lebih cepat yang menjadi ciri perpindahan dari tahap anak menuju dewasa (Waryana, 2010). Remaja juga disebut kelompok diantara fase anak dan dewasa dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun (Cahyaningsih, 2011).

Sebagian besar remaja terlalu memikirkan dietnya karena khawatir dengan penampilannya. Terutama remaja perempuan, mereka tanpa berpikir panjang akan vitalnya lapisan lemak yang berdampak pada normalnya perkembangan dan pertumbuhan ketika pubertas berlangsung. Laki-laki ketika dalam fase remaja juga keliru yang memandang dalam memperoleh tampilan ideal maka diet harus dijalankan. Padahal, konsumsi camilan dengan komposisi lemak, natrium, serta gula tinggi justru akan memicu karies pada gigi serta kegemukan, sehingga pemilihan camilan harus disadari oleh remaja, karena 30% kalori mereka berasal dari camilan yang mereka konsumsi (Paat dkk, 2014).

Menurut Waryana, 2010. Keunikan serta keberlanjutan perubahan akan dialami manusia saat fase remaja berlangsung. Kondisi ini dikarenakan berubahnya atau bertumbuhnya fisik dan psikis remaja yang akan diiringi dengan pematangan organ reproduksi.

Kemungkinan risiko kesehatan juga akan dialami, seperti saat belajar konsentrasi akan turun, kesegaran jasmani yang turun, kemungkinan memiliki bayi BBLR, anemia yang prevalensi 40% hingga 88%, serta IMT



## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, 2014. ***Gizi Dalam Daur Kehidupan***. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Badriah DL, 2014. ***Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi***. Refika Aditama. Bandung.
- Cahyaningsih D, 2011. ***Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Dan Remaja***. Trans Info Media. Jakarta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007. ***Gizi dan Kesehatan Masyarakat***. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.
- Dewi dkk, 2013. ***Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan***. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Istiany A, 2014. ***Gizi Terapan***. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Paat E, Rumdasih Y, Heryati, 2014. ***Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi***. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Proverawati A, Asfuah S, 2010. ***Gizi untuk kebidanan***. Muha Medika. Yogyakarta.
- Sulistyoningsih H, 2011. ***Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak***. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Waryana, 2010. ***Gizi Reproduksi***. Pustaka Rihama. Yogyakarta.



# GIZI SEIMBANG

## BAB 8: GIZI PADA DEWASA

Maesarah, SKM., M.Kes

Universitas Gorontalo

---

# BAB 8

## **GIZI PADA DEWASA**

---

### **A. PENDAHULUAN**

Nutrisi adalah seluruh interaksi antara organisme dengan makanan yang dikonsumsinya, dengan kata lain sesuai dengan tubuh yang menggunakannya. Nutrien adalah zat penyusun bahan makanan protein, lemak, vitamin dan mineral. Jumlah zat makanan yang dipergunakan tidaklah sama bagi setiap orang karena jumlah zat makanan yang diperlukan tergantung pada jumlah tenaga yang dikeluarkan dan kuantitas proses pembentukan jaringan didalam tubuh sebenarnya masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan akan jumlah berbagai zat makanan yang belum diketahui. Zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Makanan setelah di konsumsi mengalami proses pencernaan di dalam alat pencernaan. Zat tersebut selanjutnya diserap melalui dinding usus dan masuk kedalam cairan tubuh, kemudian akan di gunakan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas (Sudiarti & Indrawani, 2008)

Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang di peroleh dari asupan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Status gizi dibedakan menjadi status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Berdasarkan pola konsumsi makan yang tidak sama dan dipengaruhi oleh banyak hal akan menimbulkan perbedaan asupan energi dan protein yang diterima. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung jenis kelamin, umur, dan kondisi tubuh. Agar tubuh dapat melakukan segala proses

# DAFTAR PUSTAKA

- Auliana Rizqie, Vitamin,  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Rizqie%20Auliana,Dra.%20%20M.Kes./ILMU%20GIZI-VITAMIN.pdf>
- Biokimia Herper 2009  
<http://wanenoor.blogspot.com/2011/06/pengertian-karbohidrat-klasifikasi.html#.U42OzSgpXH>
- Brahm U. Pendit. (2000). Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Jakarta: EGC.  
Djoko Pekik Irianto. (2007). Panduan Gizi Lengkap utnuk Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset
- Gonzaga Damy, Mineral dan Batuan,  
[https://www.academia.edu/23485195/Mineral dan Batuan](https://www.academia.edu/23485195/Mineral_dan_Batuan)  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR. PEND. KESEJAHTERAAN KELUARGA/197807162006042-AI MAHMUDATUSSA'ADAH/VITAMIN.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR._PEND._KESEJAHTERAAN_KELUARGA/197807162006042-AI_MAHMUDATUSSA'ADAH/VITAMIN.pdf)  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318122/pendidikan/BAHAN+AJAR+S TATUS+GIZI.pdf>  
<http://www.habibana.staff.ub.ac.id/files/2014/06/KARBOHIDRAT.pdf>  
[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14274/3/T1\\_462014701\\_BAB%20II.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14274/3/T1_462014701_BAB%20II.pdf)  
[https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pendidikan\\_1\\_dir/ea3a3274c98c074a4ae486dd3d6be61f.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/ea3a3274c98c074a4ae486dd3d6be61f.pdf)  
[https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pendidikan\\_1\\_dir/fe061d9a0db0455112fdc9b3769852b9.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/fe061d9a0db0455112fdc9b3769852b9.pdf)  
<https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1208605006-3-BAB II.pdf>
- Krakatau Medika,Tips Gizi Seimbang : Batasi konsumsi panganan Manis, Asin, dan Berlemak, <https://www.krakataumedika.com/info-media/artikel/tips-gizi-seimbang-batasi-konsumsi-panganan-manis-asin-dan-berlemak>
- Kriswanto Setyo Erwin, Lemak, Universitas Negeri Yogyakarta,  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132308480/pendidikan/2.MK+Gizi+OR+Lemak.pdf>
- Nancy Clark. (2001). Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.

P2PTM Kemenkes RI, Cara Praktis Mengatasi Obesitas : Pola Aktivitas, 23 April 2018 <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/cara-praktis-mengatasi-obesitas-pola-aktivitas#:~:text=Melakukan%20latihan%20fisik%20minimal%20-3%20kali%20seminggu%20dengan,Juga%20Cara%20Praktis%20Mengatasi%20Obesitas%20%3A%20Pola%20Makan>

[Pentingnya Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Mengalir, RSUD:07/07/2021](https://rsud.sulbarprov.go.id/pentingnya-cuci-tangan-pakai-sabun-dengan-air-mengalir/)

Putri Ayuandi, Kebutuhan Gizi Dewasa.Docx, [https://www.academia.edu/32596536/KEBUTUHAN GIZI DEWASA docx](https://www.academia.edu/32596536/KEBUTUHAN_GIZI_DEWASA_docx)

Redaksi Dokter Sehat, Kebutuhan Lemak Harian yang Sehat (Semua Wajib Tahu) Terbit: 20 January 2020 <https://doktersehat.com/gaya-hidup/gizi-dan-nutrisi/rekomendasi-lemak-harian/>

rimba kita, Lingkungan – Pengertian, Jenis, Unsur, Fungsi, Manfaat, Kerusakan & Pelestarian, <https://rimbakita.com/lingkungan/>

Rosana Dadan, Modul 2 : Struktur dan Fungsi Protein, <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132058092/pendidikan/modul-2-struktur-dan-fungsi-protein.pdf>

Sulistiyani, <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/sulistiyani-msj/5c-lemak.pdf>

Wibawa Putra Putu A. A., Mata Kuliah Biokimia Metabolisme Mineral Dan Air, Universitas Udayana 2016



# GIZI SEIMBANG

## BAB 9: GIZI PADA LANSIA

Sakinah Amir, S.Gz., M.Kes

Universitas Sibatokkong Mambo

---

# BAB 9

## GIZI PADA LANSIA

---

### A. PENDAHULUAN

Penuaan populasi (*population aging*) atau peningkatan proporsi penduduk usia tua (di atas 60 tahun) dari total populasi penduduk telah terjadi di seluruh dunia. Proporsi penduduk usia lanjut (lansia) dari total penduduk dunia akan naik dari 10% pada tahun 1998 menjadi 15% pada tahun 2025, dan meningkat hampir mencapai 25% pada tahun 2050. Populasi penduduk lansia di Asia dan Pasifik meningkat pesat dari 410 juta pada tahun 2007 menjadi 733 juta pada tahun 2025, dan diprediksi mencapai 1,3 triliun pada tahun 2050. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk lansia dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada 2010. Indonesia termasuk negara kelima yang akan memiliki populasi lansia terbesar setelah Cina, India, Amerika Serikat, dan Meksiko (Fatmah, 2010).

Fenomena peningkatan jumlah lansia terjadi karena beberapa faktor yaitu perbaikan status kesehatan akibat kemajuan teknologi dan pelayanan kedokteran, transisi epidemiologi dari penyakit infeksi menuju penyakit degeneratif, perbaikan status gizi yang ditandai oleh peningkatan kasus obesitas dibandingkan dengan kasus gizi kurang (*underweight*), peningkatan usia harapan hidup (UHH) dari 45 tahun pada awal tahun 1950 menjadi usia 65 tahun pada saat ini, pergeseran gaya hidup dari urban-rural *lifestyle* ke arah *sedentary-urban lifestyle*, dan peningkatan pendapatan per kapita sebelum krisis moneter melanda Indonesia pada tahun 1997/1998. Peningkatan jumlah lansia mempengaruhi aspek

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Palembang : Penerbit Buku Kedokteran.
- Badriah, DL. (2011). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Banowati, L. (2015). *Imu Gizi Dasar*. Cirebon : Penerbit Deepublish.
- Departemen Kesehatan RI. (2006). *Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Depok : Penerbit Erlangga.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Maita, L. Saputri, EM. Husanah E. (2015). *Gizi Kesehatan pada Masa Reproduksi*. Pekanbaru : Penerbit Deepublish.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar- Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Proverawati, A. Wati EK. (2010). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pusdatin Kemenkes RI. (2014). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta Selatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Sarbini, D. Zulaekah, S. Isnaeni, FN. (2019). *Gizi Geriatri*. Surakarta : Muhammadiyah University Press.





# GIZI SEIMBANG

## BAB 10: GIZI OLAHRAGA

Dr. Fatmawati, SKM., M.Kes

Politeknik Kesehatan Kendari, Jurusan Gizi

---

# BAB 10

## **GIZI OLAHRAGA**

---

### **A. PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan Negara berkembang yang memiliki atlet dengan prestasi olahraga yang sangat baik. Gizi dalam olahraga menjadi aspek penting dalam menunjang prestasi atlet. Perkembangan olahraga khususnya di Indonesia kini membuat atlet membutuhkan pengaturan gizi olahraga yang tepat agar prestasi atlet semakin baik. Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dengan teratur dan terencana dan diterapkan berulang kali untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Gizi merupakan faktor penting untuk mendukung kegiatan olahraga. Konsumsi gizi yang terpenuhi dapat membuat tubuh memiliki energi untuk berolahraga. Energi yang dibutuhkan saat berolahraga dapat diperoleh dari makanan yang mengandung Karbohidrat seperti nasi, roti, ubi, jagung, gandum dan olahannya; Protein seperti ikan, telur, tempe, tahu; Lemak seperti daging, minyak serta makanan sumber Vitamin dan Mineral serta Air. Terpenuhinya asupan gizi dapat meningkatkan prestasi atlet karena asupan gizi yang diperoleh dapat menjadi sumber kekuatan untuk berlatih dan meningkatkan penampilannya.

### **B. DEFINISI GIZI OLAHRAGA**

Gizi olahraga adalah kajian penyelenggaraan asuhan gizi atlet dan implementasi pemberian makanan, minuman, suplemen pada berbagai aktivitas fisik pada olahragawan normal dan kondisi khusus (diabetes, hipertensi, jantung, dehidrasi, gangguan makan), baik kuantitas, kualitas dan waktu makan, minum untuk memenuhi kebutuhan energi, daya tahan,

jenis makanan, asupan gizi yang sesuai kebutuhan atlet akan membantu dalam meraih prestasi.

### **TUGAS DAN EVALUASI**

1. Bagaimanakah peran Ahli Gizi dalam perkembangan Olahraga di Indonesia ?
2. Mengapa gizi sangat penting bagi atlet atau olahragawan?
3. Bagaimana Pengaturan Diet yang tepat diberikan pada Atlet?
4. Berapa jumlah Karbohidrat yang ideal dikonsumsi oleh atlet?
5. Jelaskan hal-hal yang perlu dilakukan terkait pemenuhan asupan gizi sebelum bertanding!

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bean, A. (2014). *Food For Fitness-How to Eat for Maximum Performance (4<sup>th</sup> Edition)*. London : Bloomsbury.
- Buke, Louise, Vicki D., 2021. *Clinical Sport Nutrition*, (2019). Jakarta : Poltekkes Kemenkes Jakarta II.
- Chaudhary K, Skhwal I. (2014). Nutrition for Optimal Sports Performance. *International Journal of Recent Scientific Research*. Vol.7, Issue 4, 4,pp 9988-9992.
- Clark, N. (2014). Super Sport Foods : Do They Really Need to be Exotic. *American Fitness*, 66-67.
- Goulet, E.D. (2012). Dehydration and endurance performance in competitive athletes. *Nutrition Reviews*, 70 (SUPPL/S). [Http://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00530.x](http://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00530.x)
- Jeunkendrup, A.E., & Randell, R. (2011). Fat burners : Nutrition supplements that increase fat metabolism. *Obesity Reviews*.12 (10), 841-851. <http://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00908.x>
- Kemenkes RI., 2021. *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

- Mujika, I., & Burke, L. M. Nutrition in team sports. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 57 (SUPPL.2), 26-35, <http://doi.org/10.1159/000322700>.
- Pakar Gizi Indonesia. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Buku Kedokteran. EGC.
- Penggalih, M. H. S. T., Dewinta, M. C. N., Solichah, K. M., Pratiwi, D., Niamilah, I., Nadia, A., & Kusumawati, M. D. (2019). Identifikasi status gizi, somatotipe, asupan makan dan cairan pada atlet atletik remaja di Indonesia. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.38410>
- Zoorob, R., Parrish, M.E.E., O'Hara. H., & Kalliny, M. (2013). Sport Nutrition Needs before, during and after exercise. *Primary Care-Clinics in Office Practise*, 40 (2), 475-486. <http://doi.org.1016/j.pop.2013.02.013>.



# GIZI SEIMBANG

## BAB 11: GIZI KERJA

Evi Kusumawati, S.ST., M.Si.Med

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari

---

# BAB 11

## GIZI KERJA

---

### A. PENDAHULUAN

Gizi kerja adalah zat gizi yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis dan beban pekerjaan, dimana saat bekerja harus dalam kondisi gizi yang baik, makanan yang aman dan bergizi akan meningkatkan taraf kesehatan tenaga kerja yang akan meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan yang lebih baik bagi tenaga kerja dan keluarganya. Usaha meningkatkan produktivitas dan efisiensi tenaga kerja harus seiring sejalan dengan upaya perbaikan gizi dan kesehatan tenaga kerja

Kekurangan zat gizi makro dan mikro pada tenaga kerja akan berdampak besar pada kesehatan dan menyebabkan gangguan kinerja, penurunan produktivitas, ketidakhadiran kerja dan lain sebagainya, sehingga memperkaya makanan tenaga kerja dengan zat gizi esensial dan *non* esensial merupakan solusi yang terbukti aman dan hemat biaya, yang selanjutnya akan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja secara keseluruhan, berkontribusi pada kinerja fisik dan mental yang lebih baik dan ketahanan terhadap infeksi dan *stress*.

Landasan hukum gizi kerja menurut Keputusan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia No. KEP.102/MEN/VI/2004 pasal 7 mewajibkan perusahaan memberikan makanan dan minuman sekurang-kurangnya 1.400 kalori, apabila kerja lembur dilakukan 3 (tiga) jam atau lebih dalam 1 (satu) hari. Keputusan Menteri Koordinator Bidang

# DAFTAR PUSTAKA

- Access to Nutrition Initiative. (2021). *Nature's Pride Nutrition at Work Programmes*.
- AIPGI. (2017). *Ilmu Gizi : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- AKG (2019). Permenkes RI No.28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Almatsier, S. (2007). *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Betty Yosephin. (2018). *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Bright Science Brighter living (DSM). (2020). *Workforce Nutrition Programs: Improving Employee Health and Business Outcomes*. <https://www.gainhealth.org/sites/default/files/publications/documents/evidence-for-workforce-nutrition->
- Departemen Tenaga Kerja Dan Transmigrasi RI. 2004. Keputusan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia No. KEP.102/MEN/VI/2004 tentang Waktu Kerja Lembur dan Upah Kerja Lembur
- GAIN, Eat Well Global, & SUN Business Network. (2020). *Nutrition at Work: Providing Healthy Meals and Snacks for a Thriving Workforce (the Nutrition at Work Handbook)*. <https://nutritionconnect.org/nutrition-at-work>
- Groot, E. de, Kaaij, A. van der, Kneepkens, M., Douma, A., & Bushra, S. (2021). *Healthy Food at Work: Guidebook Series Enchancing Your workforce Nutrition Programme*. Workforce Nutrition Alliance.
- Hartriyanti, Y., Suyoto, P. S. T., Sabrina, I. A., & Wigati, M. (2020). *Gizi Kerja*. Yogyakarta: UGM Press.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia ASDI. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi. Edisi Ke-4*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

- SUN Business Network (SBN). (2019). *Guidance For Global Members of the SUN: Bussiness Network Addressing Workforce Nutrition Commitments*.
- Tarwaka, Sudiajeng, L., & Hadi, S. (Eds.). (2004). *Ergonomi Untuk Keselamatan, kesehatan Kerja, dan Produktivitas Edisi 1, Cetakan 1*. Uniba Press.
- Wanjek, C. (2005). Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. International Labour Office.
- World Health Organization. (2020, November 26). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>





# GIZI SEIMBANG

## BAB 12: GIZI MASYARAKAT

Siti Hadrayanti Ananda, SKM., M.Kes

STIKES Karya Kesehatan

---

# BAB 12

## GIZI MASYARAKAT

---

### A. PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia dipengaruhi oleh kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan. Pada Negara yang masih berkembang masalah penyakit infeksi menjadi salah satu masalah besar. Namun selain itu masyarakat di Negara berkembang juga harus mengatasi masalah penyakit akibat kurang gizi serta penyakit akibat gizi lebih. Sehingga persoalan gizi ganda senantiasa mengancam dan memerlukan perhatian yang lebih dari pemerintah.

Pada saat ini ada banyak masalah masyarakat yang terjadi di Indonesia, salah satunya adalah masih rendahnya status gizi masyarakat. Hal ini mudah dilihat dari berbagai masalah gizi seperti kurang gizi, *stunting*, anemia besi, gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), kekurangan vitamin A, dan masalah lainnya yang terjadi pada masyarakat Indonesia. Rendahnya status gizi masyarakat akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia, karena status gizi mempengaruhi kecerdasan, daya tahan tubuh terhadap penyakit, kematian bayi, kematian ibu dan menurunkan produktivitas kerja sehingga mempengaruhi ekonomi masyarakat.

Pemerintah Indonesia telah merancang kebijakan dan strategi untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat. Arah kebijakan dan strategi pembangunan kesehatan nasional (2020-2024) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan (RPJPK) 2005-2025. Dalam RPJMN 2020-2024, sasaran yang ingin dicapai oleh pemerintah adalah meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan

## TUGAS DAN EVALUASI

1. Jelaskan apa perbedaan gizi masyarakat dan gizi klinik.
2. Jelaskan fungsi zat gizi makro dan mikro dalam tubuh.
3. Sebutkan contoh makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro.
4. Jelaskan perbedaan intervensi spesifik dan intervensi spesifik dalam penanggulangan masalah *stunting*.
5. Mengapa terjadi kesulitan dalam menanggulangi masalah gizi masyarakat? Bagaimana cara untuk mengatasinya?

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2002. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan (2007, 2011, 2013, 2018). Riset Kesehatan Dasar. Kemenkes: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2018. Pedoman Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku dalam Percepatan Pencegahan Stunting di Indonesia. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemeterian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan. 2020. Arah Kebijakan dan Rencana Aksi Program Kesehatan Masyarakat Tahun 2020-2024. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khomsan, Ali. 2012. Ekologi Masalah Gizi, Pangan, dan Kemiskinan. Bandung: Alfabeta
- Notoadmojo, Soekidjo. 1997. Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Setwapres. 2018. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting Periode 2012 – 2024 Jakarta: Setwapres RI.
- Suhardjo. 2002. Perencanaan pangan dan gizi. Jakarta: Bumi Aksara



# GIZI SEIMBANG

## BAB 13: KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG

Suryanti S, S.Gz., M.Kes

Dinas Kesehatan kabupaten Jeneponto "Puskesmas Tino"

---

# BAB 13

## **KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG**

---

### **A. PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan yang setinggi-tingginya sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Setiap orang berkewajiban berperilaku hidup sehat untuk mewujudkan, mempertahankan, dan memajukan kesehatan yang setinggi-tingginya (UU Kesehatan, 2009). Gizi merupakan bagian yang cukup penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk mencapai keseimbangan konsumsi gizi pada setiap individu atau keluarga, juga dipengaruhi banyak faktor seperti ekonomi sosial budaya, kebiasaan, kesukaan, kondisi kesehatan termasuk juga pendidikan dan pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan makanan dan kesehatan sangat penting untuk dipelajari karena pengetahuan tentang makanan dan kesehatan adalah faktor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan.

Upaya peningkatan status gizi masyarakat sangat penting karena status gizi terutama pada anak sekolah merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia yang merupakan bagian dari pembangunan itu sendiri. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra-sekolah, anak Sekolah Dasar (SD), dan dewasa sampai usia lanjut. Anak SD perlu diperhatikan dengan baik karena disamping jumlahnya banyak yaitu

3. Tujuan (*objective*) komunikasi atau intervensi gizi dibuat berdasarkan di tingkat mana tujuan akan di buat.
4. Pembuatan pesan harus bersifat logis terhadap tujuan dan jenis intervensi, dan menggunakan bahasa yang bersifat *persuasive*. Selanjutnya isi pesan akan di uji cobakan melalui pendekatan kualitatif: FGD dan wawancara mendalam.
5. Evaluasi intervensi dilakukan untuk melihat jika tujuan telah tercapai dan untuk menentukan jika prosedur yang dilakukan telah sesuai dengan harapan. Evaluasi dilakukan pada saat intervensi sedang berjalan atau setelah intervensi selesai di lakukan.
6. Edukasi gizi seimbang perlu dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan sikap dan perilakunya. Pengukuran sikap dan perilaku juga sebaiknya dilakukan untuk mengetahui efektivitas dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Lebih lanjut, pengukuran status gizi sebaiknya dilakukan kembali

### **TUGAS DAN EVALUASI**

1. Apa yang dinamakan komunikasi?
2. Bagaimana proses komunikasi?
3. Apa hubungan komunikasi dengan informasi?
4. Apa peran edukasi ?
5. Bagaimana komunikasi berhubungan dengan edukasi?

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bertalina, Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang: Jurnal Kesehatan, Volume VI, Nomor 1, April 2015,

- Citra Palupi Khairizka dkk, Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara, Jurnal Abdimas Volume 5 Nomor 1, september 2018 <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/9.-Edukasi-Gizi-Seimbang-Pada-Anak-Sekolah-Dasar-Di-Kecamatan-Cilincing-Jakarta-Utara.pdf>
- Departemen Kesehatan RI. 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Jakarta.
- Devi, Nirmala, 2012, Gizi Anak Sekolah, PT Kompas Media Nusantara, Jakarta.
- Direktorat Gizi Masyarakat, 2005. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Departemen Kesehatan RI: Jakarta.
- e-ISSN2614-5758 | p-ISSN 2598-8158:<https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>,  
[https://www.researchgate.net/publication/339773347\\_EDUKASI\\_GIZI\\_SEIMBANG\\_DAN\\_AKTIVITAS\\_FISIK\\_DALAM\\_UPAYA\\_PENCEGAHAN\\_OBESITAS\\_REMAJA](https://www.researchgate.net/publication/339773347_EDUKASI_GIZI_SEIMBANG_DAN_AKTIVITAS_FISIK_DALAM_UPAYA_PENCEGAHAN_OBESITAS_REMAJA)
- Eliana, Solikhah, Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Anak SD Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta, jurnal Kesmas Vol 6, No 2 Juni 2012.
- Gifari Nazhif dkk, Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja, JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) [http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PSIKOLOGI/195009011981032-RAHAYU\\_GININTASASI/Komunikasi.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI/195009011981032-RAHAYU_GININTASASI/Komunikasi.pdf)  
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>, Vol. 4, No. 1, Maret 2020, Hal. 55-62  
[https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/2367/3/73811032\\_bab2.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/2367/3/73811032_bab2.pdf)  
<https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/6440/3/BAB%20II.pdf>  
[https://jdih.bps.go.id/files/produk\\_hukum/pp/P04199951.pdf](https://jdih.bps.go.id/files/produk_hukum/pp/P04199951.pdf)  
<https://kita.menpan.go.id/wp-content/uploads/2019/11/Paparan-Survei-Kepuasan-Masyarakat.pdf>  
[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11673/2/T1\\_3620090\\_96\\_BAB%20II.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11673/2/T1_3620090_96_BAB%20II.pdf)  
<https://www.amesbostonhotel.com/pengertian-pre-test-dan-post-test/>

<https://www.gramedia.com/literasi/literature-review/>

Indonesia P Adinda dkk, Formulasi Teknologi Sediaan Tablet Hisap Dekstrometorfan Hidrobromidum, Akademi Farmasi Putra Indonesia Malang:2015

Panuju Redi, Pengantar Studi (Ilmu) Komunikasi: Komunikasi Sebagai Kegiatan Komunikasi Sebagai Ilmu. Cetakan ke-1, November 2018, [http://repository.unitomo.ac.id/2251/1/2.%20Buku%20Peng%20Ilmu%20Komunikasi\\_compressed.pdf](http://repository.unitomo.ac.id/2251/1/2.%20Buku%20Peng%20Ilmu%20Komunikasi_compressed.pdf)

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)

Pujaastawa Ida Bagus Gde, Teknik Wawancara Dan Observasi Untuk Pengumpulan Bahan Informasi, Universitas Udayana: 2016 [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/8fe233c13f4addf4cee15c68d038aeb7.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8fe233c13f4addf4cee15c68d038aeb7.pdf)

Rahmawati Fitri, Unsur, Prinsip, Model Komunikasi, UNY, <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Fitri%20Rahmawati,%20M.P./Komunikasi%20%20-%20Unsur,%20Prinsip,%20Model.pdf>

Sari Novita, Komunikasi Informasi Dan Edukasi Gizi, post: Senin, 06 April 2015, <https://novisari92.blogspot.com/2015/04/komunikasi-informasi-dan-edukasi-gizi.html>

Sokhivah Sokhivah, Evaluasi Dan Indikator Keberhasilan Program Intervensi Sosial Untuk Perubahan, Khidmat Sosial: Journal Of Social Work And Social Services [Vol 2, No 1 2021](#)

[Syafnidawaty, Observasi, Universitas Raharja:10 November 2020](#)

Wahyuni Noor, In-Depth Interview (Wawancara Mendalam), QMC - Binus University: 2014 <https://qmc.binus.ac.id/2014/10/28/in-depth-interview-wawancara-mendalam/>





# GIZI SEIMBANG

## BAB 14: STRATEGI DAN IMPLEMENTASI KOMUNIKASI, INFORMASI DAN EDUKASI GIZI

Ellyani Abadi, SKM., M.Kes

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan

---

# BAB 14

## STRATEGI DAN IMPLEMENTASI KOMUNIKASI, INFORMASI DAN EDUKASI GIZI

---

### A. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masyarakat di Indonesia merupakan suatu fenomena gizi yang masih menjadi *issue* terkini. Salah satu masalah gizi di Indonesia adalah *Stunting* (TB/U) dan *underweight* (BB/U). *Stunting* adalah kondisi dimana pertumbuhan anak yang tidak sesuai dengan anak seusianya. *Stunting* merupakan salah satu indikator gagal tumbuh pada Balita akibat kekurangan asupan gizi dalam periode 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). Berdasarkan Data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi Balita yang mengalami *stunting* di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 26,9% dan pada tahun 2021 menjadi 24,4% yang artinya bahwa hampir seperempat Balita di Indonesia mengalami *stunting* di tahun 2021, dan saat ini pemerintah menargetkan pada tahun 2024 *stunting* di Indonesia dapat turun menjadi hanya 14%. Sedangkan prevalensi *underweight* mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2020 sebanyak 16,3% menjadi 17% pada tahun 2021. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan *stunting*, diantaranya adalah pola makan yang tidak seimbang dan tidak adekuat oleh Balita ataupun ibu hamil ketika menjalani kehamilan. *Stunting* dapat menyebabkan risiko *stunting* saat dewasa, perkembangan otak tidak optimal, menghambat perkembangan kognitif anak. Anak yang mengalami *stunting* juga berisiko mengalami hipertensi, obesitas, sakit jantung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Amin, M. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting dari Citra Wajah dengan Deteksi Tepi Canny. MATHunesa (Jurnal Ilmiah Matematika), 2(6).
- Aroni H., (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran. EGC.
- BPOM, (2013). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Pengawas dan/atau Penyuluh*. Jakarta : Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- David Berlo, K. (1960). *The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Hardinsyah (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran. EGC.
- Irianto S.E., (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran. EGC.
- Kemenkes RI., (2021). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kesehatan Republik Indonesia.
- Sendjaja, S. Djuarsa. (1993). *Pengantar Komunikasi*. , Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sisparyadi dkk., (2021). *Buku Saku. Penggunaan Media KIE. Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM)*.
- Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization (WHO). (2013). *Evaluation Practice Handbook*.

## **PROFIL PENULIS**

## **Riska Mayangsari, SKM., MPH**



Penulis dilahirkan di Kota Ambon, pada Tanggal 28 Juli 1992. Merupakan anak pertama dari pasangan Ruddin Daud dan Siti Farida Usman. Penulis menyelesaikan program S1 di Program Studi Kesehatan Masyarakat Peminatan Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo lulus tahun 2014 dan menyelesaikan program S2 di Program Studi Kesehatan Masyarakat Peminatan Gizi dan Kesehatan di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada lulus tahun 2017. Penulis pernah bekerja sebagai dosen di Program Studi Gizi STIKes Karya Kesehatan tahun 2018-2022. Saat ini penulis adalah dosen di Program Studi Gizi di Universitas Sulawesi Barat. Penulis aktif dalam kegiatan ilmiah dan juga aktif dalam organisasi keprofesian yaitu Asosiasi Institusi Perguruan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI). Penulis pernah menjabat sebagai Kabag Akademik dan Sekretaris LPK di STIKes Karya Kesehatan. Sehari harinya bekerja sebagai dosen pengampu mata kuliah Gizi Kesmas, Epidemiologi Gizi, Biostatistik, Metodologi Penelitian, Ilmu Pendidikan Gizi, Penanganan Gizi Buruk, Ilmu Bahan Makanan. Selain itu juga penulis aktif dalam menulis jurnal nasional maupun internasional, serta aktif menulis buku ajar dan *book chapter*.

## **Wiwin Efrizal, S.ST.Gizi., M.Si.Med**



Penulis merupakan seorang Nutrisionis Madya pada Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Selama karier sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN), Penulis pernah menduduki jabatan struktural di Dinas Kesehatan Kabupaten Sawahlunto/Sijunjung dan di Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Selain itu, Penulis juga mengajar mata kuliah ilmu gizi pada beberapa perguruan tinggi yang ada di Kota Pangkalpinang. Penulis dilahirkan di Payakumbuh Sumatera Barat tahun 1972. Sekolah Dasar ditamatkan di SD Negeri 06 Sungailiat dan melanjutkan pendidikan menengah di SMP Negeri 1 dan SMA Negeri Sungailiat Kabupaten Bangka. Pendidikan gizi pertama mulai ditekuni di Sekolah Pembantu Ahli Gizi (SPAG) Depkes Palembang 1992 dan melanjutkan pendidikan gizi di

Akademi Gizi Depkes Jakarta 1999 dan Diploma IV Gizi Universitas Brawijaya Malang 2002, serta pendidikan terakhir Pascasarjana Ilmu Biomedik peminatan gizi biomedik Universitas Diponegoro Semarang 2013. Penulis telah menghasilkan beberapa buku dan karya ilmiah yang dimuat dalam beberapa jurnal nasional terakreditasi.

### **Darmayanti Waluyo, SKM., M.Kes**



Penulis lahir di Pomalaa, pada 1 April 1982. Tercatat sebagai lulusan STIKES Avicenna (S1) dan Universitas Hasanuddin (S2). Anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Waluyo (ayah) dan Rosnani (ibu). Setelah menyelesaikan pendidikan S1 (2006), diterima sebagai *staff* di STIK Avicenna Kendari pada tahun 2007, dan terangkat sebagai dosen di kampus yang sama pada tahun 2009. Pada tahun 2015 memutuskan untuk melanjutkan jenjang pendidikan di Unhas. Setelah menyelesaikan pendidikan kembali menjadi dosen di ITK Avicenna pada tahun 2018. Pada tahun 2020 memutuskan pindah ke Gorontalo, dan saat ini hanya aktif mengajar di salah satu kampus swasta yang ada di Kota Gorontalo. Ikut serta dalam menulis 2 buah buku yaitu Buku Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Mahasiswa Kesehatan dan buku Pengantar Kesehatan Reproduksi Wanita.

### **Qotimah, S.E., S.ST., M.Kes**



Penulis lahir di Malang tanggal 16 Mei 1981 putri dari Alm. Bapak Pathor dan Almh. Ibu Sugiati. Menempuh pendidikan formal di Universitas Muhammadiyah Malang jurusan Ekonomi IESP lulus tahun 2006, menempuh pendidikan kembali di AKBID WHN Malang Prodi D3 Kebidanan dan D4 Kebidanan di UNITRI Malang, Selanjutnya menempuh pendidikan Magister di Universitas Negeri Surakarta Solo dan menjadi Dosen di Politeknik Kesehatan Malang Mulai tahun 2010 sampai dengan sekarang.

### **Sayuti, S.Pd., S.ST., M.Kes**



Penulis lahir di Malang tanggal 22 April 1983 putri dari Alm. Bapak Pathor dan Almh. Ibu Sugiati. Menempuh pendidikan formal di Universitas Negeri Malang jurusan Pendidikan Fisika Lulus tahun 2006, menempuh pendidikan kembali di AKBID WHN Malang Prodi D3 Kebidanan dan D4 Kebidanan di UNITRI Malang, selanjutnya menempuh pendidikan Magister di Universitas Negeri Surakarta Solo dan menjadi dosen di Politeknik Kesehatan Malang mulai tahun 2010 sampai dengan sekarang.

### **Rokhamah, S.ST., M.Pd**



Penulis lahir di Malang tanggal 13 Maret 1975 , putri dari Alm. Bapak Pathor dan Almh. Ibu Sugiati. Menempuh pendidikan formal sebagai perawat di SPK Kerpanjen lulus tahun 1994, Kemudian melanjutkan sekolah D 1 kebidanan Di SPK Karya Husada Kediri lulus tahun 1997, Keselanjutnya melanjutkan sekolah di DIV kebidanan Universitas Tribhuwana Tungadewi lulus tahun 2009, kemudian melanjutkan sekolah Magister Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang lulus tahun 2015 sampai sekarang.

### **Susana Setyowati, S.ST., MPH**



Penulis lahir di Lamongan tanggal 04 November 1982. Penulis memulai pendidikan tingginya di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang dengan jurusan D-IV Bidan Pendidik pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan magisternya di Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta pada tahun 2013 dengan jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat dan lulus 2016. Saat ini penulis telah bekerja di instansi Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang sebagai tenaga pengajar hingga sekarang.

### **Maesarah, SKM., M.Kes**



Penulis lahir di Ujung Pandang, 07 Mei 1988. Anak ke 3 dari 4 bersaudara telah menyelesaikan pendidikan hingga tahap Magister dengan melalui pendidikan gizi sejak S1 Gizi Masyarakat di Universitas Islam Negeri Alauddin (UIN) (2006-2010), kemudian melanjutkan pendidikan magister di Universitas Hasanuddin, tepatnya Fakultas Kesehatan Masyarakat, peminatan Gizi Masyarakat (2015-2017), telah bekerja sebagai Dosen tetap di Fakultas Kesehatan Masyarakat Prodi Ilmu Gizi Universitas Gorontalo tahun 2018-sekarang. Beliau aktif mengikuti kegiatan ilmiah dan giat dalam melakukan publikasi jurnal nasional dan internasional.

### **Sakinah Amir, S.Gz., M.Kes**



Penulis bernama lengkap Sakinah Amir, S.Gz., M.Kes., tempat tanggal lahir Ambon 28 Juni 1992, ia adalah anak bungsu dari tiga bersaudara. Penulis menempuh program sarjana di Universitas Hasanuddin Makassar pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat pada tahun 2010 dan lulus tahun 2014. Sedangkan program magister penulis juga ditempuh di Universitas Hasanuddin Makassar mengambil Konsentrasi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun 2015 dan lulus tahun 2017. Sekarang penulis aktif menjadi dosen di kampus Universitas Sibatokkong Mambo pada program studi gizi yang baru dibuka sejak tahun 2020. Selain aktif mengajar di kampus Universitas Sibatokkong Mambo, penulis juga aktif mengajar di beberapa kampus di Kabupaten Bone sejak 2017. Buku ini merupakan karya pertama penulis, semoga bermanfaat. 😊



### **Dr. Fatmawati, SKM., M.Kes**



Penulis lahir di Sengkang, 22 September 1968. Istri dari drs. H. Andi Tajeri AT. telah menyelesaikan pendidikan hingga tahap Doktor dengan melalui pendidikan gizi sejak D-1 SPAG di Kendari (1989-1990), kemudian melanjutkan pendidikan DIII Akademi Gizi Malang (1995-1998), lalu pendidikan S1 di Universitas Hasanuddin, tepatnya Fakultas Kesehatan Masyarakat, Jurusan Biostatistik Kesehatan (2000-2002), dan terus melanjutkan studi Magister di Universitas Hasanuddin, peminatan Gizi Klinik (2006-2007), demikian pula pada jenjang S3 beliau telah menyelesaikan pendidikan *doctoral* di UNHAS, Fakultas Ilmu Kedokteran (2013-2015). Ibu dari Apt. Andi Muhammad Akbar Rima Pratama, S.Farm., Apt. Tenri Zulfa Ayu Dwi Putri, S.Farm., Andi Muhamad Alfa Zuhail Tri Ramadhan telah bekerja sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) di Rumah Sakit Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 1990-1998. Kemudian tahun 1998-2006 bekerja sebagai dosen di Akademi Gizi Puuwatu dan selanjutnya bekerja di Politeknik Kesehatan Kendari tepatnya sebagai dosen di Jurusan DIV Gizi. Beliau aktif mengikuti kegiatan ilmiah dan giat dalam melakukan publikasi jurnal nasional dan internasional.

### **Evi Kusumawati, S.ST., M.Si.Med**



Penulis lahir di Pacitan pada tanggal 27 Maret 1979, putri dari Alm. H. Bapak Slamet Riyanto, S.Pd dan Ibu Hj. Kiptini S.Pd. Penulis sebagai dosen di Jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Kendari dengan riwayat pendidikan DIII PAM Gizi Malang tahun 2000, DIV Gizi Klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya tahun 2001, S2 Ilmu Biomedik Universitas Diponegoro tahun 2013. Selain mengajar di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari, juga aktif sebagai pengurus DPD Persatuan ahli Gizi (PERSAGI) Sulawesi Tenggara. Email: [evikusumawati214@gmail.com](mailto:evikusumawati214@gmail.com)

### **Siti Hadrayanti Ananda, SKM., M.Kes**



Penulis dilahirkan di Kota Kendari, Sulawesi Tenggara pada tanggal 30 Desember 1993. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Halu Oleo (2011-2015) dan melanjutkan pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat di Program Pascasarjana Universitas Hasanuddin (2015-2017) Peminatan Gizi. Penulis merupakan dosen tetap di Program Studi S1 Gizi pada kampus STIKes Karya Kesehatan di Kendari, Sulawesi Tenggara. Penulis aktif dalam melakukan kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat, juga dalam kegiatan sosial di daerah. Email: [sitihadrayantia@gmail.com](mailto:sitihadrayantia@gmail.com)

### **Suryanti S, S.Gz., M.Kes**



Penulis dilahirkan di Jeneponto, 02 September 1982, Telah menikah dan saat ini telah di karuniai 2 Orang anak (Laki-laki dan perempuan). Penulis Menyelesaikan Pendidikan D3 Gizi di Politeknik Kesehatan Makassar tahun 2003 dan Berkesempatan bergabung ASN tahun 2005 dengan penempatan pertama Puskesmas Bontoramba. Pada tahun 2008-2010 Penulis mendapatkan kesempatan untuk melanjutkan sekolah ke jenjang S1 Program Ilmu Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat dengan Beasiswa *NICE PROJECT* dan kembali bekerja sebagai Staf seksi gizi di Dinas Kesehatan Kabupaten Jeneponto Provinsi Sulawesi Selatan. Pada Tahun 2015-2017 Penulis memperoleh kembali Beasiswa Kemenkes untuk melanjutkan pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat peminatan Gizi Program Pascasarjana di Universitas Hasanuddin Makassar. Penulis merupakan Pelaksana Gizi Puskesmas Tino pada tahun 2018 hingga saat ini setelah di mutasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jeneponto. Penulis merupakan anggota PERSAGI Aktif di DPC Kabupaten Jeneponto. Email: [anthi.gizikita@gmail.com](mailto:anthi.gizikita@gmail.com)

## **Ellyani Abadi, SKM., M.Kes**



Penulis lahir di Kabaena lebih tepatnya di Desa Dongkala, Kecamatan Kabaena Timur, Kabupaten Bombana, Sulawesi Tenggara. Ellyani Abadi adalah anak Pertama dari pasangan Abadi dan Marsi. Anak dengan 3 saudara ini, telah menyelesaikan sekolah Dasar di SD Negeri 1 Teomokole (1994-2000), kemudian melanjutkan Studi di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTSN) 1 Kabaena (2000-2003) dan SMA Negeri 2 Bau-Bau Program Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) (2003-2006), kemudian Istri dari Aksarudin, S.Sos melanjutkan pendidikannya di Politeknik Kesehatan Depkes Kendari (2006-2009), selanjutnya di S1 Kesehatan Masyarakat peminatan Promosi Kesehatan dan menyelesaikan S2 program studi Kesehatan Masyarakat di STIKES Mandala Waluya Kendari dengan mengambil peminatan Gizi dan Kesehatan Reproduksi. Ibu dari Gibran Rezki Pradipta, Cahaya Rezki Ayesha dan Miracle Rezki Adinda adalah Dosen Tetap Program Studi S1 Gizi di kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan dan aktif mengikuti kegiatan ilmiah melalui seminar serta giat melakukan publikasi ilmiah di Jurnal Nasional maupun Internasional.

# GIZI Seimbang

Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan. Semua orang perlu memenuhi kebutuhan gizinya, bukan hanya atlet atau olahragawan. gizi seimbang terdiri dari komponen-komponen yang: cukup jumlahnya, cukup kualitasnya, mengandung beragam zat gizi (energi, protein, vitamin, dan mineral) yang dibutuhkan tubuh untuk bertumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan, untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan yang kurang bergizi. Menurut Kementerian Kesehatan RI, gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan berat badan normal untuk mencegah masalah kurang gizi.

Gizi seimbang merupakan hasil dari mengonsumsi aneka ragam makanan dan pola makan yang sehat. Tidak ada satu pun jenis Makanan yang lengkap nilai Gizinya kecuali Air Susu Ibu (ASI) sehingga penting untuk mengonsumsi makanan yang beragam dan di butuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat. Karena itu, pola makan Anda Haruslah Beragam, Berimbang dan Bergizi agar memperoleh zat gizi optimal yang di butuhkan oleh tubuh. Orang yang mengalami penyakit infeksi umumnya disertai dengan nafsu makan menurun sehingga intake zat gizi yang di butuhkan oleh tubuh sangat kurang, sementara dalam keadaan seperti ini tubuh lebih banyak membutuhkan asupan zat gizi karena metabolisme meningkat terutama jika bersamaan dengan peningkatan suhu tubuh. Begitupun pada orang yang terkena diare yang kehilangan banyak cairan akibat gejala diarenya dan kondisinya akan diperburuk apabila tidak mencukupi kebutuhan gizinya. Pada orang yang terkena diare, ia sudah kehilangan banyak cairan akibat gejala diarenya, dan kondisinya diperburuk apabila tidak mencukupi kebutuhan gizinya. Maka dari itu Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang dengan memerhatikan prinsip variasi jenis makanan, aktivitas fisik, menjaga kebersihan, dan memperhatikan berat badan (BB) ideal.