

GIZI DAN KESEHATAN MASYARAKAT: PANDUAN KOMPREHENSIF UNTUK PENINGKATAN KESEJAHTERAAN

Hendra Yulita

Dewi Marfuah

Novia Rahayu

A.Nururrochman Hidayatulloh

Siska Cicilia

Rudy Dwi Laksono

Nurul Qamariah

Sri Sugiharti

Joko Sapto Pramono

NEXUSBOOKS.ID



CV PUSTAKA BUKU NUSANTARA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan buku Gizi dan Kesehatan Masyarakat: Panduan Komprehensif untuk Peningkatan Kesejahteraan. Buku ini berisikan bahasan tentang Pendahuluan tentang Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Kebutuhan Gizi Seimbang pada Berbagai Kelompok Usia, Pola Makan dan Kebiasaan Masyarakat, Masalah Gizi di Negara Berkembang dan Maju, Gizi Mikro: Vitamin, Mineral, dan Dampaknya terhadap Kesehatan, Malnutrisi dan Dampaknya pada Kesehatan Masyarakat, Penyakit Akibat Gizi Buruk, Intervensi Gizi pada Ibu Hamil dan Anak, dan Gizi dan Penyakit Tidak Menular (PTM).

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Jakarta, Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1 PENDAHULUAN TENTANG GIZI DAN KESEHATAN MASYARAKAT	1
1.1 Pengantar	1
1.2 Pengertian Kesehatan.....	3
1.3 Pengertian Kesehatan Masyarakat.....	5
1.4 Permasalahan Gizi.....	6
1.5 Penentuan Status Gizi.....	10
1.6 Aneka Ragam Kebutuhan Gizi.....	12
1.7 Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat.....	14
DAFTAR PUSTAKA.....	18
BAB 2 KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG PADA BERBAGAI KELOMPOK USIA.....	24
2.1 Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui.....	24
2.2 Gizi Seimbang untuk Bayi 0-6 Bulan.....	32
2.3 Gizi Seimbang untuk Anak 6-24 Bulan.....	35
2.4 Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-5 Tahun.....	39
2.5 Gizi Seimbang untuk Anak 6-9 Tahun.....	42
2.6 Gizi Seimbang untuk Remaja (10-19 Tahun)	43
2.7 Gizi Seimbang untuk Dewasa	45

BAB 1

PENDAHULUAN TENTANG GIZI DAN KESEHATAN MASYARAKAT

Oleh Hendra Yulita

1.1 Pengantar

Secara harfiah, "gizi" berasal dari bahasa Arab "Ghidza", yang berarti "makanan", sehingga dapat didefinisikan bahwa "ilmu gizi" adalah bidang yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam kaitannya dengan cara terbaik untuk menjaga kesehatan seseorang. Proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara rutin melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi dikenal sebagai gizi. Di sisi lain, zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya (Fahmi Fuadah, 2018), (Widyaningsih, 2024).

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan, "gizi pangan" didefinisikan sebagai zat-zat yang terdapat dalam makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral serta turunannya yang berguna untuk pertumbuhan dan kesehatan manusia. Untuk menjalankan metabolisme normal dan menghasilkan energi,

BAB 9

GIZI DAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)

Oleh Sapto Pramono

9.1 Penyakit Tidak Menular dan Hubungannya dengan Gizi

Definisi dan karakteristik PTM

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah kelompok penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi patogen dan cenderung berkembang perlahan namun bersifat kronis. Contoh PTM meliputi penyakit pada kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah, kanker, diabetes melitus (DM), obesitas, dan penyakit paru obstruktif menahun. Karakteristik utama PTM adalah durasi yang panjang, progresivitas yang lambat, dan sering kali memerlukan pengelolaan jangka panjang. PTM tidak bersifat menular, namun faktor risiko seperti kebiasaan makan yang tidak sehat, aktivitas fisik rendah, konsumsi alkohol, dan merokok berkontribusi signifikan pada peningkatannya. Selain itu, PTM sering dikaitkan dengan gaya hidup modern dan urbanisasi, serta memberikan beban ekonomi dan kesehatan yang besar pada masyarakat dan sistem kesehatan.