PUSTAKA
INSPIRASI MINANG

ISBN 978-623-10-6621-3
9 786231 066213

NEXUS Books
NEXUSBOOKS.ID

GIZI
Kesehatan Masyarakat

Penulis :
Yani Maidelwita, Yulia Novika J, Daryono,
Elda Irma Jeanne Joice Kawulur,
Asti Rizkiana Pramitha

GIZI KESEHATAN MASYARAKAT

Yani Maidelwita
Yulia Novika J
Daryono
Elda Irma Jeanne Joice Kawulur
Asti Rizkiana Pramitha

NEXUSBOOKS.ID

CV PUSTAKA INSPIRASI MINANG

GIZI KESEHATAN MASYARAKAT

Penulis :
Yani Maidelwita
Yulia Novika J
Daryono
Elda Irma Jeanne Joice Kawulur
Asti Rizkiana Pramitha

ISBN : 978-623-10-6621-3

Editor : Ari Novendra , M.Pd dan Gusmalia, S.Pd. Gr.
Penyunting : Annisa**,** S.Pd. Gr.
Desain Sampul dan Tata Letak : Wanda Apri Yeni,S.pd,Gr
Penerbit : CV. PUSTAKA INSPIRASI MINANG
Nomor IKAPI 053/SBA/2024

Redaksi :
Jl. Pengambiran Permai 2 Blok C No 7,
Kel. Ampalu Nan XX, Kec. Lubuk Begalung, Kota Padang,
Sumatera Barat
Website : https://pustakainspirasi.com/
Email : pustakainspirasiminang@gmail.com

Cetakan pertama, Januari 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul Gizi Kesehatan Masyarakat dapat diselesaikan. Buku ini membahas seputar pengantar gizi kesehatan masyarakat, penentuan status gizi, gizi daur hidup, penganngulangan masalah utama gizi di indonesia, dan gizi beserta penyakit degeneratif.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengaharapkan 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.

NEXUSBOOKS.ID

Padang, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**
DAFTAR ISI ..... **ii**
DAFTAR GAMBAR ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
BAB 1 PENGANTAR GIZI KESEHATAN MASYARAKAT **1**
1.1 Pendahuluan 1
1.2 Sejarah dan Perkembangan Gizi Kesehatan Masyarakat 2
1.3 Defenisi Gizi Kesehatan Masyarakat 6
1.3.1 Defenisi Gizi dan Kesehatan Masyarakat 6
1.3.2 Perbedaan Gizi Individu dan Gizi Populasi 8
1.4 Prinsip-Prinsip Gizi Kesehatan Masyarakat 9
1.5. Ruang Lingkup Gizi Kesehatan Masyarakat 10
1.6 Peran Gizi Dalam Kesehatan Masyarakat 13
1.7 Tantangan Kesehatan Masyarakat 16
DAFTAR PUSTAKA 22
BAB 2 PENETUAN STATUS GIZI **24**
2.1 Definisi Penentuan Status Gizi 24
2.2 Tujuan Penentuan Status Gizi 25
2.3 Indikator Penentuan Status Gizi 25
2.3.1 Indikator Antropometri 25
2.3.2 Indikator Biokimia 26
2.3.3 Indikator Klinis 27

NEXUSBOOKS.ID

BAB 1
PENGANTAR GIZI KESEHATAN MASYARAKAT

Oleh : Yani Maidelwita, SKM., M.Biomed., PhD

1.1 Pendahuluan

Gizi merupakan elemen fundamental dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat. Ilmu gizi tidak hanya berfokus pada kebutuhan nutrisi individu, tetapi juga mencakup pendekatan untuk memahami, menganalisis, dan mengatasi masalah gizi pada tingkat populasi. Gizi kesehatan masyarakat adalah cabang ilmu yang mengintegrasikan pengetahuan gizi dan kesehatan masyarakat dengan tujuan meningkatkan status gizi dan kesehatan komunitas secara keseluruhan.

Dalam skala populasi, masalah gizi tidak hanya mencakup kekurangan gizi seperti *stunting* dan defesiensi mikronutrien, tetapi juga kelebihan gizi seperti obesitas dan penyakit tidak menular yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat. Masalah gizi ini memiliki dampak yang luas, tidak hanya pada individu, tetapi juga pada ekonomi, sosial, dan pembangunan suatu negara.

Gizi kesehatan masyarakat berperan penting dalam menjawab tantangan ini melalui program intervensi berbasis bukti, kebijakan, dan edukasi masyarakat. Fokusnya adalah

pada pencegahan, deteksi dini, dan penanganan masalah gizi dengan pendekatan yang kolaboratif dan holistik.

Dengan mempelajari gizi kesehatan masyarakat, kita dapat memahami bagaimana faktor sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan memengaruhi pola makan dan status gizi masyarakat. Selain itu, ilmu ini juga memberikan panduan untuk merancang program yang efektif dalam memperbaiki status gizi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, balita, dan lansia.

Melalui bab ini, pembaca akan diajak untuk mengenal lebih jauh tentang dasar-dasar gizi kesehatan masyarakat, termasuk sejarah dan perkembangan gizi kesehatan masyarakat, defenisi gizi kesehatan masyarakat, prinsip-prinsip gizi kesehatan masyarakat, ruang lingkup gizi kesehatan masyarakat, dan peran gizi dalam kesehatan masyarakat.

1.2 Sejarah dan Perkembangan Gizi Kesehatan Masyarakat

Ilmu gizi adalah cabang ilmu yang terus berkembang, seiring dengan kemajuan pengetahuan manusia tentang makanan, tubuh, dan kesehatan. Berikut adalah garis besar sejarah dan perkembangan ilmu gizi, mulai dari era prasejarah hingga era modern.

1. Era Prasejarah: Awal Kesadaran tentang Makanan
   a. Pada masa prasejarah, manusia mulai menyadari pentingnya makanan untuk kelangsungan hidup.

BAB 5
GIZI DAN PENYAKIT DEGENERATIF

Oleh : Asti Rizkiana Pramitha, S.TP., M.T.P

5.1 Pendahuluan

Diabetes Melitus tipe 2, penyakit jantung, dan kanker merupakan contoh penyakitr degeneratif yang menjadi permasalahan dan tantangan dalam bidang kesehatan secara global, termasuk Indonesia. Kerusakan sel atau jaringan yang berkelanjutan biasanya menyebabkan penyakit ini. Kerusakan ini terjadi akibat dari usia, pola hidup, pola makan yang tidak seimbang (Pizzorno, 2014). Peningkatan prevalensi penyakit degeneratif terjadi karena kurangnya aktifitas fisik dan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, serta rendah serat (World Health Organization (WHO), 2020). Selain itu, penuaan alami turut memperburuk kemampuan tubuh dalam menangani kerusakan sel dan melawan melawan stres oksidatif, sehingga mempercepat munculnya berbagai penyakit degeneratif. Pencegahan terjadinya penyakit degeratif merupakan langkah penting untuk dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban kesehatan masyarakat. Pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang adalah salah satu strategi efektif yang dapat diterapkan, yaitu dengan mengonsumsi banyak sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan makanan rendah lemak jenuh dan gula, dapat membantu

menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan mencegah risiko berbagai penyakit degeneratif (Willett *et al.*, 2019). Upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan seimbang diharapkan dapat menurunkan angka prevalensi penyakit degeneratif.

5.2 Definisi Penyakit Degeneratif

Penyakit degeneratif adalah kelompok penyakit yang ditandai oleh kerusakan progresif pada jaringan atau organ tubuh, yang seringkali dikaitkan dengan proses penuaan dan gaya hidup yang tidak sehat. Penyakit degeneratif mencakup penurunan fungsi organ yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang signifikan dan mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Lubis *et al.*, 2023; Masfria *et al.*, 2023). Faktor genetik, lingkungan, dan perilaku sering kali menyebabkan penyakit ini, sehingga sangat penting untuk mencegah dan mendeteksi penyakit ini sejak dini (Amila, Sembiring and Aryani, 2021; Agustini *et al.*, 2023).

Peningkatan prevalensi penyakit degeneratif seiring dengan bertambahnya usia populasi dan perubahan pola hidup. Karakteristik penyakit degeneratif mencakup berbagai aspek, termasuk gejala, penyebab, dan efek jangka panjang. Gejala penyakit degeneratif biasanya berkembang secara bertahap dan seringkali tidak disadari hingga penyakit mencapai tahap yang lebih parah. Penyakit ini dapat berkembang karena berbagai hal, termasuk usia, pola makan, aktivitas fisik, dan genetik. Misalnya, diabetes tipe 2 dan hipertensi sering dikaitkan dengan pola hidup yang tidak