

# **PANDUAN PRAKTIS GIZI SEHARI- HARI**

## **Penulis :**

Muthmainnah  
Tysa Runingsari  
Nikita Welandha Prasiwi  
Melkhianus H.Pentury  
Lilia Faridatul Fauziah  
Dian Ayu Ainun Nafies

Editor : Nur Ahmad Habibi, S.Gz, M.P

Penyunting : Meci Miftahi Izati, S.Tr. Kes

Desain Sampul dan Tata Letak : Yayasan Tineza Erwanda, S.E

Diterbitkan oleh :

U ME Publishing

Anggota IKAPI No. 059/SBA/2024

Jl. Perumdam 4 Blok H No.2 Tunggul Hitam Kota Padang,  
Sumatera Barat

Email : kontak@umepublishing.com

Website : umepublishing.com

ISBN : 978-623-10-6623-7

Cetakan pertama, Desember 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi, Sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, maka Penulisan Buku dengan judul Panduan Praktis Gizi Sehari-Hari dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang Pengenalan Gizi Sehari-hari, Karbohidrat, Pola Makan untuk Anak-anak, Makanan Pokok, Pola Makan untuk Remaja, Pola Makan untuk Lansia.

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.



Padang, Desember 2024

**NEXUSBOOKS.ID**

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB 1 PENGENALAN GIZI SEHARI-HARI.....</b>	<b>1</b>
1.1 Pendahuluan .....	1
1.2 Pentingnya Gizi untuk Kesehatan.....	2
1.3 Definisi Gizi .....	3
1.4 Komponen Penting dalam Gizi Sehari-Hari.....	3
1.5 Proses pencernaan dan penyerapan Nutrisi .....	4
1.5.1 Proses Pencernaan .....	4
1.5.2 Proses Penyerapan Gizi.....	6
1.5.3 Organ-organ yang Terlibat dalam Pencernaan dan Penyerapan Gizi .....	7
1.6 Metabolisme Gizi.....	8
1.7 Gangguan atau Masalah Gizi .....	11
1.8 Tantangan dan Solusi dalam Penerapan Gizi Sehari-Hari.....	16
1.9 Manfaat Jangka Panjang dari Penerapan Pola Makan Sehat .....	16
1.10 Peran Lingkungan dan Teknologi dalam Mendukung Gizi .....	17
1.11 Kesimpulan.....	17
DAFTAR PUSTAKA .....	18
<b>BAB 2 KARBOHIDRAT .....</b>	<b>19</b>
2.1 Pengertian dan Jenis Karbohidrat .....	19
2.2.1 Karbohidrat Sederhana.....	19
2.2.2 Karbohidrat Kompleks .....	20
2.2 Fungsi Karbohidrat.....	21
2.3 Sumber Makanan dan Kebutuhan Karbohidrat....	22
2.4 Pencernaan Karbohidrat dan Indeks Glikemik.....	23
2.5 Karbohidrat untuk Kebutuhan Khusus.....	25

# **BAB 1**

## **PENGENALAN GIZI SEHARI-HARI**

**Oleh Muthmainnah**

### **1.1 Pendahuluan**

Gizi memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan ibu, baik selama masa kehamilan, menyusui, maupun dalam kehidupan sehari-hari. Kecukupan gizi yang baik dapat memberikan manfaat jangka panjang bukan untuk ibu tsb melainkan untuk generasi selanjutnya yang mencukupi akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat yang dilahirkannya. Ibu yang terpenuhi nutrisi dan gizinya maka akan membentuk kekebalan daya tahan yang bagus, kemampuan fisik yang optimal, serta dapat mendukung perkembangan janin secara maksimal selama kehamilan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan ibu memiliki pengaruh besar terhadap status kesehatan dan risiko penyakit. Menurut penelitian terbaru (Smith et al., 2021), asupan gizi yang seimbang mampu mengurangi risiko komplikasi kehamilan seperti anemia, diabetes gestasional, dan hipertensi. Selain itu, asupan nutrisi yang memadai selama menyusui juga penting untuk mendukung produksi ASI yang berkualitas memiliki fungsi sebagai gizi utama untuk 6 bulan pertama bayi (WHO, 2020).

Dalam kehidupan sehari-hari, ibu sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan gizi. Kesibukan, kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi, dan akses terhadap makanan bergizi menjadi beberapa hambatan utama. Oleh karena itu, pengenalan gizi sehari-hari yang

# **BAB 6**

## **POLA MAKAN UNTUK LANSIA**

**Oleh Dian Ayu Ainun Nafies**

### **6.1 Definisi**

Lansia (lanjut usia) merujuk pada individu yang telah mencapai usia tertentu, yang biasanya dikategorikan sebagai usia 60 tahun ke atas, meskipun batas usia ini bisa bervariasi tergantung pada konteks dan negara. Di Indonesia, lansia umumnya merujuk pada individu yang berusia 60 tahun ke atas, sementara di beberapa negara lain, seperti di negara-negara Barat, batasan usia lansia bisa dimulai pada usia 65 tahun. Lansia sering kali dikaitkan dengan fase kehidupan setelah pensiun, yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang signifikan.

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2020, lansia adalah kelompok usia yang mengalami proses penuaan, di mana ada penurunan fungsi tubuh, peningkatan kerentanannya terhadap penyakit, serta perubahan dalam aspek sosial dan psikologis. Proses penuaan ini dapat berpengaruh pada pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

### **6.2 Perubahan Fisiologis**

Proses penuaan mempengaruhi berbagai aspek fisiologis tubuh manusia. Pada lansia, terjadi perubahan-perubahan signifikan dalam sistem organ tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Perubahan ini bervariasi antar individu, tetapi secara umum dapat dibagi dalam beberapa kategori utama yaitu perubahan pada sistem