



# **GIZI** DALAM **DAUR** **KEHIDUPAN**



**Ilham Kamaruddin, Iseu Siti Aisyah, Prasanti Adriani, Elita Endah Mawarni, M. Nur Dewi Kartikasari, Fitri Wahyuni, Dea Amanda Caressa, Agus Putra Murdani, St. Masithah, Anis Laela Megasari, Diaz Capriani Randa Kusuma, Mardiana, Andiani**

ISBN 978-622-8208-19-1



# GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

## **Penulis :**

Ilham Kamaruddin  
Iseu Siti Aisyah  
Prasanti Adriani  
Elita Endah Mawarni  
M. Nur Dewi Kartikasari  
Fitri Wahyuni  
Dea Amanda Caressa  
Agus Putra Murdani  
St. Masithah  
Anis Laela Megasari  
Diaz Capriani Randa Kusuma  
Mardiana  
Andiani

**ISBN : 978-623-8004-19-5**

**Editor :** Oktavianis, S.ST., M.Biomed  
Rantika Maida Sahara, S.Tr.Kes.

**Penyunting :** Aulia Syaharani, S.Tr.Kes.

**Desain Sampul dan Tata Letak :** Handri Maika Saputra, S.ST

**Penerbit :** PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

**Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022**

## **Redaksi :**

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001  
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah  
Padang Sumatera Barat

Website : [www.globaleksekuatifteknologi.co.id](http://www.globaleksekuatifteknologi.co.id)

Email : [globaleksekuatifteknologi@gmail.com](mailto:globaleksekuatifteknologi@gmail.com)

Cetakan pertama, September 2022

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

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Buku Hasil Kolaborasi bertema "Gizi Dalam Daur Kehidupan" dengan tepat waktu.

Buku kolaborasi ini disusun atas kerjasama antar sesama penulis yang berasal dari berbagai latar belakang profesi dan lintas daerah di seluruh Indonesia. Selain itu, buku kolaborasi dapat menjadi wadah untuk menyatukan berbagai gagasan dan pemikiran dari seorang pakar atau ahli dari seluruh Indonesia dan menjadikan media silaturahmi akademik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman penulis dan penerbit. Ucapan terima kasih juga disampaikan pada keluarga yang telah mendukung dan semua pihak yang terlibat dalam membantu menyelesaikan buku ini.

Penulis, 2022

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
<b>BAB 1 KONSEP DASAR DAUR KEHIDUPAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Pengertian Daur Kehidupan .....	1
1.2 Masa Pranatal (Sebelum Kelahiran) .....	2
1.3 Masa Post-Natal (Setelah Kelahiran) .....	2
1.4 Masa Anak - anak (0-11 tahun) .....	3
1.5 Masa Remaja (12-18 Tahun) .....	4
1.6 Masa Dewasa (20-40 Tahun) .....	5
1.7 Masa Tua/Lansia (40 tahun ke atas) .....	6
1.8 Dampak Gizi Kurang .....	7
<b>BAB 2 ANGKA KECUKUPAN GIZI</b> .....	<b>11</b>
2.1 Definisi kebutuhan gizi dan angka kecukupan gizi .....	11
2.2 Faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi dan kecukupan gizi .....	11
2.3 Tujuan dari penetapan angka kebutuhan (DRI) .....	13
2.4 Perkembangan acuan menilai kebutuhan gizi: .....	13
2.5 Angka kecukupan gizi yang dianjurkan sesuai dengan kondisi tubuh .....	18
2.6 Cara menghitung kecukupan gizi .....	19
<b>BAB 3 PRINSIP GIZI PADA IBU HAMIL</b> .....	<b>22</b>
3.1 Pendahuluan .....	22
3.2 Pengertian Status Gizi .....	22
3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil .....	22
3.4 Penilaian Status Gizi Ibu Hamil .....	22
3.4.1 Lingkar Lengan Atas (LILA) .....	22
3.5 Kebutuhan Zat Gizi Pada Ibu Hamil .....	22
<b>BAB 4 PRINSIP GIZI PADA LANSIA</b> .....	<b>31</b>
4.1 Pendahuluan .....	31
4.2 Perubahan fisiologis yang berhubungan dengan aspek gizi dan pengaruhnya pada status gizi lansia .....	31
4.3 Masalah gizi pada lansia .....	31
4.4 Kebutuhan Gizi Lansia .....	31
4.5 Prinsip Penyusunan Gizi pada Lansia .....	31

<b>BAB 5 PRINSIP GIZI PADA BAYI .....</b>	<b>48</b>
5.1 Pendahuluan.....	48
5.2 Pengertian Gizi.....	48
5.3 Kebutuhan energi bayi .....	49
5.4 Kebutuhan Karbohidrat .....	49
5.5 Kebutuhan Protein.....	50
5.6 Kebutuhan Lemak.....	50
5.7 Kebutuhan Mikronutrien .....	51
5.8 Prinsip Pemberian Makan Bayi .....	52
5.9 MP-ASI .....	54
5.10 Masalah Gizi Bayi.....	55
5.11 Upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi.....	57
<b>BAB 6 GIZI PADA IBU MENYUSUI.....</b>	<b>60</b>
6.1 Definisi Ibu Menyusui (Busui) .....	60
6.2 Efek Fisiologi Menyusui Pada Ibu.....	60
6.3 Pentingnya Gizi Seimbang Pada Ibu Menyusui .....	61
6.4 Menyusui, Aktivitas Fisik dan Penurunan Berat Badan Pascapersalinan .....	61
6.5 Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pada Ibu Menyusui.....	63
6.5.1 Zat Gizi Makro.....	63
6.5.2 Zat Gizi Mikro.....	65
6.6 Prinsip Pemberian Makanan Ibu Menyusui .....	69
6.7 Masalah Gizi Pada Ibu Menyusui .....	72
<b>BAB 7 PRINSIP GIZI BALITA .....</b>	<b>79</b>
7.1 Pendahuluan.....	79
7.2 Defnisi Balita .....	79
7.3 Tumbuh Kembang Balita.....	82
7.4 Masalah Gizi Balita.....	84
7.4.1 Stunting .....	85
7.4.2 Anemia Defisiensi Zat Besi .....	89
7.4.3 Karies Gigi .....	90
7.4.4 Obesitas.....	91
7.4.5 Kekurangan Yodium.....	92
7.5 Kebutuhan Gizi Balita .....	92
<b>BAB 8 PRINSIP GIZI ANAK SEKOLAH.....</b>	<b>98</b>
8.1 Pendahuluan.....	98
8.2 Pengukuran Status Gizi Anak Sekolah .....	99
8.3 Masalah Gizi Anak Sekolah.....	102

8.4 Kebutuhan Gizi Anak Sekolah .....	10
<b>BAB 9 GIZI REMAJA.....</b>	<b>11</b>
9.1 Pendahuluan.....	11
9.2 Kebutuhan Gizi .....	11
9.3 Penilaian Status Gizi .....	11
9.4 Permasalahan Gizi .....	11
9.5 Penanggulangan Masalah Gizi .....	11
<b>BAB 10 PRINSIP GIZI ORANG DEWASA.....</b>	<b>12</b>
10.1 Pendahuluan .....	12
10.2 Faktor yang Mempengaruhi Gizi Orang Dewasa.....	12
10.3 Pihak-pihak yang Terlibat Dalam Prinsip Gizi Orang Dewasa.....	12
10.4 Status Gizi Orang Dewasa .....	12
10.5 Konsep Dasar Gizi Seimbang Orang Dewasa.....	12
10.6 Karakteristik Prinsip Gizi Orang Dewasa .....	12
10.7 Permasalahan yang Dapat Muncul Dalam Prinsip Gizi Orang Dewasa .....	12
10.8 Solusi Dari Masalah Prinsip Gizi Orang Dewasa .....	12
<b>BAB 11 PRINSIP GIZI TENAGA KERJA .....</b>	<b>13</b>
11.2 Pendahuluan .....	13
11.1 Masalah Yang Mempengaruhi Tenaga Kerja .....	13
11.2 Faktor Yang Mempengaruhi Tenaga Kerja.....	13
11.3 Kebutuhan Gizi Tenaga Kerja .....	13
11.4 Pengukuran Status Gizi Tenaga Kerja.....	13
11.5 Pengaturan Gizi Tenaga Kerja .....	13
11.6 Pemberian Diet Bagi Tenaga Kerja .....	13
11.7 Standar Penyediaan Makanan Bagi Pekerja.....	13
11.8 Contoh Menu Makanan Bagi Pekerja Selama Bekerja (8 jam) .....	14
<b>BAB 12 PRINSIP GIZI ATLET .....</b>	<b>14</b>
12.1 Pendahuluan .....	14
12.2 Gizi Olahraga .....	14
12.3 Pedoman Terapi Gizi bagi Atlet .....	14
12.4 Permasalahan yang sering terjadi pada atlet .....	14
12.6 Tahapan Pemberian Makanan Atlet Berdasarkan Periodisasi Latihan .....	14
<b>BAB 13 PRINSIP GIZI MENOPAUSE .....</b>	<b>15</b>
13.1 Konsep Menopause.....	15

13.2 Gizi Seimbang Untuk Menopause .....	154
13.2.1 Energi .....	155
13.2.2 Protein .....	155
13.2.3 Zat Besi .....	156
13.2.4 Lemak .....	156
13.2.5 Kalsium .....	156
13.2.6 Vitamin .....	156
13.2.7 Penggunaan Gula dan Garam .....	157
13.2.8 Kebutuhan Air .....	157
13.2.9 Anjuran Pembagian Makanan Sehari Dewasa Menurut Kecukupan Energi .....	157
13.3 Faktor yang Mempengaruhi Menopause .....	158
13.3.1 Menarche .....	159
13.3.2 Paritas .....	160
13.3.3 Status Gizi .....	161
13.3.4 Gaya Hidup .....	163
<b>BIODATA PENULIS</b>	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 4.1</b> : Isi Piringku.....	45
<b>Gambar 7.1</b> : Skema Prioritas Intervensi pada Masa Emas .....	81
<b>Gambar 7.2</b> : Kondisi Ibu dan Anak dalam Lingkungan yang Bermasalah.....	84
<b>Gambar 7.3</b> : Perbedaan Perkembangan Otak pada Anak dengan Status Gizi Kurang/Terhambat dan Normal .....	89
<b>Gambar 12.1</b> : Piramida Makanan Olahraga.....	149



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 8.1</b> : Kategori status gizi.....	101
<b>Tabel 12.1</b> : Anjuran Konsumsi Karbohidrat Sebelum Latihan.....	148
<b>Tabel 12.2</b> : Anjuran Konsumsi Karbohidrat Selama Latihan.....	149
<b>Tabel 13.1</b> : Menu Makanan pada Orang Dewasa.....	157