GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

by Iik Bhakti Wiyata Kediri Perpustakaan 1

Submission date: 25-May-2024 09:30AM (UTC+0700)
Submission ID: 2212783030
File name: hidupan_CHAPTER_2_-_Arya_Ulilalbab,_S.TP.,_M.Kes._IIK_Bhakta.pdf (1,013.53K)
Word count: 3703
Character count: 30044

GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

Tim Penulis:

Holif Fitriyah | Arya Ulilalbab
Dianti Ias Oktaviasari | Faradiba Anggraeni
Putri Rahmah Alamsyah | Septimike Yourintan Mutiara
Athiya Fadlina | Aprillia Veranita | Dwi Santy Damayati
Riza Mazidu Sholihin | Jumain

GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

Holif Fitriyah
Arya Ulilalbab
Dianti Ias Oktaviasari
Faradiba Anggraeni
Putri Rahmah Alamsyah
Septimike Yourintan Mutiara
Athiya Fadlina
Aprillia Veranita
Dwi Santy Damayati
Riza Mazidu Sholihin
Jumain

sada
kurnia pustaka

GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

Tim Penulis:
Holif Fitriyah
Arya Ulilalbab
Dianti Ias Oktaviasari
Faradiba Anggraeni
Putri Rahmah Alamsyah
Septimike Yourintan Mutiara
Athiya Fadlina
Aprillia Veranita
Dwi Santy Damayati
Riza Mazidu Sholihin
Jumain

Editor : Muhamad Rizal Kurnia, M.E., C.Ed.
Tata Letak : Asep Nugraha, S.Hum.
Desain Cover : Septimike Yourintan Mutiara, S.Gz.
Ukuran : UNESCO 15,5 x 23 cm
Halaman : vii, 158
ISBN : 978-623-8385-64-5
Terbit Pada : Mei 2024
Anggota IKAPI : No. 073/BANTEN/2023

Hak Cipta 2024 @ Sada Kurnia Pustaka dan Penulis
Hak cipta dilindungi undang-undang dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

PENERBIT PT SADA KURNIA PUSTAKA
Jl. Warung Selikur Km.6 Sukajaya – Carenang, Kab. Serang-Banten
Email : sadapenerbit@gmail.com
Website : sadapenerbit.com & repository.sadapenerbit.com
Telpon/WA : +62 838 1281 8431

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, penulis sampaikan karena atas limpahan berkat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul **"Gizi Dalam Daur Kehidupan".** Penulis mengucapkan terima kasih atas semua pihak yang telah membantu dalam terselesaikannya buku ini. Setiap fase atau daur kehidupan manusia memiliki potensi untuk mengalami kerawanan gizi, misalnya saat janin masih berada di dalam kandungan, setelah lahir dan memasuki fase balita, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Memahami pentingnya setiap daur kehidupan manusia adalah hal yang penting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, unggul dan sejahtera. Selain itu, pemenuhan gizi yang tepat pada setiap daur kehidupan merupakan upaya yang dapat menurunkan angka permasalahan gizi di Indonesia seperti gizi kurang, gizi buruk, kelebihan berat badan, obesitas dan defisiensi zat gizi mikro. Melalui buku ini penulis berharap, setiap tahap perkembangan manusia dapat dipenuhi asupan gizinya dengan optimal sehingga setiap individu dapat hidup sehat hingga masa tua. Sebagai penulis, tentunya buku ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga kritik dan saran membangun terbuka untuk perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan banyak manfaat dalam dunia akademisi dan masyarakat luas.

Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
BAB 1 GIZI IBU MENYUSUI **1**
Pentingnya Memahami Kebutuhan Gizi Selama Menyusui 1
Fisiologi Laktasi 2
ASI Booster 4
Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui 6
Isi Piringku Ibu Menyusui 9
Daftar Pustaka 10
Profil Penulis 11
BAB 2 GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN **12**
Pendahuluan 12
Gizi dan Penyakit 16
Program Gizi Spesifik untuk Mencegah dan Menangani Permasalahan Gizi 17
Program Gizi Sensitif untuk Mencegah dan Menangani Permasalahan Gizi 18
Kebijakan Perbaikan Gizi 20
Daftar Pustaka 21
Profil Penulis 23
BAB 3 ASI EKSKLUSIF **24**
Pengertian ASI Eksklusif 24
Jenis, Komposisi dan Kandungan ASI 26
Produksi ASI dan Kondisi yang Mempengaruhi 31
Teknik Pemberian ASI 32
Daftar Pustaka 34
Profil Penulis 35
BAB 4 MPASI **36**
Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) 36
Pemberian MPASI 38
Asupan Gizi MPASI 41

Faktor yang Memengaruhi Pemberian MPASI 44
Hambatan dalam Pemberian MPASI 45
Daftar Pustaka 47
Profil Penulis 48
BAB 5 GIZI BAYI USIA 0 – 12 BULAN 49
Pendahuluan 49
Perkembangan Bayi 52
Kondisi atau Masalah Gizi pada Bayi 53
Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Bayi 54
Prinsip Pemberian Makanan pada Bayi 57
Macam dan Bentuk Makanan Bayi 60
Daftar Pustaka 62
Profil Penulis 63
BAB 6 GIZI BALITA 64
Definisi Balita 64
Masalah Gizi Balita 65
Kebutuhan Gizi Balita 73
Pesan Gizi Seimbang untuk Anak (2-5 tahun) 79
Daftar Pustaka 82
Profil Penulis 84
BAB 7 GIZI REMAJA (10 - 18 TAHUN) 85
Definisi Remaja 85
Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja 86
Kebutuhan dan Kecukupan Gizi Remaja 88
Energi 90
Makronutrien 91
Mikronutrien 93
Vitamin dan Mineral lainnya 96
Masalah Gizi dan Kesehatan pada Remaja 96
Daftar Pustaka 100
Profil Penulis 105
BAB 8 ANEMIA PADA REMAJA PUTRI 106
Anemia 106
Faktor-faktor Penyebab Anemia pada Remaja 108
Jenis-jenis Anemia 113
Bagaimana Pengobatan Anemia? 114

Daftar Pustaka 115
Profil Penulis 118
BAB 9 GIZI DEWASA 119
Fisiologis pada Usia Dewasa 119
Masalah pada Usia Dewasa 123
Kebutuhan Gizi Pada Usia Dewasa 126
Daftar Pustaka 131
Profil Penulis 135
BAB 10 GIZI PADA MENOPAUSE DAN ANDROPAUSE 136
Menopause 136
Andropause 138
Kebutuhan Nutrisi pada Masa Menopause 139
Kebutuhan Cairan Tubuh 140
Kebutuhan Mikronutrien 140
Kebutuhan Nutrisi Pada Andropause 141
Rekomendasi Asupan Makanan pada Menopause dan Andropause 143
Daftar Pustaka 145
Profil Penulis 146
BAB 11 GIZI LANSIA 147
Pengertian Gizi Lansia 147
Tujuan Pemenuhan Gizi Pada Lansia 149
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi pada Lansia 149
Hal Perlu Diperhatikan Pada Pemenuhan Gizi Lansia 149
Masalah Gizi Pada Lansia 150
Pemantauan Status Gizi 150
Kebutuhan Gizi Pada Lansia 151
Pengaturan Makanan Pada Lansia 154
Daftar Pustaka 157
Profil Penulis 158

BAB 2
GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

Ir. Arya Ulilalbab, S.TP., M.Kes.
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Pendahuluan

Gizi memainkan peranan yang penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan selama perjalanan hidup seseorang. Sejak awal kehidupan, makanan yang dikonsumsi tidak hanya menyediakan bahan bakar untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, tetapi juga membentuk dasar yang kokoh untuk perkembangan mental dan emosional. Dari masa kecil hingga dewasa, kebutuhan nutrisi berkembang seiring dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi. Kebutuhan gizi seseorang bervariasi sesuai dengan tahapan kehidupan, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan tingkat aktivitas fisik (Brown, 2017). Selama tahap-tahap ini, pengaruh pola makan dan asupan nutrisi dapat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup.

Langkah penting dalam menjaga kesehatan secara holistik salah satunya yaitu dengan memahami bagaimana gizi memengaruhi setiap tahapan dalam daur kehidupan manusia. Dalam buku ini, kita akan mempelajari peran gizi dalam setiap tahap kehidupan, mulai dari masa kehamilan dan bayi baru lahir hingga masa tua. Gizi yang memadai sangat penting untuk pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh yang optimal sepanjang rentang kehidupan (Berk, 2018).

Melalui pemahaman yang mendalam tentang pentingnya gizi dalam daur kehidupan, kita dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk memastikan kualitas hidup yang optimal dan mencegah penyakit yang dapat dihindari.

Memahami pentingnya gizi dalam setiap tahap kehidupan merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Sejak awal kehidupan, periode kritis pembentukan fisik dan kognitif dimulai sejak dalam kandungan, dengan ibu yang bertanggung jawab atas nutrisi yang diterima janin. Asupan nutrisi yang memadai pada tahap ini tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan otak dan sistem organ lainnya. Tanpa nutrisi yang cukup dan seimbang, risiko kelahiran prematur, cacat lahir, dan masalah kesehatan lainnya dapat meningkat secara signifikan.

Saat bayi lahir dan memasuki masa menyusui atau pemberian susu formula, penting bagi orang tua atau pengasuh untuk memahami kebutuhan nutrisi yang unik pada tahap ini. ASI (Air Susu Ibu) merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi yang memiliki komposisi yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta memberikan perlindungan terhadap infeksi dan penyakit kronis di kemudian hari (Victora et al., 2016). Pada tahap ini, pola makan yang sehat dan seimbang tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik bayi, tetapi juga membentuk kebiasaan makan yang baik sepanjang hidupnya.

Ketika anak-anak tumbuh dan berkembang, kebutuhan nutrisi mereka berubah sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan aktivitas fisik. Nutrisi yang cukup pada masa kanak-kanak dan remaja tidak hanya mendukung pertumbuhan tubuh yang optimal, tetapi juga perkembangan mental, kemampuan belajar, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Pada tahap ini, pola makan yang sehat harus ditanamkan sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari, membantu mencegah masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan gangguan nutrisi lainnya.

Selama masa dewasa, kesadaran akan pentingnya gizi sering kali meningkat seiring dengan tanggung jawab yang semakin besar terhadap kesehatan diri sendiri dan keluarga. Memahami kebutuhan nutrisi yang beragam pada tahap ini dapat membantu dalam menjaga kesehatan jantung, mengontrol berat badan, dan meningkatkan

kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, pemahaman tentang gizi juga penting dalam mendukung kehamilan yang sehat dan mempersiapkan tubuh untuk masa tua yang berkualitas.

Mengoptimalkan kondisi status gizi dan kesehatan membutuhkan pendekatan yang berbeda pada setiap tahap dalam daur kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan yang dapat dilakukan untuk mencapai hal tersebut:

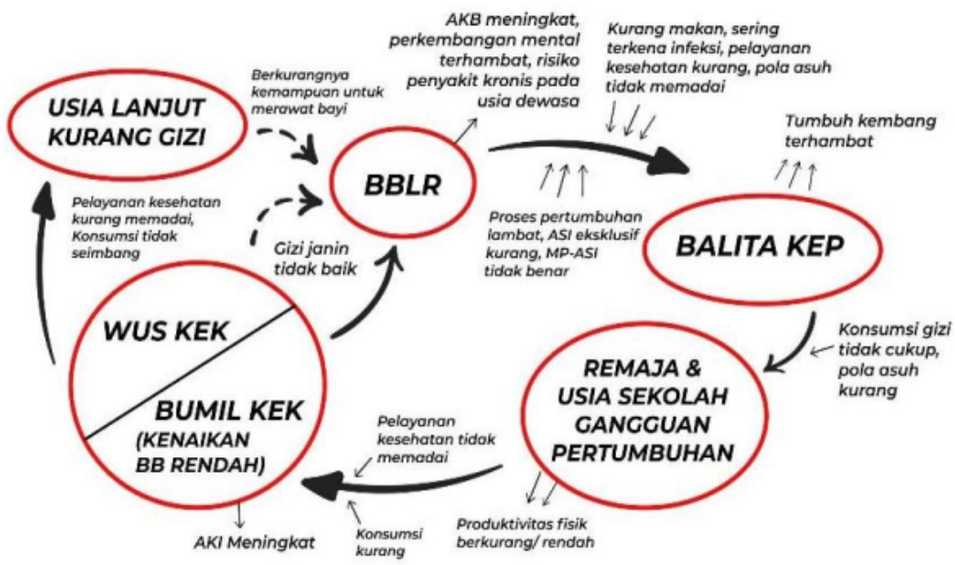
1. **Masa Kehamilan dan Bayi Baru Lahir**
   a. Pada masa kehamilan, penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, termasuk asam folat yang berfungsi mencegah cacat tabung saraf pada janin (Greenberg, J. A., et al., 2011), zat besi untuk mencegah anemia defisiensi besi dan memenuhi peningkatan volume darah (Peña-Rosas, J. P., et al., 2015), kalsium untuk membantu pembentukan tulang dan gigi serta mencegah preeklampsia (Hofmeyr, G. J., et al., 2014), dan protein untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta membantu pemulihan ibu setelah melahirkan (Ota, E., et al., 2012).
   b. Menerapkan gaya hidup sehat, seperti menghindari merokok dan minuman beralkohol, serta mengelola stres dengan baik.
   c. Memberikan ASI eksklusif kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupannya, karena ASI mengandung nutrisi penting dan antibodi yang mendukung pertumbuhan dan sistem kekebalan tubuh bayi.
2. **Anak-Anak dan Remaja**
   a. Membangun kebiasaan makan sehat, termasuk konsumsi makanan yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral.
   b. Aktivitas fisik yang teratur dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan tulang yang sehat dan mengurangi risiko obesitas.
   c. Menghindari makanan olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh, serta membatasi konsumsi makanan cepat saji.
3. **Dewasa Muda**
   a. Memilih pola makan yang seimbang, dengan memperhatikan asupan karbohidrat kompleks, lemak sehat, dan protein nabati dan hewani.

b. Berlatih pengelolaan stres dan tidur yang cukup untuk menjaga keseimbangan hormonal dan kesehatan mental.
c. Rutin menjalani pemeriksaan kesehatan dan memantau tekanan darah, kadar kolesterol, dan berat badan secara teratur.

4. Dewasa Hingga Lansia

a. Memperhatikan asupan nutrisi yang memadai, terutama vitamin D dan kalsium untuk menjaga kepadatan tulang.
b. Mempertahankan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi fisik, seperti berjalan, yoga, atau latihan kekuatan ringan.
c. Memperhatikan risiko penurunan fungsi kognitif dengan mengonsumsi makanan yang kaya antioksidan dan asam lemak omega-3, serta melatih otak dengan teka-teki atau aktivitas mental lainnya.

Melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan pada setiap tahap kehidupan, individu dapat memaksimalkan kondisi status gizi dan kesehatan mereka, serta meminimalkan risiko penyakit kronis dan menikmati kualitas hidup yang optimal. Berikut terlampir gambar yang menjelaskan terkait penyebab dan akibat berbagai masalah gizi :



Gambar 2.1: Interaksi dan Perubahan dari Waktu ke Waktu Mengenai Penyebab dan Akibat dari Berbagai Masalah Gizi
(Sumber: Rajagopalan, 2003 dalam Pritasari, 2017)

Gizi dan Penyakit

Berikut adalah beberapa masalah gizi penyakit yang dapat muncul pada setiap tahap dalam siklus kehidupan manusia:

1. **Anemia Defisiensi Besi pada Masa Kehamilan**
   Anemia defisiensi besi adalah masalah umum pada masa kehamilan karena kebutuhan zat besi meningkat untuk mendukung pertumbuhan janin dan pembentukan sel darah merah tambahan. Salah satu penyebab anemia pada masa kehamilan yaitu ketidakpatuhan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet zat besi (Kadir, 2019)
2. **Gizi Buruk pada Bayi dan Balita**
   Gizi buruk dapat menyebabkan berbagai penyakit infeksi karena kondisi tersebut dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh pada anak-anak (Rytter et al., 2014). Selain itu gizi buruk juga dapat menghambat pertumbuhan, serta gangguan perkembangan fisik dan mental pada bayi dan balita.
3. **Obesitas pada Anak-Anak dan Remaja**
   Pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif dapat menyebabkan obesitas pada anak-anak dan remaja. Obesitas pada anak-anak dan remaja tidak hanya meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular, tetapi juga dapat menyebabkan masalah psikologis, gangguan musculoskeletal, dan komplikasi lainnya (Weihrauch-Blüher, S., & Wiegand, 2018).
4. **Penyakit Jantung dan Diabetes pada Dewasa**
   Kebiasaan makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, serta masalah kesehatan lainnya pada dewasa.
5. **Osteoporosis pada Orang Tua**
   Kekurangan asupan kalsium dan vitamin D serta penurunan massa tulang seiring bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko osteoporosis (Cashman, 2007).
6. **Sarcopenia pada Lanjut Usia**
   Penurunan massa otot dan kekuatan serta kekurangan protein dalam diet dapat menyebabkan sarcopenia, yang meningkatkan

risiko kelemahan fisik, gangguan mobilitas, dan peningkatan risiko cedera pada lanjut usia.

7. **Penyakit Kronis dan Kanker**
   Pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan olahan, tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan rendah serat, dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, serta beberapa jenis kanker, di setiap tahap kehidupan.
8. **Masalah Penyerapan Nutrisi**
   Pada beberapa kondisi kesehatan tertentu, seperti gangguan pencernaan atau penyakit kronis, penyerapan nutrisi dapat terganggu, menyebabkan defisiensi nutrisi dan masalah gizi yang serius.

Penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah gizi penyakit pada setiap tahap dalam siklus kehidupan untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan yang optimal. Ini melibatkan pemantauan kesehatan secara rutin, konsultasi dengan profesional kesehatan, dan adopsi pola makan dan gaya hidup yang sehat.

Program Gizi Spesifik untuk Mencegah dan Menangani Permasalahan Gizi

Program-program gizi spesifik memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan dan penanganan permasalahan gizi yang terjadi dalam daur kehidupan manusia. Program-program ini dirancang untuk menyediakan pendekatan yang terarah dan holistik untuk memastikan bahwa individu dari berbagai tahap kehidupan menerima nutrisi yang cukup dan seimbang. Pada masa kehamilan, program-program gizi khusus seperti program suplementasi zat besi dan asam folat serta penyuluhan gizi bagi ibu hamil memiliki tujuan untuk mencegah anemia defisiensi besi dan memastikan perkembangan janin yang optimal. Program ini juga sering kali mencakup layanan pemantauan kesehatan rutin untuk memastikan bahwa ibu hamil menerima asupan nutrisi yang cukup.

Untuk bayi dan balita, program-program gizi fokus pada penyediaan akses terhadap makanan bergizi, seperti susu formula atau makanan tambahan yang kaya akan nutrisi, serta penyuluhan kepada orang tua tentang praktik pemberian makanan yang sehat.

Program ini juga mendorong pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. Selama masa kanak-kanak dan remaja, program-program gizi biasanya melibatkan pendidikan gizi di sekolah, pemberian makanan bergizi di kantin sekolah, dan promosi gaya hidup aktif melalui kegiatan fisik dan olahraga. Pendekatan ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat dan gaya hidup yang aktif sejak usia dini, mengurangi risiko obesitas dan masalah gizi lainnya di kemudian hari.

Program-program gizi juga sangat penting untuk dewasa, dengan fokus pada penyuluhan tentang pola makan sehat, manajemen berat badan, dan promosi aktivitas fisik teratur. Pemeriksaan kesehatan rutin dan konsultasi dengan ahli gizi atau dokter juga dapat membantu individu memahami kebutuhan nutrisi mereka dan membuat perubahan yang diperlukan dalam pola makan dan gaya hidup mereka. Selama masa tua, program-program gizi sering kali berfokus pada penyediaan akses terhadap makanan bergizi yang mudah dicerna, suplemen nutrisi jika diperlukan, dan program kebugaran yang disesuaikan dengan kondisi fisik mereka. Program ini juga dapat mencakup pendidikan tentang risiko gizi pada lanjut usia, seperti osteoporosis dan kekurangan nutrisi, serta strategi untuk mencegahnya.

Dengan adopsi program-program gizi spesifik yang sesuai dengan setiap tahap kehidupan, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi, mencegah masalah gizi, serta meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu dalam masyarakat.

Program Gizi Sensitif untuk Mencegah dan Menangani Permasalahan Gizi

Program-program gizi sensitif memiliki peran yang krusial dalam mengatasi permasalahan gizi yang mungkin dihadapi oleh kelompok rentan dalam masyarakat, seperti anak-anak dari keluarga dengan pendapatan rendah, ibu hamil yang kurang mendapat akses ke layanan kesehatan, orang tua tunggal, atau orang tua lanjut usia yang tinggal sendiri. Program-program ini dirancang untuk memastikan bahwa individu dan kelompok-kelompok ini menerima perhatian

khusus dan akses yang setara terhadap layanan gizi yang berkualitas. Pada masa kehamilan, program-program gizi sensitif mungkin mencakup layanan prenatal yang terjangkau dan mudah diakses, seperti klinik kesehatan komunitas atau layanan kesehatan perempuan. Ini bertujuan untuk memberikan pemantauan kesehatan rutin, suplementasi nutrisi, dan penyuluhan tentang praktik makan yang sehat kepada ibu hamil dari latar belakang ekonomi yang kurang mampu.

Untuk anak-anak dan balita, program-program gizi sensitif dapat berfokus pada penyediaan makanan tambahan, seperti susu formula atau makanan penambah gizi, serta akses terhadap layanan kesehatan anak yang terjangkau. Program ini juga mungkin melibatkan pendidikan gizi bagi orang tua atau pengasuh, untuk membantu mereka memahami pentingnya nutrisi bagi perkembangan anak dan cara menyediakan makanan yang sehat dengan anggaran terbatas. Selama masa kanak-kanak dan remaja, program-program gizi sensitif dapat memperluas akses terhadap makanan bergizi di sekolah, seperti program makan siang gratis atau subsidi makanan. Ini membantu memastikan bahwa anak-anak dari keluarga dengan pendapatan rendah juga dapat mengakses makanan sehat saat berada di sekolah, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi dan kebiasaan makan yang sehat.

Dalam hal perawatan lanjut usia, program-program gizi sensitif dapat fokus pada penyediaan makanan seimbang dan mudah dicerna bagi orang tua yang tinggal sendiri atau berkebutuhan khusus. Ini bisa termasuk program pengiriman makanan, layanan bantuan makanan di rumah sakit atau fasilitas perawatan, serta program pendidikan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Melalui program-program gizi sensitif yang berorientasi pada keadilan sosial dan kesetaraan akses, diharapkan dapat mengurangi kesenjangan gizi antara kelompok-kelompok masyarakat dan meningkatkan kesejahteraan nutrisi secara keseluruhan. Ini merupakan langkah penting dalam memastikan bahwa semua individu, tanpa memandang latar belakang atau status sosial mereka, memiliki akses yang setara terhadap nutrisi yang diperlukan untuk menjalani hidup yang sehat dan berkualitas.

Kebijakan Perbaikan Gizi

Kebijakan perbaikan gizi dalam daur kehidupan adalah landasan penting bagi upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan mengurangi beban penyakit terkait gizi. Kebijakan ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pilihan makanan sehat, meningkatkan akses terhadap makanan bergizi, serta memberikan pendidikan gizi yang tepat kepada masyarakat di setiap tahap kehidupan. Pada tingkat kebijakan, pemerintah sering kali mengadopsi pendekatan yang holistik dan lintas sektor untuk memperbaiki gizi dalam masyarakat. Ini mencakup kebijakan di bidang kesehatan, pendidikan, pertanian, dan pembangunan ekonomi yang dirancang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pilihan makanan sehat dan gaya hidup aktif. Misalnya, program subsidi makanan, kampanye penyuluhan gizi, dan regulasi iklan makanan yang tidak sehat adalah beberapa contoh kebijakan yang dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan gizi masyarakat.

Selain itu, kebijakan perbaikan gizi juga sering kali mencakup upaya pencegahan penyakit kronis terkait gizi, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Ini bisa termasuk pengembangan pedoman gizi nasional, program-program intervensi pencegahan, dan promosi gaya hidup sehat melalui pendidikan masyarakat dan kampanye kesadaran. Pada tingkat lokal, pemerintah daerah sering kali berperan penting dalam melaksanakan kebijakan perbaikan gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik populasi lokal. Hal ini dapat mencakup pembangunan infrastruktur untuk mendukung produksi dan distribusi makanan bergizi, pendirian taman-taman makanan, serta penyediaan akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan gizi di tingkat komunitas.

Dalam menjalankan kebijakan perbaikan gizi, kerjasama antara pemerintah, sektor swasta, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat sipil sangatlah penting. Melalui kolaborasi ini, upaya perbaikan gizi dapat menjadi lebih efektif dan berkelanjutan, serta memberikan dampak yang lebih besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Dengan adopsi kebijakan yang tepat dan implementasi yang efektif, diharapkan dapat

tercapai perbaikan signifikan dalam kondisi gizi masyarakat di setiap tahap kehidupan, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban penyakit terkait gizi.

****

Daftar Pustaka

Berk, L. E. (2018). *Exploring Lifespan Development (4th ed.)*. Pearson.

Brown, J. E. (2017). *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.

Cashman, K. D. (2007). Diet, Nutrition, and Bone Health. *The Journal of Nutrition*, *137*(11), 2507S-2512S.

Greenberg, J. A., Bell, S. J., Guan, Y., & Yu, Y. H. (2011). Folic Acid Supplementation and Pregnancy: more than just neural tube defect prevention. *Reviews in Obstetrics and Gynecology*, *4*(2), 52–59.

Hofmeyr, G. J., Lawrie, T. A., Atallah, Á. N., Duley, L., & Torloni, M. R. (2014). Calcium Supplementation During Pregnancy for Preventing Hypertensive Disorders and Related Problems. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *6*, 1–41.

Kadir, S. (2019). Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, *1*(2), 54–63. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i2.2396

Ota, E., Tobe-Gai, R., Mori, R., & Farrar, D. (2012). Antenatal Dietary Advice and Supplementation to Increase Energy and Protein Intake. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *9*.

Peña-Rosas, J. P., De-Regil, L. M., Garcia-Casal, M. N., & Dowswell. (2015). Daily Oral Iron Supplementation During Pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *7*.

Pritasari, dkk. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan RI.

Rajagopalan, S. (2003). Nutrition Challenges in the Next Decade. *Food and Nutrition Bulletin*, *24*(3), 275–280. https://doi.org/10.1177/156482650302400306

Rytter, M. J. H., Kolte, L., Briend, A., Friis, H., & Christensen, V. B. (2014). The Immune System in Children with Malnutrition - A systematic review. *PLoS ONE*, *9*(8), 1–19. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105017

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., Rollins, N. C., Allen, K., Dharmage, S., Lodge, C., Peres, K. G., Bhandari, N., Chowdhury, R., Sinha, B., Taneja, S., Giugliani, E., … Richter, L. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, *387*(10017), 475–490. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7

Weihrauch-Blüher, S., & Wiegand, S. (2018). Risk Factors and Implications of Childhood Obesity. *Current Obesity Reports*, *7*(4), 254–259.

PROFIL PENULIS

Ir. Arya Ulilalbab, S.TP., M.Kes.

Penulis mengambil Pendidikan Profesi Insinyur di Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2023 dan lulus tahun 2024 dengan masa studi 6 bulan. Sebelumnya penulis mengambil Pendidikan Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat peminatan Gizi di Universitas Airlangga pada tahun 2012 dan lulus tahun 2014 dan Pendidikan Sarjana Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Brawijaya lulus tahun 2012 dengan masa studi 3 tahun 6 bulan. Sekolah tingkat atas penulis selesaikan di MAN 3 Kediri (sekarang beralih nama menjadi MAN 2 Kota Kediri). Di sekolah ini penulis pernah menjadi pengurus organisasi Pers Jurnalistik sehingga kesukaan menulis semakin terasah sejak mengikuti organisasi tersebut. Selama menempuh pendidikan sarjana, penulis aktif mengikuti organisasi IAAS (*International Association of Students in Agricultural and Related Sciences*), sebagai koordinator asisten praktikum biologi dasar dan sebagai asisten praktikum gizi dan evaluasi pangan.

Penulis memiliki kepakaran dibidang pengembangan produk, pangan fungsional, dan kesehatan masyarakat. Sebagai dosen profesional, penulis aktif melakukan tri dharma (Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) dibidang tersebut. 2 judul penelitian yang telah dilakukan mendapat dana hibah dari Kemenristek DIKTI. Penulis telah mempublikasikan hasil penelitian, hasil pengabdian kepada masyarakat dan memiliki publikasi buku dengan judul "Obesitas Anak Usia Sekolah". Selain itu, sampai saat ini penulis aktif menjadi reviewer AcTion: Aceh Nutrition Journal (Sinta 2) dan Amerta Nutrition (Scopus).

Email Penulis: arya.foodtechnologist@gmail.com

GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

ORIGINALITY REPORT

13%	12%	6%	2%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.scribd.com Internet Source	1%
2	repository.penerbiteureka.com Internet Source	1%
3	Nofi Susanti, Dia Sari, Dina Dina, Ismi larasati Hasibuan, Melisa Melisa, Rifanny Ananta Dharma. "ANALISIS GAMBARAN FAKTOR RISIKO PERILAKU PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA REMAJA", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2023 Publication	<1%
4	Nana Noviada Kwartawaty, Swanny Trikajanti W, Deasy Virka Sari. "Literasi Pencegahan Stunting dan Efek Pemberian Susu Formula pada Balita Stunting di Kelurahan Tawangmas", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2023 Publication	<1%
5	Submitted to University of South Australia Student Paper	<1%
6	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
7	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1%
8	ksm.fkik.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1%
9	pkko.fik.ui.ac.id Internet Source	<1%

10	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1%
11	www.coursehero.com Internet Source	<1%
12	Ervira Dwiaprini As Syifa, Ratna Djuwita. "Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City", Jurnal Kesehatan Komunitas, 2023 Publication	<1%
13	Submitted to Universitas Riau Student Paper	<1%
14	bams.jambiprov.go.id Internet Source	<1%
15	alvarezgil.blogspot.com Internet Source	<1%
16	edkpl6.stikescirebon.com Internet Source	<1%
17	tes.borneonews.co.id Internet Source	<1%
18	www.sitkes.com Internet Source	<1%
19	www.suaranews.com Internet Source	<1%
20	arl.ridwaninstitute.co.id Internet Source	<1%
21	docplayer.info Internet Source	<1%
22	fr.scribd.com Internet Source	<1%
23	ilmubudidaya.com Internet Source	<1%

24	kelompok-19ti2013.blogspot.com Internet Source	<1 %
25	nasional.kompas.com Internet Source	<1 %
26	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
27	www.djpk.kemenkeu.go.id Internet Source	<1 %
28	www.readbag.com Internet Source	<1 %
29	joglosemarnews.com Internet Source	<1 %
30	marsenorhudy.wordpress.com Internet Source	<1 %
31	pkh.kemensos.go.id Internet Source	<1 %
32	www.beltrakuten.com Internet Source	<1 %
33	www.halamanmoeka.com Internet Source	<1 %
34	www.juhadi.my.id Internet Source	<1 %
35	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
36	Sulastri Sulastri, Ardian Candra Mustikaningrum, Teguh Anindito. "DETERMINAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI KABUPATEN KENDAL", Jurnal Surya Muda, 2023 Publication	<1 %
37	doku.pub Internet Source	<1 %

Exclude quotes	On	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		