



ILMU GIZI DAN DIET



Naya Ernawati • Tasnim • Lusyana Gloria Doloksaribu
Taruli Rohana Sinaga • Nining Tyas Triatmaja
Mayer Derold Panjaitan • Heny Prasetyorini
Emi Inayah Sari Siregar • Desy Muliana Wenas • Tinah • Mustar

Ilmu Gizi dan Diet

Naya Ernawati, Tasnim, Lusyana Gloria Doloksaribu
Taruli Rohana Sinaga, Nining Tyas Triatmaja
Mayer Derold Panjaitan, Heny Prasetyorini
Emi Inayah Sari Siregar, Desy Muliana Wenas, Tinah, Mustar



Penerbit Yayasan Kita Menulis

Ilmu Gizi dan Diet

Copyright © Yayasan Kita Menulis, 2022

Penulis:

Naya Emawati, Tasnim, Lusyana Gloria Doloksaribu
Taruli Rohana Sinaga, Nining Tyas Triatmaja
Mayer Derold Panjaitan, Heny Prasetyorini
Emi Inayah Sari Siregar, Desy Muliana Wenas, Tinah, Mustar

Editor: Matias Julyus Fika Sirait

Desain Sampul: Devy Dian Pratama, S.Kom.

Penerbit

Yayasan Kita Menulis

Web: kitamenulis.id

e-mail: press@kitamenulis.id

WA: 0821-6453-7176

IKAPI: 044/SUT/2021

Naya Emawati., dkk.

Ilmu Gizi dan Diet

Yayasan Kita Menulis, 2022

xiv; 172 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-623-342-635-0

Cetakan 1, November 2022

- I. Ilmu Gizi dan Diet
- II. Yayasan Kita Menulis

Katalog Dalam Terbitan

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku tanpa

izin tertulis dari penerbit maupun penulis

Ilmu Gizi dan Diet

Naya Ernawati, Tasnim, Lusyana Gloria Doloksaribu
Taruli Rohana Sinaga, Nining Tyas Triatmaja
Mayer Derold Panjaitan, Heny Prasetyorini
Emi Inayah Sari Siregar, Desy Muliana Wenas, Tinah, Mustar



Penerbit Yayasan Kita Menulis

Ilmu Gizi dan Diet

Copyright © Yayasan Kita Menulis, 2022

Penulis:

Naya Emawati, Tasnim, Lusyana Gloria Doloksaribu
Taruli Rohana Sinaga, Nining Tyas Triatmaja
Mayer Derold Panjaitan, Heny Prasetyorini
Emi Inayah Sari Siregar, Desy Muliana Wenas, Tinah, Mustar

Editor: Matias Julyus Fika Sirait

Desain Sampul: Devy Dian Pratama, S.Kom.

Penerbit

Yayasan Kita Menulis

Web: kitamenulis.id

e-mail: press@kitamenulis.id

WA: 0821-6453-7176

IKAPI: 044/SUT/2021

Naya Emawati, dkk.

Ilmu Gizi dan Diet

Yayasan Kita Menulis, 2022

xiv, 172 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-623-342-635-0

Cetakan 1, November 2022

- I. Ilmu Gizi dan Diet
- II. Yayasan Kita Menulis

Katalog Dalam Terbitan

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku tanpa
izin tertulis dari penerbit maupun penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel.....	
Bab 1 Konsep Dasar Gizi dan Diet	
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Konsep Dasar Gizi.....	2
1.3 Macam Gizi.....	3
1.4 Fungsi Zat Gizi	10
1.5 Faktor yang Memengaruhi Nutrisi.....	10
1.6 Akibat Gangguan Gizi pada Fungsi Tubuh.....	11
Bab 2 Teknik Dokumentasi dan Pelaporan Gizi dalam Tatanan Klinik	
2.1 Pendahuluan.....	17
2.2 Teknik Dokumentasi Program Gizi dalam Tatanan Klinik.....	18
2.3 Sistem Pelaporan Gizi dalam Tatanan Klinik	21
Bab 3 Indikator Penentuan Status Gizi	
3.1 Pendahuluan.....	27
3.2 Pengertian Status Gizi	28
3.2.1 Penentuan Status Gizi secara Langsung.....	31
3.2.2 Penentuan Status Gizi secara Tidak Langsung	32
3.3 Indikator Penentuan Status Gizi	33
3.3.1 Indikator Penentuan Status Gizi Anak di Bawah usia 5 Tahun (0-59 bulan).....	34
3.3.2 Indikator Penentuan Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun.....	36
3.3.3 Indikator Penentuan Status Gizi Dewasa.....	37
3.3.4 Indikator Penentuan Status Gizi Lansia	38

Bab 3

Indikator Penentuan Status Gizi

3.1 Pendahuluan

Dalam praktek penentuan status gizi, ahli gizi wajib memahami terlebih dahulu beberapa istilah yang digunakan dalam penentuan status gizi.

Gizi merupakan sebuah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan berupa digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supriasa, 2016).

Gizi (nutriture) adalah keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh (intake) dan yang digunakan untuk keperluan proses pertumbuhan, aktivitas dan yang lainnya (Harjatmo, 2018).

Zat gizi (nutrient) adalah zat yang terdapat dalam makanan dan sangat diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme, mulai dari pencernaan, penyerapan makanan dalam usus halus, transportasi oleh darah mencapai target dan menghasilkan energi, pertumbuhan tubuh, pemeliharaan jaringan tubuh, proses biologis, penyembuhan penyakit, dan daya tahan tubuh (Thamaria, 2017).