

PENDIDIKAN GIZI DAN PERILAKU SEHAT

Pendekatan Ilmiah dan Praktis

Gizi yang baik merupakan investasi kesehatan sepanjang hayat, namun pengetahuan saja tidak cukup – diperlukan pendidikan gizi yang efektif untuk mengubah perilaku menuju pola hidup sehat. Buku ini menghadirkan pendekatan komprehensif yang memadukan landasan ilmiah dengan strategi praktis dalam pelaksanaan pendidikan gizi di berbagai konteks dan kelompok sasaran.

Dimulai dengan konsep dasar pendidikan gizi, buku ini kemudian mengeksplorasi determinan sosial, budaya, dan ekonomi yang mempengaruhi perilaku gizi masyarakat – aspek krusial yang sering menentukan keberhasilan program gizi. Pembahasan metode, media, dan strategi pendidikan gizi disajikan secara detail untuk memberikan bekal praktis bagi para pelaksana program.

Buku ini menyoroti dua tantangan gizi utama di Indonesia: pencegahan malnutrisi energi protein dan penanganan obesitas serta penyakit tidak menular (PTM). Kedua permasalahan yang tampak berlawanan ini memerlukan pendekatan pendidikan gizi yang spesifik dan evidence-based.

Mengakui bahwa kebutuhan gizi berbeda di setiap fase kehidupan, buku ini memberikan panduan khusus untuk pendidikan gizi pada berbagai kelompok usia – dari bayi dan balita, anak usia sekolah, dewasa dan pekerja, hingga lansia. Setiap fase mendapat perhatian tersendiri dengan strategi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan, kebutuhan nutrisi, dan tantangan unik yang dihadapi.

Disusun dengan pendekatan life cycle dan berbasis bukti ilmiah terkini, buku ini sangat bermanfaat bagi ahli gizi, tenaga kesehatan, guru, dosen, mahasiswa gizi dan kesehatan masyarakat, serta pembuat kebijakan yang berkomitmen mewujudkan masyarakat dengan gizi optimal.

PENDIDIKAN GIZI DAN PERILAKU SEHAT

Pendekatan Ilmiah dan Praktis

Erina Masri | Holif Fitriyah | Dwi Santy Damayati |
Azrimaidaliza | Anisa Sekar Widhi | Siti Fatimah |
Mutiah Maulaya | Nurzakiah Hasan | Welly Anggraeni

PENDIDIKAN GIZI DAN PERILAKU SEHAT: PENDEKATAN ILMIAH DAN PRAKTIS

Penerbit PT. KAKINAAN PUSTAKA UTAMA

admin@kakinaan.com
kakinaan.com
kakinaanpublisher



KESEHATAN

ISBN 978-634-04-7742-9



9 786340 477429





**PENDIDIKAN GIZI DAN
PERILAKU SEHAT: PENDEKATAN
ILMIAH DAN PRAKTIS**



Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- I. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- II. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- III. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- IV. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PENDIDIKAN GIZI DAN PERILAKU SEHAT: PENDEKATAN ILMIAH DAN PRAKTIS

**Erina Masri | Holif Fitriyah | Dwi Santy Damayati |
Azrimaidaliza | Anisa Sekar Widhi | Siti Fatimah |
Mutiah Maulaya | Nurzakiah Hasan | Welly Anggraeni**



**PENDIDIKAN GIZI DAN PERILAKU SEHAT:
PENDEKATAN ILMIAH DAN PRAKTIS**

Penulis:

**Erina Masri | Holif Fitriyah | Dwi Santy Damayati |
Azrimaidaliza | Anisa Sekar Widhi | Siti Fatimah | Mutiah
Maulaya | Nurzakiah Hasan | Welly Anggraeni**

Editor: Ronald,SKM.,M.Kes

Tata Letak:

Bhaskara B.B. Barung

Desainer:

Tim SMI-Kesehatan

Sumber Gambar Cover:

www.freepik.com

Ukuran:

ix, 186 hlm., 15,5 cm x 23 cm

ISBN: 978-634-04-7742-9

Cetakan Pertama:

Januari 2026

**Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang. Dilarang
menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.**

PT. KAKINAAN PUSTAKA UTAMA

Merauke, Papua Selatan, Kode Pos 99612

Kontak: 0813-5604-7006

Website: <https://kakinaan.com>

E-mail: admin@kakinaan.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku "Pendidikan Gizi dan Perilaku Sehat: Pendekatan Ilmiah dan Praktis" dapat diselesaikan dengan baik. Buku referensi ini hadir sebagai sumbangsih pemikiran dalam mengembangkan pendidikan gizi di Indonesia, yang disusun dengan pendekatan komprehensif dan aplikatif.

Pendidikan gizi merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku sehat masyarakat. Pemahaman yang baik tentang gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga pada kualitas generasi mendatang. Melalui buku ini, kami berupaya menyajikan kajian yang mendalam dan praktis mengenai berbagai aspek pendidikan gizi, mulai dari konsep dasar hingga implementasinya pada berbagai kelompok usia.

Buku ini terdiri dari sembilan bab yang disusun secara sistematis. Bab 1 menguraikan Konsep Dasar Pendidikan Gizi sebagai landasan pemahaman. Bab 2 membahas Determinasi Sosial, Budaya, dan Ekonomi dalam Pendidikan Gizi, yang sangat relevan dengan kondisi masyarakat Indonesia yang beragam. Bab 3 mengeksplorasi Metode, Media, dan Strategi dalam Pendidikan Gizi sebagai panduan praktis bagi para pendidik dan praktisi kesehatan.

Selanjutnya, Bab 4 dan 5 fokus pada pencegahan masalah gizi, yakni Pendidikan Gizi untuk Pencegahan Malnutrisi Energi Protein dan Pendidikan Gizi dalam Pencegahan Obesitas dan Penyakit Tidak Menular. Kedua bab ini menjawab tantangan double burden malnutrition yang sedang dihadapi Indonesia.

Bab 6 hingga 9 menghadirkan pembahasan pendidikan gizi berdasarkan siklus kehidupan, meliputi Pendidikan Gizi pada Bayi dan Balita, Pendidikan Gizi pada Anak Usia Sekolah, Pendidikan Gizi pada Dewasa dan Pekerja, serta Pendidikan Gizi pada Lansia. Pendekatan life-cycle ini memastikan bahwa setiap kelompok usia mendapat perhatian khusus sesuai dengan kebutuhan gizi dan karakteristiknya.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran konstruktif dari pembaca sangat kami harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini bermanfaat bagi mahasiswa, akademisi, praktisi kesehatan, dan semua pihak yang peduli terhadap peningkatan status gizi dan kesehatan masyarakat Indonesia.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga karya ini menjadi amal jariyah dan memberikan kontribusi nyata bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	(v)
Daftar Isi	(vii)
01 Konsep Dasar Pendidikan Gizi (<i>Delvi Sara Jihan Pahira</i>)	(1)
02 Determinasi Sosial, Budaya, dan Ekonomi dalam Pendidikan Gizi (<i>Holif Fitriyah</i>)	(24)
03 Metode, Media, dan Strategi dalam Pendidikan Gizi (<i>Dwi Santy Damayati</i>)	(43)
04 Pendidikan Gizi untuk Pencegahan Malnutrisi Energi Protein (<i>Azrimaidaliza</i>)	(66)
05 Pendidikan Gizi dalam Pencegahan Obesitas dan Penyakit Tidak Menular (<i>Anisa Sekar Widhi</i>)	(87)

DAFTAR ISI

06	Pendidikan Gizi pada Bayi dan Balita (<i>Siti Fatimah</i>)	(108)
07	Pendidikan Gizi pada Anak Usia Sekolah (<i>Mutiah Maulaya</i>)	(134)
08	Pendidikan Gizi pada Dewasa dan Pekerja (<i>Nurzakiah Hasan</i>)	(152)
09	Pendidikan Gizi pada Lansia (<i>Welly Anggraeni</i>).....	(170)