



PENULIS
Ismi Irfiyanti Fachruddin, S.Gz., M.Gizi

GIZI DAN DIET

BUKU AJAR



EDITOR
Syamsuriah, S.Kep., M.Kes

BUKU AJAR GIZI DAN DIET

Ismi Irfiyanti Fachruddin, S.Gz., M.Gizi



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. 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 Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. 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 Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**BUKU AJAR
GIZI DAN DIET**

Penulis:

Ismi Irfiyanti Fachruddin, S.Gz., M.Gizi

Desain Cover:

Ismi Irfiyanti Fachruddin, S.Gz., M.Gizi

Editor:

Syamsuriah, S.Kep., M.Kes

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vi, 120, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-623-147-986-0

Cetakan Pertama:

September 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)**

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ajar yang berjudul *Gizi dan Diet* ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai salah satu sumber pembelajaran bagi mahasiswa Program Studi D4 Tata Boga dalam memahami dasar-dasar ilmu gizi serta penerapannya dalam perencanaan dan penyajian makanan yang sesuai dengan prinsip dietetik.

Ilmu gizi memiliki peranan penting dalam dunia tata boga, tidak hanya sebatas pada aspek rasa dan estetika sajian, tetapi juga berkaitan erat dengan nilai kesehatan dan kebutuhan fisiologis konsumen. Oleh karena itu, pemahaman tentang komposisi zat gizi, kebutuhan gizi berdasarkan siklus hidup, serta prinsip penyusunan diet untuk berbagai kondisi kesehatan menjadi kompetensi penting yang harus dimiliki oleh lulusan vokasional di bidang tata boga.

Buku ini disusun secara sistematis dan aplikatif agar dapat menjembatani teori dan praktik, mencakup pokok bahasan seperti konsep dasar gizi, kebutuhan energi dan zat gizi, pengolahan makanan berdasarkan kebutuhan diet, hingga perencanaan menu dietetik. Diharapkan, buku ini tidak hanya menjadi pedoman akademik, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan profesionalisme dan daya saing lulusan di bidang kuliner yang berwawasan gizi.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, dosen, dan praktisi tata boga dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan di bidang gizi dan diet.

Penulis,
Ismi Irfiyanti Fachruddin, S.Gz., M.Gizi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 Konsep Dasar Gizi	1
A. Pengertian Gizi	2
B. Fungsi dan Klasifikasi Zat Gizi	4
C. Sejarah Ilmu Gizi.....	7
D. Konsep Keseimbangan Gizi	9
E. Rangkuman.....	11
F. Latihan.....	11
BAB 2 Interaksi Zat Gizi.....	14
A. Interaksi Antara Zat Gizi Makro dan Mikro.....	15
B. Faktor Yang mempengaruhi Interaksi Zat Gizi	18
C. Dampak Interaksi Negatif Antara Zat Gizi.....	19
D. Implikasi Interaksi Zat Gizi Dalam Perencanaan Diet	22
E. Rangkuman.....	24
F. Latihan.....	25
BAB 3 Gizi Pada Bayi, Balita Dan Anak.....	27
A. Gizi pada Bayi (0–12 Bulan).....	28
B. Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).....	31
C. Gizi Pada Balita (1-5 Tahun).....	33
D. Gizi pada Anak Usia Sekolah Dini (5–9 Tahun)	36
E. Pemantauan Status Gizi dan Pertumbuhan Anak	39
G. Strategi dan Program Perbaikan Gizi Anak di Indonesia	42
H. Rangkuman.....	45
I. Latihan.....	45
BAB 4 Gizi Remaja.....	48
A. Karakteristik Fisiologis, Psikologis, dan Sosial	49
B. Kebutuhan Zat Gizi Makro Dan Mikro	51
C. Faktor Risiko dan Masalah Gizi	54
D. Rekomendasi Pola Makan Sehat	56
E. Pengaruh Lingkungan, Media, Dan Gaya Hidup	58
F. Rangkuman.....	61
G. Latihan.....	62

BAB 5 Gizi Dewasa Dan Lansia	64
A. Karakteristik Fisiologis dan Metabolisme	65
B. Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi	67
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	69
D. Rekomendasi Pola Makan Seimbang	71
E. Rangkuman.....	74
F. Latihan.....	75
BAB 6 Masalah Gizi Masyarakat	77
A. Pengertian Dan Ruang Lingkup Gizi Masyarakat	78
B. Jenis-Jenis Masalah Gizi	80
C. Faktor Penyebab Terjadinya Masalah GKM	83
D. Dampak Masalah Gizi	86
E. Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan.....	88
F. Rangkuman.....	90
G. Latihan.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	94
PROFIL PENULIS.....	120



BAB 1

KONSEP DASAR GIZI

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor fundamental yang memengaruhi kualitas hidup manusia. Asupan gizi yang tepat dan seimbang sangat menentukan pertumbuhan, perkembangan, produktivitas, serta daya tahan tubuh seseorang. Dalam konteks tata boga, pemahaman tentang gizi menjadi landasan penting dalam merancang dan menyajikan makanan yang tidak hanya lezat, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan bagi konsumen. Perkembangan ilmu gizi yang pesat menuntut para pelaku di bidang kuliner, khususnya lulusan vokasional tata boga, untuk memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai konsep dasar gizi. Tidak cukup hanya mengetahui bahan makanan dan teknik memasak, seorang tenaga tata boga juga dituntut untuk memahami kandungan zat gizi dalam setiap bahan, fungsi fisiologisnya, serta kebutuhan gizi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan tertentu. Melalui pemahaman bab ini, diharapkan mahasiswa dapat memiliki dasar keilmuan yang kuat dalam menerapkan prinsip gizi dalam setiap aspek perencanaan dan pengolahan makanan.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Mampu menjelaskan pengertian gizi
2. Mampu memahami fungsi dan klasifikasi zat gizi
3. Mampu menjelaskan sejarah ilmu gizi
4. Mampu menjelaskan konsep keseimbangan gizi



BAB 2

INTERAKSI ZAT GIZI

PENDAHULUAN

Interaksi zat gizi merupakan konsep penting dalam ilmu gizi yang menjelaskan bagaimana berbagai nutrien saling memengaruhi dalam proses pencernaan, penyerapan, metabolisme, dan fungsi fisiologis tubuh. Tidak semua zat gizi bekerja secara independen; sebagian besar dari mereka memiliki hubungan sinergis maupun antagonis yang dapat memperkuat atau menghambat kinerja satu sama lain. Pemahaman tentang interaksi ini sangat krusial untuk memastikan bahwa asupan nutrisi yang diberikan benar-benar dapat dimanfaatkan secara optimal oleh tubuh. Ketidaktahuan terhadap interaksi ini dapat menyebabkan inefisiensi dalam intervensi gizi atau bahkan memperparah kondisi defisiensi tertentu. Dengan demikian, bab ini akan menguraikan secara mendalam berbagai bentuk interaksi zat gizi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dampak negatif yang mungkin terjadi, serta pentingnya mempertimbangkan interaksi tersebut dalam perencanaan diet yang seimbang dan sehat.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Mampu menjelaskan interaksi antara zat gizi makro dan mikro.
2. Mampu menjelaskan faktor yang mempengaruhi interaksi zat gizi.
3. Mampu menjelaskan dampak interaksi negative antar zat gizi.
4. Mampu menjelaskan implikasi interaksi zat gizi dalam perencanaan diet.



BAB 3

GIZI PADA BAYI, BALITA, DAN ANAK

PENDAHULUAN

Masa bayi, balita, dan anak merupakan periode penting dalam siklus kehidupan manusia karena merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada masa ini, organ tubuh, sistem imun, serta fungsi kognitif mengalami pematangan yang cepat dan menentukan kualitas hidup di masa depan. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi secara tepat dan seimbang menjadi sangat krusial untuk mendukung tumbuh kembang optimal dan mencegah gangguan kesehatan, seperti stunting, wasting, serta defisiensi zat gizi esensial. Pemberian gizi yang tepat tidak hanya mencakup pemenuhan jumlah kalori, tetapi juga mencakup kualitas makanan, pola makan, serta cara pemberian makanan yang sesuai dengan tahapan usia. Intervensi gizi pada usia dini, termasuk pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang adekuat, dan pembentukan kebiasaan makan sehat, merupakan investasi penting dalam pembangunan sumber daya manusia. Dalam bab ini akan dibahas secara menyeluruh kebutuhan gizi pada bayi, balita, dan anak, serta tantangan dan strategi pemenuhan gizinya di berbagai tahap usia.



BAB 4 GIZI REMAJA

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai oleh pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, serta perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara drastis untuk mendukung percepatan pertumbuhan tinggi badan, massa otot, serta pematangan organ reproduksi. Pola makan remaja seringkali dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan pergaulan, tren media sosial, dan ketersediaan makanan, yang dapat mengarah pada kebiasaan makan kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji tinggi lemak, gula, dan garam, serta rendahnya asupan buah, sayur, dan sumber protein berkualitas. Ketidakseimbangan gizi pada masa remaja dapat memicu masalah kesehatan jangka pendek seperti anemia, gangguan konsentrasi, dan penurunan kebugaran, serta risiko jangka panjang seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan osteoporosis di kemudian hari. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai kebutuhan gizi remaja, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi intervensi yang tepat sangat penting untuk membentuk pola makan sehat dan mencegah masalah gizi, demi memastikan remaja tumbuh menjadi individu dewasa yang sehat, produktif, dan berkualitas..

Capaian Pembelajaran



BAB 5

GIZI DEWASA DAN LANSIA

PENDAHULUAN

Masa dewasa dan lansia merupakan dua fase penting dalam siklus kehidupan yang memiliki karakteristik dan kebutuhan gizi berbeda. Pada masa dewasa, tubuh telah mencapai kematangan fisik dan fungsi organ optimal, namun tetap memerlukan pemeliharaan kesehatan melalui asupan gizi seimbang untuk menunjang produktivitas, mencegah penyakit, dan menjaga kebugaran. Sementara itu, pada masa lansia terjadi proses penuaan alami yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, perubahan komposisi tubuh, dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif. Perubahan ini menuntut penyesuaian pola makan dan gaya hidup agar kualitas hidup tetap terjaga. Pemahaman yang tepat mengenai kebutuhan energi, makronutrien, mikronutrien, serta faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada kedua kelompok usia ini sangat penting bagi upaya pencegahan malnutrisi, penanganan masalah kesehatan, dan peningkatan kesejahteraan. Oleh karena itu, pembelajaran mengenai gizi dewasa dan lansia menjadi bagian esensial dalam kajian gizi daur hidup.



BAB 6

MASALAH GIZI MASYARAKAT

PENDAHULUAN

Masalah gizi masyarakat merupakan salah satu isu kesehatan yang kompleks dan berdampak luas terhadap kualitas sumber daya manusia. Kondisi ini mencakup berbagai permasalahan mulai dari kekurangan gizi (undernutrition) seperti stunting, wasting, dan underweight, hingga kelebihan gizi (overnutrition) yang memicu penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Faktor penyebabnya bersifat multidimensional, meliputi aspek sosial, ekonomi, budaya, lingkungan, hingga perilaku individu. Di Indonesia, transisi epidemiologi dan pola konsumsi menyebabkan munculnya masalah gizi ganda (double burden of malnutrition) yang menjadi tantangan besar bagi program kesehatan. Memahami penyebab, dampak, dan strategi penanggulangan masalah gizi masyarakat menjadi kunci penting dalam meningkatkan kesehatan publik, menurunkan angka kesakitan dan kematian, serta mendukung pembangunan nasional yang berkelanjutan..

4. Dampak Masalah Gizi: Masalah gizi berdampak pada kesehatan (penyakit menular dan tidak menular), produktivitas (penurunan kemampuan fisik dan kognitif), serta pembangunan (hambatan pencapaian SDGs dan pertumbuhan ekonomi).
5. Upaya Pencegahan dan Penanggulangan: Strategi efektif mencakup edukasi gizi untuk ibu dan calon ibu, pemberdayaan masyarakat, intervensi gizi terintegrasi, konsultasi nutrisi di fasilitas kesehatan, resitasi nutrisi pada anak, dan pendidikan gizi di sekolah.
6. Pendekatan Holistik: Penanggulangan masalah gizi memerlukan kebijakan berbasis bukti, kolaborasi lintas sektor, pemantauan berkelanjutan, serta keterlibatan aktif pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat..

G. LATIHAN

1. Masalah gizi masyarakat dapat diartikan sebagai...
 - a. Kelebihan konsumsi makanan sehat
 - b. Kesenjangan antara kebutuhan gizi dan asupan actual
 - c. Tidak adanya variasi makanan
 - d. Konsumsi buah dan sayur berlebih
2. Salah satu masalah gizi yang ditandai tinggi badan anak tidak sesuai umur adalah...
 - a. Wasting
 - b. Anemia
 - c. Stunting
 - d. Obesitas
3. Penyebab utama anemia gizi besi adalah...
 - a. Kekurangan vitamin C
 - b. Kekurangan zat besi
 - c. Kekurangan kalsium
 - d. Kekurangan vitamin D

4. Faktor sosial ekonomi berpengaruh terhadap status gizi karena...
 - a. Menentukan akses terhadap makanan bergizi
 - b. Mengurangi kebiasaan olahraga
 - c. Mengubah kebiasaan tidur
 - d. Meningkatkan stres emosional
5. Perubahan iklim dapat memengaruhi status gizi melalui...
 - a. Meningkatkan waktu tidur
 - b. Memperbanyak akses media sosial
 - c. Mengubah hasil pertanian dan ketersediaan pangan
 - d. Mengurangi konsumsi gulad. Vitamin E
6. Dampak masalah gizi terhadap produktivitas adalah...
 - a. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. Menurunkan kemampuan fisik dan kognitif
 - c. Mempercepat pertumbuhan ekonomi
 - d. Mengurangi angka kemiskinan
7. Salah satu strategi pencegahan stunting adalah...
 - a. Mengurangi konsumsi protein
 - b. Edukasi gizi bagi ibu dan calon ibu
 - c. Mengurangi minum air putih
 - d. Meningkatkan konsumsi gula
8. Pendidikan gizi di sekolah bertujuan untuk...
 - a. Membatasi aktivitas fisik siswa
 - b. Membentuk pola makan sehat sejak dini
 - c. Mengurangi jam belajar siswa
 - d. Menghindari konsumsi sayur
9. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan...
 - a. Osteoporosis dan gangguan pertumbuhan tulang
 - b. Anemia
 - c. Diabetes
 - d. Hipertensi
10. Pendekatan efektif dalam penanggulangan masalah gizi adalah...
 - a. Pendekatan holistik berbasis bukti dan kolaborasi lintas sektor
 - b. Hanya fokus pada pemberian suplemen
 - c. Mengandalkan kampanye media sosial saja
 - d. Mengurangi intervensi pemerintah. Vitamin K

KUNCI JAWABAN

BAB 1

3. C
4. B
5. C
6. B
7. C
8. C
9. C
10. C
11. C
12. C

BAB 2

1. B
2. C
3. B
4. C
5. B
6. C
7. C
8. C
9. C
10. C

BAB 3

1. C
2. C
3. C
4. C
5. B
6. B
7. D
8. C
9. C
10. C

BAB 4

1. A
2. C
3. C
4. D
5. C
6. D
7. C
8. C
9. B
10. A

BAB 5

1. B
2. B
3. A
4. B
5. B
6. B
7. B
8. D
9. C
10. C

BAB 6

1. B
2. C
3. B
4. A
5. C
6. B
7. B
8. B
9. A
10. A

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, A. S., Gobel, F. A., & Arman, A. (2021). Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Balita Di Desa Pa'lalakkang Kecamatan Galesong. *Journal of Aafiyah Health Research (Jahr)*.
<https://doi.org/10.52103/jahr.v2i1.523>
- Abdoli, M., Rosato, M. S., Cipriano, A., Napolano, R., Cotrufo, P., Barberis, N., & Cella, S. (2023). Affect, Body, and Eating Habits in Children: A Systematic Review. *Nutrients*.
<https://doi.org/10.3390/nu15153343>
- Aditianti, A., Luciasari, E., Permanasari, Y., Julianti, E. D., & Permana, M. (2019). Studi Kualitatif Pelaksanaan Pemantauan Pertumbuhan Anak Balita Di Posyandu Di Kabupaten Bandung. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*.
<https://doi.org/10.22435/pgm.v4i1i1.1859>
- Al Agha, A. E., & Alorabi, S. H. (2016). Awareness of Vitamin D and Its Deficiency in Jeddah Population, Saudi Arabia. *Journal of Community & Public Health Nursing*.
<https://doi.org/10.4172/2471-9846.1000120>
- Alamsyah, D., Karwati, L., & Danial, A. (2021). Penerapan Pendidikan Orang Dewasa Dalam Program Bina Keluarga Balita (Bkb). *Indonesian J. Adult. Community. Educ.*
<https://doi.org/10.17509/ijace.v3i2.43594>
- Alfyanita, A., Martini, R., & Kadri, H. (2016). Hubungan Tingkat Kemandirian Dalam Melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Dan Status Gizi Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
<https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.469>

- Alimin, N. C. K. (2022). Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi Sebagai Upaya Preventif Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 548–555. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.548-555>
- Alza, Y., Novita, L., & Zahtamal, Z. (2023). Identifikasi Nilai Gizi Makro Dan Mikro Tepung Labu Kuning Khas Riau. *Sang Pencerah Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v9i1.2822>
- Amalia, N., Yuniarti, L., & Achmad, S. (2024). Analisis Penyalahgunaan Zat Sebagai Faktor Risiko Kejadian Gangguan Bipolar Pada Orang Dewasa. *Bandung Conference Series Medical Science*. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v4i1.12024>
- Ananda, R. L., Simanjuntak, B. Y., & Okfrianti, Y. (2023). PEMBERIAN KUKIS IKAN GAGUK (Arius Thalassinus) MENINGKATKAN BERAT BADAN REMAJA PUTRI UNDERWEIGHT DI PESANTREN PANCASILA KOTA BENGKULU. *Gema Kesehatan*. <https://doi.org/10.47539/gk.v15i2.433>
- Andani, I. W. S., Tyas, R. L., & SUGIYARTO, S. (2023). *Kajian Standar BATAN 010:2011 Untuk Peningkatan Efektivitas Sertifikasi Personel Produksi Radioisotop Dan Radiofarmaka*. <https://doi.org/10.55981/brin.690.c657>
- Andhikawati, A., Junianto, J., Permana, R., & Oktavia, Y. (2021). Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia. *Marinade*, 4(02), 76–84. <https://doi.org/10.31629/marinade.v4i02.3871>
- Andriani, I., Medawati, A., Rahmawati, A. D., Mahanani, E. S., Lestari, C., & Putri, A. A. (2023). Nutrition, Dental, and Oral Health Education for Aisyiah Pakualaman Yogyakarta Cadres. *Iccs*. <https://doi.org/10.18196/icc.v1i2.209>
- Anggraini, E., Wijoyo, E. B., Kartini, K., Hastuti, H., & Yoyoh, I. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu*

- Keperawatan*.
<https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13669>
- Angraini, D. I., Carolia, N., Tjiptaningrum, A., & Kurniati, I. (2023). Peningkatan Partisipasi Masyarakat Dalam Program Pemenuhan Gizi Anak Berbasis Konsumsi Pangan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Poltekita Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i2.1868>
- Arifin, Y., & Aprianti, E. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Pesantren Ramadhan. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 069–074.
<https://doi.org/10.36984/jam.v3i1.394>
- Aryani, A., Widiono, & Herawati, V. D. (2022). Pemeriksaan Tekanan Darah, Timbang Berat Badan Dan Pengukuran Tinggi Badan Pada Anak Di Rumah Yatim 'Aisyiyah Pedan, Klaten. *Bhakti Sabha Nusantara*.
<https://doi.org/10.58439/bsn.v1i1.10>
- Asnuddin, A., & Haryono, H. (2020). Analisis Tingkat Pengetahuan Dan Lingkungan Pergaulan Dengan Perilaku Remaja Tentang Seks Pranikah. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*.
<https://doi.org/10.31101/jkk.644>
- Ayudytha Ekdha, A. U., Hamid, A., Fitri, D. E., Anggreini, S. N., & Julianti, E. E. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Diet Hemodialisa (BookET Lisa) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hemodialisa Di RSUD Dr. RM. Pratomo Bagansiapiapi. *Jurnal Kesehatan Holistic*.
<https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.152>
- Azyzah, D. I., & Rizqiya, F. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Pra-Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abmas Negeri*.
<https://doi.org/10.36590/jagri.v3i1.172>
- Baltacı, P., Tanrıöver, Ö., Yavuzer, H., Erdinçler, D. S., & Eyüpoğlu, O. E. (2023). Evaluation of Diet Quality and Associated Factors in Geriatric Outpatients: A Cross-Sectional Study. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*.
<https://doi.org/10.3233/mnm-220112>

- Bargiota, A., Delizona, M., Tsitouras, A., & Koukoulis, G. (2013). Eating Habits and Factors Affecting Food Choice of Adolescents Living in Rural Areas. *Hormones*. <https://doi.org/10.14310/horm.2002.1408>
- Basrowi, R. W. (2022). The Need of Journals as a Publication Platform in the Field of Special Nutrition in Indonesia. *Jisn*. <https://doi.org/10.46799/jisn.v1i1.6>
- Blaser, A. R., Starkopf, J., Alhazzani, W., Berger, M. M., Casaer, M. P., Deane, A. M., Fruhwald, S., Hiesmayr, M., Ichai, C., Jakob, S. M., Loudet, C., N. Malbrain, M. L., Montejo González, J. C., Paugam-Burtz, C., Poeze, M., Preiser, J., Singer, P., H. Zanten, A. R., De Waele, J. J., ... Oudemans-van Straaten, H. M. (2017). Early Enteral Nutrition in Critically Ill Patients: ESICM Clinical Practice Guidelines. *Intensive Care Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s00134-016-4665-0>
- Browne, J., Gleeson, D., Adams, K., Minniecon, D., & Hayes, R. (2019). Strengthening Aboriginal and Torres Strait Islander Health Policy: Lessons From a Case Study of Food and Nutrition. *Public Health Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/s1368980019001198>
- Burd, J. F. (2019). Lysulin: Natural Nutritional Support to Bring Better Health to People With Diabetes and Prediabetes. *Bioactive Compounds in Health and Disease*. <https://doi.org/10.31989/bchd.v2i6.600>
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*. https://doi.org/10.59188/jurnal_sostech.v3i8.917
- da Silva, G. P., Almeida, S. S., & Braga Costa, T. M. (2021). Family Influence on the Nutritional Status and Eating Habits of Six to Nine Year-Old Children. *Revista De Nutrição*. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202134e200165>
- Damayanti, A. Y. (2023). Education on Balanced Nutrition and

- Healthy Canteens in Early Childhood Education and Kindergarten at Baitul Qur'an Islamic Boarding School for Children. *Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.35568/abdima.s.v6i4.4077>
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Dau Parapat, R. G., Melani, V., Wahyuni, Y., Nuzrina, R., & Sitoayu, L. (2021). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku Tentang Visual Gizi Seimbang Antara Dua Generasi Di Gereja Gski Rehobot Kebon Jeruk Jakarta. *Journal of Nutrition College*. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29140>
- Dell, E. M., Erikson, S. L., Andrianirina, E., & A. Smith, G. P. (2012). Women's Knowledge in Madagascar: A Health Needs Assessment Study. *Global Public Health*. <https://doi.org/10.1080/17441692.2011.557083>
- Diana, R., & Rachmah, Q. (2020). Nutrition Intervention of Pregnant Adolescents: A Systematic Review. *Nutrition & Food Science*. <https://doi.org/10.1108/nfs-03-2020-0096>
- Dike, I. C., Ebizie, E. N., Chukwuone, C. A., Ejiofor, N. J., Anowai, C. C., Ogbonnaya, E. K., Ugwu, E. I., Nkechinyere, U. S., Chigbu, E. F., Ezeaku, M. N., Nnadi, G. C., Ihuoma, E. C., Gera, N. P., & Chikwendu, J. N. (2021). Effect of Community-Based Nutritional Counseling Intervention on Children's Eating Habits. *Medicine*. <https://doi.org/10.1097/md.0000000026563>
- Diniyah, S. R., & Nindya, T. S. (2017). Asupan Energi, Protein Dan Lemak Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Suci, Gresik. *Amerta Nutrition*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7139>
- Doloksaribu, L. G., Doloksaribu, T. M., & Nababan, W. R. (2023). Pendidikan Kesehatan Efektif Meningkatkan Pengetahuan Ibu

- Tentang Mp-Asi Di Upt Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist Analyst Nurse Nutrition Midwivery Environment Dentist)*. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i1.1515>
- Domili, I., Anasiru, M. A., Napu, A., Zakaria, R., & Mustafa, Y. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Spesifik Dan Sensitif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19181>
- Donini, L. M., Poggiogalle, E., Piredda, M. L., Pinto, A., Barbagallo, M., Cucinotta, D., & Sergi, G. (2013). Anorexia and Eating Patterns in the Elderly. *Plos One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063539>
- Elingsetyo Sanubari, T. P., & Tae, T. (2020). *Panti Wreda to Older Women: Diets Requirement, Access, and Malnutrition in Salatiga*. <https://doi.org/10.4108/eai.10-7-2019.2299317>
- Erika, K. A., Fadilah, N., & Ramadany, S. (2023). Healthy Lifestyle Education to Teenagers in the Adaptation Era of New Normal at SMK Negeri 7 Makassar. *Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v6i3.3426>
- Fadhilah, N., Wahyuni, F., Yusuf, K., Nurcahyani, I. D., & MB, A. R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Pola Makan Siswi. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4820>
- Fadliyah, L., & Qo'imah, F. (2019). Gambaran Pengetahuan Tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Ibu Hamil Trimester II Dan III Di RSI Nasrul Ummah Lamongan. *Jurnal Surya*. <https://doi.org/10.38040/js.v11i03.91>
- Fahanani, A. F., Habibie, I. Y., Kamajaya, L., & Nurvandy, N. (2022). Pengembangan Aplikasi Bowll Untuk Perhitungan Kebutuhan Kalori Dengan Metode Waterfall. *Jurnal Informatika Polinema*. <https://doi.org/10.33795/jip.v9i1.1141>
- Fatmawati, I., & Wahyudi, C. T. (2021). Pengaruh Teman

- Sebaya Dengan Status Gizi Lebih Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.176>
- Febtrina, R., Dyna, F., Syahfitri, N., Pebryanti, K. P., Fadillah, S., Anggraini, R., Meilani, M., Gukguk, M. R., Safitri, A. D., Misliani, A., & Manik, O. A. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Peningkatan Gizi Seimbang Ibu Dan Balita Di Desa Palung Raya. *Medika*. <https://doi.org/10.31004/8tgxnq64>
- Fitri, A., & Setiarini, T. (2022). Dampak Gangguan Tidur Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *Jkep*, 7(2), 191–200. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1030>
- Fitria, A. N., & Farapti, F. (2023). Gambaran Status Gizi Terhadap Riwayat Sindrom Metabolik Pada Lansia Di UPTD Griya Werdha Surabaya. *Media Gizi Kesmas*. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.773-778>
- Fitriani, F., & Sanghati, S. (2021). Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Pra Diabetes. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.682>
- Fitriyaningsih, E., Mulyani, N. S., & Ahmad, A. (2023). Edukasi Gizi Tentang Pembuatan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Di Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pade Pengabdian & Edukasi*. <https://doi.org/10.30867/pade.v5i1.1097>
- Fujiana, F., Pondaag, V. T., Afra, A., Evy, F., & Fadly, D. (2021). Potensi Pangan Fermentasi Tempe Dalam Mengatasi Kejadian Stunting di Indonesia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 20–26. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i2.481>
- Gonete, K. A., Tariku, A., Wami, S. D., & Derso, T. (2018). Prevalence and Associated Factors of Anemia Among Adolescent Girls Attending High Schools in Dembia

- District, Northwest Ethiopia, 2017. *Archives of Public Health*.
<https://doi.org/10.1186/s13690-018-0324-y>
- Gunawan, H., Pribadi, R. P., & Rahmat, R. (2020). Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan Oleh Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*.
<https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.143>
- Hadi, A. S. (2023). KHASIAT BUAH TOMAT (*Solanum Lycopersicum*) BERPOTENSI SEBAGAI OBAT BERBAGAI JENIS PENYAKIT. *Empiris Journal of Progressive Science and Mathematics*, 1(1), 7–15.
<https://doi.org/10.59698/empiris.v1i1.36>
- Halili, H. R. (2022). Kajian Metode Pembelajaran Membaca Al-Qur'an Usia Dewasa Dengan Pendekatan Konsep Andragogi. *Imtiyaz Jurnal Ilmu Keislaman*.
<https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v5i2.262>
- Hambali, H., Magfirah, N., & Rukman, W. Y. (2023). Edukasi Remaja Sadar Gizi. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 289–294.
<https://doi.org/10.53769/jai.v3i3.527>
- Hardiansyah, A., Violeta, Z. S., & Arifin, Moh. (2023). Pengetahuan Tentang Anemia, Asupan Protein, Zat Besi, Seng Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Medika Respati Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
<https://doi.org/10.35842/mr.v18i4.802>
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2016). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*.
<https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>
- Hariati, N. W. (2021). Determinan Masalah Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Tebuireng (Studi Kualitatif). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*.
<https://doi.org/10.36590/jika.v3i2.152>
- Harliana, H., Rusdian Yusron, R. D., & Machfud, I. (2022). Klasifikasi Dan Monitoring Status Gizi Balita Melalui Penerapan Metode Naïve Bayes Classification Berbasis GIS. *Jurnal Ilmiah Intech Information Technology Journal of Umus*.

- <https://doi.org/10.46772/intech.v4i02.869>
- Hasanah, M., & Samaria, D. (2022). Regulasi Emosi Dan Intensitas Nyeri Haid Primer Remaja Putri. *Jkep*, 7(2), 166–177. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1049>
- Hasanah, N., Hartini, S., Rustiyarningsih, A., & Machira, C. R. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecenderungan Depresi Remaja Pada 7 Tahun Pasca-Erupsi Gunung Merapi. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*. <https://doi.org/10.22146/jkkl.44306>
- Hasniyati, R., & Ismanilda, I. (2021). Konseling Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Makan, Indeks Massa Tubuh Dan Lemak Tubuh Pada Anak Overweight Dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2951>
- Hasriani. (2023). Implikasi Stunting Terhadap Kesehatan Dan Perkembangan Anak Di Pangkajene Dan Kepulauan. *Jurnal Keluarga Berencana*. <https://doi.org/10.37306/kkb.v8i2.184>
- Hendrayati, H., Adam, A., & Sunarto, S. (2021). Analisis Zat Besi, Zink, Dan Kalsium Pada Formula Polimerik Untuk Pencegahan Stunting. *Media Gizi Mikro Indonesia*. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v13i1.5315>
- Hosang, K. H., Umboh, A., & Lestari, H. (2017). Hubungan Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Perubahan Status Gizi Anak Balita Gizi Kurang Di Kota Manado. *E-Clinic*. <https://doi.org/10.35790/ecl.5.1.2017.14760>
- Husain, Z., & Nurfadillah, A. (2021). *Konsep Dasar Ilmu Gizi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sp2mu>
- Husnah, R., Fitriani, F., & Panjaitan, A. L. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Ners*. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16145>
- Indrawati, V. (2023). Hubungan Keaktifan Ibu Dalam Kegiatan Posyandu Dan Pola Pemberian - Makan Dengan Status Gizi Usia 24- 59 Bulan Di Desa Klampisan, Kecamatan Geneng, Kabupaten Ngawi.

- Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi*.
<https://doi.org/10.33508/jtpg.v22i2.4706>
- Iriantika, K. A., & Margawati, A. (2017). Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Perubahan Sikap Dan Pemilihan Makan Pada Remaja Putri Overweight. *Journal of Nutrition College*.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16887>
- Jamilatun, M., & Lukito, P. I. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pangan Fungsional Olahan Buah Naga Merah Kepada Ibu-Ibu PKK Di Desa Tegalyoso Klaten Selatan. *Joong-Ki Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.724>
- Karina C, A. D., & Murdaningsih, N. (2023). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Vaksinasi Covid 19 Di Desa Blubuk. *Siklus Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*.
<https://doi.org/10.30591/siklus.v12i1.4053>
- Kim, Y. S., Kim, H. A., Kim, J. H., Kim, Y., & Lim, Y. (2010). Dietary Intake Based on Physical Activity Level in Korean Elementary School Students. *Nutrition Research and Practice*.
<https://doi.org/10.4162/nrp.2010.4.4.317>
- Knight, K. B., Cole, J. W., Dodd, L. M., & Oakley, C. B. (2016). Eating Good and Moving Like We Should: A Consideration for Registered Dietitians in Schools. *International Journal of School Health*.
<https://doi.org/10.17795/intjsh-43043>
- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The Relationship Between Adolescents' Nutrition Literacy and Food Habits, and Affecting Factors. *Public Health Nutrition*.
<https://doi.org/10.1017/s1368980020001494>
- Kostanjevec, S., Jerman, J., & Koch, V. (2013). Nutrition Knowledge in Relation to the Eating Behaviour and Attitudes of Slovenian Schoolchildren. *Nutrition & Food Science*.
<https://doi.org/10.1108/nfs-10-2012-0108>
- Krisdayani, D. D., Agustina, A., & Hanifah, L. (2023). Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi

- Seimbang Dan Sosial Budaya Dengan Status Gizi Calon Pengantin. *Gizi Indonesia*. <https://doi.org/10.36457/gizind.o.v46i1.721>
- Kurniasari, R. (2022). Peningkatan Pengetahuan Pekerja Kantor Tentang Nilai Kandungan Gizi Makanan Yang Banyak Dipesan Melalui Aplikasi Pesan Antar Online Dengan Media Linktree. *Minda Baharu*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.33373/jmb.v6i1.3908>
- Kurniawaty, L. (2022). Literasi Gizi : Survei Pelibatan Anak Usia Dini Dalam Penyajian Makanan Di Jakarta Timur. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3401>
- Kushargina, R., Alifiah, N., Wedhatami, P., & Wijaya, R. A. (2023). Edukasi Pentingnya Asupan Zat Gizi Mikro Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting Di Kabupaten Bogor. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13118>
- Kusuma Ningrum, T. S. (2024). Edukasi Pentingnya Mengetahui Stunting Secara Dini Sebagai Preventif Terjadinya Stunting Pada Kelompok Ibu Di Perumahan Binawidya, Tampan, Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v3i1.3811>
- Labatjo, R. (2024). Pelatihan Edukator Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20300>
- Laila, N., & Riyanti, E. (2019). Peningkatan Pemberian ASI Dan MP-ASI Melalui Kader Parapam Di Desa Karanganyar, Karanganyar Kebumen. *Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v2i1.400>
- Leroy, J. L., Ruel, M. T., Sununtnasuk, C., & Ahmed, A. (2018). Understanding the Determinants of Adolescent Nutrition in Bangladesh. *Annals of the New York Academy of Sciences*. <https://doi.org/10.1111/nyas.13530>

- Liana, I., & Suryadi, D. (2018). Gambaran Trust Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian Orangtua Dan Sedang Berpacaran (Studi Kasus Di Jakarta). *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1768>
- Lillie, M., Lema, I., Kaaya, S., Steinberg, D., & Baumgartner, J. N. (2019). Nutritional Status Among Young Adolescents Attending Primary School in Tanzania: Contributions of Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) for Adolescent Assessment. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7897-4>
- Lipowska, M., Lipowski, M., Jurek, P., Jankowska, A., & Pawlicka, P. (2018). Gender and Body-Fat Status as Predictors of Parental Feeding Styles and Children's Nutritional Knowledge, Eating Habits and Behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050852>
- Madane, V., Lokhande, M., & Rangari, P. (2020). Follow-Up of Nutrition Requirements of Patients With Head and Neck Cancer. *International Journal of Surgery Science*. <https://doi.org/10.33545/surgery.2020.v4.i1f.354>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Dan Kaitannya Dengan Kontrol Diri Dan Komunikasi Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.145>
- Mariani, N. N., Hendarman, H., & Nita, G. S. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian MP-ASI Dini Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sindanglaut Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan*.

- <https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.225>
- Maryani, E., Prawirohartono, E. P., & Nugroho, S. (2017). Faktor Prediktor Malnutrisi Rumah Sakit Pada Anak. *Sari Pediatri*. <https://doi.org/10.14238/sp18.4.2016.278-84>
- Maulana, M. A., Rizki, M., & Zara, N. (2022). Studi Kasus Balita Gizi Buruk Di Desa Blang Jruen Puskesmas Tanah Luas Tahun 2022. *Galenical Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*. <https://doi.org/10.29103/jkkm.m.v1i3.8701>
- Menal-Puey, S., Martínez-Biarge, M., & Marques-Lopes, I. (2018). Developing a Food Exchange System for Meal Planning in Vegan Children and Adolescents. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu11010043>
- Mil, S., Praptiningsih, N. A., & Ekawati, A. D. (2024). Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang Anak Melalui Workshop Pembuatan Camilan Sehat Pada Ibu-Ibu PKK Di Jakarta. *Kumawula Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v7i2.53596>
- Mills, C. (2020). Barriers and Facilitators to Nutritional Risk Screening in Primary Care and Intervention Components to Address These Barriers and Facilitators. *Proceedings of the Nutrition Society*. <https://doi.org/10.1017/s0029665120007442>
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Mufidah, N., Herawati, F. D., Aryani, A., & Sari, L. A. R. (2024). Skrining Kesehatan Dan Peningkatan Pengetahuan Pada Kegiatan Launching Posyandu Lansia Aisyiyah Nusukan Kota Surakarta. *Gemakes Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 331–336. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i3.1639>
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan

- Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Mulyana, D. N., & Maulida, K. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping Asi Pada Bayi 6-12 Bulan Di Rt 01 & 02 Rw 03 Kelurahan Harapan Jaya Kecamatan Bekasi Utara Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.353>
- Mulyani, Y. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sosial Budaya, Serta Ekonomi Terhadap Perilaku Pemberian MP-ASI Pada Bayi Usia 0 – 6 Bulan Di Wilayah PMB Yeni Mulyani Tahun 2022. *Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia*. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.150>
- Musaiger, A. O., Al-Mannai, M., Tayyem, R., Al-Lalla, O., A. Ali, E. Y., Kalam, F., Benhamed, M. M., Saghir, S., Halahleh, I., Djoudi, Z., & Chirane, M. (2013). Perceived Barriers to Healthy Eating and Physical Activity Among Adolescents in Seven Arab Countries: A Cross-Cultural Study. *The Scientific World Journal*. <https://doi.org/10.1155/2013/232164>
- Mushoffa Suja'i, M. N., Noviasty, R., Kurniawati, E., & Wisnuwardani, R. W. (2022). The Association Between Sleep Duration, Breakfast Routine and Nutritional Status in Indonesian Adolescents During COVID-19 Pandemic. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.168-180>
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i1.5876>
- Nafista, U. F., Nurhaeni, N., & Waluyanti, F. T. (2023). Improvement in Maternal Knowledge, Attitudes, and Children's Weight With Education on World Health

- Organization Feeding
Recommendations. *La
Pediatria Medica E
Chirurgica*.
<https://doi.org/10.4081/pmc.2023.314>
- Nego, M. A., & Gayatri, A. (2023). Potensi Interaksi Obat Tersering Pada Pasien Sakit Kritis. *Journal of the Indonesian Medical Association*.
<https://doi.org/10.47830/jinma-vol.73.4-2023-1036>
- Nenogasu, Y. D., & Mue Juwa, M. M. (2023). Sosialisasi Faktor Dan Kondisi Yang Memengaruhi Kejadian Stunting Dan Wasting Di Desa Oben. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12348>
- Nguyen, P. H., Sanghvi, T., Tran, L. M., Afsana, K., Mahmud, Z., Aktar, B., Haque, R., & Menon, P. (2017). The Nutrition and Health Risks Faced by Pregnant Adolescents: Insights From a Cross-Sectional Study in Bangladesh. *Plos One*.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178878>
- Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak Usia Dini Di Indonesia. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Dini*.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169>
- Nurbaya, N., Tabang Kalua, A. U., Hasyim, M., & Damayanti, S. (2023). Kontribusi PERSAGI Sulawesi Barat Dalam Grebek Stunting Di Kabupaten Mamuju. *Poltekita Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1785>
- Nurhidayati, N., Suhaili, N., & Murni, I. (2021). Karakteristik Perkembangan Bahasa Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ika PGSD (Ikatan Alumni Pgsd) Unars*.
<https://doi.org/10.36841/pgsdu-nars.v9i1.1023>
- Nurida, L., & Maritasari, D. Y. (2023). Faktor Resiko Kejadian Gizi Kurang Pada Anak Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi)*.
<https://doi.org/10.57084/jiksi.v3i2.1116>
- Nurjannah, S., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan

- Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131.
<https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Nurlabibah, N., Hapsari, A. I., Rosmana, D., & Hastuti, W. (2023). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Santri Putri Di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Jawahir. *JGD*.
<https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1858>
- Nursiswati, N., Kurniawan, T., & Ibrahim, K. (2023). Pelatihan Pengelolaan Nutrisi Dan Obat Pada Kelompok Kegiatan Bina Keluarga Lansia (BKL) BKKBN Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12170>
- Okamura, M., Inoue, T., Ogawa, M., Shirado, K., Shirai, N., Yagi, T., Momosaki, R., & Kokura, Y. (2022). Rehabilitation Nutrition in Patients With Chronic Kidney Disease and Cachexia. *Nutrients*.
<https://doi.org/10.3390/nu14224722>
- Oktaria, R., Lestari, V. D., & Bettrianto, B. (2023). Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Body Mass Index (Bmi) Pada Anak Usia Sekolah Dengan Obesitas : A Systematic Review. *Jiikes*.
<https://doi.org/10.52741/jiikes.v9i1.63>
- Oktaviani, R. I., Dina, R. A., Fajriah, E., & Zahra, A. (2024). Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Dan Status Gizi Remaja Di Desa Babakan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*.
<https://doi.org/10.52234/jstkv4i2.295>
- Oktriani, R., Rubi, D. S., Silvana Wijaya, Y. O., Nurrahma, B. A., Faizal, M. F., Maulidya, S., Adianfra, B. A., Supriyanto, I., Saptandari, E. W., Farmawati, A., & Sunarti, S. (2024). Nutrition and Mental Health Empowerment Project for Counseling Teachers and Students of Senior High Schools in Yogyakarta. *Journal of Community Empowerment for Health*.
<https://doi.org/10.22146/jcoemph.81891>

- Olayiwola, I. (2014). Body Ailments Dietary Pattern and Nutritional Status of Elderly in Ondo State, Nigeria. *International Journal of Tropical Disease & Health*. <https://doi.org/10.9734/ijtdh/2013/4035>
- Oldisya, O., & Waluyo, B. (2024). Keberhasilan Persilangan Intraspecies Pada Ercis (*Pisum Sativum* L.). *Produksi Tanaman*. <https://doi.org/10.21776/ub.protan.2024.012.01.08>
- Osatogbe, J. A. (2024). *Approaches Concerning Malnutrition and Oral Health in Public Health Nutrition*. <https://doi.org/10.14293/pr2199.000850.v1>
- Pakpahan, K. R., Nadiyah, N., Harna, H., Sa'pang, M., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Lemak Tidak Jenuh Tunggal, Mineral, Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu PTM Puskesmas Tajur Kota Tangerang. *Media Gizi Mikro Indonesia*. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v12i2.2962>
- Pannerchelvan, S., Rios-Solis, L., Wasoh, H., Mohd Sobri, M. Z., Faizal Wong, F. W., Mohamed, M. S., Mohamad, R., & Halim, M. (2024). Functional Yogurt: A Comprehensive Review of Its Nutritional Composition and Health Benefits. *Food & Function*. <https://doi.org/10.1039/d4fo03671a>
- Pereira, M. D., & Wadu, L. B. (2024). Pembangunan Berkelanjutan Melalui Pusat Kesehatan Masyarakat Dalam Program Penanggulangan Gizi Buruk Anak. *DeCive*. <https://doi.org/10.56393/decive.v4i8.212>
- Permana, J. C., Maskar, D. H., & Anwar, K. (2024). Hubungan Emotional Eating Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.1.1-7>
- Permanasari, Y., Permana, M., Pambudi, J., Rosha, B. C., SUSILAWATI, M., Rahajeng, E., Triwinarto, A., & Prasodjo, R. (2020). Tantangan Implementasi Konvergensi Pada Program Pencegahan Stunting Di Kabupaten Prioritas. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.

- <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3586>
- Piliang, N. P., Sulistiyawati, S., & Paramashanti, B. A. (2021). Implementation of a Community-Based Nutrition Program in the Community Feeding Center: A Case Study From Bantul. *Journal of Health Education*.
<https://doi.org/10.15294/jhe.v6i2.38320>
- Purwaningtyas, D. R., Septiany, L. L., & Aini, R. N. (2023). Hubungan Status Gizi, Komposisi Tubuh, Asupan Kafein Dengan Tekanan Darah Usia Dewasa Di Jakarta Pusat. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(1), 59.
<https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i1.419>
- Puspasari, H. W., & Pawitaningtyas, I. (2020). Masalah Kesehatan Ibu Dan Anak Pada Pernikahan Usia Dini Di Beberapa Etnis Indonesia; Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*.
<https://doi.org/10.22435/hsr.v23i4.3672>
- Putri, A. B., & Makmun, A. (2021). Pola Makan Terhadap Obesitas. *Indonesian Journal of Health*.
<https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.39>
- Putri, S. R. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*.
<https://doi.org/10.55426/jksi.v14i02.265>
- Rahmah, L., Dewi, I. C., & Iskandar, R. Y. (2022). Nutrition Awareness Counseling to Support Indonesia Ready for New Normal. *Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i2.1140>
- Rahmawati, A. (2020). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Ibu Menyusui. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 351–356.
<https://doi.org/10.32584/jpi.v4i2.356>
- Rahmawati, R., Hariati, N. W., Nurcahyani, I. D., & Wahyuni, F. (2019). Penyuluhan Dan Pelatihan Kader Posyandu Sebagai Upaya Peningkatan Wawasan Pelayanan Gizi Bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*.
<https://doi.org/10.31764/jmm.v2i1.1334>
- Rathi, N., Riddell, L., & Worsley, A. (2017). Food and Nutrition Education in Private Indian

- Secondary Schools. *Health Education*.
<https://doi.org/10.1108/he-04-2016-0017>
- Ratnani, I. P., Mukhlis, M., & Benazir, A. (2021). Studi Deskriptif Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Antara Pria Dan Wanita Pada Dewasa Awal. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*.
<https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.10347>
- Ratnawati, R., Rahma Putri, N. D., Firani, I. M., Damayanti, D. M., & Rahmawati, A. D. (2024). Peningkatan Pengetahuan Tentang CTPS Dan Makanan Seimbang Menggunakan Audio Visual. *Apma Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.522>
- Ratsja Putri, W. S., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Realita, F., Kusumaningsih, M. R., & Wiwi, W. M. (2022). Korelasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*.
<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2258>
- Rivanya Pratistitha, G. A. (2023). Literature Review: Pengaruh Sosial Media Dan Body Shaming Terhadap Gangguan Makan Remaja. *Media Gizi Kesmas*.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.566-574>
- Rochmawati, L., Kuswanti, I., & Melina, F. (2023). Edukasi Dan Pemantauan Pertumbuhan Pada Balita Sebagai Upaya Deteksi Dini Risiko Stunting Melalui Pendampingan Di Posyandu. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (Pmc)*.
<https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.255>
- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Kharimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Livingdi Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*.
<https://doi.org/10.17509/jpki.v2i1.2848>

- Rokhimawaty, A., Martono, S. U., & Utomo, T. J. (2021). Hubungan Berat Badan Lahir Dan Status Gizi Bayi Umur 1-6 Bulan Berdasarkan Indeks Bb/U. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i1.2019.62-69>
- Rosalia, A. A., Anzani, L., Ahmad, K. K., Malik, A., Wilujeng, A. D., Mohd Saleh, M. C., Tirtana, D., & Sitepu, M. H. (2022). Sosialisasi Pemenuhan Gizi Keluarga Nelayan PPP Lempasing, Kota Bandar Lampung Dalam Mencegahan Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.7612>
- Rosenrauch, S., Ball, K., & Lamb, K. E. (2017). Associations Between Perceived Friends' Support of Healthy Eating and Meal Skipping in Adolescence. *Public Health Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/s136898001700235x>
- Rosidin, U., Sumarna, U., & Sholahhudin, I. (2023). Peningkatan Wawasan Dengan Edukasi Tentang Bahaya Asap Rokok Pada Remaja Di RW 03 Kelurahan Kota Wetan, Kecamatan Garut Kota. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(7), 2782–2793. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.10039>
- Rostika, R., Nikmawati, E. E., & Yulia, C. (2019). Pola Konsumsi Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Pada Bayi Usia 12-24 Bulan (Consumption Pattern of Complementary Food in Infants Ages 12-24 Months. *Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner*. <https://doi.org/10.17509/boga.v8i1.19238>
- Ruiz, E., Bermudo Ávila, J. M., Valero, T., Rodríguez, P., & Varela-Moreiras, G. (2018). Breakfast Consumption in Spain: Patterns, Nutrient Intake and Quality. Findings From the ANIBES Study, a Study From the International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu10091324>
- Ruwiah, R., Harleli, H., Sabilu, Y., Fithria, F., & Sueratman, N. E. (2021). Peran Pendidikan Gizi Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

- <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i2.417>
- Sakasiswara, D. L., Widajati, E., & Sulistyowati, E. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Densitas Energi, Zat Gizi Makro Dan Mikro Dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 1 Tanjunganom. *Nutriture Journal*.
<https://doi.org/10.31290/nj.v3i1.4058>
- Salam, R. A., Hooda, M., Das, J. K., Arshad, A., Lassi, Z. S., Middleton, P., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions to Improve Adolescent Nutrition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Adolescent Health*.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.022>
- Sambo, M., Ciuntasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Saragih, A. (2021). Pengaruh Latar Belakang Pendidikan, Lama Kerja, Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada Pemerintah Kabupaten Tapanuli Tengah. *Judicious*, 2(1), 22–28.
<https://doi.org/10.37010/jdc.v2i1.199>
- Sari, D., Nugraheni, S. A., & Rahfiludin, M. Z. (2023). Intervensi Gizi Sensitif Dalam Penurunan Stunting: Studi Kualitatif. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*.
<https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3798>
- Sari, D. Y., Dewanto, W., & Surateno, S. (2019). Aplikasi Pemantauan Status Gizi Berdasarkan Pengukuran Antropometri Menggunakan Metode Fuzzy Logic. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Terapan*.
<https://doi.org/10.25047/jtit.v5i1.80>
- Sari, N. K., & Pramono, A. (2014). Status Gizi, Penyakit Kronis, Dan Konsumsi Obat Terhadap Kualitas Hidup Dimensi Kesehatan Fisik Lansia. *Journal of Nutrition College*.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v3i1.4535>
- Sari, W. P., Machfudloh, M., & Diniayuningrum, A. (2023). Pengaruh Peran Tenaga

- Kesehatan Terhadap Kesehatan Gizi Ibu Hamil: Scoping Review. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 7(1), 56–65.
<https://doi.org/10.32536/jrki.v7i1.252>
- Sarıkaya, B., Aktaç, Ş., & Karğın, D. (2023). Food Diversity and Compliance of Menus With Nutritional Recommendations of Kindergartens in Istanbul. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.
<https://doi.org/10.37989/gumusagbil.1096074>
- Sarni, Y., Hutagalung, V., Lestari, A. R., Usmaini, R., & Akbar, R. (2022). Peningkatan Status Gizi Balita Kekurangan Gizi Dari Intervensi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Di Wilayah Kerja Puskesmas Klasaman Kota Sorong. *Tropical Public Health Journal*.
<https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8658>
- Selva, P., & Karjoso, T. K. (2023). Pengaruh Edukasi Penggunaan Audio-Visual Dan Booklet Terhadap Pola Pemberian Makan Balita (Systematic Review). *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20672>
- Septiani, W. (2014). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi Dini Dengan Status Gizi Bayi 0-11 Bulan Di Puskesmas Bangko Rokan Hilir. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*.
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss4.63>
- Setia Ningrum, D. A., & Bantas, K. (2019). Tren Prevalensi Berat Badan Rendah, Berat Badan Berlebih, Dan Obesitas Pada Kelompok Dewasa Muda Di Indonesia: 1993 – 2014. *Majalah Kesehatan*.
<https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.006.01.4>
- Silviana, R., Sundari, S., & Nugraheny, E. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Bayi Stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.
<https://doi.org/10.48092/jik.v8i1.155>
- Simamora, R. S., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu*

- Kesehatan*.
<https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.1345>
- Siswanto, S., Budisetyawati, & Ernawati, F. (2014). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*.
<https://doi.org/10.36457/gizind.o.v36i1.116>
- Soumokil-Mailoa, E. O., Hermanto, Y. P., & Hindradjat, J. (2022). Orang Tua Sebagai Supporting System: Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi. *Vox Dei Jurnal Teologi Dan Pastoral*.
<https://doi.org/10.46408/vxd.v3i2.154>
- Sovia, E., & Triningtyas, A. Y. (2021). Pendampingan 1000 Hari Pertama Kehidupan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kecamatan Cimahi Selatan. *Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.950>
- Soviana, E. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Makan Dan Gizi Seimbang Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola Di Cilacap Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*.
<https://doi.org/10.52436/1.jpmi.4>
- Strączek, K., Horodnicka-Józwa, A., Szmit-Domagalska, J., Petriczko, E., Safranow, K., & Walczak, M. (2021). The Influence of Maternal Nutritional Behavior on the Nutritional Behavior of Children With Excess Body Weight. *Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism*.
<https://doi.org/10.5114/pedm.2021.107721>
- Sugianti, E. (2018). Evaluasi Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (Pmt-P) Pada Balita Kurang Gizi Di Kabupaten Tuban. *Cakrawala*.
<https://doi.org/10.32781/cakrawala.v11i2.20>
- Sugiharto, U., Putra, A. D., & Arman, A. (2023). Penentuan Umur Dan Laju Pertumbuhan Karang Porites Lobata Di Wakatobi Dan Teluk Lampung Menggunakan Sinar-X.
<https://doi.org/10.55981/brin.690.c649>
- Suryana, A. L., Rosiana, N. M., & Olivia, Z. (2022). Pemanfaatan Bubuk Kedelai Dan Ekstrak Kulit Buah Naga Sebagai MP-ASI Padat Gizi. *Amerta*

- Nutrition*.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.214-219>
- Suryana, I. D., Mahmudah, U., Puspardini, P., & Suprihartono, F. A. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan, Asupan Energi Dan Protein Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas. *JGD*.
<https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1802>
- Syahputri, A., & Karjadidjaja, I. (2022). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Lingkar Pinggang Pengunjung Usia Dewasa Di Puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*.
<https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.18359>
- Tama, A. P., Hasna, V. L., Hermawan, K. A., Utami, M. R., & Nurfadhila, L. (2023). Metode Analisis Cemaran Mikroba Pada Makanan : Review Artikel. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*.
<https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i2.46>
- Tanujaya, L., & Yudiarto, A. (2024). Mindfulness-Based Intervention Kurang Efektif Untuk Menurunkan Maladaptive Perfectionism Dan Self-Criticism: Sebuah Meta Analisis. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i1.7421>
- Tignanelli, C. J., Sheetz, K. H., Petersen, A., Park, P. K., Napolitano, L. M., Cooke, C. R., & Cherry-Bukowiec, J. R. (2019). Utilization of Intensive Care Unit Nutrition Consultation Is Associated With Reduced Mortality. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*.
<https://doi.org/10.1002/jpen.1534>
- Tiyas, A. H., Amin, E., & Anwar, Y. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang IMD Dan ASI Eksklusif Di Puskesmas Beru-Beru, Kab. Mamuju. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*.
<https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2045>
- Tommasi, M., Toro, F. Di, Salvia, A., & Saggino, A. (2022). Connections Between

- Children's Eating Habits, Mental Health, and Parental Stress. *Journal of Obesity*. <https://doi.org/10.1155/2022/6728502>
- Ula, M., Ulva, A. F., & Mauliza, M. (2021). Implementasi Machine Learning Dengan Model Case Based Reasoning Dalam Mendagnosa Gizi Buruk Pada Anak. *Jurnal Informatika Kaputama (Jik)*. <https://doi.org/10.59697/jik.v5i2.267>
- Umoke, M., Iheanachor Umoke, P. C., Onyeke, N. G., Victor-Aigbodion, V., Eseadi, C., Ebizie, E. N., Obiweluzo, P. E., Uzodinma, U. E., Chukwuone, C. A., Dimelu, I. N., Uwakwe, R. C., Ifeoma Uba, M. B., Elom, C. O., & Babalola Folorunsho, R. O. (2020). Influence of Parental Education Levels on Eating Habits of Pupils in Nigerian Primary Schools. *Medicine*. <https://doi.org/10.1097/md.00000000022953>
- Utama, L. J., Adiyasa, I. N., Suhaema, S., & Yunita, L. (2024). Pemberdayaan Kader Remaja Melalui Komunitas Milenial Sadar Kesehatan Dalam Upaya Implementasi Keluarga Sehat Bebas Stunting Di Desa Jatisela Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12627>
- Wassalwa, U. S., & Khomsan, A. (2023). Dampak Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Body Dissatisfaction, Perilaku Makan, Dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.278-286>
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, Dan Lemak Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*. <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- Watson, W. L., Chapman, K., King, L., Kelly, B., Hughes, C., Yu Louie, J. C., Crawford, J., & Gill, T. (2012). How Well Do Australian Shoppers Understand Energy Terms on Food Labels? *Public Health Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/s1368980012000900>

- Woon, F. C., Chin, Y. S., & Mohd Taib, M. N. (2015). Association Between Behavioural Factors and BMI-for-age Among Early Adolescents in Hulu Langat District, Selangor, Malaysia. *Obesity Research & Clinical Practice*.
<https://doi.org/10.1016/j.orcp.2014.10.218>
- Yanti, N., Suryana, S., & Fitri, Y. (2020). Analisis Asupan Karbohidrat Dan Lemak Serta Aktivitas Fisik Terhadap Profil Lipid Darah Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Action Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 179.
<https://doi.org/10.30867/action.v5i2.183>
- Yulisa Maulia, R. A. (2019). Hubungan Antara Antenatal Care, Hipertensi Dalam Kehamilan, Dan Riwayat Penyakit Ibu Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Gandus Palembang Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*.
<https://doi.org/10.35325/kebidanan.v8i2.137>
- Yuniarti, Y., Wahyuningsih, W., Fitriani, N. L., & M.Fatih, M. F. (2024). Intervensi Spesifik Dan Sensitif Penanganan Stunting Di Desa Salakbrojo Kabupaten Pekalongan. *Archive Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
<https://doi.org/10.55506/arch.v3i2.93>
- Zogara, A. U., Louisa Sine, J. G., Sembiring, A. C., & Vinsensia Niron, M. F. (2023). Tingkat Stres, Penggunaan Media Sosial, Dan Durasi Tidur Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa. *JPKM Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*.
<https://doi.org/10.47575/jpkm.v4i2.497>
- Zogara, A. U., Pantaleon, M. G., Loaloka, M. S., & Louisa Sine, J. G. (2020). Perbedaan Asupan Zat Gizi Saat Sarapan Pada Siswa Sekolah Dasar Stunting Dan Tidak Stunting Di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.27384>

PROFIL PENULIS



Ismi Irfiyanti Fachruddin, S.Gz., M.Gizi

Penulis dilahirkan di Ujung Pandang pada tanggal 27 Februari 1991. Ketertarikan penulis terhadap Ilmu Gizi dimulai pada tahun 2009 silam dengan memilih Jurusan Program Studi S1 Ilmu Gizi dan berhasil lulus pada tahun 2013 di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin. Pada tahun 2014, penulis melanjutkan pendidikan S2 di Program Studi Gizi di SEAMEO RECFON, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia. Penulis juga sempat mengajar di Program Studi Gizi Universitas Megarezky Makassar pada tahun 2020-2023. Saat ini penulis bekerja sebagai dosen di Program Studi S1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Makassar. Penulis juga aktif dalam kegiatan ilmiah dan organisasi keprofesian yaitu Persatuan Ahli Gizi Indonesia. Sehari-harinya bekerja sebagai dosen pengampu mata kuliah Gizi. Selain itu penulis juga aktif dalam menulis jurnal serta aktif menulis artikel ilmiah, buku ajar dan *book chapter*.

Email Penulis: ismi.irfiyanti.fachruddin@unm.ac.id

Buku ajar Gizi dan Diet disusun untuk memberikan pemahaman komprehensif kepada mahasiswa, khususnya pada Program Studi D4 Tata Boga, mengenai peran gizi dalam perencanaan, pengolahan, dan penyajian makanan yang sesuai dengan prinsip dietetik. Buku ini memadukan teori dasar ilmu gizi dengan pendekatan aplikatif dalam dunia tata boga, sehingga diharapkan mampu menjembatani aspek akademik dengan kebutuhan praktik di lapangan.

Isi buku mencakup pembahasan mulai dari konsep dasar gizi, interaksi zat gizi, kebutuhan gizi pada berbagai tahap siklus hidup (bayi, anak, remaja, dewasa, hingga lansia), masalah gizi masyarakat, serta strategi perencanaan diet seimbang. Setiap bab dilengkapi dengan pendahuluan, capaian pembelajaran, rangkuman, serta latihan soal untuk memperkuat pemahaman mahasiswa.

Selain menekankan aspek fisiologis, buku ini juga mengulas keterkaitan gizi dengan faktor sosial, budaya, dan psikologis yang memengaruhi pola makan masyarakat. Mahasiswa diharapkan mampu memahami prinsip gizi seimbang, menyusun menu dietetik, serta mengidentifikasi permasalahan gizi baik pada individu maupun komunitas.

Dengan penyajian yang sistematis dan aplikatif, buku ini diharapkan menjadi referensi penting bagi mahasiswa, dosen, maupun praktisi tata boga untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang gizi serta mendukung upaya peningkatan kualitas hidup melalui pangan yang sehat, bergizi, dan berimbang.



IKAPI
INDONESIAN ASSOCIATION OF
FOOD AND BEVERAGE INDUSTRY

CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

