

POLA MAKAN SEHAT: PANDUAN NUTRISI DAN RENCANA MAKAN UNTUK KESEHATAN OPTIMAL

Penulis :

Agus Hendra Al Rahmad
Triyana Puspa Dewi
Susilo Wirawan
Waluyo
Nur Susan Iriyanti Ibrahim



POLA MAKAN SEHAT: PANDUAN NUTRISI DAN RENCANA MAKAN UNTUK KESEHATAN OPTIMAL

**Agus Hendra Al Rahmad
Triyana Puspa Dewi
Susilo Wirawan
Waluyo
Nur Susan Iriyanti Ibrahim**



GET PRESS INDONESIA

POLA MAKAN SEHAT: PANDUAN NUTRISI DAN RENCANA MAKAN UNTUK KESEHATAN OPTIMAL

Penulis :

Agus Hendra Al Rahmad
Triyana Puspa Dewi
Susilo Wirawan
Waluyo
Nur Susan Iriyanti Ibrahim

ISBN : 978-623-125-851-9

Editor : Ari Yanto, M.Pd

Penyunting : Tri Putri Wahyuni, S.Pd

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Juni 2025

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

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Pola Makan Sehat: Panduan Nutrisi Dan Rencana Makan Untuk Kesehatan Optimal ini.

Buku Ini Membahas : Pengenalan Pola Makan Sehat, Nutrisi yang Diperlukan Tubuh, Perencanaan Makan Sehat, Mengatasi Tantangan dalam Pola Makan Sehat, Menerapkan Pola Makan Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB 1 PENGENALAN POLA MAKAN SEHAT	1
1.1 Definisi dan Konsep Pola Makan Sehat.....	1
1.1.1 Pengertian pola makan sehat dalam konteks kesehatan modern.....	1
1.1.2 Perbedaan konseptual antara diet dan pola makan berkelanjutan.....	3
1.2 Mengapa Pola Makan Sehat Penting?	5
1.2.1 Dampak nutrisi pada kesehatan fisik dan mental	6
1.2.2 Hubungan antara pola makan dan pencegahan penyakit.....	7
1.2.3 Bukti global, implikasi kebijakan dan rekomendasi	8
1.3 Prinsip Dasar Pola Makan Sehat	9
1.3.1 Keseimbangan makronutrien	9
1.3.2 Peran mikronutrien.....	11
1.3.3 Pentingnya hidrasi yang cukup	16
1.4 Mitos dan Fakta Seputar Pola Makan Sehat	18
1.4.1 Kesalahpahaman umum tentang diet dan nutrisi	19
1.4.2 Bukti ilmiah di balik rekomendasi nutrisi	21
1.4.3 Studi kasus. Mengapa mitos bertahan?	22
1.5 Tantangan dalam Menerapkan Pola Makan Sehat.....	23
1.5.1 Faktor gaya hidup, budaya, dan ekonomi.....	24
1.5.2 Cara mengatasi kebiasaan makan tidak sehat.....	26
1.5.3 Studi kasus. Keberhasilan dan kegagalan global.....	27
1.6 Langkah Awal Menuju Pola Makan Sehat.....	28
1.6.1 Menilai kebutuhan nutrisi individu.....	28
1.6.2 Membuat rencana makan yang realistis dan berkelanjutan	30

1.6.3 Integrasi dengan gaya hidup dan lingkungan.....	31
1.7 Penutup.....	32
1.7.1 Kesimpulan.....	32
1.7.2 Saran Praktis.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	36
BAB 2 NUTRISI YANG DIBUTUHKAN OLEH TUBUH.....	39
2.1 Pendahuluan.....	39
2.2 Hubungan Nutrisi dengan Kesehatan.....	39
2.3 Makronutrien.....	40
2.3.1 Karbohidrat.....	40
2.3.2 Lemak.....	42
2.3.3 Protein.....	44
2.4 Mikronutrien.....	45
2.4.1 Vitamin.....	45
2.4.2 Mineral.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
BAB 3 PERENCANAAN MAKAN SEHAT.....	51
3.1 Pendahuluan.....	51
3.2 Penyelenggaraan Makanan.....	54
3.2.1 Perencanaan.....	54
3.2.2 Perencanaan Sarana Fisik, Peralatan dan Perlengkapan.....	54
3.2.3 Perencanaan Menu.....	55
3.2.4 Perencanaan Anggaran.....	56
3.2.5 Pengorganisasian.....	57
3.3 Perencanaan Menu.....	58
3.4 Faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Menu.....	63
3.4.1 Faktor Konsumen.....	63
3.4.2 Faktor Manajemen.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	70
BAB 4 MENGATASI TANTANGAN DALAM POLA MAKAN SEHAT.....	73
4.1 Pendahuluan.....	73
4.2 Tantangan dalam Pola Makan Sehat.....	74
4.2.1 Kesibukan dan Gaya Hidup yang Padat.....	74
4.2.2 Ketersediaan dan Aksesibilitas Makanan Sehat....	76
4.2.3 Kebiasaan dan Preferensi Makanan.....	77

4.2.4 Faktor Ekonomi	79
4.2.5 Faktor Politik dan Regulasi	81
4.2.6 Faktor Budaya dan Kepercayaan.....	83
4.2.7 Mitos dan Kesalahpahaman tentang Pola Makan Sehat.....	85
4.2.8 Dukungan Transformasi Kesehatan di Indonesia.....	86
4.3 Kesimpulan	89
DAFTAR PUSTAKA	92
BAB 5 MENERAPKAN POLA MAKAN SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI.....	93
5.1 Pendahuluan.....	93
5.2 Konsep Dasar Pola Makan	94
5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	95
5.4 Pola Makan Gizi Seimbang	96
5.5 Isi Piringku.....	106
5.6 Pesan Khusus Gizi Seimbang	110
DAFTAR PUSTAKA	115
BIODATA PENULIS	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Perbandingan dampak jangka panjang antara diet pola makan berkelanjutan.....	4
Tabel 5.1. Bahan Makanan Sumber Karbohidrat.....	98
Tabel 5.2. Bahan Makanan Sumber Protein Nabati.....	99
Tabel 5.3. Pangan Sumber Protein Hewani Rendah Lemak (1 satuan penukar = 50 kalori, 7 g protein, dan 2 g lemak)	101
Tabel 5.4. Pangan Sumber Protein Hewani Lemak Sedang (1 satuan penukar = 75 kalori, 7 g protein, dan 5 g lemak)	101
Tabel 5.5. Pangan Sumber Protein Hewani Tinggi Lemak (1 satuan penukar = 150 kalori, 7 g protein, dan 13 g lemak).....	102
Tabel 5.6. Bahan Makanan Buah-buahan.....	104
Tabel 5.7. Kelompok pangan manis (1 porsi = 37 kalori dan 9 g karbohidrat)	108
Tabel 5.8. Daftar makanan sumber natrium.....	108
Tabel 5.9. Kelompok pangan minyak sumber lemak (1 porsi penukar mengandung 50 kalori dan 5 gram lemak).....	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Jenis lemak.....	43
Gambar 3.1. Bahan Makanan untuk Gizi Seimbang.....	52
Gambar 3.2. Contoh Menu.....	53
Gambar 3.3. Peralatan untuk Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit.....	55
Gambar 3.4. Menu VIP pada sebuah Rumah Sakit	59
Gambar 3.5. Panduan untuk Menyusun Menu Sehat.....	62
Gambar 5.1. Berbagai Jenis Makanan Pokok Indonesia	99
Gambar 5.2. Berbagai Jenis Pangan Sumber Protein	100
Gambar 5.3. Berbagai Jenis Pangan Sayuran.....	103
Gambar 5.4. Berbagai Jenis Pangan Buah-buahan	105
Gambar 5.5. Asupan air putih dalam sehari.....	106
Gambar 5.6. Gambaran Isi Piringku.....	107
Gambar 5.7. Porsi Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak.....	107

BAB 1

PENGENALAN POLA MAKAN SEHAT

1.1 Definisi dan Konsep Pola Makan Sehat

1.1.1 Pengertian pola makan sehat dalam konteks kesehatan modern

Pola makan sehat, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), merupakan praktik mengonsumsi beragam makanan yang menyediakan nutrisi esensial dalam proporsi seimbang untuk mempertahankan fungsi tubuh optimal, mendukung kesehatan mental, dan mengurangi risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, obesitas, dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2020). Definisi ini menekankan dua aspek utama: keanekaragaman pangan dan keseimbangan nutrisi, yang mencakup makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin, mineral, serat). Konsep ini berbeda dengan "diet" temporer yang bersifat restriktif, karena pola makan sehat bersifat berkelanjutan dan adaptif terhadap kebutuhan individu (Hu et al., 2021).

Pola Makan Sehat dan Tantangan Kesehatan Global sangat erat kaitannya. Misalnya Penyakit Tidak Menular (PTM). Data WHO (2022) menunjukkan bahwa 71% kematian global disebabkan PTM, dengan pola makan tidak sehat sebagai faktor risiko utama. Konsumsi berlebih gula, garam, dan lemak trans meningkatkan risiko hipertensi hingga 30% (Afshin et al., 2019). Selain itu dengan masalah kesehatan mental, sebuah studi terbaru mengaitkan pola makan tinggi serat (sayur, buah, biji-bijian) dengan penurunan risiko depresi sebesar 33% (Lassale et al., 2019). Mikronutrien seperti omega-3 dan zinc juga berperan dalam regulasi neurotransmitter serotonin dan dopamin (Marx et al., 2023). Begitu juga dengan perubahan gaya hidup, yang mana urbanisasi dan digitalisasi mendorong konsumsi makanan ultra-proses (mi instan, minuman berpemanis) yang rendah nutrisi namun tinggi kalori. Di Indonesia, prevalensi obesitas naik dari 10,5% (2007) menjadi

21,8% (2018) akibat pergeseran pola makan (Kemenkes RI, 2023).

Studi oleh Willett et al. (2019) dalam *The Lancet Global Health* memperkuat bahwa pola makan sehat tidak hanya berfokus pada penghindaran makanan tertentu, tetapi pada peningkatan kualitas gizi secara holistik. Misalnya, mengganti karbohidrat olahan dengan biji-bijian utuh atau meningkatkan konsumsi lemak tak jenuh dapat menurunkan risiko sindrom metabolik hingga 40% (Willett et al., 2019).

Dalam konteks kesehatan modern, pola makan sehat tidak sekadar memenuhi kebutuhan fisiologis, tetapi juga berperan sebagai strategi pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup. WHO (2020) mendefinisikannya sebagai konsumsi makanan yang memadai, aman, beragam, dan seimbang, dengan penekanan pada pengurangan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, kanker, dan gangguan kardiometabolik. Pendekatan ini relevan di era di mana beban ganda malnutrisi (kekurangan gizi dan obesitas) menjadi masalah global, terutama di negara berkembang (Popkin et al., 2020).

Beberapa studi telah menyimpulkan, bahwa paling tidak terdapat tiga komponen utama pola makan sehat, yaitu pertama keanekaragaman pangan, hal ini didasari bahwa WHO (2020) telah merekomendasikan konsumsi minimal 5 porsi buah dan sayuran per hari, disertai variasi sumber protein (nabati dan hewani) serta karbohidrat kompleks. Keanekaragaman ini memastikan kecukupan mikronutrien seperti zat besi, zinc, dan vitamin A, yang sering kurang pada populasi dengan pola makan monoton (Tapsell et al., 2020). Kedua, yaitu keseimbangan energi dan nutrisi. Keseimbangan energi merujuk pada kesesuaian antara asupan kalori dengan pengeluaran energi untuk mencegah kelebihan berat badan. Sementara itu, proporsi makronutrien ideal menurut Institute of Medicine (2021) adalah 45–65% karbohidrat, 10–35% protein, dan 20–35% lemak. Ketidakseimbangan, seperti kelebihan lemak jenuh, berkontribusi pada 17,9 juta kematian global akibat penyakit jantung per tahun (Global Burden of Disease Study, 2020). Ketiga, harus adanya adaptasi budaya dan individu. Pola makan

sehat harus mempertimbangkan preferensi budaya, kondisi ekonomi, dan kebutuhan fisiologis individu. Contoh nyata adalah Tumpeng Gizi Seimbang di Indonesia, yang menggantikan piramida makanan Barat dengan model berbasis porsi dan pangan lokal seperti umbi-umbian, ikan, dan sayuran tradisional (BBLabkes Makassar, 2023). Pendekatan ini terbukti meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap pedoman gizi seimbang (Tan et al., 2022).

Konsep pola makan sehat modern telah mengintegrasikan temuan terkini ilmu gizi, seperti *Personalized Nutrition*. DNA, mikrobioma usus, dan aktivitas fisik memengaruhi respons individu terhadap makanan. Contoh: orang dengan gen FTO lebih rentan obesitas jika mengonsumsi lemak jenuh berlebih (Ordovas et al., 2018). Selain itu contoh lain yaitu Pangan Fungsional, merupakan makanan yang diperkaya probiotik (yogurt) atau antioksidan (beri, kunyit) digunakan untuk mendukung imunitas dan kesehatan usus (Slavin, 2020).

1.1.2 Perbedaan konseptual antara diet dan pola makan berkelanjutan

Istilah "diet" dan "pola makan" sering digunakan secara sinonim dalam wacana populer, meskipun keduanya merepresentasikan paradigma yang secara filosofis dan praktis berbeda. Diet, dalam konteks nutrisi modern, merujuk pada pendekatan makan sementara yang dirancang untuk mencapai tujuan spesifik jangka pendek, seperti penurunan berat badan atau manajemen kondisi patologis tertentu (misalnya: diabetes gestasional). Contoh manifestasinya meliputi diet ketogenik yang membatasi asupan karbohidrat hingga <50 gram/hari atau diet detoks yang mengeliminasi kelompok makanan tertentu secara radikal (Ge et al., 2021). Ciri khas diet bersifat restriktif, temporer (1-3 bulan), dan berorientasi target numerik, seperti pengurangan kalori harian atau penurunan indeks massa tubuh (Bacon & Aphramor, 2021). Namun, studi longitudinal oleh Dombrowski et al. (2020) mengungkapkan bahwa 75% partisipan mengalami *weight cycling* (fluktuasi berat badan ≥ 5 kg) setelah menghentikan program diet, yang

BAB 2

NUTRISI YANG DIBUTUHKAN OLEH TUBUH

2.1 Pendahuluan

Nutrisi merupakan kondisi kompleks yang mengindikasikan substansi pada makanan penyedia kandungan esensial untuk mempertahankan hidup. Nutrisi mendeskripsikan proses ketika sel, jaringan, organ, sistem organ dan tubuh secara menyeluruh mendapatkan dan menggunakan substansi yang diperoleh dari makanan untuk mempertahankan integritas tubuh secara struktural dan fungsional (Lanham-New *et al.*, 2019). Hingga saat ini, beban dunia terkait malnutrisi ada pada dua kondisi yang saling bertolak belakang yaitu antara nutrisi kurang dan berat badan berlebih terutama pada negara dengan penghasilan menengah ke bawah (WHO, 2024b). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa terdapat masalah gizi yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini dikelompokkan menjadi masalah gizi yang sudah terkendali, yang belum dapat diselesaikan, serta yang sudah meningkat dan mengancam kesehatan masyarakat. Kekurangan vitamin A, gangguan akibat kekurangan iodium, dan anemia menjadi permasalahan yang telah mampu dikendalikan (Kemenkes RI, 2023a).

2.2 Hubungan Nutrisi dengan Kesehatan

Situasi nutrisi seseorang dibagi ke dalam empat kondisi. **Optimum nutrition** merupakan kondisi keamanan pangan seseorang secara individual dengan adekuat, seimbang dan diet yang bijaksana. **Undernutrition** mencerminkan kondisi ketidakamanan pangan bagi seseorang yang hidup dalam kemiskinan, penolakan, lingkungan politik yang tidak stabil, kondisi peperangan dan gangguan sosial. **Overnutrition** menunjukkan konsumsi makanan berlebihan secara khusus pada makronutrien yang diikuti dengan aktifitas fisik terbatas, stres, merokok, dan

alkohol. **Malnutrition** menunjukkan transisi bahwa seseorang dan komunitas yang awalnya mengalami ketidakamanan pangan, kemudian dihadapkan pada banyak makanan lezat namun lebih mengarah pada makanan dengan makronutrien tinggi namun miskin mikronutrien (Lanham-New *et al.*, 2019). Dalam *World Nutrition Journal* disebutkan bahwa nutrisi berperan dalam seluruh siklus kehidupan bahkan sejak sebelum kelahiran untuk menciptakan hidup yang lebih sehat, sumber daya manusia lebih maju sehingga kualitas hidup lebih baik dan mencegah dari perkembangan penyakit (Agdeppa, 2024).

2.3 Makronutrien

Makronutrien atau zat gizi makro dipahami sebagai kelompok zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar. Zat gizi ini mencakup karbohidrat, lemak, dan protein yang dapat menyediakan energi agar tubuh dapat melakukan aktivitas dan fungsinya dengan baik (Kemenkes RI, 2023b; WHO, 2024a). Makronutrien diukur dalam satuan gram, yaitu karbohidrat dan protein dalam 1 gram menyumbangkan 4 kkal dan lemak sejumlah 9 kkal (Kemenkes RI, 2023b).

2.3.1 Karbohidrat

1. Definisi karbohidrat

Karbohidrat merupakan senyawa organik dengan kandungan molekul karbon, hidrogen, dan oksigen (Nair and Peate, 2022). Karbohidrat dipecah tubuh menjadi glukosa sebagai sumber energi utama yang dapat segera digunakan maupun disimpan dalam hati dan otot (National Library of Medicine, 2024).

2. Fungsi karbohidrat

Karbohidrat dapat memberikan efek positif dan negatif bagi tubuh manusia bergantung pada jumlah dan jenis sumber karbohidrat yang dikonsumsi (Visioli, 2024). Karbohidrat bagi sistem pencernaan diubah menjadi glukosa (gula darah) yang digunakan sebagai energi bagi sel, jaringan, dan organ tubuh (National Library of Medicine, 2023).

3. Jenis karbohidrat

Tiga **tipe karbohidrat** yaitu gula, pati, dan serat. **Gula** sebagai bentuk paling dasar dapat bersifat ditambahkan sebagaimana gula dalam kue, sedangkan gula yang dikandung makanan secara alami yaitu gula dalam buah-buahan. Bentuk lebih kompleks yaitu **pati** (perlu dipecah oleh tubuh) contohnya bentuk olahan seperti roti dan sereal. Dalam bentuk alami misalnya kentang dan jagung **Serat** sulit dipecah tubuh sehingga memberikan sensasi kenyang lebih lama. Sumber serat alami seperti kacang-kacangan, sayur-sayuran, biji-bijian dan buah (National Library of Medicine, 2024).

Karbohidrat berdasarkan **struktur molekul kimia** dapat dibagi ke dalam tiga kelompok. **Monosakarida** ($C_6H_{12}O_6$) merupakan karbohidrat sederhana bentuk glukosa (buah, sirup jagung, dan madu), fruktosa (gula dalam buah), dan galaktosa (gula dalam susu). **Disakarida** ($C_{12}H_{22}O_{11}$) diperoleh dari sukrosa (glukosa dan fruktosa), laktosa (glukosa dan galaktosa), dan maltosa (glukosa). **Polisakarida** atau karbohidrat kompleks ditemukan dalam padi-padian dan sayuran berakar (Nair and Peate, 2022; Holesh, Aslam and Martin, 2023).

4. Metabolisme karbohidrat dalam tubuh

Organ hati memegang peranan penting untuk mengatur konsentrasi darah normal dalam tubuh melalui fungsi penyimpanan glikogen dalam jumlah besar, konversi galaktosa dan fruktosa menjadi glukosa, glukoneogenesis, dan pembentukan berbagai senyawa kimia dari produk-produk antara metabolisme karbohidrat (Hall, 2019). Pencernaan karbohidrat diawali dengan bantuan enzim amilase pada mulut dan saluran pencernaan untuk dipecah menjadi monosakarida dan diserap dalam aliran darah. Kadar gula darah yang meningkat akan merangsang pankreas mengeluarkan insulin untuk kemudian memberi sinyal pada sel tubuh untuk menyerapnya sebagai energi yang digunakan atau disimpan. Ketika glukosa darah turun, maka pankreas akan membuat glukagon yang merangsang

BAB 3

PERENCANAAN MAKAN SEHAT

3.1 Pendahuluan

Penyelenggaraan makanan adalah suatu proses yang melibatkan tenaga manusia, peralatan, material, dana, dan berbagai sumber daya lainnya untuk memastikan bahwa kualitas dan cita rasa makanan yang disajikan sesuai dengan kebutuhan pelanggan dan dapat mengurangi biaya penyelenggaraan makanan dengan cara yang wajar sambil mempertahankan kualitas pelayanan. Makanan yang tersedia bagi seseorang atau sekelompok orang dapat tercukupi dengan baik jika penyelenggaraan makanan dapat dikelola dengan baik. (Mastuti, 2025)

Program makanan sehat atau sekarang dikenal dengan Makan Bergizi Gratis (MBG) adalah program pemerintah yang dirancang untuk mempromosikan pola makan sehat dan gizi seimbang pada individu atau kelompok tertentu. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya makanan sehat dan menyediakan sumber daya dan dukungan untuk membantu individu atau kelompok mencapai tujuan kesehatan mereka. Program ini memiliki beberapa tujuan. Pertama, untuk memperkenalkan berbagai jenis makanan sehat pada anak. Kedua, agar anak lebih familiar dengan sayuran, buah-buahan, dan makanan sehat lainnya. Ketiga, memberikan pengalaman pada anak agar menikmati makanan yang mengandung gizi seimbang, seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, dan mineral.

BERGIZI SEIMBANG



Gambar 3.1. Bahan Makanan untuk Gizi Seimbang

(Sumber : <https://www.rri.co.id/kesehatan/887049/tips-memilih-makanan-yang-bergizi-dan-sehat>)

Pentingnya menerapkan gizi yang seimbang sejak dini dalam lingkungan keluarga. Gizi yang seimbang memiliki manfaat yang sangat berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Untuk memastikan stimulasi yang diberikan berjalan dengan baik, makanan yang diberikan harus tidak hanya memberi rasa kenyang, tetapi juga memperhatikan tingkat gizi, kebersihan, dan keamanan makanan tersebut. Selain itu, jumlah porsi dan kebiasaan makan harian juga berperan dalam memberikan stimulasi yang tepat bagi anak. (Susika, 2024)

Menu berasal dari bahasa Perancis yang berarti “detail” atau “daftar terperinci”. Istilah ini merujuk pada daftar hidangan Makanan dan minuman yang disajikan dalam sebuah jamuan atau institusi penyelenggaraan makanan, yang disesuaikan dengan kebutuhan atau permintaan konsumen secara terorganisasi. Menu juga dapat didefinisikan sebagai daftar hidangan yang disajikan pada waktu tertentu, misalnya makan pagi, makan siang dan makan malam. (Mastuti, 2025)



Gambar 3.2. Contoh Menu

(Sumber : <https://mealfit.id/artikel/menu-makanan-sehat-dan-bergizi-untuk-menjaga-kesehatan-tubuh>)

Menu makan anak usia dini haruslah makanan yang sehat. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.

Setiap harinya, anak membutuhkan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi yang berguna untuk pertumbuhan otak (inteligensia) dan pertumbuhan fisik. Untuk mengetahui status gizi dan kesehatan anak secara menyeluruh dapat dilihat mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik, motorik, fungsional, emosi dan kognisi anak. Berdasarkan pengukuran antropometri, maka anak yang sehat bertambah umur, bertambah berat, dan tinggi dikaitkan dengan kecukupan asupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng. (Novitasari, 2021)

Gizi seimbang datang dari pola makan yang sehat dan beraneka ragam. Tidak ada satu jenis makanan pun yang memuat

BIODATA PENULIS



Agus Hendra Al Rahmad, SKM, MPH
Dosen Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh

Penulis lahir di Aceh pada 16 Agustus 1982, yang memulai karier profesionalnya dibidang ilmu gizi dan kesehatan masyarakat sejak 2005, yaitu sebagai tenaga gizi dibawah Lembaga Unicef. Penulis menyelesaikan Pendidikan Vokasi Gizi (D3 Gizi) tahun 2003, menyelesaikan studi S1 tahun 2009, dan S2 tahun 2013. Sebagai dosen tersertifikasi, penulis tentunya aktif dibidang Informasi dan Teknologi khusus bidang kesehatan. Juga mahir dalam melakukan analisis data melalui aplikasi Stata, Smart PLS, SPSS, R-Cmdr, EpiData. Aktif di organisasi profesi PERSAGI dan AIPVOGI. Terlibat sebagai Editor in Chief pada Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal (Sinta 2), dan pada Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan (Sinta 3), serta terlibat sebagai Editor dan Reviewer pada beberapa jurnal Internasional dan Nasional lainnya. Tulisan kami seperti artikel ilmiah, buku dan lainnya dapat diakses pada profil Sinta (ID= 256989) dan Google Scholar (ID= Lm44JiMAAAAJ), termasuk telah menulis beberapa buku ajar dan referensi yang diterbitkan secara nasional.

Kedepannya, penulis akan terus berupaya meningkatkan kapasitas baik sebagai penulis buku ilmiah, sebagai peneliti maupun kepakaran dibidang Informasi dan Teknologi tentunya dalam mendukung sistem kesehatan digital.

Email Penulis: agus.hendra.alr@poltekkesaceh.ac.id

BIODATA PENULIS



Triyana Puspa Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep.

Dosen Program Studi Profesi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IX/Udayana

Berawal dari kecintaan penulis terhadap dunia literasi, buku ini merupakan book chapter ketujuh bagi penulis yang tercatat lulus Diploma III Keperawatan di Akper Kesdam IX/ Udayana tahun 2012. Penulis mengawali karir sebagai perawat di RSUD Surya Husadha Denpasar sebagai Executive Nurse hingga tahun 2013. Keinginan yang tinggi untuk terus belajar dan kesempatan yang Allah berikan telah menghantarkan penulis melanjutkan pendidikan Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Ners pada tahun 2014 di Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya. Pada tahun 2017, penulis kemudian melanjutkan pendidikan Magister Keperawatan di fakultas yang sama pada peminatan Keperawatan Komunitas hingga lulus tahun 2019. Penulis terus fokus dengan penulisan artikel pada jurnal nasional dan internasional, serta buku kesehatan nasional. Penulis saat ini tercatat sebagai dosen ber-NIDN di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IX/Udayana. Hingga saat ini penulis terlibat aktif dalam kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi terutama pada kesehatan lansia serta terdaftar sebagai Editor dan Reviewer pada beberapa Jurnal Nasional.

BIODATA PENULIS



Susilo Wirawan, SKM, MPH., Dietisien

Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Susilo Wirawan, SKM, MPH, Dietisien lahir di Ponorogo 15 Januari 1970 adalah dosen tetap di Prodi Pendidikan Profesi Dietisien Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Menyelesaikan pendidikan dasar di SDN Ronowijayan II, pendidikan menengah di SMPN 2 Ponorogo (1987) dan SMAN 1 Ponorogo (1990). Selanjutnya penulis mengikuti pendidikan tinggi mulai dari Pendidikan Ahli Madya (PAM) Gizi Malang (1993), Sarjana S1 di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Unair Surabaya (2001), menyelesaikan pendidikan magister pada peminatan Sistem Informasi Manajemen Kesehatan (SIMKES) pada bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran, UGM Yogyakarta (2009) dan pada tahun 2024 telah menyelesaikan studi profesi Dietisien pada Prodi Pendidikan Profesi Dietisien Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Pengalaman bekerja diawali bertugas sebagai asisten dosen di Akademi Gizi Depkes Mataram (1994-2000), yang selanjutnya menjadi dosen dengan jabatan fungsional dari asisten ahli hingga lektor di Poltekkes Kemenkes Mataram (2001-2020).

Selain mengajar di Poltekkes Kemenkes Mataram penulis mengajar pula sebagai dosen tidak tetap di berbagai

perguruan tinggi swasta lainnya di antaranya Stikes Qomarul Huda, Bagu (Lombok Tengah), Poltekkes Medica Farma (Mataram), Stikes Hasanudin (Mataram) dan Stikes Hanani (Mataram). Sejak Januari 2021 penulis berpindah tugas ke Poltekkes Kemenkes Yogyakarta hingga saat ini. Dalam proses belajar mengajar penulis mengampu beberapa MK di antaranya Pemberdayaan Masyarakat dan Promosi Gizi, Statistik, Metodologi Penelitian, Aplikasi komputer, Ilmu Komunikasi dan mata kuliah lainnya.

Penulis telah menghasilkan tiga buah karya berupa buku di antaranya "*Gizi Ibu Hamil*" yang telah memiliki HAKI dan ISBN (Penerbit Forikes, 2018), "*Statistik Untuk Tenaga Kesehatan*" yang telah mendapatkan ISBN (Penerbit Pustaka Baru Press, 2021) dan "*Metodologi Penelitian untuk Tenaga Kesehatan*" yang telah mendapatkan ISBN (Penerbit Thema Publishing, 2023). Penulis juga telah menghasilkan 10 (sepuluh) buah *Book Chapter* yaitu 1. "*Ilmu Kesehatan Masyarakat*" 2. "*Promosi Kesehatan*" 3. "*Promosi Kesehatan Masyarakat*" 4. "*Stunting pada Anak*" 5. "*Ilmu Gizi Klinik*" 6. "*Penerapan Strategi Perubahan Perilaku*" 7. "*Dasar-dasar Promosi Kesehatan*" 8. "*Manajemen Penyehatan Makanan dan Minuman : Teori dan Praktik*" 9. "*Promosi Kesehatan*" 10. "*Gizi Keluarga*" yang telah memiliki HAKI dan mendapatkan ISBN (Penerbit Getpres, 2022-2025). Pengalaman bekerja selain aktifitas mengajar penulis pernah mengikuti berbagai kegiatan pendidikan dan pelatihan di antaranya Pendidikan Akta Mengajar III di IKIP Negeri Semarang (1997), Pelatihan *Virtual Training Studio (VTS)* di Mataram (2003), Pelatihan dalam rangka penelitian "*Operational Study on Delivery of Vitamin A Capsules to Post Partum Women*" yang dilaksanakan oleh Puslitbang Gizi dan Makanan Depkes RI (2004) dan *Regional Course "Nutritional Epidemiology and Surveillance"* yang diselenggarakan oleh SEAMEO RECFON di Universitas Indonesia, Jakarta (2012). Selanjutnya pada tahun 2022 penulis juga telah mengikuti pelatihan PEKERTI yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta/UNY.

Sedangkan pengalaman dalam bidang penelitian yang menjadi salah satu unsur tri dharma Perguruan Tinggi antara lain penulis telah ikut terlibat dalam berbagai riset tingkat regional maupun skala Nasional seperti Riset Kesehatan Dasar/RISKESDAS

(2010 dan 2013), Riset Fasilitas Kesehatan/RIFASKES (2011), Riset Intervensi Kesehatan/RIK (2014-2016), Riset Tenaga Kesehatan/RISNAKES (2017) dan Survey Status Gizi Indonesia/SSGI (2022) di Kab Gunungkidul yang dibiayai oleh Balitbangkes Kemenkes RI.

Sebagai seorang Aparatur Sipil Negara (ASN) penulis telah memperoleh Piagam tanda Kehormatan Satyalancana Karya Satya X (2004) dan XX dari Presiden RI (2014). Penulis juga telah menerima penghargaan sebagai dosen berprestasi Tingkat Potekkes Kemenkes Mataram 2015 dan mewakili Poltekkes Mataram pada tingkat Nasional (2015).

BIODATA PENULIS



Waluyo

Lahir di Klaten, Jawa Tengah tahun 1967. Menyelesaikan pendidikan D3 pada Akademi Gizi Yogyakarta kemudian melanjutkan pendidikan S1 pada Fakultas Teknologi Pertanian IPB, S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran UGM dan S3 pada Sekolah Pasca Sarjana Ilmu Pangan UGM Yogyakarta. Sejak tahun 1990, bekerja sebagai dosen sejak tahun 1990 di Akademi Gizi Yogyakarta hingga sekarang, yang telah melebur bersama 5 akademi kesehatan yang lain yaitu Akademi Kesehatan Lingkungan, Keperawatan, Kebidanan, Analisis Kesehatan dan Kesehatan Gigi menjadi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta sejak tahun 2001.

BIODATA PENULIS



Nur Susan Iriyanti Ibrahim, S.Gz., M.Si
Dosen Program Studi S1 Gizi
STIKes Persada Nabire Papua Tengah

Penulis lahir di Nabire Papua Tengah pada tanggal 13 Juli 1992 dari pasangan bapak Ibrahim dan ibu Sumartina. Penulis merupakan Dosen Tetap Yayasan Pendidikan Persada Nabire pada Program Studi S1 Gizi STIKes Persada Nabire sejak tahun 2019. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada Departemen Gizi Masyarakat di IPB University pada tahun 2014 dan melanjutkan S2 pada Jurusan Ilmu Gizi peminatan Gizi Manusia lulus tahun 2017 di IPB University.

Riwayat Pekerjaan penulis yaitu penulis pernah menjadi dosen kontrak pada tahun 2018 hingga 2021 di Program Studi DIII Keperawatan Nabire Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jayapura. Pada Prodi Gizi STIKes Persada Nabire, Penulis menjadi Dosen Pengampu pada mata kuliah Dasar Ilmu Gizi, Kulinari Gizi, *Nutritional Care Process* (NCP), Manajemen Gizi Buruk, dan Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan.

Penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan dan organisasi seperti, sebagai pengurus Dewan Pimpinan Daerah (DPD) PERSAGI Provinsi Papua Tengah Periode 2024-2029 di Bidang Penelitian Dan Pengembangan, sebagai Auditor (Tim Pakar Gizi) Stunting AIPGI untuk Kabupaten Nabire, menjabat sebagai Kepala Lembaga Penjamin Mutu (LPM) STIKes Persada Nabire, aktif dalam kegiatan

penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Tridarma Dosen STIKes Persada Nabire, dan juga aktif sebagai *invited speaker* sesuai bidang keilmuan yang dimiliki..