



# Buku Ajar Gizi Lanjut

Untuk Mahasiswa Bidang Kesehatan

641.1 Her b-1



0 0 0 8 8 4 9 . 0 1

Perpustakaan UNUSA

Penyusun :

Novera Herdiani  
Wiwik Afridah



TAKAAN  
USA



Penerbit UNUSA Press  
Surabaya

---

## Katalog Dalam Terbitan (KDT)

---

Tim Penyusun,

Buku Ajar Gizi Lanjut : Untuk Mahasiswa Bidang Kesehatan / Penyusun, Novera  
Herdiani dan Wiwik Afridah. -- Surabaya : Unusa Press, 2017. xii, 149 hlm;  
Uk:21x29 cm

ISBN 978-602-60139-1-0  
Cetakan Pertama, Maret 2017  
Hak Cipta 2017, pada penulis



Penerbit UNUSA PRESS

(Grup Penerbitan CV UNUSA PRESS, Anggota APPTI Jawa Timur)

Kantor 1 : JL. Jemursari No. 51-57 Surabaya 60237

Kantor 2 : JL.SMEA No 57 Surabaya 60243

Email : unusapress@unusa.ac.id

Copyright © 2017 by Unusa Press

All Right Reserved

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

*Hak cipta dilindungi undang-undang*

*Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau*

*memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit*

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Pengelola Gizi Lanjut.....	2
B. Indikator Pencapaian .....	2
C. Tata Tertib Gizi Lanjut.....	3
D. Jadwal Gizi Lanjut .....	4
E. Mekanisme Gizi Lanjut .....	5
F. Sistem Penilaian Gizi Lanjut .....	7
<b>BAB 1 PENILAIAN STATUS GIZI (ANTROPOMETRI PADA ANAK</b> .....	<b>8</b>
1.1 Pengertian Antropometri Pada Anak .....	8
1.2 Bahan dan Cara Antropometri Pada Anak .....	9
1.3 Menimbang Anak .....	10
1.4 Mengukur Panjang dan Tinggi Badan .....	11
1.5 Menentukan Indeks Massa Tubuh .....	13
1.6 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak .....	14
1.7 IMT Menurut Umur Anak .....	14
1.8 Membaca Hasil Pengukuran BB dan TB atau PB dengan Standar WHO-MGRS .....	25
1.9 Rangkuman .....	26
1.10 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	26

<b>BAB 2 GRAFIK PERTUMBUHAN ANAK.....</b>	<b>27</b>
2.1 Pengertian GPA .....	27
2.2 Cara Mengisi Data Pribadi dan Menghitung Selisih Antara Tanggal Lahir dan Tanggal Kunjungan .....	28
2.3 Cara Penggunaan Buku GPA Pada Setiap Kunjungan dan Cara Plotting Pada Grafik .....	30
2.4 Identifikasi Masalah Pertumbuhan Berdasarkan Hasil Plotting .....	35
2.5 Rangkuman .....	36
2.6 Lembar Kegiatan Mahasiswa .....	36
 <b>BAB 3 PENGGUNAAN KARTU MENUJU SEHAT (KMS) BAGI BALITA .....</b>	 <b>37</b>
3.1 Pengertian KMS.....	37
3.2 Penjelasan Umum Kartu Menuju Sehat (KMS) Balita .....	37
3.3 Langkah-langkah Pengisian Kartu Menuju Sehat (KMS) .....	39
3.4 Rangkuman .....	44
3.5 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	44
 <b>BAB 4 KONSELING PERTUMBUHAN DAN PEMBERIAN MAKAN .....</b>	 <b>45</b>
4.1 Pendahuluan .....	45
4.2 Cara Konseling.....	46
4.3 Teknik Konseling .....	47
4.4 Nasihat Untuk Ibu Yang Anaknya Tumbuh Baik .....	47
4.5 Konseling Bagi Ibu Yang Mempunyai Anak Kurang Gizi .....	48
4.6 Rangkuman .....	49
4.7 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	49

<b>BAB 5 PENILAIAN STATUS GIZI (ANTROPOMETRI PADA DEWASA).....</b>	<b>50</b>
5.1 Pendahuluan.....	50
5.2 Berat Badan, Tinggi Badan dan Indeks Massa Tubuh.....	51
5.3 Lingkar Lengan Atas .....	53
5.4 Tebal Lemak Bawah Kulit .....	54
5.5 Rangkuman .....	59
5.6 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	59
<b>BAB 6 KONSELING GIZI PADA BERBAGAI DIET .....</b>	<b>60</b>
6.1 Pengertian Konseling.....	60
6.2 Langkah-Langkah Konseling Gizi.....	61
6.3 Rangkuman .....	64
6.4 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	65
<b>BAB 7 DIETETIK SURVEY : FOOD FREQUENCY.....</b>	<b>66</b>
7.1 Pengertian Dietetik Survey .....	66
7.2 Bahan dan Cara <i>Food Frequency</i> .....	67
7.3 Rangkuman .....	68
7.4 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	69
<b>BAB 8 DIETETIK SURVEY : 24 HOURS DIETARY RECALL DAN ANALISIS HASIL SURVEI KONSUMSI.....</b>	<b>70</b>
8.1 Pengertian Dietetik Survey .....	70
8.2 Bahan dan Cara Recall 24 jam.....	71
8.3 Menghitung Besar Konsumsi.....	72
8.4 Menilai Besar Kecukupan Gizi dari Masukan Konsumsi.....	73
8.5 Menilai Menu Seimbang.....	73
8.6 Menilai <i>Healthy Eating Index (HEI)</i> .....	73
8.7 Rangkuman .....	74
8.8 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	75

<b>BAB 9 SURVEY KEAMANAN MAKANAN.....</b>	<b>76</b>
9.1 Pendahuluan.....	76
9.2 Bahan dan Metode Survey Keamanan Makanan.....	78
9.3 Rangkuman .....	80
9.4 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	80
<b>BAB 10 SURVEY PASAR.....</b>	<b>82</b>
10.1 Pengertian Survey Pasar .....	82
10.2 Bahan dan Prosedur .....	83
10.3 Definisi dan Syarat Label Pangan.....	84
10.4 Informasi Utama Pada Label Pangan.....	84
10.5 Informasi Lain Pada Label Pangan .....	86
10.6 Klaim Pada Label.....	87
10.7 Keterangan Yang Dilarang Dicantumkan Pada Label Pangan ..	90
10.8 Hal Lain Yang Perlu Diperhatikan Dalam Pelabelan Pangan ...	90
10.9 Rangkuman .....	91
10.10 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	91
<b>BAB 11 MENYUSUN MENU .....</b>	<b>93</b>
11.1 Pengertian Menu .....	93
11.2 Bahan dan Cara Menyusun Menu.....	94
11.3 Hal-Hal Yang Harus Diperhatikan.....	96
11.4 Rangkuman .....	96
11.5 Lembar Kegiatan Mahasiswa.....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>100</b>

**DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, Sunita. 2007. *Penuntun Diet*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cahyadi W. 2006. *Analisis Bahaya dan Pencegahan Kercunan Pangan*. PERGIZI PANGAN, PATPI, IPB dan DIKTI Depdiknas RI.
- Cornelia, Sumedi Edith., dkk.. 2013. *Konseling Gizi*. PERSAGI. Cetakan 1. Jakarta: Penebar Plus
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2013. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Edisi 8. Universitas Indonesia. Jakarta: Rajawali Pers.
- Depkes RI, WHO. 2008. *Intrepretasi Indeks Pertumbuhan*. Modul Pelatihan Penilaian Pertumbuhan Anak.
- Depkes RI, WHO. 2008. *Konseling Pertumbuhan dan Pemberian Makan*. Modul Pelatihan Penilaian Pertumbuhan Anak.
- Febry Ayu K D, Pujiastuti N., dkk. 2013. *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gibson RS. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press, New York.
- Gibson, RS. 2011. *Handouts: Using Dietary Reference Values for Evaluating Nutrient Adequacy For Group*. Short Course Nutritional Status Assessment. SEAMEO-RECFON Universitas Indonesia. Jakarta
- Kemenkes RI. 2013. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor: 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Lean, Michael E.J. 2013. *Ilmu Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Edisi ke-7. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Morris, Jacqueline C. 2013. *Pedoman Gizi: Pengkajian dan Dokumentasi*. Jakarta: EGC.
- PERSAGI, PERGIZI-PANGAN, PDGMI. 2004. *Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Prosiding: Widyakarya Nasional pangan dan Gizi VII. Jakarta.
- PERSAGI. 2012. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Surabaya: DPD PERSAGI

- Sediaoetama, A.D. 2010. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Syah, Darul dkk. 2005. *Manfaat dan Bahaya Bahan Tambahan Pangan*. Bogor: Himpunan Alumni fateta IPB.
- Supariasa, I. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Webster Gandy, Joan, dkk. 2014. *Gizi dan Dietetika*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- WHO/UNICEF. 2006. *Infant and Young Child Feeding Counselling : An Integrated Course*. Geneva, World Health Organization, Department of Nutrition for Health and Development.
- Wirjatmadi, B., Adriani, M. 2013. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Cetakan ke-2. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Winarno, FG. 2004. *Keamanan Pangan*. Bogor: M-BRIO Press.



Gizi Lanjut merupakan mata kuliah wajib program studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat. Melalui buku Gizi Lanjut diharapkan mahasiswa mampu mendemonstrasikan berbagai penentuan status gizi dan berbagai masalah gizi masyarakat. Buku ini digunakan sebagai panduan bagi mahasiswa dalam melaksanakan Gizi Lanjut, sehingga dapat membantu selama proses pembelajaran di laboratorium dan di lapangan. Buku ini membahas beberapa topik sebagai berikut:

1. Penilaian Status Gizi (Antropometri) Pada Anak
2. Grafik Pertumbuhan Anak
3. Penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS) Bagi Balita
4. Konseling Pertumbuhan dan Pemberian Makan
5. Penilaian Status Gizi (Antropometri) Pada Dewasa
6. Konseling Gizi Pada Berbagai Diet
7. Dietetik Survey : Food Frequency
8. Dietetik Survey : 24 Hours Dietary Recall dan Analisis Hasil Survei Konsumsi
9. Survey Keamanan Makanan
10. Survey Pasar
11. Menyusun Menu

## Profil Penulis



Novera Herdiani, S.K.M., M.Kes dilahirkan pada tanggal 21 Nopember 1980 di Jakarta. Penulis menempuh pendidikan S1 pada Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin (UNHAS) Makassar dan lulus pada tahun 2003. Pada tahun 2013, penulis melanjutkan pendidikan S2 (Magister) pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Minat Gizi Masyarakat di Universitas Airlangga (UNAIR) Surabaya yang diselesaikan pada tahun 2015. Penulis menjadi tenaga pendidik di Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya sejak tahun 2013 sampai sekarang.

Sejak tahun 2013, penulis mengajarkan mata kuliah Dasar Gizi dan Gizi Kesehatan Masyarakat kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan sekaligus menjadi pengampu mata kuliah tersebut. Mata kuliah lain yang diajarkan adalah Gizi Kerja, Komunikasi Gizi, Epidemiologi Gizi, Pendidikan dan Konsultasi Gizi, Ilmu Sosial Budaya Dasar, Sosiologi Antropologi Kesehatan, Teknologi Informasi Kesehatan, Gizi Lanjut, serta Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat.



Wiwik Afridah, S.K.M., M.Kes, lahir di Lumajang tanggal 14 November 1976. Mengawali pendidikan di Akademi Keperawatan Yayasan Rumah Sakit Islam (AKPER RSI) Surabaya, lulus tahun 1997. Melanjutkan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga program Sarjana lulus tahun 2001. Pada tahun 2010, penulis menyelesaikan Program Magister pada program studi Kedokteran Keluarga dengan minat Pendidikan Profesi Kesehatan di Universitas Sebelas Maret.

Sejak lulus dari program diploma, penulis mengabdikan dirinya pada dunia pendidikan sebagai tenaga pendidik di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya/UNUSA (sebelumnya adalah Stikes Yayasan Rumah Sakit Islam Surabaya) sampai sekarang. Pengalaman untuk tugas tambahan di UNUSA antara lain: Tahun 2006 – 2010 : Kepala Bagian Ilmu Komunitas, Tahun 2010 – 2013 : Kepala bidang Pengembangan, Tahun 2013 – sekarang : Kepala Biro Perencanaan, Pengembangan dan Kerjasama, Tahun 2014 – sekarang : Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat.



Penerbit UNUSA Press  
Surabaya

ISBN 978-602-60139-1-0



9 786026 013910