

Harmoni **TIGA PILAR**

(GIZI TEPAT LINGKUNGAN HEBAT KERJA SELAMAT)



Noeroel Arham, M.Kes, Erna Safitri, SKM,. M.Kes,
Futry Maysura, SKM,. M.Kes, Muslim Amin, SKM,. M.Kes,
Mansura Feby Amanda, SKM,. M.Kes

HARMONI TIGA PILAR

(GIZI TEPAT LINGKUNGAN HEBAT KERJA SELAMAT)

Penulis:

Noeroel Arham, M.Kes
Erna Safitri, SKM,. M.Kes
Muslim Amin, SKM,. M.Kes
Futry Maysura, SKM,. M.Kes
Mansura Feby Amanda, SKM,. M.Kes



HARMONI TIGA PILAR

(GIZI TEPAT LINGKUNGAN HEBAT KERJA SELAMAT)

Copyright © PT Penamuda Media, 2025

Penulis:

Noeroel Arham, M.Kes

Erna Safitri, SKM,. M.Kes

Muslim Amin, SKM,. M.Kes

Futry Maysura, SKM,. M.Kes

Mansura Feby Amanda, SKM,. M.Kes

ISBN: 9786347269386

Penyunting dan Penata Letak:

Tim PT Penamuda Media

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Penerbit:

PT Penamuda Media

Redaksi:

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta

Web: www.penamudamedia.com

E-mail: penamudamedia@gmail.com

Instagram: @penamudamedia

WhatsApp: +6285700592256

Cetakan Pertama, Juli 2025

VIII + 247 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya penulisan buku berjudul **“Harmoni 3 Pilar (Gizi Tepat Lingkungan Hebat Kerja Selamat)”** ini dapat diselesaikan.

Buku ini hadir dari kesadaran bahwa kesehatan tidak berdiri sendiri. Ia adalah hasil dari hubungan yang erat antara apa yang kita konsumsi (gizi), tempat kita hidup dan beraktivitas (lingkungan), serta bagaimana kita menjalani peran sebagai pekerja atau pelaku aktivitas sehari-hari (keselamatan kerja). Ketiganya tidak dapat dipisahkan ibarat tiga pilar yang menopang satu rumah besar bernama kesejahteraan hidup.

Penulisan buku ini bertujuan sebagai bahan edukasi dan bacaan yang informatif, namun tetap mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan nyata. Oleh karena itu, buku ini tidak hanya menyajikan teori dan konsep, tetapi juga berusaha menyentuh sisi praktis dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Bahasa yang digunakan pun disusun secara formal namun komunikatif, agar dapat menjangkau berbagai kalangan dari pelajar, mahasiswa, tenaga kesehatan, hingga masyarakat umum yang peduli pada isu-isu seputar gizi, lingkungan, dan keselamatan kerja.

Buku ini terdiri atas empat bab, bab pertama merupakan pendahuluan yang menguraikan latar belakang, tujuan, dan urgensi keterpaduan antara gizi, lingkungan, dan keselamatan kerja dalam membentuk kualitas hidup yang optimal. Bab ini menjadi dasar pemikiran bagi pembahasan pada bab-bab selanjutnya. Bab kedua, mengupas tentang gizi, tidak hanya dalam konteks nutrisi seimbang, tetapi juga bagaimana gizi mempengaruhi ketahanan tubuh dan produktivitas hidup. Bab ketiga, membahas tentang lingkungan sehat, yang tidak hanya menyangkut kebersihan fisik tetapi juga keterkaitannya dengan penyakit, perilaku, dan kebijakan. Bab keempat, mengajak pembaca memahami keselamatan dan kesehatan kerja (K3) sebagai hak dasar, bukan sekadar kewajiban atau aturan teknis.

Penulis menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dalam penyusunan buku ini. Oleh karena itu, masukan, saran, dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi kontribusi kecil yang berarti dalam membangun kesadaran hidup sehat dan aman, baik di rumah, di lingkungan sekitar, maupun di tempat kerja. Semoga bermanfaat dan menginspirasi.

Banda Aceh, 7 Juli 2025

Team Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
BAB 2 GIZI	5
PENGENALAN DASAR GIZI	5
PRINSIP GIZI SEIMBANG.....	15
DAMPAK GIZI TERHADAP KESEHATAN	37
FAKTOR PENYEBAB MASALAH GIZI DI MASYARAKAT	46
KETERKAITAN GIZI DENGAN KESEHATAN LINGKUNGAN DAN K3	49
INTERVENSI DAN STRATEGI PERBAIKAN GIZI	52
BAB 3 KESEHATAN LINGKUNGAN	56
KONSEP DASAR DAN RUANG LINGKUP KESEHATAN LINGKUNGAN.....	56
PERAN KESEHATAN LINGKUNGAN TERHADAP KESEHATAN.....	86
KORELASI KESEHATAN LINGKUNGAN DENGAN K3	115
KORELASI ANTARA KESEHATAN LINGKUNGAN DAN GIZI.....	120
UPAYA STRATEGIS MEWUJUDKAN KESEHATAN LINGKUNGAN.....	124
BAB 4 KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)	142
KONSEP DASAR KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)	142
SEJARAH PERKEMBANGAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) SECARA GLOBAL DAN NASIONAL.....	146
REGULASI SISTEM MANAJEMEN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) DI INDONESIA	150
PENTINGNYA KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)	153

PRINSIP-PRINSIP DASAR KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)	158
ELEMEN KUNCI DAN STRATEGI PENGENDALIAN RISIKO.....	167
DAMPAK LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KESEHATAN PEKERJA	180
TANTANGAN DAN HAMBATAN PENERAPAN PRINSIP-PRINSIP KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) DI INDONESIA.....	184
RISIKO DAN DAMPAK KESEHATAN DI LINGKUNGAN KERJA..	187
PERAN GIZI DALAM MENUNJANG KESELAMATAN DAN KINERJA PEKERJA	194
SIMPULAN	207
DAFTAR PUSTAKA.....	209

Harmoni TIGA PILAR

(GIZI TEPAT LINGKUNGAN HEBAT KERJA SELAMAT)

"Harmoni Tiga Pilar (Gizi Tepat, Lingkungan Hebat, Kerja Selamat)" adalah buku edukasi yang mengangkat keterkaitan antara tiga aspek penting dalam kehidupan manusia: gizi, kesehatan lingkungan, dan keselamatan kerja. Buku ini menekankan bahwa kesejahteraan dan kualitas hidup tidak hanya bergantung pada satu faktor, melainkan hasil dari sinergi antara apa yang dikonsumsi, di mana seseorang tinggal dan bekerja, serta bagaimana mereka menjalani aktivitas harian secara aman dan sehat.

Melalui bahasa yang komunikatif dan berbasis ilmiah, buku ini membedah secara mendalam konsep gizi seimbang, peran lingkungan dalam kesehatan masyarakat, serta urgensi penerapan keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Setiap bab disusun secara sistematis, mulai dari pengantar konsep dasar hingga pembahasan praktis yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Ditujukan bagi pelajar, mahasiswa, tenaga kesehatan, hingga masyarakat umum, buku ini hadir untuk meningkatkan kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga keseimbangan gizi, lingkungan hidup yang sehat, dan tempat kerja yang aman.

Dengan pendekatan holistik, "Harmoni Tiga Pilar" mengajak pembaca untuk tidak hanya memahami, tetapi juga menerapkan prinsip hidup sehat dan produktif demi tercapainya pembangunan manusia yang berkelanjutan.

ISBN 978-634-7261-36-6



9

786347

269386



Penamuda.com

PT Penamuda Media
Casa Sidoarum, Ngentak Godean
penamuda_media