



PERSPEKTIF MASALAH GIZI OLEH PENELITI MUDA INDONESIA



Khairizka Citra Palupi | Putri Ayu Anjani | Fasty Arum Utami | Arif Sabta Aji |
Adi Lukas Kurniawan | Driando Ahnan Winarno | Rachmanida Nuzrina |
Lutfiana Puspitasari | Bunga Paramashanti | Aviria Wibowo |
Erry Yudhya Mulyani | Emyr Reisha Isaura | Harry Freitag Luglio Muhammad |
Dudung Angkasa | Sheila Stefani | Esti Nurwanti | Mury Kuswari |
Davrina Rianda | Leffiyanti Handi

PERSPEKTIF MASALAH GIZI OLEH PENELITI MUDA INDONESIA

Khairizka Citra Palupi | Putri Ayu Anjani | Fasty Arum Utami | Arif Sabta Aji |
Adi Lukas Kurniawan | Driando Ahman Winarno | Rachmanida Nuzrina |
Lutfiana Puspitasari | Bunga Paramashanti | Aviria Wibowo |
Erry Yudhya Mulyani | Emyr Reisha Isaura | Harry Freitag Luglio Muhammad |
Dudung Angkasa | Sheila Stefani | Esti Nurwanti | Mury Kuswari |
Davrina Rianda | Leffiyanti Handi

Perspektif Masalah Gizi oleh Peneliti Muda Indonesia

Copyright© PT Penamudamedia, 2024

Penulis:

Khairizka Citra Palupi | Putri Ayu Anjani | Fasty Arum Utami | Arif Sabta Aji | Adi Lukas Kurniawan | Driando Ahnan Winarno | Rachmanida Nuzrina | Lutfiana Puspitasari | Bunga Paramashanti | Aviria Wibowo | Erry Yudhya Mulyani | Emyr Reisha Isaura | Harry Freitag Luglio Muhammad | Dudung Angkasa | Sheila Stefani | Esti Nurwanti | Mury Kuswari | Davrina Rianda | Leffiyanti Handi

ISBN:

978-623-8586-24-0

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Tata Letak:

Enbookdesign

Diterbitkan Oleh

PT Penamuda Media

Casa Sidoarium RT 03 Ngentak, Sidoarium Dodeam Sleman Yogyakarta

HP/Whatsapp : +6285700592256

Email : penamudamedia@gmail.com

Web : www.penamuda.com

Instagram : @penamudamedia

Cetakan Pertama, Mei 2024

x + 113, 15x23 cm

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

*Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku
tanpa izin Penerbit*



Kata Pengantar

Dengan penuh rasa syukur, penulis memanjatkan terimakasih ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan kasih-Nya yang tiada henti serta berkah-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat kepada kita semua. Dalam perjalanan hidup yang penuh warna, isu-isu kesehatan dan gizi menjadi landasan utama untuk menjaga kualitas kehidupan yang bermakna. Indonesia, sebagai negeri yang kaya akan keberagaman budaya dan alam, hadir dengan tantangan yang tak terelakkan dalam memastikan kesejahteraan gizi bagi seluruh rakyatnya. Oleh karena itu, dengan rendah hati, kami membuka tirai pembahasan yang memaparkan fenomena dan solusi seputar masalah gizi di Indonesia.

Dalam rangkaian tulisan ini, kami mengajak Anda untuk menelusuri permasalahan yang menyelimuti aspek kesehatan dan gizi di tanah air. Mulai dari analisis mendalam mengenai pola makan masyarakat, hingga tantangan yang dihadapi dalam aksesibilitas dan ketersediaan pangan bergizi. Namun, tak lupa pula kami menggali ragam solusi yang telah dan sedang ditempuh untuk menanggulangi masalah tersebut. Dari program-program pemerintah hingga inisiatif masyarakat, setiap langkah kecil menuju perbaikan kondisi gizi merupakan langkah besar dalam menatap masa depan yang lebih sehat.

Penulis berharap, tulisan ini bukan hanya menjadi sumber pengetahuan, namun juga menjadi panggilan bagi kita semua untuk turut serta berperan aktif dalam menjaga kualitas gizi dan kesehatan di Indonesia. Terima kasih atas perhatian serta dedikasi Anda dalam menyongsong perubahan yang lebih baik.

Semoga kita senantiasa diberikan kekuatan dan kebijaksanaan dalam menjalani perjuangan bersama.

Salam,

[Tim Penulis]



Daftar Isi

Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi	vii
Bab 1 - Manfaat Omega 3 pada Periode Emas	1
A. Peran Omega 3 dalam Pengembangan Otak pada Anak.....	2
B. Dampak Positif Omega 3 pada Kesehatan Jantung pada Orang Dewasa	4
Referensi	5
Bab 2 - Wanita dan Vitamin D.....	6
A. Keterkaitan Antara Vitamin D dan Kesehatan Tulang pada Wanita.....	7
B. Hubungan Vitamin D dengan Kesehatan Reproduksi Wanita.....	9
Referensi	10
Bab 3 - Gizi, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Kaitannya dengan Testosteron	13
A. Pengaruh Gizi terhadap Tingkat Testosteron pada Pria	14
B. Peran Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dalam Menjaga Tingkat Testosteron pada Pria	15
Referensi	17

Bab 4 - Mengurai Keajaiban Tempe : Pemilihan dan Pengolahan yang Bijak	18
A. Kandungan Gizi Tempe yang Penting untuk Kesehatan	20
B. Panduan Memilih dan Mengolah Tempe dengan Gizi yang Optimal.....	21
Referensi	23
Bab 5 - Faktor-faktor Kesuksesan Menyusui	24
A. Dukungan Psikologis untuk Ibu yang Menyusui	26
B. Peran Lingkungan dalam Kesuksesan Menyusui	27
Referensi	28
Bab 6 - Strategi Menyusui yang Mengagumkan	30
A. Penerapan Teknik Hipnosis untuk Memfasilitasi Menyusui	31
B. Manfaat Pijat Payudara dalam Meningkatkan Produksi ASI	33
Referensi	35
Bab 7 - Dampak IMT dan Kenaikan Berat Badan Kehamilan terhadap Kesehatan.....	37
A. Pengaruh IMT terhadap Kesehatan Ibu dan Janin.....	38
B. Manajemen Kenaikan Berat Badan yang Sehat selama Kehamilan	40
Referensi	42
Bab 8 - Stunting pada Tumbuh Kembang Anak	43
A. Pengertian Stunting dan Faktor-faktor Penyebabnya	45
B. Strategi Mencegah dan Mengatasi Stunting pada Anak.....	46
Referensi	48

Bab 9 - Mengelola Kehidratan pada Periode Emas.....	50
A. Dampak Dehidrasi pada Kesehatan dan Kesejahteraan	52
B. Cara Mempertahankan Status Hidrasi yang Optimal selama Periode Emas.....	54
Referensi	55
Bab 10 - Memahami Hubungan Makanan Tradisional Indonesia dengan Profil Gula	57
A. Analisis Kandungan Gula dalam Makanan Tradisional	59
B. Alternatif Gizi yang Sehat dalam Kuliner Tradisional.....	60
Referensi	63
Bab 11 - Peran Omega 3 selama Kehamilan	64
A. Pentingnya Asam Lemak Omega 3 untuk Perkembangan Janin	66
B. Sumber Omega 3 yang Direkomendasikan selama Kehamilan	68
Referensi	69
Bab 12 - Perspektif Modern tentang Indeks Diet Inflamasi dan Nutrigenetik	70
A. Pengertian Indeks Diet Inflamasi dan Hubungannya dengan Kesehatan	71
B. Pemahaman Nutrigenetik dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Tubuh	73
Referensi	75

Bab 13 - Ketahanan Pangan dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Mental	77
A. Pengertian Ketahanan Pangan dan Keterkaitannya dengan Kesejahteraan Mental	79
B. Strategi Peningkatan Ketahanan Pangan untuk Kesehatan Mental	81
Referensi	83
Bab 14 - Aktivitas Fisik: mengapa Penting dan Bagaimana Hubungannya dengan Gizi?	85
A. Manfaat Aktivitas Fisik untuk Kesehatan dan Gizi.....	87
B. Rencana Latihan dan Gizi yang Mendukung Kesehatan Tubuh.....	88
Referensi	90
Bab 15 - Telaah Mendalam tentang Obesitas di Indonesia	92
A. Faktor-faktor Penyebab Obesitas di Kalangan Masyarakat Indonesia.....	94
B. Upaya Pencegahan dan Penanganan Obesitas	96
Referensi	98
Bab 16 - Hubungan Menarik Probiotik dan Kognisi Anak	100
A. Peran Probiotik dalam Mendukung Kesehatan Otak Anak.....	102
B. Sumber Probiotik yang Dianjurkan untuk Anak.....	103
Referensi	105
Tentang Penulis	106



Bab 1

Manfaat Omega 3 pada Periode Emas

Omega-3, sejenis asam lemak tak jenuh yang ditemukan dalam makanan seperti ikan berlemak, kacang-kacangan, dan minyak nabati, telah menjadi sorotan dalam penelitian kesehatan, terutama dalam konteks manfaatnya pada periode emas atau masa lanjut usia. Salah satu manfaat utama omega-3 adalah kemampuannya untuk menjaga kesehatan jantung. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa

asupan omega-3 yang cukup terkait dengan penurunan risiko penyakit jantung, termasuk serangan jantung dan stroke, yang merupakan masalah kesehatan yang umum pada populasi lanjut usia.

Selain itu, omega-3 juga diyakini memiliki dampak positif pada fungsi otak, terutama melalui komponen utamanya, yaitu DHA (asam dokosaheksaenoat). DHA merupakan salah satu jenis asam lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan dan fungsi otak yang optimal. Penelitian telah menunjukkan bahwa asupan omega-3 yang cukup dapat membantu menjaga kognisi atau fungsi kognitif yang baik pada orang tua, termasuk dalam hal memori, pemecahan masalah, dan konsentrasi.

Selain manfaat tersebut, omega-3 juga memiliki potensi antiinflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh, yang dapat berperan dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti arthritis dan beberapa jenis kanker. Ini adalah kabar baik bagi orang lanjut usia yang sering kali rentan terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan peradangan.

A. Peran Omega 3 dalam Pengembangan Otak pada Anak

Pada tahap awal kehidupan manusia, yang meliputi masa anak-anak, penelitian ilmiah telah mengungkapkan peran penting asam lemak omega 3, khususnya DHA (asam dokosaheksaenoat) dan EPA (asam eikosapentaenoat), dalam proses pengembangan otak. Kajian ini telah menyoroti dampak yang signifikan dari asupan omega 3 terhadap struktur dan fungsi otak, yang berpengaruh



PERSPEKTIF MASALAH GIZI OLEH PENELITI MUDA INDONESIA

Di Indonesia, fenomena gizi menimbulkan tantangan kompleks yang mencakup berbagai aspek, dari tingginya angka stunting dan wasting di beberapa daerah hingga meningkatnya prevalensi obesitas, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Kekurangan gizi yang masih menghantui sebagian populasi Indonesia, terutama di daerah pedesaan dan perkotaan miskin, menjadi fokus utama untuk diperangi. Di sisi lain, munculnya pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif telah membawa dampak serius dalam bentuk peningkatan kasus obesitas, yang menjadi faktor risiko bagi penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung. Solusi untuk mengatasi masalah gizi ini membutuhkan upaya lintas sektor yang meliputi penguatan program-program gizi, promosi pangan bergizi, pembangunan infrastruktur kesehatan, serta peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Dengan pendekatan holistik dan kolaboratif, diharapkan Indonesia dapat mengatasi tantangan gizi ini dan meningkatkan kesejahteraan gizi bagi seluruh penduduknya.

ISBN 978-623-8586-24-0



9 786238 586240



PT Penerbit Penamuda Media
Godean, Yogyakarta
085700592256
@penamuda_media
penamuda.com