

Catatan Mahasiswa Diploma Gizi

Fredy Estofany



Catatan Mahasiswa Diploma Gizi

Oleh: Fredy Estofany

Copyright © 2013 by Fredy Estofany

Penerbit:

NULIS BUKU

Website : www.nulisbuku.com)

Email : admin@nulisbuku.com

Desain Sampul:

Bayu Dimas Sanjaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahman dan hidayah Nya serta kemudahan yang diberikannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku ini tepat pada waktunya.

Penulis mengutip sebuah *quotes* yang sangat inspiratif dari seorang sastrawan yaitu “Orang boleh pandai setinggi langit, tapi selama ia tidak menulis, ia akan hilang di dalam masyarakat dan dari sejarah. Menulis adalah bekerja untuk keabadian”. Buku “Catatan Mahasiswa Diploma Gizi” ini ditulis sebagai dedikasi kepada pembelajar ilmu gizi dan organisasi Ikatan Keluarga Mahasiswa Diploma Gizi Indonesia (IKAMAGI).

Buku ini terdiri dari beberapa bidang kajian ilmu gizi meliputi Ilmu Gizi Dasar (BAB I-BAB II), Gizi Pangan (BAB III-BAB IV), Gizi Masyarakat (BAB V-BAB VII), Gizi Institusi (BAB VIII-BAB X), dan Gizi Klinik (BAB XI-BAB XII). Tujuan penulisan ini agar mahasiswa yang sedang atau telah menjalani tiga tahun perjuangan untuk menjadi Ahli Madya Gizi dapat memahami konsep dan bidang kajian ilmu gizi.

Bandung, 9 Mei 2014

Fredy Estofany

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	3
Daftar Isi.....	4
Bab I Konsep Ilmu Gizi	5
Bab II Klasifikasi Zat Gizi	17
Bab III Pangan	29
Bab IV Mikrobiologi Pangan.....	36
Bab V Penilaian Status Gizi.....	43
Bab VI Perencanaan Program Gizi	50
Bab VII Konseling dan Penyuluhan	57
Bab VIII Pelayanan Gizi Rumah Sakit	65
Bab IX Penyelenggaraan Makanan.....	71
Bab X <i>Hazzard Analysis Critical Control Point</i>	76
Bab XI Standar Makanan Rumah Sakit	82
Bab XII Asuhan Gizi	87
Daftar Pustaka	93

BAB I

KONSEP ILMU GIZI

A. Pendahuluan

Ilmu Gizi atau *Nutrition Science* adalah ilmu yang mempelajari tentang makanan dan kaitannya dengan kesehatan tubuh. Menurut WHO, ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup. Proses tersebut meliputi pengolahan zat-zat gizi yang diperoleh melalui makanan untuk pertumbuhan, menghasilkan energi, dan memelihara jaringan.

Ada beberapa istilah penting yang perlu dipahami berkaitan dengan ilmu gizi, yaitu:

1. Gizi atau *Nutrition* adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan