



## **GIZI DAUR DALAM KEHIDUPAN**

Disusun oleh :

**Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM**  
**Dr. Idral Purnakarya, SKM, MKM**  
**Dr. Deni Elnovriza, STP, M. Si**  
**Dr. Syahrial, SKM, M. Biomed**

Disunting oleh :

**Annisa Dwi Apriliani, S.Gz**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah, SWT atas berkah dan rahmat-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Modul “**Gizi Daur dalam Kehidupan**”. Buku ini disusun utamanya adalah untuk membantu mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi dalam kegiatan pembelajaran mata kuliah Gizi daur dalam Kehidupan terutama dibutuhkan sebagai panduan dalam kegiatan praktikum.

Penyusunan modul ajar Gizi Daur dalam Kehidupan tidak terlepas dari dukungan dan bantuan semua pihak. Untuk itu, kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Andalas, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dan khususnya kepada Tim Gugus Kendali Mutu Program Studi Ilmu Gizi atas dukungan dan bantuan yang diberikan serta semua pihak sehingga dapat diselesaikannya penyusunan modul ajar ini.

Modul ini membahas berbagai materi terkait bahan kajian pada mata kuliah ini dan disertakan dengan latihan dan panduan dalam praktikum mata kuliah ini. Modul ajar ini masih belum sempurna, untuk itu kami mengharapkan masukan dan saran dari pembaca sehingga dapat meningkatkan kualitas modul ajar dan proses pembelajaran bagi mahasiswa.

Padang, September 2022

Penulis

## **PETUNJUK BAGI MAHASISWA UNTUK MEMPELAJARI MODULAJAR**

### **PERSIAPAN**

1. Mahasiswa terlebih dahulu memahami materi-materi yang akan dibahas pada pembelajaran seperti yang tercantum dalam Rencana Pembelajaran Semester (RPS).
2. Mencari dan menelusuri referensi terkait.
3. Membaca referensi yang terkait.
4. Mengerjakan latihan kasus secara berkelompok
5. Mmpersiapkan bahan praktikum

### **PENILAIAN**

1. Dilihat dari nilai ujian tengah semester
2. Dilihat dari nilai ujian akhir semester
3. Pembuatan dan presentasi makalah
4. Kegiatan praktikum dan laporan

**PETUNJUK BAGI DOSEN**  
**UNTUK MEMPELAJARI MODUL AJAR**

**PERSIAPAN**

1. Mahasiswa terlebih dahulu memahami materi-materi yang akan dibahas pada pembelajaran seperti yang tercantum dalam Rencana Pembelajaran Semester (RPS).
2. Mencari dan menelusuri referensi terkait.
3. Membaca referensi yang terkait.

**PELAKSANAAN**

1. Dosen menjelaskan RPS pada pertemuan pertama perkuliahan
2. Penyampaian materi sebanyak 14 kali, dan diikuti dengan praktikum sesuai dengan materi yang dibahas dalam kelas/pertemuan
3. Praktikum dilaksanakan di Labor Gizi Daur Kehidupan (Labor Kuliner)

**PENILAIAN**

1. Dilihat dari nilai ujian tengah semester
2. Dilihat dari nilai ujian akhir semester
3. Pembuatan dan presentasi makalah
4. Kegiatan praktikum dan laporan

## DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini akan membahas tentang kebutuhan gizi, kelebihan dan kekurangan gizi, faktor psikologis dan fisiologis yang mempengaruhi konsumsi serta masalah gizi pada berbagai tahapan umur : bayi, balita, anak usia sekolah, remaja, wanita dewasa, usia produktif dan lansia, upaya peningkatan status gizi dan kesehatan pada ibu, aspek kesehatan dan gizi untuk memelihara kualitas hidup dan penyakit-penyakit degeneratif yang berhubungan dengan gizi pada lansia.

Rincian deskripsi mata kuliah sebagai berikut;

a. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah : Gizi Daur dalam Kehidupan

Kode Mata Kuliah/SKS : GZI 61134

Jumlah jam/minggu : 4,5 jam/minggu

Semester : III

Jumlah Pertemuan : 16 kali pertemuan

b. Capaian Pembelajaran

c. Evaluasi Capaian Pembelajaran

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 1) Nilai Presentasi tiap minggu | : 10% |
| 2) Tugas Laporan 1 dan 2        | : 30% |
| 3) UTS                          | : 25% |
| 4) UAS                          | : 25% |
| 5) Sikap                        | : 10% |

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>1</b>
<b>PETUNJUK BAGI PEMBACA.....</b>	<b>1</b>
<b>DESKRIPSI MATA KULIAH.....</b>	<b>4</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>5</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>9</b>
<b>MODUL 1 GIZI PADA MASA BAYI.....</b>	<b>1</b>
1.1    Capaian Pembelajaran Khusus.....	1
1.2    Sub Pokok Bahasan .....	1
1.3    Latihan Soal/Lembaran Kerja .....	3
1.4    Lembaran Kerja.....	4
Referensi .....	4
<b>MODUL 2 GIZI PADA MASA ANAK BALITA.....</b>	<b>5</b>
2.1    Capaian Pembelajaran Khusus.....	5
2.2    Sub Pokok Bahasan .....	5
2.3    Latihan Soal/Lembaran Kerja .....	8
2.4    Lembaran Kerja.....	9
Referensi .....	9
<b>MODUL 3 GIZI PADA MASA ANAK SEKOLAH .....</b>	<b>10</b>
3.1    Capaian Pembelajaran Khusus.....	10
3.2    Sub Pokok Bahasan .....	10
3.3    Latihan Soal/Lembaran Kerja .....	12
3.4    Lembaran Kerja.....	13
Referensi .....	13
<b>MODUL 4 GIZI PADA MASA REMAJA .....</b>	<b>14</b>
4.1    Capaian Pembelajaran Khusus.....	14
4.2    Sub Pokok Bahasan .....	14

4.3	Latihan Soal/Lembaran Kerja .....	16
4.4	Lembaran Kerja.....	16
	Referensi .....	17
<b>MODUL 5 GIZI PADA IBU HAMIL.....</b>		<b>18</b>
5.1	Capaian Pembelajaran Khusus.....	18
5.2	Sub Pokok Bahasan .....	18
5.3	Latihan Soal .....	20
5.4	Lembaran Kerja.....	21
	Referensi .....	21
<b>MODUL 6 GIZI PADA IBU MENYUSUI .....</b>		<b>22</b>
6.1	Capaian Pembelajaran Khusus.....	22
6.2	Sub Pokok Bahasan .....	22
6.3	Latihan Soal/Lembaran Kerja .....	25
6.4	Lembar Kerja .....	25
	Referensi .....	26
<b>MODUL 7 GIZI PADA USIA DEWASA .....</b>		<b>27</b>
7.1	Capaian Pembelajaran Khusus.....	27
7.2	Sub Pokok Bahasan .....	27
7.3	Latihan Soal/Lembaran Kerja .....	29
7.4	Lembaran Kerja.....	29
	Referensi .....	29
<b>MODUL 8 GIZI PADA USIA PRODUKTIF.....</b>		<b>31</b>
8.1	Capaian Pembelajaran Khusus.....	31
8.2	Sub Pokok Bahasan .....	31
8.3	Latihan Soal .....	33
8.4	Lembaran Kerja.....	34
	Referensi .....	34
<b>MODUL 9 GIZI PADA ATLET .....</b>		<b>35</b>
9.1	Capaian Pembelajaran Khusus.....	35
9.2	Sub Pokok Bahasan .....	35
9.3	Latihan Soal .....	41

9.4	Lembaran Kerja.....	41
	Referensi .....	42
<b>MODUL 10 GIZI PADA KELOMPOK DIET VEGETARIAN.....</b>		<b>43</b>
10.1	Capaian Pembelajaran Khusus.....	43
10.2	Sub Pokok Bahasan .....	43
10.3	Latihan Soal .....	45
10.4	Lembaran Kerja.....	45
	Referensi .....	46
<b>MODUL 11 GIZI PADA USIA LANJUT .....</b>		<b>47</b>
11.1	Capaian Pembelajaran Khusus.....	47
11.2	Sub Pokok Bahasan .....	47
11.3	Latihan Soal .....	49
11.4	Lembaran Kerja.....	50
	Referensi .....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pertumbuhan Bayi.....	1
Gambar 2.1 Pertumbuhan Balita.....	6
Gambar 5.1 Tahapan Kehamilan per trimester 1-3 .....	18
Gambar 5.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Janin dalam Kandungan.....	19

## DAFTAR TABEL

Tabel 9.1 Pengolompokan Olahraga berdasarkan System Kerja Syarat dan Otot untuk Penentuan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi .....	37
Tabel 9.2 Perhitungan Basal Metabolisme Rate (BMR) menurut Usia dan Jenis Kelamin .....	38
Tabel 9.3 Kategori tingkat aktivitas fisik.....	39
Tabel 9.4 Kebutuhan energi (kalori/menit) pada beberapa jenis olahraga .....	39