

BOOK CHAPTER
**PANDUAN
GIZI SEHAT**
UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Nanik Suhartatik, Riswahyuli, Febby J. Polnaya, Dkk

Anak usia sekolah dasar merupakan generasi calon penerus bangsa, yang kepada merekalah kita akan menyerahkan proses pembangunan selanjutnya. Anak Indonesia harus menjadi anak yang sehat dan bugar sehingga dapat berprestasi dan mempunyai daya juang yang tinggi. Pengetahuan tentang kesehatan anak penting untuk diketahui baik guru, orang tua, tenaga kesehatan, maupun pejabat di bidang pendidikan yang akan membuat kebijakan-kebijakan sehubungan dengan aktivitas di sekolah. Buku berjudul "Panduan Gizi Sehat untuk Anak Usia Sekolah Dasar" ini berisi panduan untuk menuju anak sehat, apa saja yang perlu dilakukan untuk meningkatkan status gizi anak, serta bagaimana aktivitas fisik di sekolah dapat meningkatkan kebugaran anak dan membantu anak dalam proses belajar. Buku ini juga akan membantu kepala sekolah atau guru untuk mendampingi peserta didiknya yang mengalami masalah gizi untuk segera beranjak dari masalah gizi yang dialaminya. Makanan apa saja yang sebaiknya dihindari atau yang baik untuk kesehatannya. Di bagian awal buku ini, diuraikan mengenai kondisi nutrisi anak sekolah di Indonesia; selanjutnya tentang kebutuhan gizi anak usia sekolah; malnutrisi pada anak usia sekolah; peran pemerintah dalam menangani gizi anak sekolah; peran perguruan tinggi dalam penanganan masalah gizi di Indonesia; panduan makanan sehat untuk anak kurang gizi; panduan makan sehat untuk anak *overweight*; panduan makan sehat untuk anak *underweight*; gizi pangan hewani untuk menunjang pertumbuhan anak sekolah dasar; di bagian akhir diuraikan mengenai peran aktivitas fisik dalam peningkatan sistem imun tubuh.

PANDUAN GIZI SEHAT UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Editor: Mutiara Nugraheni



**Nanik Suhartatik, Riswahyuli,
Febby J. Polnaya, Dkk**

BOOK CHAPTER
**PANDUAN
GIZI SEHAT**
UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Editor:
Mutiara Nugraheni



Dicetak:

CV. INDOTAMA SOLO

Penerbit & Supplier Bookstore

Jl. Pelangi Selatan, Perum PDAM,
Kepuhsari, Mojosongo, Jebres, Surakarta 57127

Telp. 0851 0282 0157, 0812 1547 055, 0815 4283 4155

E-mail: hanifpustaka@gmail.com, pustakahaniif@yahoo.com

Anggota IKAPI No. 165/JTE/2018

ISBN 978-623-6482-71-1



9 786236 482711



**Nanik Suhartatik, Riswahyuli,
Febby J. Polnaya, Dkk**

BOOK CHAPTER

PANDUAN GIZI SEHAT

UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Editor:
Mutiara Nugraheni

BOOK CHAPTER

**PANDUAN GIZI SEHAT
UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

Editor:

Mutiara Nugraheni

BOOK CHAPTER

PANDUAN GIZI SEHAT UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Penulis : Nanik Suhartatik, La Ega,
Veriani Aprilia, Gilian Tetelepta,
Herni Dwi Herawati, Priscillia Picauly,
Aryanti Setyaningsih, Natelda R. Timisela,
Riswahyuli, Maherawati,
Febby J. Polnaya, Arif Sabta Aji,
Rachel Breemer, Sulvi Purwayantie,
Syane Palijama, Antonius Hintono

Editor : Prof. Dr. Ir. Mutiara Nugraheni, S.TP.

Desain Cover : Jaka Susila
Layout isi : Eka Syam Aji
Preliminary : i - vi
Halaman Isi : 1 - 149
Ukuran Buku : 17,5 x 25 cm
Gambar Sampul : Freepik

Cetakan Pertama, April 2022

ISBN 978-623-6482-71-1

Hak Cipta © pada penulis.
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014.
Dilarang memperbanyak/memperluas dalam bentuk apapun
tanpa izin dari penulis dan penerbit.

Diterbitkan:

CV. INDOTAMA SOLO

Penerbit & Supplier Bookstore

Jl. Pelangi Selatan, Perum PDAM, Kepuhsari

Mojosongo, Jebres, Surakarta 57127

Telp. 085102820157, 08121547055, 081542834155

E-mail: hanifpustaka@gmail.com, pustakanif@yahoo.com

Anggota IKAPI No. 165/JTE/2018

KATA PENGANTAR

Buku ini disusun berdasarkan kebutuhan akan adanya buku panduan anak sehat untuk usia sekolah dasar. Anak usia sekolah dasar merupakan generasi calon penerus bangsa, yang kepada merekalah kita akan menyerahkan proses pembangunan selanjutnya. Anak Indonesia harus menjadi anak yang sehat dan bugar sehingga dapat berprestasi dan mempunyai daya juang yang tinggi.

Pengetahuan tentang kesehatan anak penting untuk diketahui baik guru, orang tua, tenaga kesehatan, maupun pejabat di bidang pendidikan yang akan membuat kebijakan-kebijakan sehubungan dengan aktivitas di sekolah. Buku ini berisi panduan untuk menuju anak sehat, apa saja yang perlu dilakukan untuk meningkatkan status gizi anak, serta bagaimana aktivitas fisik di sekolah dapat meningkatkan kebugaran anak dan membantu anak dalam proses belajar. Buku ini juga akan membantu kepala sekolah atau guru untuk mendampingi peserta didiknya yang mengalami masalah gizi untuk segera beranjak dari masalah gizi yang dialaminya. Makanan apa saja yang sebaiknya dihindari atau yang baik untuk kesehatannya.

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semuanya, terima kasih.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
Pendahuluan	1
Bab 1 Kondisi Nutrisi Anak Sekolah di Indonesia.....	6
Bab 2 Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah	20
Bab 3 Malnutrisi pada Anak Usia Sekolah	34
Bab 4 Peran Pemerintah dalam Menangani Gizi Anak Sekolah	48
Bab 5 Peran Perguruan Tinggi dalam Penanganan Masalah Gizi di Indonesia.....	61
Bab 6 Panduan Makanan Sehat untuk Anak Kurang Gizi	69
Bab 7 Panduan Makan Sehat untuk Anak <i>Overweight</i>	89
Bab 8 Panduan Makan Sehat untuk Anak <i>Underweight</i>	108
Bab 9 Gizi Pangan Hewani untuk Menunjang Pertumbuhan Anak Sekolah Dasar	121
Bab 10 Peran Aktivitas Fisik dalam Peningkatan Sistem Imun Tubuh	139

3. Penutup

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak. Anak yang sehat adalah anak yang aktif bergerak. Namun juga perlu diperhatikan bahwa aktivitas fisik untuk anak harus sesuai kebutuhan dan sesuai dengan perkembangan tubuhnya. Anak dengan aktivitas fisik yang tinggi harus diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup. Ketidaksesuaian antara asupan dengan kalori yang dibutuhkan akan menyebabkan status gizi yang tidak baik pada anak.

Daftar Pustaka

- Chandra, R. (2002). Nutrition and the immune system from birth to old age. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(S3), S73–S76. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601492>
- Chastin, S. F. M., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., Dumortier, J., Pavón, D. J., McParland, J., Roberts, N. J., dan Hamer, M. (2021). Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 51(8), 1673–1686. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1>
- Hudson, J. L., Baum, J. I., Diaz, E. C., dan Børsheim, E. (2021). Dietary Protein Requirements in Children: Methods for Consideration. *Nutrients*, 13(5), 1554. <https://doi.org/10.3390/nu13051554>
- Justiz Vaillant, A. A., Jamal, Z., dan Ramphul, K. (2021). Immunoglobulin. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513460/>
- Lancaster, G. I., dan Febbraio, M. A. (2014). The immunomodulating role of exercise in metabolic disease. *Trends in Immunology*, 35(6), 262–269. <https://doi.org/10.1016/j.it.2014.02.008>

- Marcos, A., Nova, E., dan Montero, A. (2003). Changes in the immune system are conditioned by nutrition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(S1), S66–S69. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601819>
- Nielsen, H. G. (2013). Exercise and Immunity. In *Current Issues in Sports and Exercise Medicine*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/54681>
- Nieman, D. C., dan Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Nurmasitoh, T. (2015). Physical activities, exercises, and their effects to the immune system. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 7(2), 52–58. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol7.Iss2.art4>
- Romeo, J., Wärnberg, J., Pozo, T., dan Marcos, A. (2010). Physical activity, immunity and infection. *Proceedings of the Nutrition Society*, 69(3), 390–399. <https://doi.org/10.1017/S0029665110001795>
- Rus, H., Cudrici, C., dan Niculescu, F. (2005). The Role of the Complement System in Innate Immunity. *Immunologic Research*, 33(2), 103–112. <https://doi.org/10.1385/IR:33:2:103>
- Scudiero, O., Lombardo, B., Brancaccio, M., Mennitti, C., Cesaro, A., Fimiani, F., Gentile, L., Moscarella, E., Amodio, F., Ranieri, A., Gragnano, F., Laneri, S., Mazzaccara, C., Di Micco, P., Caiazza, M., D'Alicandro, G., Limongelli, G., Calabrò, P., Pero, R., dan Frisso, G. (2021). Exercise, Immune System, Nutrition, Respiratory and Cardiovascular Diseases during COVID-19: A Complex Combination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 904. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030904>
- Sh. Razavi, G. (2015). Emerging Role of Interleukins in Cancer Treatment. *Immunome Research*, 01. <https://doi.org/10.4172/1745-7580.S2.006>
- US. Department of Health and Human Service. (2018). *Physical Activity Guideline for Americans. 2nd edition.*

- U.S. Department of Health and Human Services. (2018), Physical activity guidelines advisory committee scientific report. February 2018.*
- Wadley, D. A. (2020). Physical Activity, Exercise and Immune Function. *Physical Activity*, 4.
- Widiastuti. (2020). Respon Imun pada Olahraga. *Jurnal Kedokteran* 9(2): 165-171.

