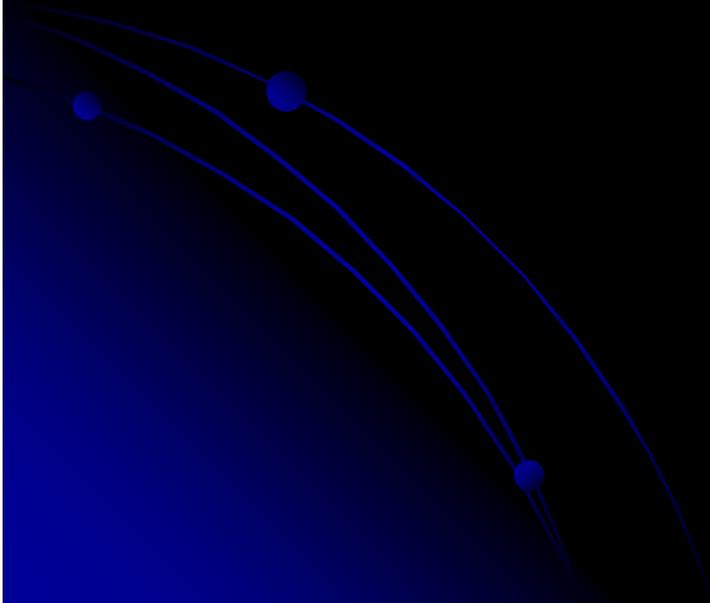


**KONSEP DASAR  
KESEHATAN DAN GIZI**



# Konsep Gizi

Istilah *Gizi* di Indonesia dikenal tahun 1952 – 1955 terjemahan dari istilah “ Nutrition “ di eja Nutrisi

Gizi berasal dari Bahasa Arab “ Ghiza “ yang artinya makanan

WHO mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup. Proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan (proses pencernaan, transfort dan ekskresi) yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi.

Zat Gizi dibagi enam kelas utama yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air

# Konsep kesehatan

WHO kesehatan adalah keadaan fisik, mental dan kesejahteraan sosial secara lengkap dan bukan hanya sekedar tidak mengidap penyakit atau kelemahan

UU kesehatan RI no. 23 tahun 1992

kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi

# Indikator

## 1) kesehatan fisik

tidak sakit / secara klinis tidak sakit /  
tidak ada gangguan fungsi tubuh

## 2) kesehatan mental (jiwa) mencakup

- pikiran
- emosional
- spiritual

lanjutan

### 3) kesehatan sosial

mampu berhubungan / berinteraksi dengan orang lain, toleransi, saling menghargai, menghormati dll.

### 4) kesehatan aspek ekonomi

demi produktivitas menghasilkan sesuatu untuk menyokong hidupnya/ keluarganya secara finansial/ ekonomi

## Hubungan Gizi dan Kesehatan

Melalui makanan manusia mendapatkan zat makanan / zat gizi. Ada berbagai zat gizi yang berpengaruh pada kondisi kesehatan manusia. Akibat dari konsumsi zat gizi yang tidak seimbang baik kualitas maupun kuantitasnya, lebih atau kurang akan menimbulkan masalah dalam bentuk penyakit.

Hasil penelitian :

Gizi berpengaruh terhadap kecerdasan

a) pertumbuhan sel-sel otak

b) otak dan sistem saraf