

Prof. Dr. Andi Alim, S.KM., M.Kes.
dr. Kristanty Randa Arung, M. Kes, Sp.KJ.

GIZI KESEHATAN MASYARAKAT

Berbasis Kesehatan Mental Perilaku dan Kearifan Lokal
Pendekatan Intergratif untuk Pengembangan Kebijakan,
Promosi Kesehatan dan Kesejahteraan Psikososial



GIZI KESEHATAN MASYARAKAT

Berbasis Kesehatan Mental Perilaku dan Kearifan
Lokal Pendekatan Intergratif Untuk Pengembangan
Kebijakan, Promosi Kesehatan dan Kesejahteraan
Psikososial

Prof. Dr. Andi Alim, S.KM., M.Kes.
dr. Kristanty Randa Arung, M. Kes, Sp.KJ.

Editor:
dr. Kristanty Randa Arung, M. Kes, Sp.KJ.

GIZI KESEHATAN MASYARAKAT

Berbasis Kesehatan Mental Perilaku dan Kearifan Lokal
Pendekatan Intergratif Untuk Pengembangan Kebijakan, Promosi
Kesehatan dan Kesejahteraan Psikososial

Penulis:

Prof. Dr. Andi Alim, S.KM., M.Kes.
dr. Kristanty Randa Arung, M. Kes, Sp.KJ

Editor:

dr. Kristanty Randa Arung, M.Kes, Sp.KJ

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)	
JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Gizi kesehatan masyarakat berbasis kesehatan mental perilaku dan kearifan lokal : pendekatan intergratif untuk pengembangan kebijakan, promosi kesehatan dan kesejahteraan psikososial / Prof. Dr. Andi Alim, S.KM., M.Kes., dr. Kristanty Randa Arung, M.Kes., Sp.KJ. ; editor, dr. Kristanty Randa Arung, M.Kes, Sp.KJ.
EDISI	Cetakan pertama, Juli 2026
PUBLIKASI	Makassar : Asha Publishing, 2026
DESKRIPSI FISIK	viii, 354 halaman ; 22 cm
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-97216-3-9
SUBJEK	Kesehatan masyarakat
KLASIFIKASI	362.109 598 [23]
PERPUSNAS ID	https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1424947

Hak cipta @2026 oleh Penulis dan Editor
Cetakan pertama, Juli 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya, dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik. Termasuk fotokopi, rekaman, dan lain-lain tanpa izin tertulis dari penerbit

DOI: <https://doi.org/10.63164/739939>

Layout dan Desain Sampul

Tim ASHA Publishing

Diterbitkan oleh:

ASHA Publishing

Anggota IKAPI (065/SSL/2024)
Green River View, Bouvardia, Jalan Avenue No 8, Makassar
Email: book@ashapublishing.co.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku referensi berjudul ***Gizi Kesehatan Masyarakat Berbasis Kesehatan Mental, Perilaku, dan Kearifan Lokal: Pendekatan Integratif untuk Pengembangan Kebijakan, Promosi Kesehatan, dan Kesejahteraan Psikososial*** dapat diselesaikan dengan baik.

Materi dalam buku ini disajikan secara sistematis, mulai dari konsep dasar gizi kesehatan masyarakat, determinan status gizi, berbagai permasalahan gizi, gizi dalam siklus kehidupan, perilaku makan, budaya dan kearifan lokal, ketahanan pangan, promosi kesehatan, intervensi berbasis komunitas, kebijakan dan manajemen program gizi, pemanfaatan teknologi, hingga riset dan pengembangan gizi kesehatan masyarakat.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, peneliti, tenaga kesehatan, praktisi, serta para pengambil kebijakan dalam memperkaya wawasan dan mendukung pengembangan ilmu pengetahuan maupun praktik gizi kesehatan masyarakat.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, pendidikan, penelitian, serta praktik gizi kesehatan masyarakat di Indonesia.

Palopo, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	III
DAFTAR ISI	IV
BAB 1 KONSEP DASAR GIZI KESEHATAN MASYARAKAT	1
A. Pendahuluan	1
B. Pengertian dan Ruang Lingkup Gizi Kesehatan Masyarakat	3
C. Gizi sebagai Determinan Kesehatan	7
D. Peran Gizi dalam Pembangunan Kesehatan	10
E. Integrasi Gizi dan Kesehatan Mental	13
F. Penutup.....	16
Daftar Pustaka	19
BAB 2 DETERMINAN SOSIAL DAN PSIKOLOGIS STATUS GIZI.....	21
A. Determinan Sosial Gizi	21
B. Faktor Psikologis Dalam Pola Makan	25
C. Peran Keluarga Dan Lingkungan Sosial	30
D. Ketimpangan Sosial dan Masalah Gizi	35
Daftar Pustaka	41
BAB 3 STATUS GIZI DAN PENGUKURANNYA.....	43
A. Pendahuluan	43
B. Indikator Status Gizi	45
C. Metode Antropometri	48
D. Penilaian Klinis dan Biokimia	52
E. Interpretasi Data Gizi Masyarakat.....	55

F. Penutup.....	58
Daftar Pustaka	60
BAB 4 MASALAH GIZI DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN MASYARAKAT.....	61
A. Pendahuluan	61
B. Gizi Kurang, Gizi Buruk, dan Stunting.....	61
C. Gizi Lebih dan Obesitas	71
D. Beban Gizi Ganda (<i>Double Burden</i>).....	72
E. Dampak Sosial dan Psikologis Masalah Gizi	73
Daftar Pustaka	74
BAB 5 GIZI DALAM SIKLUS KEHIDUPAN DAN KESEHATAN MENTAL.....	77
A. Pendahuluan	77
B. Gizi Ibu Hamil dan Kesehatan Mental Ibu	79
C. Gizi Bayi dan Perkembangan Kognitif	82
D. Gizi Remaja dan Kesehatan Psikososial	85
E. Gizi Lansia dan Kualitas Hidup.....	88
F. Penutup.....	92
Daftar Pustaka	94
BAB 6 PERILAKU MAKAN DAN GANGGUAN PSIKOLOGIS	97
A. Pendahuluan	97
B. Teori Perilaku Makan.....	98
C. Gangguan Makan (<i>Eating Disorders</i>).....	110
D. Stres, Emosi Dan Konsumsi Makanan.....	125
E. Intervensi Perubahan Perilaku Makan	130
Daftar Pustaka	139

BAB 7 BUDAYA, KEARIFAN LOKAL, DAN POLA KONSUMSI.....	141
A. Pendahuluan	141
B. Budaya Makan Masyarakat	143
C. Kearifan Lokal dalam Pemenuhan Gizi.....	146
D. Pantangan dan Mitos Makanan.....	149
E. Pendekatan Budaya dalam Intervensi Gizi	153
F. Penutup.....	156
Daftar Pustaka	158
BAB 8 KETAHANAN PANGAN DAN KESEHATAN MENTAL	159
A. Pendahuluan.....	159
B. Konsep Ketahanan Pangan	160
C. Akses Pangan dan Kesejahteraan Psikologis	161
D. Kerawanan Pangan dan Stres Keluarga	167
E. Strategi Ketahanan Pangan Berbasis Komunitas	175
F. Penutup.....	182
Daftar Pustaka	183
BAB 9 PROMOSI KESEHATAN DAN EDUKASI GIZI	185
A. Pendahuluan.....	185
B. Komunikasi Perubahan Perilaku.....	187
C. Edukasi Gizi Berbasis Psikologi	191
D. Media Promosi Kesehatan.....	195
E. Pendekatan Partisipatif Masyarakat	200
Daftar Pustaka	205

BAB 10 INTERVENSI GIZI BERBASIS KOMUNITAS.....	209
A. Pendahuluan	209
B. Program Perbaikan Gizi Masyarakat	210
C. Pemberdayaan Masyarakat dalam Program Gizi ..	216
D. INTERVENSI BERBASIS KELUARGA.....	223
E. INTEGRASI KESEHATAN JIWA DALAM PROGRAM GIZI	231
F. Tantangan dan Peluang dalam Intervensi Gizi Berbasis Komunitas.....	237
G. Penutup.....	242
Daftar Pustaka	243
BAB 11 KEBIJAKAN DAN MANAJEMEN PROGRAM GIZI.....	245
A. Pendahuluan	245
B. Kebijakan Gizi Nasional dan Global	247
C. Perencanaan Program Gizi	250
D. Monitoring dan Evaluasi Program	254
E. Manajemen Pelayanan Gizi Masyarakat	257
F. Penutup.....	261
Daftar Pustaka	263
BAB 12 TEKNOLOGI DAN INOVASI DALAM GIZI KESEHATAN MASYARAKAT	265
A. Pendahuluan	265
B. <i>Digital health</i> dan Gizi	267
C. Telehealth dalam Edukasi Gizi dan Kesehatan Mental	274
D. Sistem Informasi Gizi	281

E. Inovasi Berbasis Teknologi dalam Gizi Kesehatan Masyarakat	286
Daftar Pustaka	293
BAB 13 GIZI, LINGKUNGAN, DAN KESEHATAN HOLISTIK	295
A. Pendahuluan	295
B. Hubungan Lingkungan dan Gizi	297
C. Sanitasi dan Kesehatan	300
D. Perubahan Iklim dan Gizi	303
E. Pendekatan Kesehatan Holistik	307
F. Penutup	310
Daftar Pustaka	313
BAB 14 RISET DAN PENGEMBANGAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT	315
A. Pendahuluan	315
B. Metodologi Penelitian Gizi	318
C. Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Gizi Kesehatan Masyarakat	323
D. Riset Berbasis Kebijakan (<i>Policy-Based Research</i>) dalam Gizi Kesehatan Masyarakat	342
E. Diseminasi dan Inovasi Hasil Penelitian	346
Daftar Pustaka	353

GIZI KESEHATAN MASYARAKAT

Berbasis Kesehatan Mental Perilaku dan Kearifan Lokal
Pendekatan Intergratif untuk Pengembangan Kebijakan,
Promosi Kesehatan dan Kesejahteraan Psikososial



Green River View, Bouvardia, Jalan Avenue No 8
Kel. Barombong, Kec. Tamalate, Kota Makassar, 90225
Web: ashapublishing.co.id
Email: book@ashapublishing.co.id

ISBN 978-634-97216-3-9



9

786349

721639