

Temukan 4 Pilar Gaya Hidup Berbasis Ilmiah
untuk Otak Yang Lebih Sehat & Bahagia di Masa
Prekonsepsi, Kehamilan, Menyusui, dan MPASI

ANTI CEMAS DI PERIODE EMAS



Khairizka Citra Palupi, S.Gz., M.Sc.
Putri Ayu Anjani, S.Gz.

9 **ahligiziID**
Your Private Nutritionist

 **GIZI ILMIAH**
PENGUNTAHILAN

Anak Berusia 2 Tahun

7.1 Pengaruh Gizi pada Mikrobiota Tubuh Sejak Masa Prekonsepsi, Menyusui, hingga Anak Berusia 2 Tahun

Makanan bergizi memiliki peran sangat besar dalam menentukan kemampuan ibu untuk memiliki anak serta mampu menjadi jendela peluang dalam membentuk generasi yang unggul. Gizi yang optimal selama hamil sebenarnya dimulai dari masa prekonsepsi (sebelum kehamilan). Lalu, 1000 hari pertama sejak janin terbentuk di rahim ibu adalah periode kritis tumbuh kembang anak dan kesehatan ibu. Kenapa mengonsumsi makanan bergizi itu penting? Sebelum membahas apa makanan bergizi, maka kita harus memahami dulu, kenapa memilih makanan yang baik itu penting. Makanan adalah salah satu pilar kesehatan dan salah satu cara mempertahankan hidup. Makanan tidak hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga mental. Menurut WHO, sehat terdiri dari 3 aspek, yaitu aspek fisik, mental dan sosial, serta bukan semata-mata tidak sakit (WHO, 2019). Sehat fisik akan memengaruhi kesehatan mental dan sebaliknya. Namun, kesehatan mental anak tidak hanya ditentukan dari tubuh yang sehat tetapi juga dari lingkungan bagaimana orang tua dan sekitarnya mengasuh anak. Kesehatan adalah fondasi anak untuk berprestasi.

Untuk mengoptimalkan peranan makanan dalam kesehatan anak dan tumbuh kembang anak, maka aspek lain seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, konsumsi obat-obatan, stres, dan lingkungan perlu dikendalikan juga. Gaufin et al (2018) menyebutkan bahwa faktor yang

CV PENULIS

Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc adalah seorang ibu 2 anak yang saat ini menjadi Dosen di Program Studi Gizi, Universitas Esa Unggul. Lulus S1 Gizi di Universitas Brawijaya tahun 2012 dan Lulus S2 Gizi dan Kesehatan, Taipei Medical University, Taiwan tahun 2015. Sejak lulus S2, sudah aktif di sosial media dalam literasi ilmiah medis dan melanjutkan di akun Gizi Ilmiah sejak menjadi Dosen Gizi tahun 2017. Dari SMA memang senang melakukan penulisan ilmiah. Di bidang public speaking, pernah terpilih sebagai pemenang lomba puisi saat SD dan pernah masuk nominasi aktris terbaik pada perlombaan teater saat SMA. Ada lebih dari 15 karya tulis sejak SMA hingga sekarang, pernah meraih 9 penghargaan dan yang terbaru terpilih menjadi Influencer Gizi oleh Persatuan Gizi Indonesia tahun 2021. Karya tulis S1 mengenai dampak psikologis gizi lebih dan obesitas pada anak sekolah dasar. Sementara karya tulis S2 mengenai peranan akulturasi diet pada depresi, kelelahan, dan anemia diantara pekerja migran wanita. Saat ini penulis fokus untuk mempromosikan kesehatan otak dan mental mulai dari preconsepsi hingga menjadi orang tua lewat penelitian, edukasi dan karya tulis.

Putri Ayu Anjani, S.Gz adalah alumni S1 Gizi Universitas Esa Unggul 2020, yang telah menjadi asisten Dosen Ibu Khairizka sejak tahun 2019. Penelitian S1 nya mengenai hubungan asupan gizi dan psikologis pada sistem pencernaan ibu hamil. Saat ini penulis fokus untuk mengembangkan ketrampilan di bidang karya tulis ilmiah.