



Karya Husada Publisher

STRATEGI DAN KIAT SUKSES LULUS UJI KOMPETENSI D3 GIZI

Mahasiswa bidang kesehatan termasuk lulusan D3 Gizi harus mengikuti uji kompetensi secara nasional pada masa akhir pendidikan. Uji kompetensi ini bertujuan untuk mencapai standar kompetensi lulusan yang memenuhi standar kompetensi kerja sebagai tenaga kesehatan sebagaimana tertuang dalam Permendikbud No. 2 Tahun 2020.

Buku Strategi dan Kiat Sukses Lulus Uji Kompetensi D3 Gizi ini diharapkan dapat membekali mahasiswa dalam menghadapi uji kompetensi nasional sehingga mendapatkan hasil uji kompetensi yang optimal dan dinyatakan KOMPETEN serta memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk belajar secara mandiri. Buku ini disusun berdasarkan blueprint uji kompetensi nasional (UKOMNAS) mahasiswa D3 Gizi berdasarkan 7 Tinjauan Area Kompetensi, yaitu:

1. Landasan Ilmiah Ilmu Gizi dan Pangan
2. Asuhan Gizi Individu dan Kelompok (Gizi Klinik)
3. Manajemen Program Pelayanan Pangan dan Gizi (Gizi Masyarakat)
4. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan
5. Etika Moral dan Profesional Gizi
6. Komunikasi Efektif
7. Penelitian Terapan



Karya Husada Publisher

<https://khpublisher.ac.id/>

admin@khpublisher.ac.id

Khkediri Publisher

khkediripublisher



Karya Husada Publisher

# STRATEGI DAN KIAT SUKSES LULUS UJI KOMPETENSI D3 GIZI

## Penulis :

Hasmar Fajriana, S.Gz., M.P.H

Reni Sofiyatin, S.ST., M.Kes

Joyeti Darni, S.Gz., M.Gizi

Rizka Mar'atus Sholichah, SST., M.Gz

Cucuk Suprihartini, S.TP., M.Kes

Putu Candriasih, SST., M.Kes

Wahyuni Sammeng, S.Gz., M.Kes

Satriani, M.Kes

Denny Indra Setiawan, M.Gizi

## Editor:

Mirthasari Palupi, SST., M.Kes

Enggar Anggraeni, SST, M.Gz

# **STRATEGI DAN KIAM SUKSES LULUS UJI KOMPETENSI D3 GIZI**

## **Penulis:**

Hasmar Fajriana, S.Gz., M.P.H  
Reni Sofiyatin, S.ST., M.Kes  
Joyeti Darni, S.Gz., M.Gizi  
Rizka Mar'atus Sholichah, SST., M.Gz  
Cucuk Suprihartini, S.TP., M.Kes  
Putu Candriasih, SST., M.Kes  
Wahyuni Sammeng, S.Gz., M.Kes  
Satriani, M.Kes  
Denny Indra Setiawan, M.Gizi

## **Editor:**

Mirthasari Palupi, SST., M.Kes  
Enggar Anggraeni, SST., M.Gz



Karya Husada Publisher

# STRATEGI DAN KIAT SUKSES LULUS UJI KOMPETENSI D3 GIZI

## Penulis:

Hasmar Fajriana, S.Gz., M.P.H, Reni Sofiyatin, S.ST., M.Kes, Joyeti Darni, S.Gz., M.Gizi, Rizka Mar'atus Sholichah, SST., M.Gz, Cucuk Suprihartini, S.TP., M.Kes, Putu Candriasih, SST., M.Kes, Wahyuni Sammeng, S.Gz., M.Kes, Satriani, M.Kes, Denny Indra Setiawan, M.Gizi

## Editor:

Mirthasari Palupi, SST., M.Kes, Enggar Anggraeni, SST., M.Gz

## Penyunting:

Widyasih Sunaringtyas, S.Kep.Ns., M.Kep, Ita Eko Suparni, SSiT., M.Keb

## Desain Cover:

Brivian Florentis Yustanta, SST., M.Kes

15,5 cm x 23 cm (Unesco)

vi + 185 halaman

Cetakan Pertama, Agustus 2024

---

---

Diterbitkan Oleh:

**Karya Husada Publisher**

Anggota IKAPI No.389/Anggota Luar Biasa/JTI/2023

## Redaksi:

Jalan Soekarno Hatta No.7, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri

Website: <https://khpublisher.ac.id/>

Email: [admin@khpublisher.ac.id](mailto:admin@khpublisher.ac.id), [khkediripublisher@gmail.com](mailto:khkediripublisher@gmail.com)

**Copyright © 2024 by Karya Husada Publisher**

*Hak cipta dilindungi Undang-undang*

*Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin dari Penerbit.*

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa

### Kutipan Pasal 113

- 1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- 2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000 (lima ratus juta rupiah).
- 3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000 (satu miliar rupiah).
- 4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000 (empat miliar rupiah).

## KATA SAMBUTAN

Buku ini hadir secara istimewa untuk mahasiswa Diploma 3 Gizi dalam rangka untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian kompetensi nasional (UKOMNAS) untuk mendapatkan sertifikat kompetensi yang menjadi salah satu syarat dalam pembuatan STR (Surat Tanda Registrasi) dan kelulusan pada program pendidikan D3 Gizi. Setiap Ahli Gizi di Indonesia wajib memiliki STR agar dapat melaksanakan tugasnya sebagai Ahli Gizi di semua layanan kesehatan baik di Klinik, Puskesmas, Rumah Sakit maupun di Lembaga lainnya.

”Strategi dan Kiat Sukses Lulus Uji Kompetensi D3 Gizi” menjadi judul buku ini yang berisi strategi dan kiat sukses lulus ujian dengan cara berlatih mengerjakan soal. Oleh karena itu buku ini dilengkapi dengan latihan soal uji kompetensi terupdate dan lengkap yang disusun berdasarkan area kompetensi yang diujikan untuk mahasiswa D3 Gizi sesuai dengan *blueprint* UKOMNAS. Selain itu untuk memudahkan mahasiswa belajar secara mandiri, di dalam buku ini juga dilengkapi dengan strategi menjawab soal, kunci jawaban dan pembahasan.

Buku ini ditulis oleh para dosen di seluruh Indonesia yang telah berpengalaman di bidang gizi, baik secara keilmuan maupun praktiknya sesuai kepakarannya baik di bidang Gizi Klinik, Gizi Pangan, Gizi Masyarakat dan Gizi Institusi. Buku ini telah melalui proses editing secara substansial dan penyuntingan untuk keseragaman penulisan. Namun demikian, tulisan yang dimuat menjadi tanggung jawab sepenuhnya tim penulis.

Tim editor menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada para penulis yang telah menyusun buku ini dan atas kerja samanya yang baik sehingga buku ini dapat terwujud dan diterbitkan serta digunakan oleh seluruh mahasiswa D3 Gizi di Indonesia dalam mempersiapkan diri menghadapi UKOMNAS. Selain itu tim editor juga menyampaikan permohonan maaf apabila dalam buku ini masih terdapat kekurangan. Semoga hadirnya buku ini dapat membantu meningkatkan angka kelulusan mahasiswa dalam UKOMNAS dan kelulusan menempuh pendidikan di D3 Gizi sehingga nantinya menjadi Ahli Gizi yang profesional dan kompeten dalam memberikan pelayanan.

Kediri, Agustus 2024

Tim Editor

## PRAKATA

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga Buku “Strategi dan Kiat Sukses Lulus Uji Kompetensi D3 Gizi” dapat diselesaikan tepat waktu. Buku ini disusun berdasarkan Permendikbud No. 2 Tahun 2020 yang menyebutkan bahwa mahasiswa bidang kesehatan pada akhir masa pendidikan program vokasi atau program profesi harus mengikuti uji kompetensi secara nasional dan merupakan salah satu syarat kelulusan mahasiswa bidang kesehatan dari Perguruan Tinggi. Uji kompetensi bertujuan untuk mencapai standar kompetensi lulusan yang memenuhi standar kompetensi kerja sebagai tenaga kesehatan.

Buku Strategi dan Kiat Sukses Lulus Uji Kompetensi D3 Gizi dimaksudkan untuk membantu mahasiswa Prodi D3 Gizi dalam mempersiapkan uji kompetensi dan mendapatkan hasil uji kompetensi yang optimal. Buku ini disusun berdasarkan *blueprint* uji kompetensi nasional (UKOMNAS) mahasiswa D3 Gizi berdasarkan 7 Tinjauan Area Kompetensi sehingga membantu mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan praktis karena dilengkapi dengan soal uji kompetensi, strategi menjawab, kunci jawaban dan pembahasan maupun referensi yang digunakan untuk belajar.

Ucapan terima kasih kepada seluruh dosen yang bersedia menjadi tim penyusun buku ini. Semoga Buku Strategi dan Kiat Sukses Lulus Uji Kompetensi D3 Gizi ini bermanfaat untuk semua pihak, terutama mahasiswa D3 Gizi yang akan mengikuti uji kompetensi nasional. Buku

ini tidak terlepas dari kekurangan, oleh sebab itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat kami harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Kediri, Agustus 2024

Tim Penulis

## DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN .....	ii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
BAB 1 KOMPETENSI GIZI KLINIK.....	1
BAB 2 KOMPETENSI GIZI PANGAN .....	78
BAB 3 KOMPETENSI GIZI MASYARAKAT .....	102
BAB 4 KOMPETENSI GIZI INSTITUSI.....	122
BIODATA PENULIS .....	178