

**GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN DAN STATUS GIZI PADA  
PRAJURIT DENHANUD 474 KOPASGAT YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR**

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma 3 Gizi  
Pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto



**KING ABDUL AZIZ**

**NIM 21220011**

**POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO  
PROGRAM STUDI D3 GIZI  
YOGYAKARTA  
2024**

# LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN DAN  
STATUS GIZI PADA PRAJURIT DENHANUD 474  
KOPASGAT YOGYAKARTA

Dipersiapkan dan disusun oleh

**KING ABDUL AZIZ**

Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 15 Agustus 2024

Susunan Dewan

Pembimbing I

**Marisa Elfina.S.T.Gizi., M.Gizi.**  
NIDN. 0508089102

Pembimbing II

**Kolonel (purn) dr. Mintoro Sumego, M.S.**  
NIDN. 0324026405

Ketua Dewan Penguji

**Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M. Gizi**  
NIDN. 0726049201

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan Untuk  
memperoleh gelar diploma III Gizi

Pada 17 November 2024

Kepala Program  
Studi D3 Gizi



**Marisa Elfina.S.T.Gizi., M.Gizi.**  
NIDN. 0508089102

**SURAT PERNYATAAN  
TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI**

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Konsumsi Makanan dan Status Gizi Pada Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Yogyakarta, 18 Agustus 2024  
Yang membuat pernyataan



(King Abdul Aziz)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Konsumsi Makanan Dan Status Gizi Pada Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta”.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Kolonel (purn) dr. Mintoro Sumego selaku Direktur Poltekkes TNI-AU Adisutjipto dan sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya serta memberi arahan kepada saya.
2. Marisa Elfina, S. T. Gizi., M. Gizi selaku Kaprodi Gizi Poltekkes TNI-AU Adisutjipto dan selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan selalu sabar dalam membimbing saya.
3. Pristina Adi Rachmawati, S. Gizi, M, Gizi selaku Ketua Dewan Penguji.
4. Zahra Anggita Pratiwi, S.Gz., M.P.H selaku Dosen Akademik Semester 1 dan 2.
5. Kepada diri sendiri yang telah berusaha menyelesaikan karya tulis ini.
6. Kepada kedua orang tua serta adik saya yang selalu memberi semangat kepada saya.
7. Kepada Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta yang telah bersedia menjadi tempat penelitian.

Saya menyadari bahwa karya tulis ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran yang membangun sangat saya harapkan. Semoga laporan ini dapat bermanfaat untuk menambah wawasan para pembaca sekalian.

Yogyakarta,... Agustus 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
A. Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (TNI AU).....	5
B. Pola Makan .....	5
C. Status Gizi .....	7
D. Permasalahan Gizi .....	12
E. Kerangka Teori .....	15
F. Kerangka Konsep .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>17</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	17
C. Populasi dan Subjek Penelitian .....	17
D. Identifikasi Variabel Penelitian .....	20
E. Definisi Operasional .....	20
F. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data .....	21
G. Cara Analisis Data .....	23

H. Etika Penelitian .....	25
I. Jalannya Penelitian .....	25
J. Jadwal Penelitian .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan .....	28
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>36</b>
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>40</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Definisi Operasional .....	21
Tabel 2. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	26
Tabel 3. Karakteristik Responden .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori .....	15
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	16



## DAFTAR SINGKATAN

TNI AU	: Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara
KOPASGAT	: Komando Pasukan Gerak Cepat
IMT	: Indeks Massa Tubuh
FFQ	: <i>Food Frequency Quesioner</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
LBM	: <i>Learn Body Mass</i>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Tentara Nasional Angkatan Udara merupakan cabang dari Tentara Nasional Indonesia yang memiliki tanggung jawab dalam operasi pertahanan Negara Indonesia di udara, TNI AU memiliki satuan khusus yang disebut dengan Komandan Pasukan Gerak Cepat (KOPASGAT). Para prajurit diharuskan minimal memiliki kualifikasi untuk dapat melaksanakan tugas secara professional dalam operasi pembentukan dan pengoperasian pangkalan udara untuk merebut dan mempertahankan pangkalan tersebut. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja TNI yaitu status gizi dan Konsumsi Makanan prajurit.

**Tujuan :** Penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Konsumsi Makanan dan Status Gizi Pada Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Responden yang digunakan sebanyak 63 sampel. Teknik yang digunakan *Total Sampling*.

**Hasil:** Gambaran Kebiasaan Makanan Karbohidrat Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu Karbohidrat beras putih sebanyak (98 %), Protein Telur ayam sebanyak (92 %), Kacang – kacang kacang kedelai dan sari kedelai bubuk sebanyak (76 %) orang, sayuran paling banyak konsumsi kembang kol dan selada sebanyak (87 %), buah paling banyak konsumsi pepaya sebanyak (88 %), Lemak minyak kelapa sawit sebanyak (92 %), serba - serbi konsumsi jahe sebanyak (79%), dan Konsumsi Minuman Nutri sari sebanyak (71 %).. Status gizi prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta yaitu sangat kurus 0 (0%), kurus 1 (1,6%), normal 36 (57,1%), *Over weight* 12 (19%), dan obesitas 14 (22,2%).

**Kesimpulan:** Sebanyak 36 (57,1%) prajurit memiliki konsumsi makanan yang kurang dan sebanyak 36 (57,1%) memiliki status gizi normal.

**Kata kunci:** Prajurit, Konsumsi Makanan, dan status gizi

## **ABSTRACT**

**Background:** The Air Force National Army is a branch of the Indonesian National Army which has responsibility for the defense operations of the Indonesian State in the air, the Indonesian Air Force has a special unit called the Commander of the Rapid Action Force (KOPASGAT). The soldiers are required to have at least qualifications to be able to carry out their duties professionally in the operation of establishing and operating an air base to capture and defend the base. One of the factors that can affect the performance of the TNI is the nutritional status and food consumption of soldiers.

**Objective:** This study is to find out the Overview of Food Consumption and Nutritional Status in Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta Soldiers.

**Methods:** This type of research is quantitative research using a descriptive approach. The respondents used were 63 samples. The technique used is Total Sampling.

**Results:** Overview of Carbohydrate Food Habits of DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta Soldiers, namely white rice carbohydrates (98%), chicken egg protein (92%), soybean beans and powdered soybean juice as many as 76 % people, vegetables with the most consumption of cauliflower and lettuce (87%), fruits with the most consumption of papaya (88%), palm oil fat as much as (92%), sundries with ginger consumption (79%), and Consumption of Nutri Sari Drinks as much as (71%).. The nutritional status of Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta soldiers was very thin 0 (0%), thin 1 (1.6%), normal 36 (57.1%), overweight 12 (19%), and obesity 14 (22.2%).

**Conclusion:** As many as 36 (57.1%) soldiers have insufficient food consumption and as many as 36 (57.1%) have normal nutritional status.

**Keywords:** Soldiers, Food Consumption, and nutritional status

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

TNI sebagai komponen utama pertahanan Negara memiliki tugas sesuai dengan Undang-Undang Nomor 34 tahun 2004 tentang TNI pasal 7 ayat (1), tugas pokok TNI adalah menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan, serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa dan negara. Dalam kerangka tugas pokok TNI diperlukan suatu sistem pembinaan untuk sarana penataan dalam rangkaian kegiatan melalui perwujudan pengelolaan sumber daya yang tertib dan teliti merupakan jaminan terwujudnya postur TNI yang andal sebagai sistem pembinaan TNI dan mencerminkan tata fungsional yang meliputi segi-segi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengendalian terhadap aspek-aspek subjek, objek dan metode. Mengingat tugas pokok TNI adalah melaksanakan Operasi Militer Perang (OMP) maupun Operasi Militer Selain Perang (OMSP), yang dilengkapi oleh alat utama sistem senjata (Alutsista) yang modern, maka penggunaan SDM logistik dalam tugas penyiapan dukungan logistik tersebut harus SDM logistik yang kompetensi, terampil dan profesional.

TNI AU memiliki satuan khusus yang disebut dengan Komandan Pasukan Gerak Cepat (KOPASGAT). Para prajurit diharuskan minimal memiliki kualifikasi untuk dapat melaksanakan tugas secara profesional

dalam operasi pembentukan dan pengoperasian pangkalan udara untuk merebut dan mempertahankan pangkalan tersebut. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja TNI yaitu status gizi dan pola makan prajurit (Bella A.H, 2023).

Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh yang dapat ditentukan dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu dengan antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik maupun tidak langsung yaitu dengan survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi. Status gizi dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Budiman, dkk 2021).

Menurut laporan UNICEF, jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia mencapai 767,9 juta orang pada tahun 2021. Berdasarkan kawasannya, jumlah penduduk kekurangan gizi di Asia menjadi yang terbanyak yakni mencapai 424,5 juta orang (Monavia A.R, 2022). Sedangkan untuk masalah gizi yang ada di Indonesia, dapat dilihat dari data Kemenkes Republik Indonesia yang data tersebut memiliki grafik yang naik turun setiap tahunnya. Dari data yang terbaru, pada tahun 2023 sebanyak 17,8% masalah gizi yang terdapat di Indonesia. Persentase ini mengalami penurunan dibandingkan persentase masalah gizi di tahun sebelumnya. Jika dilihat berdasarkan tingkat provinsinya, provinsi yang menunjukkan persentase

terbesar mengenai masalah gizi yakni Nusa Tenggara Timur dengan persentase 37,8% (Kemenkes RI, 2023).

Kekurangan gizi dalam tubuh juga memiliki dampak yang tidak baik bagi kesehatan yang menyebabkan turunnya daya tahan tubuh manusia sehingga kurang optimal dalam menjalankan aktivitas terutama TNI yang memiliki aktivitas yang sangat padat (Masdarwati, 2022). Dilihat dari RISKESDAS, permasalahan gizi pada prajurit TNI menunjukkan angka 21,8% dan pada hasil studi hasil pendahuluan tahun 2017, anggota TNI AU yang menjalankan tes kesehatan jasmani di RSPAU dr. S. Hardjolukito menunjukkan persentase sebesar 34,9% memiliki status gizi lebih dan 9,15 mengalami obesitas (Ariyanto, 2018). Berdasarkan penelitian Masdarwati (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi yang berlebihan (obesitas) pada prajurit TNI di kesatuan Kesdam XIV/Hasanuddin Makassar yaitu responden yang mengalami obesitas dengan asupan energi tidak lebih sebanyak 15,9% dan tidak obesitas sebanyak 84,1% sedangkan responden yang mengalami obesitas dengan asupan energi yang lebih sebanyak 60,9% dan tidak obesitas sebanyak 39,1%.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan dikarenakan pola makan prajurit belum begitu baik dan akan mempengaruhi status gizi setiap prajurit. Untuk itu, peneliti mengambil judul penelitian mengenai “Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Pada Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka perumusan masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Konsumsi Makanan dan Status Gizi Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Umum

Diketahui Gambaran Konsumsi Makan dan Status Gizi Pada Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta.

### 2. Khusus

- a. Mengetahui Konsumsi Makanan Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta.
- b. Mengetahui Status Gizi Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta.

## **3. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

#### a. Bagi Intitusi

Memperkaya kajian kesehatan dan dapat dijadikan dasar dalam penanggulangan masalah gizi pada prajurit dan sebagai sumber informasi yang dapat digunakan sebagai refensi bagi peniliti selanjutnya.

#### b. Bagi Prajurit

Memberikan informasi kepada prajurit tentang pola makan dengan status gizi agar dapat mempertahankan status gizinya yang normal dan sehat.

c. Bagi Mahasiswa

Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang permasalahan kesehatan masyarakat berhubungan dengan status gizi Prajurit.

**b. Manfaat Praktis**

- a. Dapat memberikan informasi mengenai Konsumsi Makanan prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta.
- b. Agar penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memenuhi asupan gizi prajurit.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (TNI AU)**

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (atau biasa disingkat TNI Angkatan Udara atau TNI-AU) adalah salah satu cabang angkatan perang dan merupakan bagian dari Tentara Nasional Indonesia (TNI) yang bertanggung jawab atas operasi pertahanan negara Republik Indonesia di udara. TNI Angkatan Udara pada awalnya merupakan bagian dari TNI Angkatan Darat yang dulunya bernama Tentara Keamanan Rakyat (TKR Jawatan Penerbangan). TNI Angkatan Udara dibentuk dan mulai berdiri sendiri pada tanggal 9 April 1946 bersamaan dengan dibentuknya Tentara Republik Indonesia (TRI Angkatan Udara) sesuai dengan Penetapan Pemerintah Nomor 6/SD Tahun 1946.

TNI AU juga memiliki satuan khusus yaitu Komando Pasukan Gerak Cepat atau disingkat KOPASGAT. Kopasgat adalah satuan tempur darat berkemampuan tiga matra, yaitu udara, laut, dan darat. Prajurit TNI umumnya berusia 25-63 tahun yang sudah masuk tahap dewasa. Usia dewasa sangat membutuhkan asupan gizi baik untuk memenuhi kebutuhan aktivitas atau kegiatan yang padat sehingga dapat mencapai kesehatan optimal untuk mencegah terjadinya penyakit.

## **B. Konsumsi Makanan**

### **1. Definisi Konsumsi Makanan**

Konsumsi pangan dan gizi telah mempengaruhi kehidupan masyarakat. Pola konsumsi pangan masyarakat dilandasi oleh kebiasaan makan yang tumbuh dan berkembang melalui proses sosialisasi. Pola makanan disuatu negara atau daerah tertentu ditentukan oleh perkembangan pangan setempat atau dari pangan yang telah ditanam ditempat tersebut untuk jangka waktu yang panjang (Suharjo, 1996:22). Hal ini menandakan bahwa pola konsumsi makanan dapat berubah ubah karena faktor penentu. Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Oleh karena itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinnya kebutuhan serat pangan yang diperlukan oleh tubuh. Pola makan yang baik mengandung makanan pokok, lauk-pauk, buahbuahan dan sayur-sayuran serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan yang baik dan jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan gizi seseorang. Sehingga status gizi seseorang akan lebih

baik dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan dari penyakit. Hal ini disebabkan karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi pada seseorang sehingga akan berdampak bagi Kesehatan individu dan Masyarakat (Sari N.P.E, 2022). Zat gizi sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, maka pola makan yang sehat meliputi makanan sumber energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Nutrisi tersebut dikonsumsi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan (Riadi, 2019).

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan**

Faktor yang mempengaruhi Konsumsi makanan menurut Adawiyah, R., & Farhat, Y. (2018). terdapat 6 faktor diantaranya:

1. Faktor Kebiasaan makan Kebiasaan makan adalah cara makan yang tertanam dalam diri seseorang atau sekelompok orang dengan jumlah makan 3 kali dalam sehari dengan frekuensi makan dan jenis makan yang dikonsumsi.
2. Faktor Ekonomi Faktor ekonomi adalah yaitu total pendapatan seluruh keluarga diperoleh dalam bentuk upah, gaji, penghasilan, dari usaha keluarga dihitung dalam nilai uang per bulan. Pendapatan tinggi serta tidak diimbangi oleh pengetahuan gizi, dapat menjadikan konsumtif seseorang tinggi dalam pola makannya.

3. Faktor Lingkungan Dalam faktor Lingkungan berpengaruh pada pola makan seseorang karena lingkungan yang bersih dapat menambah nafsu makan dan remaja dapat menikmati makanan yang akan dikonsumsinya.
4. Faktor Sosial budaya Pada sosial budaya untuk tidak boleh memakan makanan yang mungkin mempengaruhi agama dan adat budaya setempat yang sudah menjadi kebiasaan. Kebiasaan mengkonsumsi makan di daerah memiliki caranya tersendiri .
5. Faktor Agama Dalam faktor agama pola makan biasanya diutamakan membaca makan sebelum makan, dan khususnya agama islam ada larangan pada jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi karena ketidak halalannya.
6. Faktor Pendidikan Dalam pendidikan pola makan merupakan pengetahuan apa saja bahan makanan yang akan dikonsumsi

### 1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah suatu kondisi nutrisi atau kecukupan zat gizi dalam tubuh seseorang, status gizi yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan optimal dan mencegah berbagai penyakit (Ardiani, M. 2016). Klasifikasi status gizi dengan mengetahui IMT sebagai berikut :

- a. Kurus :  $IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$
- b. Normal :  $IMT \text{ antara } 18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$

- c. Berat Badan Berlebih (*Overweight*) : IMT 25 – 27 kg/m<sup>2</sup>
- d. Obesitas : IMT >27 kg/m<sup>2</sup>

Masalah gizi yang muncul jika status gizi terlalu rendah atau terlalu tinggi antara lain adalah anemia, gizi buruk dan obesitas. Status gizi dikategorikan kedalam tiga kategori, diantaranya :

- a. Status Gizi Kurang

Status Gizi Kurang merupakan suatu keadaan kurang gizi Tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama (Sodikin, 2013). Gizi kurang dapat berkembang menjadi gizi buruk, yaitu keadaan kurang gizi yang berlangsung lama sehingga pemecahan cadangan lemak berlangsung terus-menerus dan dampaknya terhadap Kesehatan akan menjadi semakin kompleks, terlebih lagi status gizi yang buruk dapat menyebabkan kematian (Adiningsih, 2010).

- b. Status Gizi Lebih (*Overnutrition*)

Status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan suatu keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena jumlah energi yang masuk melebihi kecukupan energi yang dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi gemuk.

c. Status Gizi Normal

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu.

**2. Penilaian Status Gizi**

Menurut Elazmanawati (2018), penilaian status gizi merupakan pengumpulan data dengan menggunakan berbagai Teknik untuk mengidentifikasi kelompok risiko atau individu yang berisiko atau memiliki status gizi buruk. Menilai status gizi tubuh dapat dilakukan dengan beberapa metode penilaian yaitu :

a. Metode Antropometri

Merupakan Teknik penilaian dengan menentukan status gizi dengan rancangan dasar pertumbuhan yang dilakukan dengan pengukuran komponen tubuh manusia (Kemenkes, 2017). Dalam penilaian ini, yang sering digunakan ialah pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, lingkar dada, lingkar lengan atas, dan pengukuran bagian tubuh manusia lainnya.

1) Berat Badan

Berat badan seseorang ditentukan oleh seberapa banyak protein, lemak, air, dan mineral dalam tubuhnya secara keseluruhan. Perubahan berat badan terlihat dalam

waktu singkat dan mencerminkan status gizi saat ini. Untuk mengukur berat badan, alat yang digunakan harus memenuhi persyaratan, diantaranya alat ukur harus mudah diaplikasikan dan flexible, tersedia dengan mudah, harga terjangkau, akurasi pengukuran sebaiknya 0,1 kg, skalanya jelas dan mudah dibaca, aman digunakan, dan alat harus terkalibrasi (Kemenkes, 2017).

## 2) Tinggi Badan

Tinggi badan mengacu pada ukuran massa tulang seseorang yang dihasilkan dari asupan gizi yang dikonsumsi. Tinggi badan ini menjadi parameter antropometri untuk mencerminkan pertumbuhan linear seseorang (Kemenkes, 2017).

## 3) Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul

Rasio ini menggambarkan simpanan lemak seseorang yang dilihat dari tingginya kandungan lemak disekitar perut yang menunjukkan risiko kegemukan. Bergantung pada tingkat lemak tubuh, ukuran lingkar pinggang dapat berubah dengan cepat, sebaliknya ukuran panggul kurang lebih konstan pada setiap orang yang sehat. Mengukur lingkar pinggang dan pinggul dengan syarat orang tersebut harus menggunakan pakai yang minim tidak tebal, berdiri tegak dan rileks dengan kedua kaki dan berat badan

terdistribusi normal, kedatangan di samping, kedua kaki menyatu, dan sebaiknya berpuasa (Kemenkes, 2017).

#### 4) Indeks Masa Tubuh (IMT)

IMT mengukur proporsi berat badan (kg) seorang terhadap tinggi badan ( $m^2$ ). Untuk individu diatas usia 18 tahun, indikasi ini digunakan untuk menentukan apakah seseorang kurus atau kelebihan berat badan berdasarkan kandungan lemak totalnya. Berikut adalah rumus IMT :

$$\text{IMT} = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi badan (m)}^2$$

IMT kurang dari 18,5 dikaitkan dengan risiko malnutrisi, anemia, dan risiko patah tulang. Di sisi lain, IMT dengan nilai 20 atau leboh tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit. Berikut ini adalah kategori ambang batas IMT :

<17	: Sangat kurus
17,0 – 18,4	: Kurus
18,5 - 24,9	: Normal
25,0 – 26,9	: Gemuk (Overweight)
>27	: Sangat Gemuk (Obesitas)

#### b. Metode Klinis

Menurut Supariasa (2016), Metode ini dilihat dari perubahan yang disebabkan terkait ketidak cukupan zat gizi



yang diamati dari organ-organ dekat dengan permukaan tubuh pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral (kelenjartiroid). Selain itu, dilakukannya juga pemeriksaan fisik seperti tanda dan gejala atau riwayat penyakit.

c. Metode Biokimia

Menurut Supriasa (2016), Metode ini dilakukan di laboratorium yang mempelajari sampel yang akan diuji seperti darah, urin, feses dan jaringan tubuh lainnya seperti hati dan otot yang digunakan untuk menentukan status gizi tubuh seseorang.

d. Metode Biofisika

Menurut Supriasa (2016), metode biofisika digunakan dengan memeriksa kapasitas fungsional (terutama jaringan) dan melacak perubahan komposisi jaringan.

## **C. Permasalahan Gizi**

### **1. Definisi Masalah Gizi**

Gizi yang baik akan sejalan dengan kesehatan yang baik. Pada gejala klinis dari kekurangan nutrisi adalah pertumbuhan dan perkembangan tubuh tidak normal. Status gizi merupakan hasil akhir dari berbagai faktor yang dapat saling terkait satu sama lain. Oleh karena itu, memahami bagaimana terjadinya masalah gizi seharusnya menjadi dasar dalam menetapkan strategi pencegahan dan penanggulangannya. Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh dia hal, yaitu kecukupan asupan

gizi dalam memenuhi kebutuhan tubuh dan status infeksi seseorang (Dyah T.L, 2017).

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keadaan Gizi Seseorang**

### **a) Perubahan Fisiologi dan Psikologis Usia Dewasa**

Metabolisme karbohidrat, lemak dan terutama protein menunjukkan gagasan tentang keseimbangan dinamis. Keseimbangan antara tingkat pemecahan protein tubuh dan sintesis jaringan protein menentukan tingkat stabilitas metabolik tubuh orang dewasa. Tingkat kestabilan metabolisme tubuh orang dewasa ditentukan oleh keseimbangan antara laju sintesis dan pemecahan protein tubuh. Tingkat pemecahan jaringan protein secara bertahap lebih sintesisnya di masa dewasa (Kemenkes, 2017).

### **b) Komposisi Tubuh**

Umur, berat badan dan jenis kelamin semuanya mempengaruhi komposisi tubuh orang dewasa. Lean body mass (LBM) adalah jaringan yang paling aktif secara metabolik. Agar jaringan dapat beroperasi dengan baik memerlukan jumlah energi yang paling besar. LBM yang membentuk antara 30%-65% dari berat badan total pada laki-laki lebih besar daripada perempuan. Masa tanpa lemak ini lebih besar pada mereka yang senantiasa aktif secara fisik dan mengonsumsi makanan rendah lemak (Kemenkes, 2017).

### **c) Pematangan Fisiologis**

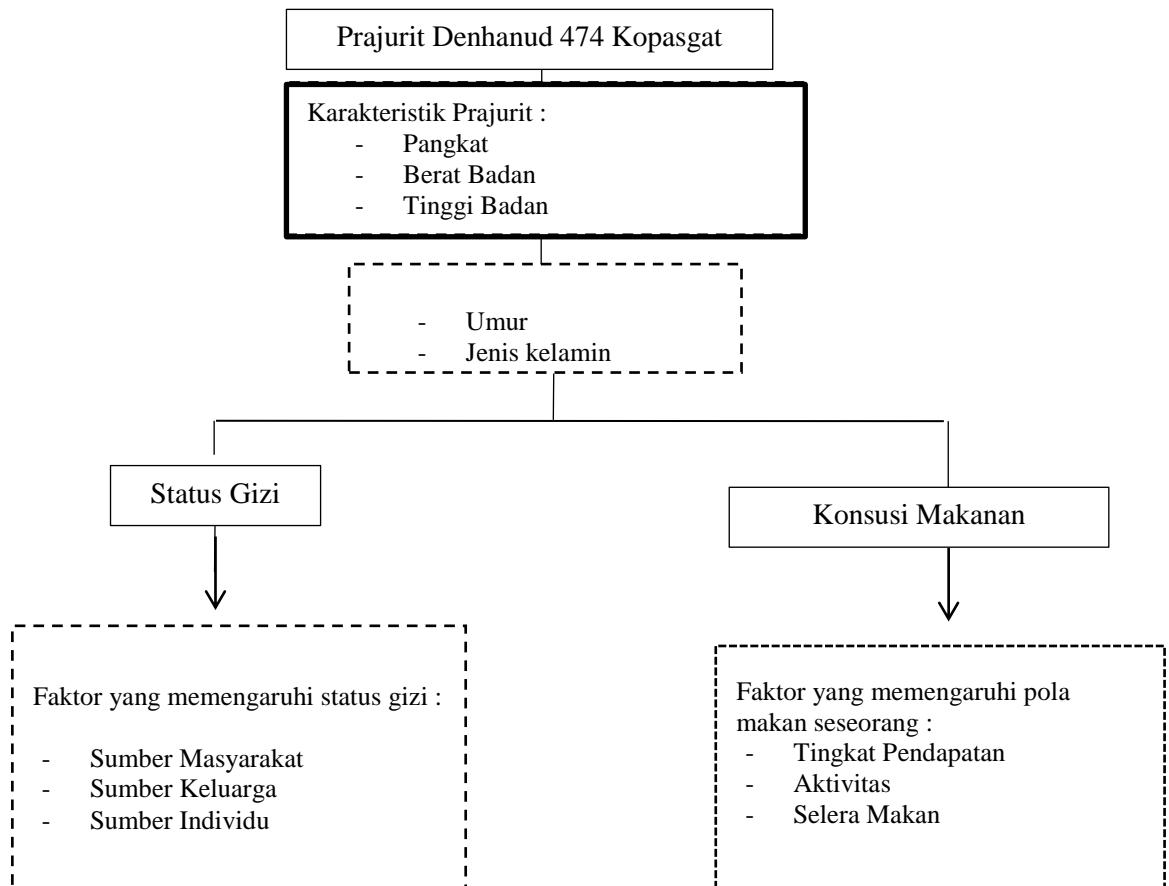
Fungsi tubuh telah berkembang sempurna termasuk kematangan seksual dan kemampuan reproduksi. Kemampuan reproduksi pada perempuan masa reproduksi berakhir setelah menopause sekitar 50 tahun sedangkan pada laki-laki berlangsung sampai beberapa tahun pada usia setengah tua. Pada usia separuh baya terjadi kehilangan sel-sel secara bertahap yang disertai dengan penurunan metabolisme sel dan sebagian besar sistem organ tubuh secara bertahap. (Kemenkes, 2017).

d) Pematangan Psikososial

Pada usia dewasa perkembangan psikososial pada seseorang dan polanya berubah dengan kemampuan dan pemenuhannya yang unik. Makanan sangat penting untuk siklus hidup manusia dan berhubungan dengan pertumbuhan fisik dan pemeliharaan jaringan serta perkembangan mental. (Kemenkes, 2017).

#### D. Kerangka Teori

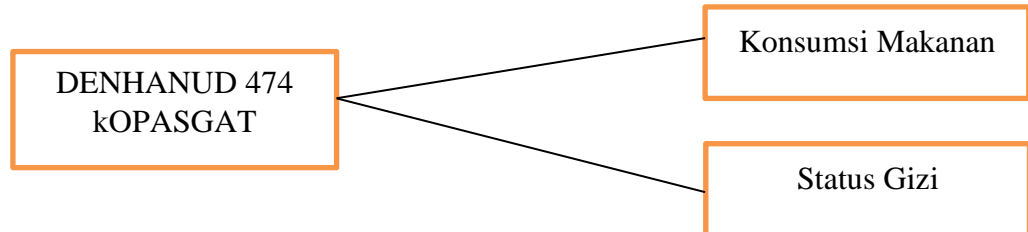
Berdasarkan tinjauan pustaka yang ada, dapat dijadikan kerangka teori pada penelitian ini sebagai berikut:



**Gambar 1 Kerangka Teori Gambaran Konsumsi Makan dan Status Gizi Pada Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta**

### E. Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:



**Gambar 2 Kerangka Konsep Gambaran Konsumsi Makan dan Status Gizi Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. dengan melakukan survei dan wawancara yang menggunakan alat bantu kuesioner FFQ (*Food Frequency Questioner*). Rancangan penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menentukan pada waktu pengukuran dengan metode *purposive sampling*, yaitu suatu teknik dalam mengambil sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu atau seleksi khusus.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta Pada bulan 23 Juli 2024.

#### **C. Populasi dan Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah kumpulan sumber data yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta. Jumlah populasi berdasarkan hasil studi pendahuluan sebelum dilakukan penelitian sebanyak 63 orang.

## 2. Besar Sampel

Besar sampel yang digunakan berdasarkan perhitungan dengan menggunakan Rumus Slovin yang diambil dari banyaknya populasi yakni 170 orang. Sampel dihitung menggunakan Rumus Slovin dengan Tingkat kepercayaan 95%. Sampel dihitung dengan menggunakan Rumus Slovin yang dirumuskan seperti ;

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

E = Tingkat kesalahan (*error*) dengan kesesuaian 0,01 atau 10%

Maka akan diperoleh besar sampel yaitu:

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)}$$

$$n = \frac{170}{(1 + 170 (0,01^2))}$$

$n = 63$  dibulatkan menjadi 63 sampel.

Dari besar sampel yang didapatkan dengan menggunakan Rumus Slovin dan penelitian dilakukan di Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta adalah sebesar 63 orang

## 3. Cara Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Probability sampling* dengan Teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* yang yakni semua elemen populasi mempunyai kesempatan untuk menjadi sampel penelitian atau dengan kata lain

merupakan Teknik pengambilan sampel populasi yang heterogen dan berstrata dengan mengambil sampel dari tiap-tiap sub populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota dari masing-masing sub populasi secara acak atau berdasarkan nomor yang ganjil/genap (Arifin Z., 2021). Sampel yang dipilih berdasarkan kriteria:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta yang tidak memenuhi syarat menjadi responden. Kriteria Eksklusi ini adalah Prajurit yang bukan berdinis di Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta. Dan Prajurit di Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta yang sedang sakit.

#### **D. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu pola makan dan status gizi prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta.

#### **E. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Definisi batasan operasional variabel-variabel ini diantaranya:



**Tabel 1.** Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Gambaran Konsumsi Makanan Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta	Konsumsi makanan adalah perilaku yang sangat penting dalam mempengaruhi keadaan gizi pada seseorang asupan gizi pada seseorang sehingga akan berdampak bagi Kesehatan individu dan Masyarakat	Kuesioner FFQ	Presentase Konsumsi Makanan	Rasio
2	Status Gizi Prajurit Denhanud Kopasgat 474 Yogyakarta	Status Gizi adalah suatu kondisi nutrisi atau kecukupan zat gizi dalam tubuh seseorang, status gizi yang baik sangat penting untuk menjaga Kesehatan optimal dan mencegah berbagai penyakit (Ardiani M, 2016).	IMT (Indeks Masa Tubuh)	Kategori : - Kurus :< 18,5 - Normal : 18,5 – 24,9 - Overweight : 25-27 - Obesitas :> 27	Ordinal

#### **F. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berdasarkan data primer yang diperoleh secara langsung dengan menggunakan *form FFQ (Food Frequency Questioner)* yang diberikan kepada responden yang telah berisi daftar pernyataan serta pilihan jawaban yang disediakan. Cara pengumpulan data dilakukan dengan metode deskriptif yang dimulai dengan penentuan sampel dari populasi, kemudian disebarkan keseluruhan prajurit Denhanud 474 Kopasgat yang masuk dalam apa yang sudah ditentukan. Pengisian form ini dilakukan dengan cara responden menjawab pernyataan-pernyataan pada lembar kertas food recall yang dibagikan oleh peneliti. Setelah menerima data dari kuesioner yang telah diberikan,

selanjutnya dapat dilakukan pengolahan analisis data untuk mendapatkan hasil (Pangaribuan, 2018).

## **G. Cara Analisis Data**

Peneliti melakukan penganalisis data untuk mengubah data hasil penelitian menjadi informasi yang dapat digunakan untuk mengambil kesimpulan dengan analisis univariat yang dilakukan untuk mengetahui sebaran dan karakteristik data penelitian. Analisis ini dapat digunakan untuk mengetahui homogenitas setiap kelompok berdasarkan data uji distribusi frekuensi dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi yang dihitung nilai persentasenya dari seluruh prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta dan dilihat dari karakteristik responden. Data tersebut akan diringkas menjadi ukuran statistika, tabel.

Dalam menganalisis data tersebut, data terlebih dahulu diolah dengan meliputi beberapa langkah-langkah, seperti berikut ini:

### *1. Editing*

Langkah editing ini disebut juga penyuntingan data yang dilakukan dengan memeriksa kembali isi dari kuesioner yang belum lengkap atau kurang tepat yang nantinya akan dilakukan perbaikan.

### *2. Coding*

Setelah dilakukan penyuntingan, data tersebut diberikan kode atau *coding*. *Coding* atau dikenal dengan kegiatan pemberian kode pada data yang berupa kuesioner, dengan tujuan untuk memudahkan dalam mengelompokkan data sesuai dengan kode yang ditentukan. Pengelompokkan didasarkan pada data karakteristik responden, skor dari butir pernyataan responden, dan jumlah Tingkat pengetahuan responden berdasarkan kategori yang dilihat dari skor jawaban responden.

### 3. *Data Entry*

Data yang telah diberikan kode, selanjutnya dimasukkan kedalam *software* computer yang berupa *Microsoft excel*.

### 4. Tabulasi

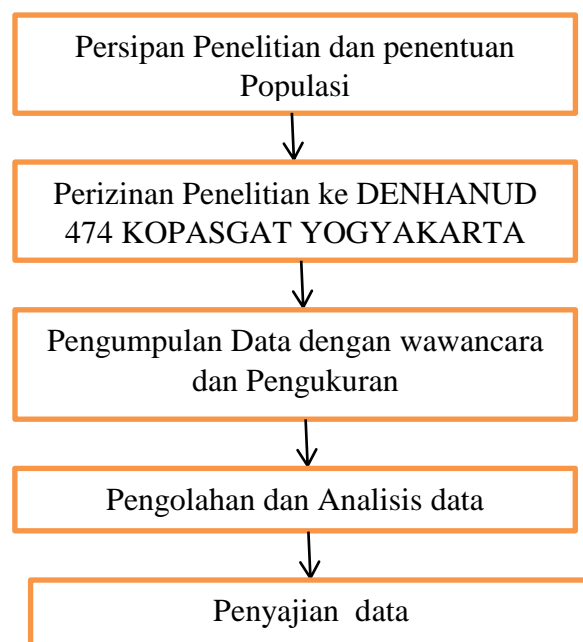
Tabulasi merupakan pengecekan kembali data-data yang telah dimasukkan baik dari proses pengkodean sampai dengan data yang ada di SPSS. Jika terjadi kesalahan atau kekeliruan, maka data tersebut dapat dilakukan perbaikan atau koreksi kembali.

## H. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini, responden akan mendapatkan *informed consent* dengan nomor yang mencantumkan persetujuan untuk menjadi responden dengan adanya data karakteristik responden untuk mengetahui pengaruh dari data tersebut dengan penelitian yang dilakukan. Data-data yang terlampir di dalam kuesioner ini memiliki maksud untuk menjaga kerahasiaan responden yang akan berpartisipasi di dalam penelitian ini.

## I. Jalannya Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan yang meliputi:



## J. Jadwal Penelitian

Penelitian ini memiliki rancangan jadwal penelitian dengan judul  
 “Gambaran Konsumsi Makanan dan Status Gizi Prajurit Denhanud 474  
 Kopasgat Yogyakarta”

**Tabel 2.** Jadwal Kegiatan Penelitian

No .	Kegiatan	Bulan 2023-2024								
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags
1.	Persiapan Penelitian									
	a. Pengajuan draft judul penelitian									
	b. Pengajuan proposal									
	c. Perizinan penelitian									
2	Pelaksanaan									
	a. Pengumpulan data									
	b. Analisis data									
3.	Penyusunan laporan									

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran umum

Penelitian ini dilakukan di DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yang berada di jalan Raya Berbah nomor 135, Area sawah atau kebun, Banguntapan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kopasgat mempunyai ciri khas tugas tambahan yang tidak dimiliki oleh pasukan lainnya yaitu Operasi Pembentukan dan Pengoperasian Pangkalan Udara (OP3U). Hal itulah yang menjadi perbedaan dengan prajurit lainnya. Bangunan yang berada di Kopasgat memiliki lokasi yang sangat strategis dan sangat luas sehingga memerlukan alat transportasi dari pos penjaga sampai ruangan atau tempat parkir.

##### 2. Karakteristik Responden

Distribusi sampel Berdasarkan Pangkat Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

##### 4.1 Distribusi Sampel berdasarkan Pankat

<b>Pangkat</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Perwira	1	1,6
Bintara	33	52,3
Tamtama	27	42,8
PNS	2	3,2
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa pangkat Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu Perwira sebanyak (1,6%), Bintara sebanyak (52,3%), Tamtama sebanyak (42,8 %) dan PNS sebanyak (3,2%).

##### 3. Konsumsi Makanan

###### a. Kebiasaan Makanan Karbohidrat

Distribusi sampel berdasarkan Konsumsi Makanan Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2 Distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Makanan Karbohidrat

<b>Karbohidrat</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bihun	63	50	79
Beras ketan merah	63	26	41
Beras ketan putih	63	20	31
Beras putih	63	62	98
Beras merah	63	19	30
Jagung kuning	63	35	55
Ketela pohon	63	51	80
Ketela pohon kuning	63	41	65
Kentang	63	59	93
Makroni	63	26	41
Talas	63	17	27
Tepung beras	63	44	69
Tepung jagung	63	35	55
Tepung sagu	63	30	47
Tepung terigu	63	49	77
Ubi jalar putih	63	38	60
Ubi jalar merah	63	44	69
Jagung putih	63	35	55

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa Kebiasaan Makanan Karbohidrat Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu beras putih sebanyak 98 % , Bihun sebanyak 79 % , dan paling sedikit konsumsi talas 27 %.

#### **b. Kebiasaan Makanan Protein**

Distribusi sampel berdasarkan Konsumsi Makanan Protein Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Makanan Protein

<b>Protein</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Telur Ayam	63	58	92
Telur Asin	63	8	12
Daging Ayam	63	54	85
Daging Sapi	63	20	31
Daging Burung	63	22	34
Ikan	63	15	23
Cumi – cumi	63	20	31
Udang	63	16	25
Tempe	63	53	84
Tahu	63	39	61

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa Kebiasaan Makanan Protein Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu Telur ayam sebanyak ( 92 %), Daging ayam sebanyak (85 %) dan paling sedikit Telur asin sebanyak (12 %).

**c. Kebiasaan Makanan Kacang kacang**

Distribusi sampel berdasarkan Konsumsi Makanan kacang – kacanggan Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4 Distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Makanan Kacang – kacanggan

<b>Kacang – kacanggan</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Emping	63	35	55
Jengkol	63	32	50
Kacang arab	63	26	41
Kacang bogor	63	7	11
Kacang ijo	63	10	15
Kacang kedelai	63	48	76
Kacang merah	63	32	50
Kacang koro	63	20	31
Kacang tanah	63	45	71
Sari kedelai bubuk	63	48	76
Susu kedali	63	28	44
Pete cina	63	39	61

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa Kebiasaan Makanan kacang- kacanggan Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu paling banyak konsumsi kacang kedelai dan sari kedelai bubuk sebanyak (76 %) orang, dan paling sedikit konsumsi kacang bogor (11 %).

**d. Kebiasaan Makanan Sayuran**

Distribusi sampel berdasarkan Konsumsi sayuran sayuran Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5 Distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Makanan sayuran

<b>Sayuran</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bayam	63	53	84
Bayam merah	63	18	28

Bengkuang	63	36	57
Buncis	63	45	71
Brokoli	63	33	52
Cabai hijau besar	63	47	74
Cabai merah besar	63	47	74
Cabai rawait	63	46	73
Daun bawang	63	48	76
Daun kemangi	63	52	82
Daun mlinjo	63	51	80
Daun papaya	63	24	38
Daung singkong	63	46	73
Jamur kuping	63	41	65
Jamur tiram	63	46	73
Jantung pisang	63	24	38
Gambas	63	30	47
Kangkung	63	37	58
Katuk	63	24	38
Kacang kapri	63	53	84
Kacang panjang	63	22	34
Ketimun	63	25	39
Kecipir	63	52	82
Kembang kol	63	55	87
Kol putih	63	30	47
Kol merah	63	46	73
Labu siam	63	40	63
Lobak	63	13	20
Nangka muda	63	12	19
Papaya muda	63	30	47
Rebung	63	47	74
Sawi putih	63	40	63
Sawi hijau	63	32	50
Seledri	63	52	82
Taoge	63	50	79
Tomat	63	48	76
Wortel	63	48	76
Terong	63	53	84
Selada	63	55	87

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa Kebiasaan Makanan sayuran Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu paling banyak konsumsi kembang kol dan selada sebanyak (87 %), dan paling sedikit konsumsi Nangka muda ( 19 %).



**e. Kebiasaan Makanan Buah**

Distribusi sampel berdasarkan Konsumsi sayuran Buah Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.6 Distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Makanan Buah

<b>Buah</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Alpukat	63	46	73
Apel	63	43	68
Belimbing	63	26	41
Bengkuan	63	34	53
Duku	63	36	57
Durian	63	31	49
Jambu biji	63	35	55
Jambu air	63	44	69
Jeruk bali	63	36	57
Jeruk	63	53	84
Jeruk nipis	63	44	69
Kedondong	63	31	49
kiwi	63	13	20
Manga arumanis	63	40	63
Manga indramayu	63	28	44
Manga muda	63	26	41
Manggis	63	33	52
Nangka	63	37	58
Nanas	63	41	65
Papaya	63	56	88
Pisang	63	49	77
Rambutan	63	41	65
Sawo	63	38	60
Salak	63	45	71
Semngaka	63	48	76
Sirsak	63	31	49

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa Kebiasaan Makanan buah Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu paling banyak konsumsi pepaya sebanyak (88 %), jeruk sebanyak (84 %), dan paling sedikit konsumsi kiwi muda (20 %).

#### f. Kebiasaan Makanan Minyak dan Lemak

Distribusi sampel berdasarkan Konsumsi Minyak dan Lemak Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.6 Distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Makanan Minyak dan Lemak

<b>Minyak dan Lemak</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>&amp;</b>
Margarin	63	33	52
Minyak Kelapa Sawit	63	58	92
Santan	63	51	80

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa Kebiasaan Makanan minyak dan lemak Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu paling banyak konsumsi minyak kelapa sawit sebanyak (92 %), santan sebanyak (80 %), dan paling sedikit konsumsi margarin ( 52 %).

#### g. Kebiasaan Makanan serba – serbi

Distribusi sampel berdasarkan Konsumsi serba – serbi Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.8 Distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Makanan serba –serbi

<b>Minyak dan Lemak</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Agar – agar	63	38	60
Dodol	63	26	41
Gula aren	63	39	61
Kecap	63	56	88
Kopi	63	47	74
Gula pasir	63	59	93
Jahe	63	50	79
Madu	63	45	71
Saos Tomat	63	47	74

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa Kebiasaan Makanan serba - serbi Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu paling banyak konsumsi jahe sebanyak (79%), kopi sebanyak (74 %) dan paling

sedikit konsumsi dodol sebanyak ( 41 %).

#### h. Kebiasaan Minuman

Distribusi sampel berdasarkan Konsumsi Minuman Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.9 Distribusi sampel berdasarkan Kebiasaan Minuman

<b>Minuman</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Buavita	63	22	39
Sirup marjan	63	28	44
Sirup ABC	63	24	38
Lasegar	63	21	33
Minud pipple	63	12	19
Mizone	63	10	15
Sari asem	63	12	19
Sari kacang hijau	63	11	17
Floridaina	63	14	22
Nutria sari	63	45	71
You c1000	63	15	23
Pocari sweet	63	19	30
Kratindeng	63	39	61
Redbull	63	35	55
Hemaviton	63	9	14
Hemaviton C1000	63	13	20
Levite jeruk	63	16	25
Lemon water	63	21	33
Obat /suplemen	63	21	33

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.9 diatas menunjukkan bahwa Kebiasaan Makanan minuman Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu paling banyak konsumsi Nutri sari sebanyak (71 %), kratindeg sebanyak (61 %), dan paling sedikit konsumsi hemaviton (14 %).

#### 4. Status Gizi

Distribusi sampel berdasarkan status gizi Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Distribusi sampel berdasarkan Status gizi

<b>Status Gizi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sangat Kurus	0	0
Kurus	1	1,6
Normal	36	57,1
Overwegiht	12	19,0

Obesitas	14	22,2
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa status gizi Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu sangat kurus sebanyak (0%), kurus sebanyak (1,6%), normal sebanyak (57,1 %), overweight sebanyak (19,0%), dan obesitas sebanyak (22,2%).

## **B. Pembahasan**

Konsumsi makanan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati serta sayur dan buah. Pola makan dikatakan seimbang jika terjadi keteraturan jadwal makan dan konsumsi makanan yang berkualitas. Pola makan mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi lebih dapat menimbulkan gangguan psikososial, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernapasan, gangguan endokrin, obesitas, dan penyakit tidak menular. Sedangkan status gizi kurang dapat meningkatkan resiko penyakit infeksi (Khairiyah, 2016)).

Menurut Kemenkes RI (2017), status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional status) merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi tubuh. Asupan gizi sangat mempengaruhi status gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil yaitu pola makan Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu Kebiasaan Makanan Karbohidrat Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta beras putih sebanyak (98 %) , Bihun sebanyak (79 %), dan paling sedikit konsumsi talas (27 %). Kebiasaan Makanan Protein Telur ayam sebanyak ( 92 %), Daging ayam sebanyak (85 %) dan paling sedikit Telur asin sebanyak (12 %). kacang kedelai dan sari kedelai bubuk sebanyak (76 %) orang, dan

paling sedikit konsumsi kacang bogor (11 %). Kebiasaan Makanan sayuran paling banyak konsumsi kembang kol dan selada sebanyak (87 %), dan paling sedikit konsumsi Nangka muda ( 19 %).

Kebiasaan Makanan buah paling banyak konsumsi pepaya sebanyak (88 %), jeruk sebanyak (84 %), dan paling sedikit konsumsi kiwi muda (20 %). konsumsi minyak kelapa sawit sebanyak (92 %), santan sebanyak (80 %), dan paling sedikit konsumsi margarin ( 52 %). Kebiasaan Makanan serba-serbi konsumsi jahe sebanyak (79%), kopi sebanyak (74 %) dan paling sedikit konsumsi dodol sebanyak ( 41 %) dan konsumsi Nutri sari sebanyak (71 %), kratindeg sebanyak (61 %), dan paling sedikit konsumsi hemaviton (14 %). Artinya sebagian besar pola makan responden dari Denhanud 474 Kopasgat termasuk frekuensi kurang. Hal ini dikarenakan beberapa faktor antara lain, pangkat dalam hal ini mengacu pada tingkat pendapatan antara Perwira, Bintra, Tamtama dan PNS. Hal ini menyebabkan perbedaan pola makan dan selera makan antar personil serta tidak adanya penyelenggaraan makanan yang terkontrol dan terstandar serta diawasi oleh ahli gizi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa status gizi Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu sangat kurus sebanyak (0%), kurus sebanyak (1,6%), normal sebanyak (57,1 %), overweight sebanyak (19,0%), dan obesitas sebanyak (22,2%). hal ini dikarenakan kurangnya pengawasan dan pengarahan tentang pola makan yang baik dan benar sehingga mengakibatkan kesenjangan status gizi prajurit Denhanud 474 Kopasgat, dan kebiasaan memakan camilan tinggi kalori diluar makanan utama menyebabkan adanya anggota Denhanud 474 Kopasgat yang mengalami overweight dan obesitas.

Hal ini tidak sejalan dengan Widodo, Yusdianto (2023) pada Prajurit YONIF MEKANIS 512/QY Malang faktor penyebab overweight pada status gizi hampir seluruhnya tidak mempengaruhi terjadinya overweight yaitu 39 responden (78%) dan status gizi sebagian kecil mempengaruhi terjadinya overweight yaitu 11 responden (22%). Faktor penyebab overweight dan obesitas pada seseorang bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), physical inactivity, faktor genetik, stress, status

sosial ekonomi, pola makan, usia, jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan keseimbangan energi yang masuk dan keluar. Hal ini akan berujung pada kejadian overweight dan obesitas. Peneliti berasumsi bahwa bahwa status gizi tidak memiliki pengaruh terhadap kejadian obesitas pada seseorang. Perbedaan ini dapat terjadi karena sangat banyaknya faktor resiko terjadinya overweight dan obesitas. Hal-hal tersebut juga dipengaruhi oleh sosial dan budaya suatu daerah yang berpengaruh dengan gaya hidup

Status gizi pada orang dewasa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kebiasaannya dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Kebiasaan makan tidak dipengaruhi oleh zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Namun banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan makan, salah satunya adalah lingkungan. Orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makanan. Umumnya orang dewasa lebih suka mengkonsumsi makanan berlemak, berenergi gurih dan manis. Sementara makanan kaya serat seperti sayur dan buah diabaikan. Akibatnya, asupan energi (kalori) yang masuk ke dalam tubuh berlebih (Andri Rham, 2021).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Gambaran Pola Makan dan Status gizi pada prajurit Denhanud Kopasgat 474 Yogyakarta maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik prajurit Denhanud Kopasgat 474 Yogyakarta mayoritas berpangkat Bintara sebanyak (52,3%).
2. Gambaran Kebiasaan Makanan Karbohidrat Prajurit DENHANUD 474 KOPASGAT Yogyakarta yaitu beras putih sebanyak (98 %), Bihun sebanyak (79 %), dan paling sedikit konsumsi talas (27 %). Kebiasaan Makanan Protein Telur ayam sebanyak (92 %), Daging ayam sebanyak (85 %) dan paling sedikit Telur asin sebanyak (12 %). Kebiasaan Makanan kacang kedelai dan sari kedelai bubuk sebanyak (76 %) orang, dan paling sedikit konsumsi kacang bogor (11 %). Kebiasaan Makanan sayuran paling banyak konsumsi kembang kol dan selada sebanyak (87 %), dan paling sedikit konsumsi Nangka muda (19 %). Kebiasaan Makanan buah paling banyak konsumsi pepaya sebanyak (88 %), jeruk sebanyak (84 %), dan paling sedikit konsumsi kiwi muda (20 %). konsumsi minyak kelapa sawit sebanyak (92 %), santan sebanyak (80 %), dan paling sedikit konsumsi margarin (52 %). Kebiasaan Makanan serba - serbi konsumsi jahe sebanyak (79%), kopi sebanyak (74 %) dan paling sedikit konsumsi dodol sebanyak (41 %) dan konsumsi Nutri sari sebanyak (71 %), kratindeg sebanyak (61 %), dan paling sedikit konsumsi hemaviton (14 %).
3. Gambaran status gizi prajurit Denhanud Kopasgat 474 Yogyakarta yaitu normal 36 (57,1%) prajurit.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti ingin memberikan saran kepada pihak yang terkait antara lain:

### **1. Bagi Institusi**

Prajurit diharapkan memperhatikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan sehari-hari. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi prajurit termasuk dalam status gizi normal. Meskipun demikian prajurit harus tetap rajin memperhatikan IMT. Hal ini dilakukan supaya mendapat status gizi yang baik.

### **2. Bagi Mahasiswa**

Untuk dapat memperbanyak penelitian tentang gizi prajurit di Indonesia agar dapat digunakan oleh mabas TNI guna memaksimalkan tugas pokok TNI.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, S 2010, *Waspadai gizi balita anda*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Adawiyah, R., & Farhat, Y. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi, Aktifitas Fisik dan Riwayat Penyakit dengan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi Gizi Politeknik Kesehatan Banjarmasin*, 1(2), 52–61.
- Adriani, M & Wijatmadi, B 2016, *Pengantar gizi masyarakat*, Kencana, Jakarta.
- Arham Andri. (2021). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Sman 1 Uepai Kabupaten Konawe. Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Gizi Prodi Diii. Tugas Akhir.
- Arifianto, M, & Chabachib, M 2016, 'Analisis faktor – faktor yang mempengaruhi nilai perusahaan (studi kasus pada perusahaan yang terdaftar pada indeks LQ-45 periode 2011-2014', *Diponegoro Journal of Management*, vol. 5, no. 1, hh. 23 – 37.
- Arifin, Z 2021, *Pendidikan penelitian : metode dan paradigma baru*, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Ariyanto 2018, 'Faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut di kelurahan Wonoharjo kabupaten Tanggamus', *Jurnal Analisis Kesehatan*, col. 7, no. 2, hh. 744 – 748.
- Astuti, F, Wahyudin, W & Azizah, F, N 2022, 'Perancangan ulang tata letak area kerja untuk meminimasi waktu dan jarak aliran proses produksi', *Performa: Media Ilmiah Teknik Industri*, vol. 21, no. 1, hh. 20.
- Bella, A, H 2023, 'Hubungan pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada anggota TNI-AD batalyon zipur 18/yudha karya raksaka Kabupaten Gianyar', *Tugas Akhir*, Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Budiman, L, A, Rosiyana, R, Annisa, S, S, Sherli, J, S, Rizky, D, P, Hasna, A, R, Irma, S, N, I, K & Viona, M, I, K 2021, 'Analisis status gizi menggunakan pengukuran indeks massa tubuh dan beban kerja dengan metode 10 denyut pada tenaga kesehatan', *Nutrition Research and Development Journal*, vol. 1, no. 1, hh. 6 – 15.
- Dyah, T, L 2017, 'Masalah gizi dan peran gizi seimbang', *Agrotech*, vol. 2, no. 1, hh. 69 – 73.
- Elazmanawati, L, Gemilang, L, U & Irfan, A 2018, 'Penilaian status gizi balita dan ibu hamil RW 01 Desa Cileles Kecamatan Jatingor Kabupaten Sumedang', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 8.
- Febriana, A, Rafiastiana, C, Muhammad, I, Fara, A, Davit, N, Anna, L, Y, Zulkifli, Z, Anggoro, W, Andhika, N, H, Tiyas, P, N, Kusmini, K, Ilham, A & Dona, S 2023, 'Identifikasi varian genetik terkait kejadian infark miokard melalui pendekatan

- bioinformatik', *Jurnal Ilmu – Ilmu Keperawatan*, vol. 23, no. 3, hh. 29 – 37.
- Kemenkes, R, I 2017, *Hasil pemantauan status gizi tahun 2017*, Kementerian Kesehatan, Jakarta.
- Kemenkes, R, I 2023, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, dilihat 14 Agustus 2024, <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Khairiyah, E.L.( 2016). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (FKIK). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016. Skripsi:
- Masdarwati, M, Kadir, E, Imran, A & Handayani, E, T 2022, 'Factors associated with obesity incidence in the military command XIV/Hasanuddin Makassar', *Public Health Nutrition Journal*, vol. 2, no. 1, hh. 23 – 32.
- Monavia, A, R 2022, *Unicef: 767,9 juta penduduk dunia menderita kekurangan gizi*, dataindonesia.id, dilihat 14 Agustus 2024, <https://dataindonesia.id/varia/detail/unicef-7679-juta-penduduk-dunia-menderita-kekurangan-gizi>.
- Pangaribuan, I, A & Herbert, W 2018, 'Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di wilayah kerja puskesmas Medan Deli tahun 2018, *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*, vol. 4, no. 1, hh. 34 – 41.
- Riadi, M 2019, '*Pengertian, penyebab dan pencegahan stunting*', Kajian Pustaka, <https://www.kajianpustaka.com/2019/08/pengertian-penyebab-dan-pencegahan-stunting.html>
- Santoso, I & Madiistriyatno, H 2021, *Metodologi penelitian kuantitatif*, Indigo Media, Banten.
- Sodikin 2013, *Keperawatan anak gangguan pencernaan (I)*, EGC, Jakarta.
- Sugiyono, 2015, *Metode penelitian pendidikan*, Alfabeta, Jakarta.
- Supriasa, I, D, N & Hardinsyah, P, *Ilmu gizi : teori dan aplikasi*, EGC, Jakarta.
- Widodo, Yusdianto. (2023). Gambaran Faktor-faktor Penyebab Overweight pada Prajurit di Yonif Mekanis 512/qy Malang. Tesis Diploma Tiga (D3), ITSK RS dr. Soepraoen.

## Lampiran 1

## Lampiran II

### Lembar Persetujuan Ikut Serta Dalam Penelitian

Perkenalkan nama saya King Abdul Aziz mahasiswa Program studi Gizi Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta. Saya ini akan melakukan penelitian untuk menyusun tugas akhir tentang “Gambaran Konsumsi Makanan dan Status Gizi Pada Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta“. Untuk itu saya mohon ketersediaan saudara untuk mengisi kuesioner ini dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya. Jawaban saudara akan terjaga kerahasiaannya dan tidak seorangpun akan mengetahuinya.

Jika saudara bersedia, dimohon untuk menandatangani pertanyaan dibawah ini

Dengan ini, saya bersedia mengikuti penelitian ini dan bersedia mengisi lembar kuesioner yang telah di sediakan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Umur :

No Tlp :

Yogyakarta.....2024

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Peneliti

(.....)

(King Abdul Aziz)

**Lampiran II**

**Kuesioner FFQ**

Nama :  
 Pangkat :  
 Umur :  
 Jenis kelamin :  
 Pendidikan :  
 Pekerjaan :  
 Tanggal wawancara :  
 Enumerator :  
 No. Hp :

Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per....							Porsi tiap kali konsumsi		Paling sering dimasak dengan cara...
	>1x /hr	1x /hari	4-6x /mgg	3x /mgg	<3x /mgg	2 minggu sekali	Tidak Pernah	URT	Gram	
Kelompok padi-padian dan umbi										
Bihun										
Beras ketan hitam										
Beras ketan putih										
Beras Putih										
Beras Merah										
Haverhout										
Jagung kuning										





Brokoli										
Cabai hijau besar										
cabai merah besar										
Cabai rawit										
Daun bawang										
Daun kemangi										
Daun melinjo										
Daun Ketela rambat										
Daun Pakis										
Daun pohpohan										
Daun pepaya										
Daun singkong										
Jagung muda										
Jamur kancing										
Jamur kuping										
Jamur shitake										
Jamur tiram										
Jantung pisang										
Gambas										
Genjer										
Kailan										
Kangkung										
Katuk										
Kapri muda										
Kacang kapri										
Kacang panjang										
Ketimun										
Kecipir										



Kembang kol										
Kol putih										
Kol merah										
Kuca										
Labu siam										
Labu air										
Lobak										
Nangka muda										
Pepaya muda										
Pare										
Pecay										
Tebu										
Rebung										
Sawi putih										
Sawi hijau										
Selada air										
Seledri										
Toge kacang ijo										
Tomat masak										
Tomat muda										
Wortel										
Terung										
Selada										
Gambas										
Labu air										
Labu siam										
Lobak										
Nangka muda										

Pare										
Pepaya muda										
Buah-buahan										
Alpokan										
Apel										
Arbei										
Belimbing										
Bengkuang										
Cempedak										
Duku										
Durian										
Jambu biji										
Jambu air										
Jeruk bali										
Jeruk										
Jeruk nipis										
Kedondong										
Kesemek										
Kiwi										
Mangga gadung										
Mangga golek										
Mangga harum										



Agar-agar										
Dodol										
Gula aren										
Kecap										
Kopi										
Gula pasir										
Jahe										
Madu										
Saos tomat										
Minuman										
Ale-ale										
Buavita										
Fruitamin										
Sirup marjan										
Sirup ABC										
Lasegar										
Happy jus										
Frutang										
Jasjus										
Mr. Jussie										
Minute maid pulppy										
Mizone										
Sari asem										

Sari kacang ijo										
Floridina										
Nutri sari										
You C1000 (isotonik)										
Pocari sweat										
Kratindaeng										
Redbull										
Hemaviton energy										
Hemaviton C1000										
Levite jeruk										
Q-guava										
Lemon water										
Jungle juice										
Orange water										
v-soy										
Soya milk										
Sirup pohon pinang										
Sunkist										
Sunquick										
Kirwayan yang dikonsumsi										

## Lampiran IV

### Pola Makan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Cukup	27	42.9	42.9	42.9
Valid Kurang	36	57.1	57.1	100.0
Total	63	100.0	100.0	

### Status Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurus	1	1.6	1.6	1.6
Normal	36	57.1	57.1	58.7
Valid Gemuk	12	19.0	19.0	77.8
Sangat Gemuk	14	22.2	22.2	100.0
Total	63	100.0	100.0	

### Pangkat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Lettu	1	1.6	1.6	1.6
Serma	6	9.5	9.5	11.1
Serka	5	7.9	7.9	19.0
Sertu	6	9.5	9.5	28.6
Serda	16	25.4	25.4	54.0
Kopka	1	1.6	1.6	55.6
Koptu	4	6.3	6.3	61.9
Valid Kopda	11	17.5	17.5	79.4
Praka	4	6.3	6.3	85.7
Pratu	3	4.8	4.8	90.5
Prada	4	6.3	6.3	96.8
Pengatur	1	1.6	1.6	98.4
Pangda	1	1.6	1.6	100.0
Total	63	100.0	100.0	

## Lampiran IV

