

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG
PADA PRAJURIT TNI AU LANUD ADI SUTJIPTO YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR

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



ZAINAL

21220014

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI D-III GIZI

TAHUN 2021-2024

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG
PADA PRAJURIT TNI AU LANUD ADI SUTJIPTO YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR

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



ZAINAL

21220014

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI D-III GIZI

TAHUN 2024

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

“GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA PRAJURIT TNI AU LANUD ADI SUTJIPTO YOGYAKARTA”

Dipersiapkan dan disusun oleh

ZAINAL

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal **16 Mei 2024**

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Agil Dhiemitra Aulia Dewi, S.Gz.,MPH.
NIDN.0529098902

Pembimbing II

Drs. Zainal Abidin, M.Kes.
NIDN.4706056501

Ketua Dewan Penguji

Sarni Anggoro, S.TP.,M.Gizi
NIDN.0509127202

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Diploma III Gizi

Pada Tanggal 16 Mei / 2024....

Ketua Program Studi DIII Gizi



Marisa Elina, S.T.Gizi.,M.Gizi
NIDN. 0508089102

**SURAT PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI**

Saya menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Yogyakarta, Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan


(Zainal)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Berkat dan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penyusunan Proposal Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta” dapat selesai tepat waktu.

Penyusunan Proposal Tugas Akhir ini di ajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adi Sutjipto Yogyakarta . Dalam penyusunan proposal tugas akhir ini penulis, banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Bapak Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta Kolonel (Purn) dr. Mintoro Sumego, M.S selaku Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adi Sutdjipto Yogyakarta ketua Penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun tugas akhir.
2. Ibu Pristina Adi Rachmawati., S.Gz., M.Gizi. selaku Wakil Direktur 2 Politeknik Kesehatan TNI AU Adi Sutdjipto Yogyakarta.
3. Ibu Marisa Elfina, S.T. Gizi., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adi Sutdjipto Yogyakarta, yang telah membimbing dalam penyusunan Proposal Tugas Akhir.
4. Ibu Agil Dhiemitra Aulia Dewi,S.Gz.,MPH. selaku dosen pembimbing I yang telah berkenan membimbing dari awal penyusunan hingga selesai, meluangkan waktu dan selalu memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan proposal tugas akhir.
5. Bapak Drs. Zainal Abidin, M. Kes selaku dosen pembimbing II dalam penyusunan Proposal Tugas Akhir.
6. Ibu Sarni Anggoro,S.TP., M.Gizi selaku dosen penguji yang telah berkenan membimbing dari awal penyusunan hingga selesai, meluangkan waktu dan selalu memberikan arahan kepada penulis.

7. Kedua orang tua bapak Gimman dan Ibu Ngatini yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis.
8. Istri saya Anisah Setiyorini, Amd AK., serta anak saya Zain Rafiq Asla'Muazzam yang selalu mendoakan, mendampingi, memberikan semangat dan membantu dalam penyusunan tugas akhir sampai selesai.
9. Bapak dan Ibu dosen POLTEKES TNI AU Adi Sutdjipto Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu serta arahan dan bimbingan kepada penulis.
10. Teman-teman POLTEKES TNI AU Adi Sutdjipto Yogyakarta yang senasib dan seperjuangan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan tugas akhir ini masih belum sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan tugas akhir selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat

Yogyakarta, Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIASI	iv
HALAMAN KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	1
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	3
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Telaah Pustaka	6
1. Pengetahuan	6
a. Definisi	6
b. Faktor-Faktor Pengetahuan	7
c. Pengetahuan Gizi	8
d. Cara Mengukur Pengetahuan Gizi	10
2. Perilaku Gizi	11
a. Definisi	11
b. Faktor Terjadinya Perilaku	11
c. Klasifikasi Perilaku Kesehatan	14
d. Pengukuran Perilaku	14
3. Gizi Seimbang	16
a. Definisi	16
b. Jenis Sumber Dan Gizi	16
c. Perilaku Gizi	25
d. Prinsip Gizi Seimbang	25
4. Tentara Nasional Indonesia (TNI).....	27
a. Definisi	27
b. Prajurit TNI	28
c. Profesi Prajurit TNI	28
d. Syarat Nilai Gizi Prajurit	29
e. Masalah Gizi Prajurit	33
B. Kerangka Teori	36
C. Pertanyaan Peneliti	26

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Identifikasi Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional dan Cara Pengumpulan Data	38
F. Jenis Data	39
G. Instrumen Operasional Dan Cara Pengumpulan Data	39
H. Uji Validitas	40
I. Manajemen Data	40
1. Pengolahan Data	40
2. Analisis Data	41
J. Etika Penelitian	42
K. Alur Penelitian	44
L. Jadwal Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B. Gambaran Karakteristik Umum Responden	45
C. Analisis Univariat	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
2.1	Kategori Pengetahuan Gizi	9
2.2	Zat-Zat Esensial yang dibutuhkan tubuh	16
2.3	Nilai Karbohidrat Bahan Makanan (gr/100gr)	18
2.4	Nilai Protein Bahan Makanan (gr/100 gr)	21
2.5	Nilai Lemak Bahan Makanan gr/100gr)	23
3.1	Definisi Operasional	38
3.2	Distribusi Usia Responden	41
3.3	Distribusi Jenis Kelamin	41
3.4	Distribusi Pendidikan	42
3.5	Distribusi Pangkat Responden	42
3.6	Distribusi Tingkat Pengetahuan gizi dan Perilaku Gizi	42
3.7	Jadwal Penelitian	44
4.1	Distribusi Karakteristik Umum Responden	46
4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Gizi	49
4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Perilaku Gizi Seimbang	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
2.1	Tumpeng Gizi Seimbang	26
2.2	Kerangka Teori	36
3.1	Alur Penelitian	44
4.1	Denah Pangkalan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Hal
1	<i>Inform Consent</i>	58
2	Daftar Kuesioner	59
3	Kuesioner Penelitian	60
4	Hasil Pengolahan Data	69
5	Data Responden	72
6	Dokumentasi Penelitian (Surat Ijin Penelitian)	75
7	Dokumentasi (Pelaksanaan Penelitian)	77
8	Dokumentasi (Pengisian Kuesioner)	79

INTISARI

Zainal. NIM 21220014.2024. *Gambaran Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta.*

Latar belakang: Prajurit TNI AU (Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara) merupakan seorang prajurit TNI yang dimiliki karena kemampuan di bidang keahlian khusus melalui izin praktik profesi maupun penugasan yang tidak mengenal waktu setiap saat dari atasan. Kesibukan seorang prajurit TNI dapat mempengaruhi dalam memperhatikan makan sehingga mudah menjadikan masalah baru tentang pengetahuan dan perilaku gizi seimbang.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutjipto .

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampling yang digunakan *total population sampling*. Sampel sebanyak 50 responden anggota prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024. Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu kuesioner.

Hasil: Hasil penelitian ini kategori pengetahuan baik (22%), kategori pengetahuan cukup (76%) dan kategori pengetahuan kurang (2%). Anggota yang memiliki perilaku gizi seimbang dengan kategori perilaku gizi seimbang baik (94%) dan kategori perilaku gizi seimbang kurang (6%).

Kesimpulan: Sebagian besar anggota prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutjipto memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup dan sebagian besar memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, Perilaku gizi seimbang, Prajurit TNI AU (Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara).

ABSTRACT

Zainal. NIM 21220014.2024. *Description of Nutritional Knowledge and Balanced Nutritional Behavior in Indonesian Air Force Soldiers at Adi Sutdjipto Yogyakarta Airfield.*

Background: An Indonesian National Army Air Force soldier is a soldier of the Indonesian National Army Air Force is a TNI soldier who has abilities in a special field of expertise through professional practice permits or timeless assignments from superiors. A TNI soldier's busy life can influence his attention to eating, making it easy to create new problems regarding knowledge and behavior of balanced nutrition.

Objective: This study aims to determine the description of nutritional knowledge and balanced nutritional behavior among TNI soldiers.

Method: This research uses a quantitative type of research using a descriptive survey method with a cross sectional approach with a sampling technique used total population sampling. The sample was 50 respondents, members of the Indonesian Air Force, Adi Sutdjipto Yogyakarta Air Base. This research was carried out in February 2024. This research used a measuring tool, namely a questionnaire.

Results: The results of this research were in the good knowledge category (22%), the sufficient knowledge category (76%) and the poor knowledge category (2%). Members who have balanced nutritional behavior are in the good balanced nutritional behavior category (94%) and the poorly balanced nutritional behavior category (6%).

Conclusion: Most of the Indonesian Air Force soldiers at Adi Sutjipto Air Base have a sufficient level of nutritional knowledge and most of them have good balanced nutritional behavior.

Key words: Indonesian Air Force (TNI AU) soldiers, nutritional knowledge, balanced nutritional behavi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Pertahanan Republik Indonesia Nomor 85 tahun 2014, Prajurit TNI AU (Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara) merupakan anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara. Seorang prajurit TNI adalah tenaga yang dimiliki prajurit TNI karena kemampuan di bidang keahlian atau kompetensi khusus melalui izin praktik profesi maupun penugasan. Penugasan pada prajurit adalah rangkaian kegiatan tenaga profesi Prajurit Tentara Nasional Indonesia yang mendapat izin dari instansi Pemerintah, instansi non Pemerintah dan mandiri yang harus dilengkapi surat izin praktik dari organisasi profesinya.

Prajurit TNI terdiri dari tingkatan tamtama bintara dan perwira, yang tidak mengenal waktu mendapat penugasan setiap saat dari atasan. Seperti halnya melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Dimana prajurit TNI membutuhkan banyak waktu dalam penugasan serta sekolah lanjut. Sehingga prajurit TNI kurang dalam memperhatikan hal makanan dan asupan makan yang baik. Kesibukan seorang prajurit TNI yang kurang memperhatikan makan dapat menjadikan masalah baru tentang perilaku gizi seimbang. Prajurit yang diikuti oleh perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan, sehingga rentan mengalami masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Prajurit TNI AU yang tergolong usia pra dewasa setelah kelompok remaja > 22th memiliki perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang yang dapat terganggu oleh pola kegiatan. Misalnya waktu kerja yang ketat, waktu dirumah yang singkat, banyak pekerjaan di kantor serta tersita banyak waktu dalam pendidikan dan makanan tidak aman, ketersediaan berbagai makan siap saji dan siap olah, dan ketidaktahuan tentang gizi yang menyebabkan konsumsi pangan tidak seimbang dan tidak *higenis*. Sehingga perhatian terhadap perilaku gizi seimbang perlu ditingkatkan untuk mencapai pola hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Kemenkes RI dalam Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdasnas) pada tahun 2018, prevalensi kelompok remaja usia 15-19 tahun terdapat 96,45% kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kemudian prevalensi 30,5% mengonsumsi makanan asin >1 kali/hari. Sebanyak 43,8% penduduk lebih banyak mengonsumsi makanan berlemak >1 kali/hari. Selanjutnya hanya 47,2% yang memiliki perilaku benar dalam mencuci tangan sebelum makan. Dan 50,4% penduduk memiliki aktivitas fisik cukup dan 49,6% memiliki aktivitas fisik kurang.

Persyaratan nilai gizi makan taruna calon prajurit berdasarkan ketentuan dari Menhankam/Pangab melalui Skep/B/1/1967 dan Juknis Danjen Akabri Nomor: Juknis/09/VII/1981 tanggal 22 Juli 1981, yaitu kalori yang disediakan harus dapat mencapai 4.000-4.500 kalori sedangkan komposisi nilai gizinya yaitu karbohidrat 55-65 %, Protein 10-15 % dengan perbandingan protein hewani: nabati sebesar 65 : 35, lemak 20-30gr. Sedangkan kandungan vitamin A 1.000 IU-1.200 IU, vitamin B 2,5 mg-3 mg, vitamin C 120 mg- 150 mg, Kalsium 2.000 mg- 2.700 mg, dan zat Besi 35 mg- 45 mg.

Menurut profesor Hardinsyah, selaku Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia masih terdapat kurangnya pengetahuan dan penyampaian informasi mengenai gizi seimbang sehingga penerapan mengenai asupan makan dengan gizi seimbang tidak tersampaikan dengan maksimal kepada masyarakat. Hal tersebut dapat dilihat dari berbagai masalah gizi yang ada pada penduduk Indonesia salah satunya remaja (Kemenkes RI, 2020). Masalah gizi di Indonesia pada saat ini yaitu (*triple burden*) *stunting*, *wasting*, obesitas dan anemia.

Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku gizi yang baik dalam hal memilih makanan bergizi, beragam, dan berimbang. Pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan indikator yang rendah dapat mempengaruhi sikap dalam pemilihan makanan yang dapat mengubah perilaku pola makan yang dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi (Anonim, 2013). Mengatasi masalah gizi di Indonesia,

pemerintah mengeluarkan pedoman melalui gizi seimbang dalam bentuk visual yang dimaksud visual disini gambar “Tumpeng gizi seimbang” dalam profil kesehatan Indonesia.

Secara umum penjabaran tumpeng gizi seimbang yaitu ukuran atau porsi makanan dan minuman serta aktivitas fisik setiap hari, terdapat juga anjuran untuk mencuci tangan sebelum dan juga sesudah makan serta pemantauan berat badan disertai anjuran meminum 8 gelas air putih dalam sehari. Panduan sajian asupan untuk setiap kali hendak makan atau sajian sekali makan dimana separuh dari total jumlah makanan pada setiap kali makan adalah sayur dan buah, separuh lainnya adalah makanan pokok dan juga lauk-pauk. Serta anjuran bahwa saat hendak makan, porsi sayuran harus lebih banyak dibandingkan porsi buah, dan porsi pada makanan pokok lebih banyak daripada porsi lauk-pauk (Kemenkes RI,2018).

Namun pada prajurit TNI AU belum pernah dilakukan penelitian tentang pengetahuan gizi dan perilaku gizi seimbang. Sehingga peneliti melakukan studi pendahuluan pada awal bulan Januari 2024 terhadap responden berjumlah 10 anggota prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta, berdasarkan hasil dari 10 responden setelah pengisian kuesioner, responden yang berpengetahuan baik 2 responden (20%), cukup 3 responden (30%), dan ada yang berpengetahuan kurang 5 responden (50%), berperilaku gizi seimbang yang baik 1 responden (10%), dan berperilaku gizi seimbang kurang 9 responden (90%).

Dari uraian masalah latar belakang diatas sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan gizi dan perilaku gizi seimbang pada Prajurit TNI AU dengan mengangkat judul “Gambaran Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran dari Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Memperoleh gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta.
- b. Memperoleh gambaran perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat mengetahui dan dijadikan sebagai ilmu pengetahuan baru dalam bidang gizi masyarakat terutama tentang gambaran pengetahuan gizi dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU.
- b. Menambah pengetahuan, Wawasan dan pengalaman serta dapat implementasi ilmu yang didapatkan selama perkuliahan di Poltekkes TNI AU Adi Sutjipto Yogyakarta Prodi DIII-Gizi tentang penelitian gambaran pengetahuan gizi dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Prajurit TNI AU

Menambah ilmu pengetahuan baru bagi prajurit TNI AU tentang gambaran pengetahuan gizi dan perilaku gizi seimbang.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai literatur bacaan dan saran mengenai penelitian gambaran pengetahuan gizi dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta.

c. Bagi Mahasiswa

Menambah ilmu pengetahuan baru bagi mahasiswa dapat dilakukan penelitian lanjut bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Definisi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu atau mengetahui dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan masyarakat atau manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Kurangnya informasi akan berpengaruh terhadap pengetahuan hingga perlakuan diri terhadap pentingnya mengetahui makanan sehat. Informasi merupakan berita tentang hal yang diperoleh seseorang dengan berbagai sumber yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Informasi tidak hanya di dapat dari media massa namun bisa di dapat dari tenaga kesehatan, lingkungan, dan sumber lainnya.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo,2013).

1) Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan diartikan sebagai penguasaan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk pengetahuan ini adalah bahan yang dipelajari/rangsang yang diterima.

2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan suatu materi tersebut secara benar

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (*rill*). Aplikasi disini dapat diartikan penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyebarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam kaitannya suatu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari pengguna kata-kata kerja.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Bisa diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyusun formasi baru dari formasi-formasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penelitian terhadap suatu obyek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri. Atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

b. Faktor-Faktor Pengetahuan

Menurut Surjadi (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain:

1) Tingkat Pendidikan

Pengetahuan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

2) Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan lebih luas.

3) Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.

4) Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

5) Sosial Ekonomi

Tingkat pengetahuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup semakin tinggi tingkat sosial ekonomi akan menambah tingkat pengetahuan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu pendidikan. Pendidikan adalah salah satu sarana untuk meningkatkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung selama seumur hidup. Penelitian lain yang menyatakan bahwa dari pendidikan seseorang akan mendapatkan informasi salah satu media untuk mendapatkan informasi adalah penyuluhan. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi yang digunakan penyampai informasi untuk disampaikan kepada sasaran yang bertujuan untuk menambah pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Penyuluhan kesehatan adalah pemberian pesan kepada masyarakat dengan cara meyakinkan bahwa perilaku hidup sehat itu penting, sehingga masyarakat tidak hanya mengerti tetapi mau dan sadar untuk melakukan perilaku hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari.

c. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal

tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Suriawan, 2013).

Pengukuran pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen berbentuk pertanyaan pilihan dan berganda (*Multiple choice test*), instrumen ini merupakan bentuk tes obyektif yang paling sering digunakan. Di dalam menyusun instrumen ini diperlukan jawaban-jawaban yang sudah tertera. Dan responden hanya memilih jawaban yang menurutnya benar (Suriawan, 2013). Kategori pengetahuan gizi bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut of point* dari skor yang telah dijadikan %.

Tabel 2.1 Kategori Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	75-100%
Cukup	56-74%
Kurang	< 56%

Sumber: Suriawan 2013.

Pengetahuan gizi sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang disesuaikan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan

dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

d. Cara Mengukur Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan kepada subjek atau responden penelitian tentang materi yang akan diukur (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan dapat diukur menggunakan alat ukur. Cara pengambilan data untuk dapat mengetahui pengetahuan gizi seimbang dengan memberikan kuesioner. Cara mengukur pengetahuan dengan mengajukan beberapa pertanyaan, setelah itu dilakukan evaluasi jika jawaban benar bernilai 1 dan jika jawaban salah bernilai 0. Menurut skala data rasio, ada nilai pengetahuan yang rentan dari 0 hingga 100 (Arikunto, 2013).

Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh dari kuesioner yang dibuat sendiri. Kuesioner yang di buat sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup di mana sudah terdapat kunci jawaban, responden memilih satu jawaban. Terdapat indikator-indikator pada kuesioner pengetahuan gizi seimbang, yaitu pengertian gizi seimbang, pengetahuan komposisi isi piringku, pengetahuan manfaat zat gizi dan sumber zat gizi, pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang, pengetahuan tentang kebutuhan tubuh, pengetahuan manfaat air, pengetahuan manfaat sarapan, pengetahuan gizi seimbang.

Pengukuran untuk jawaban yang tepat nilainya 1 dan sebaliknya jika jawaban tidak tepat nilainya 0 (Sugiyono, 2016).

Hasil yang ada dihitung berapakah persentase yang didapat berdasarkan rumus berikut :

$$\text{Persentase pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar} \times 100\%}{\text{Jumlah pertanyaan}}$$

Pengetahuan diukur dalam skala yang bersifat kualitatif, sebagai berikut:

- a. Baik 75-100%
- b. Cukup 55-74%
- c. Kurang <56% (Sugiyono,2016)

2. Perilaku Gizi

a. Definisi

Psikologi memandang perilaku manusia (*human behavior*) sebagai reaksi yang bersifat sederhana maupun bersifat kompleks. Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun tidak langsung. Perilaku dipengaruhi oleh pembelajaran yang merupakan perubahan dari pengetahuan, keahlian, kepercayaan dan sikap. Faktor lain juga yang mempengaruhi perilaku antara lain mediator. Mediator adalah faktor yang memfasilitasi atau membantu perubahan perilaku seseorang. Mediator dapat berupa motivasi, kecenderungan untuk berubah, perilaku orang lain yang dipengaruhi oleh pengalaman terdahulu serta keadaan sekitar berupa usia, jenis kelamin, kepribadian, pendapatan ras, tempat tinggal dan komposisi keluarga/jumlah anak (Wawan A., 2010).

b. Faktor terjadinya perilaku

Menurut Notoatmodjo (2014) menganalisis bahwa kesehatan itu dipengaruhi oleh dua faktor pokok yaitu faktor perilaku dan non perilaku. Sedangkan perilaku itu sendiri khususnya perilaku kesehatan dipengaruhi atau ditentukan oleh tiga faktor yaitu :

1) Faktor Predisposisi (*Predisposing factor*)

Yaitu faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang antara lain :

- a) Pengetahuan
- b) Sikap
- c) Kepercayaan

- d) Keyakinan
- e) Nilai-nilai
- f) Tradisi, dan sebagainya.

2) Faktor Pemungkin (*Enabling factor*)

Faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan. Yang dimaksud faktor pemungkin adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan, misalnya :

- a) Puskesmas
- b) Posyandu
- c) Rumah Sakit
- d) Tempat pembuangan air
- e) Tempat pembuangan sampah
- f) Tempat olahraga
- g) Makanan bergizi
- h) Uang, Dan sebagainya.

3) Faktor Penguat (*Reinforcing factor*)

Yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Kadang-kadang, meskipun seseorang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya. Misalnya ada anjuran dari orangtua, guru, toga, sahabat, dan lain-lain.

Menurut (Wawan, 2010) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain :

- a) Faktor genetik atau endogen, merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu, antara lain :
 - (1) Jenis ras, setiap ras mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang spesifik, saling berbeda satu sama yang lainnya.

- (2) Jenis kelamin, perilaku pria atas dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan pada wanita atas dasar emosional.
 - (3) Sifat fisik, perilaku individu akan berbeda-beda sesuai dengan sifat fisiknya.
 - (4) Sifat kepribadian, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.
 - (5) Bakat pembawaan, merupakan interaksi antara faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung adanya kesempatan untuk pengembangan.
 - (6) Intelegensi, merupakan kemampuan untuk berpikir dalam mempengaruhi perilaku.
- b) Faktor dari luar individu atau faktor eksogen, faktor ini juga berpengaruh dalam terbentuknya perilaku individu, antara lain :
- (1) Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.
 - (2) Pendidikan, proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan
 - (3) perilaku individu maupun kelompok.
 - (4) Agama, merupakan keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi
 - (5) kepribadian seseorang yang berpengaruh dalam perilaku individu.
 - (6) Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap perilaku adalah
 - (7) lingkungan sosial ekonomi yang merupakan sarana untuk terpenuhinya fasilitas.

(8) Kebudayaan, hasil dari kebudayaan yaitu kesenian, adat istiadat atau peradaban manusia mempunyai peranan pada terbentuknya perilaku.

c. Klasifikasi Perilaku Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2013), terdapat 3 klasifikasi perilaku kesehatan menurut Umrana (2020), yaitu :

1) Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, seperti pola makan yang seimbang, olahraga yang teratur dan sesuai, tidak merokok dan minum, istirahat yang cukup, serta pengendalian atau pengelolaan stres.

2) Perilaku Sakit

Perilaku sakit mengacu pada perilaku seseorang yang terkena suatu masalah kesehatan terhadap dirinya sendiri atau anggota keluarganya untuk mencari pengobatan atau mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi.

3) Perilaku Peran Orang sakit

Perilaku peran orang sakit adalah perilaku dalam memperoleh kesembuhan, memahami atau mengetahui fasilitas medis yang tepat untuk penyembuhan, dan tidak melakukan perilaku yang tidak mendukung proses penyembuhan.

d. Pengukuran Perilaku

Perilaku dapat diukur, baik secara langsung maupun tidak langsung. Observasi merupakan bentuk dari pengukuran langsung terhadap perilaku, sedangkan metode tidak langsung dilakukan dengan meminta responden untuk mengingat kembali kegiatan yang dilakukan dan menjawab pertanyaan tentang hal-hal yang berkaitan dengan objek tertentu (Noatmodjo, 2010).

Terdapat dua cara mengukur perilaku, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran dilakukan secara langsung dengan

cara mengamati, sedangkan cara tidak langsung adalah dilakukan dengan menjawab beberapa pertanyaan terkait kegiatan yang telah dikerjakan dalam hubungannya dengan objek tertentu (Notoatmodjo, 2010). Pengukuran menggunakan *Skala Likert*, di mana jawaban diberikan skor 1 sampai pernyataan mengenai perilaku terbagi menjadi 2 yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable* (Azwar, 2013). Dalam menjawab pernyataan *favourable poin* yang didapatkan yaitu:

- 1) Selalu : 4
- 2) Sering : 3
- 3) Jarang : 2
- 4) Tidak Pernah : 1

Dalam menjawab pernyataan *unfavourable poin* yang didapatkan yaitu:

- 1) Tidak Pernah : 4
- 2) Jarang : 3
- 3) Sering : 2
- 4) Selalu : 1

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor jawaban}}{\text{jumlah total}} \times 100\%$$

Setelah dihitung persentase yang didapat, nilai diinterpretasi ke dalam kategori sebagai berikut:

- 1) Kurang: Skor total < 63 (mean)
- 2) Baik: Skor total \geq 63 (mean) (Fadila, 2019).

Terdapat indikator-indikator kuesioner perilaku gizi seimbang, yaitu kebiasaan konsumsi makanan yang beragam, kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi air, kebiasaan minum minuman yang berwarna, kebiasaan membaca label dalam makanan kemasan, kebiasaan memperhatikan kebersihan makanan, kebiasaan olahraga, kebiasaan memantau berat badan, kebiasaan menerapkan

gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas, kebiasaan konsumsi buah dan sayuran, dan kebiasaan konsumsi makanan manis, asin, berlemak dan minuman bersoda.

3. Gizi Seimbang

a. Definisi

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk memenuhi fungsi normal tubuh. Memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

b. Jenis dan sumber gizi :

Tabel 2.2 Zat-zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh.

Karbohidrat Glukosa Serat	Mineral Kalsium Posfor Natrium Kalium Sulfur Klor Magnesium Zat besi Selenium Seng Mangan Tembaga Kobalt Iodium Timah Nikel	Vitamin A (retinol) D (kolekalsiferol) E (tokoferol) K (menadion) Tiamin Riboflavin Niasin Biotin Folasin/folat Vit B6(piridoksin) Vit B12 (kobalamin) Asam pantotenat Vit C (asam askorbat)
Lemak (lipid) Asam linoleat(omega6) Asam linolenat (omega-3)	Protein Asam amino: Leusin Isoleusin Lisin Triptofan Metionin Fenilalanin Treonin Valin Histidin	Air

	Nitrogen non esensial	
--	-----------------------	--

Sumber : Zat-zat gizi esensial, Kemenkes, 2014.

1) Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relatif murah. Semua karbohidrat bersal dari tumbuh-tumbuhan. Melalui proses fotosintesis, klorofil tanaman dengan bantuan sinar matahari mampu membentuk karbohidrat dari karbondioksida (CO₂) berasal dari udara dan air (H₂O) dari tanah. Karbohidrat yang dihasilkan adalah karbohidrat sederhana glukosa. Disamping itu dihasilkan oksigen (O₂) yang lepas udara.

Karbohidrat merupakan komponen nutrisi yang mudah diserap oleh tubuh dan lebih cepat diubah menjadi energi, sehingga asupan karbohidrat lebih tinggi dibanding dengan asupan protein dan lemak yang mana karbohidrat dibutuhkan sebanyak 45-65% dari jumlah kalori yang diperlukan tubuh (Whitney E., 2011).

Memakan berbagai macam makanan yang mengandung karbohidrat hendaknya mencukupi kebutuhan sehari-hari, sebab:

- a) Karbohidrat yang mencukupi kebutuhan tubuh akan menjamin terlaksananya kegiatan sehari-hari dengan baik.
- b) Kelebihan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh akan disimpan sebagai glikogen dalam hati dan otot yang sewaktu-waktu akan diperlukan apabila aktivitas fisik yang dilakukan lebih berat.

- c) Jika kelebihan karbohidrat terus-menerus meningkat setiap harinya maka akan terjadi pembentukan lemak dari karbohidrat yang disimpan di jaringan adiposa.

Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacang kering, dan gula. Hasil olah bahan-bahan ini adalah bihun, mie, roti, tepung, selai, sirup, dan sebagainya. Sebagian besar sayur dan buah tidak banyak mengandung karbohidrat. Namun, sayur umbi-umbian, seperti wortel dan bit serta sayur kacang-kacangan relatif mengandung banyak karbohidrat daripada sayur daun-daunan. Bahan makanan hewani seperti daging, ayam, ikan, telur, dan susu sedikit sekali mengandung karbohidrat. Sumber karbohidrat yang banyak dimakan sebagai makanan pokok di Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas, dan sagu. Kandungan karbohidrat beberapa bahan makanan dapat dilihat ditabel 2.3.

Tabel 2.3 nilai karbohidrat berbagai bahan makanan (gr/100gr)

Bahan makanan	Nilai KH	Bahan makanan	Nilai KH
Gula pasir	94,0	Kacang tanah	23,6
Gula kelapa	76,0	Tempe	12,7
Jelli	64,5	Tahu	1,6
Pati (maizena)	87,6	Pisang ambon	25,8
Bihun	82,0	Apel	14,9
Makaroni	78,7	Mangga	11,9
Beras setengah gling	78,3	Pepaya	12,2
Jagung kuning	73,7	Daun singkong	13,0
Kerupuk udang dengan pati	68,2	Wortel	9,3
Mie kering	50,0	Bayam	6,5
Roti putih	50,0	Kangkung	5,4
Singkong	34,7	Tomat	4,2
Ubi jalar merah	27,9	Hati sapi	6,0
Kentang	192	Telur bebek	0,8
Kacang ijo	62,9	Telur ayam	0,7
Kacang merah	59,5	Susu sapi	4,3
Kacang kedelai	34,8	Susu kental manis	55,0

Sumber : Daftar komposisi bahan makanan, Kemenkes,2014.

(a) Fungsi

(1) Sumber energi

Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi dalam tubuh. Sebagian karbohidrat didalam tubuh berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi segera; sebagian disimpan sebagai glikogen dalam jaringan hati dan sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energi didalam jaringan lemak

(2) Pemberi rasa manis pada makanan

Karbohidrat memberi rasa manis pada makanan, khususnya monosakarida dan disakarida. Bila tingkat kemanisan sakarosa diberi nilai 1, untuk tingkat kemanisan fruktosa adalah 1.7, glukosa 0.7, maltosa 0.4, dan laktosa 0.2.

(3) Penghemat protein

Bila kebutuhan karbohidrat tidak mencukupi, maka protein yang akan digunakan sebagai pengganti untuk memenuhi kebutuhan energi, dengan mengabaikan fungsinya sebagai zat pembangun. Namun, jika kebutuhan karbohidrat tercukupi, maka protein hanya akan digunakan sebagai zat pembangun.

(4) Pengatur metabolisme lemak

Karbohidrat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna sehingga menghasilkan bahan-bahan keton berupa asam asetoasetat, aseton dan asam beta-hidroksi-butirat. Bahan-bahan ini dibentuk dalam hati dan dikeluarkan melalui urin dengan mengikat basa berupa ion natrium. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan dehidrasi. Ph cairan tubuh menurun. Keadaan ini menimbulkan ketosis atau asidosis yang dapat merugikan

tubuh. Dibutuhkan antara 50-100 gram karbohidrat sehari untuk mencegah ketosis.

(5) Membantu pengeluaran feses

Karbohidrat membantu pengeluaran feses dengan cara mengatur peristaltik usus dan memberi bentuk pada feses. Selulosa dalam makanan juga mengatur peristaltik usus, sedangkan hemiselulosa dan pektin mampu menyerap banyak air dalam usus besar sehingga memberi bentuk pada sisa makanan yang akan dikeluarkan.

2) Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, dan setengahnya terdapat didalam otot, seperlima didalam tulang, sepersepuluh didalam kulit, dan selebihnya didalam jaringan lain dan cairan tubuh. Disamping itu asam amino yang membentuk protein bertindak sebagai prekursor pada sebagian besar koenzim, hormon, asam nukleat dan molekul-molekul yang esensial untuk kehidupan.

Protein merupakan bahan pembentuk energi selain karbohidrat dan lemak yang diperoleh dari berbagai makanan nabati dan hewani. Menurut pakar kimia Belanda, Mulder, bahan penyusun tubuh yang mengandung nitrogen dengan unit dasarnya asam amino (karena itulah asam amino dikelompokkan sebagai satuan pembangun protein). Kebutuhan protein sebanyak 10-35% dari asupan makanan sehari-hari. Dalam jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh sebanyak 2000 kalori, protein yang diperlukan sebanyak 200-700 kalori (Whitney E., 2011).

(a) Sumber Protein

Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik dalam kuantitas maupun kualitasnya, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai dan hasilnya, seperti tempe dan tahu, serta kacang-kacangan lain. Bahan makanan hewani kaya dalam protein bermutu tinggi tapi hanya merupakan 18,4% konsumsi protein rata-rata penduduk Indonesia. Bahan makanan nabati yang kaya dalam protein adalah kacang-kacangan. Kontribusinya rata-rata terhadap konsumsi protein hanya 9,9%. Sayur dan buah-buahan rendah dalam protein, kontribusinya rata-rata terhadap konsumsi protein adalah 5,3%. Catatan Biro pusat statistik pada tahun 2012, menunjukkan secara nasional konsumsi protein sehari rata-rata penduduk Indonesia adalah 48,7 gram per hari. Ini telah melebihi rata-rata standar kecukupan protein sehari (45 gram). Kandungan protein beberapa bahan makanan dapat dilihat pada tabel 2.4.

Tabel 2.4 Nilai protein berbagai bahan makanan (gram/100 gram).

Bahan makanan	Nilai protein	Bahan makanan	Nilai protein
Kacang kedelai	34,9	Keju	22,8
Kacang merah	29,1	Kerupuk udang	17,2
Kacang tanah	25,3	Jagung	9,2
Kacang hijau	22,2	Roti	8,0
Kacang mete	21,2	Mie kering	7,9
Tempe	18,3	Beras	7,6
Tahu	7,8	Kentang	2,0
Daging sapi	18,8	Gaplek	1,5
Ayam	18,2	Singkong	1,2
Telur bebek	13,1	Daun singkong	6,8
Telur ayam	12,0	Bayam	3,5
Udang segar	21,0	Kangkung	3,0

Ikan segar	16,0	Wortel	1,2
Tepung susu skim	35,6	Tomat	1,0
Tepung susu	24,6	Mangga	0,4

Sumber : Daftar komposisi bahan makanan, Kemenkes,2014.

(b) Fungsi protein

(1) Pertumbuhan dan pemeliharaan

Protein tubuh berada dalam keadaan dinamis, yang secara bergantian dipecah dan disintesis kembali. Tiap hari sebanyak 3% jumlah protein total berada dalam keadaan berubah ini. Dinding usus yang setiap 4-6 hari harus diganti, membutuhkan sintesis 70 gram per hari. Tubuh sangat efisien untuk memelihara protein yang ada dan menggunakan kembali asam amino yang diperoleh dari pemecahan dari jaringan untuk membangun kembali jaringan yang sama atau jaringan lain.

(2) Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh

Protein merupakan bahan dasar hormon dan juga enzim. Selain itu ikatan-ikatan ini bertindak sebagai katalisator atau membantu perubahan-perubahan biokimia yang terjadi dalam tubuh. Hemoglobin, pigmen darah yang berwarna merah dan berfungsi sebagai pengangkut oksigen dan karbondioksida juga merupakan ikatan protein. Contoh protein lain adalah fotoreseptor.

(3) Mengatur keseimbangan air

Distribusi cairan dalam tubuh harus dijaga seimbang (homeostasis) yang diperoleh dari sistem kompleks yang melibatkan protein dan elektrolit.

(4) Memelihara netralitas tubuh

(5) Pembentukan antibodi

(6) Mengangkut zat-zat gizi

(7) Sumber energi

3) Lemak

a) Sumber Lemak

Sumber lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, lemak hewani. Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging, cream, susu, keju dan kuning telur serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak. Sayur dan buah kecuali alpukat sangat sedikit mengandung lemak. Kadar lemak beberapa bahan makanan dapat dilihat pada tabel 2.4 (Whitney,2011).

b) Fungsi lemak

(1) Sumber energi

(2) Sumber asam esensial

(3) Alat angkut vitamin larut lemak

(4) Menghemat protein

(5) Memberi rasa kenyang dan kelezatan

(6) Sebagai pelumas

(7) Memelihara suhu tubuh

(8) Pelindung organ tubuh.

Tabel 2.5 Nilai lemak berbagai bahan makanan (gram/100 gram).

Bahan makanan	Nilai lemak	Bahan makanan	Nilai lemak
Minyak kacang tanah	100,0	Mentega	81,6
Minyak kelapa sawit	100,0	Margarin	81,0
Minyak kelapa	98,0	Coklat	52,9
Ayam	25,0	Susu bubuk	30,0
Daging sapi	14,0	Keju	20,3
Telur bebek	14,3	Susu kental	10,0
Telur ayam	11,5	Susu sapi	3,5

Sarden	27,0	Skim	1,0
Tawes	13,0	Biskuit	4,4
Ikan segar	4,5	Mie kering	11,8
Udang	0,2	Jagung	3,9
Kacang tanah	42,8	Roti	1,2
Kelapa tua	34,7	Beras	1,1
Kacang kedelai	18,1	Singkong	0,3
Tahu	4,6	Alpukat	6,5
Tempe	4,0	Durian	3,0
Lemak sapi	90,0		

Sumber : Kemenkes, 2014.

4) Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik dalam tubuh. Karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan karena pengolahan.

a) Fungsi Vitamin

Fungsi vitamin secara umum berhubungan erat dengan fungsi enzim, terutama vitamin-vitamin kelompok vitamin B. Enzim merupakan katalisator organik yang menjalankan dan mengatur reaksi-reaksi biokimiawi didalam tubuh. Suatu enzim terdiri atas komponen protein yang dihasilkan oleh sel dan disebut apoenzim. Apoenzim ketika disintesa tidak mempunyai aktivitas; baru menjadi aktif bila sudah berkonjugasi dengan komponen non-protein yang disebut ko-enzim, inipun dibuat dalam tubuh dan mengandung komponen yang disebut vitamin itu. Susunan lengkap apoenzim dan koenzim disebut holoenzim dan holoenzimlah yang mempunyai aktivitas sebagai biokatalisator.

Didalam sel apoenzim terdapat sebagai butir yang mengisi suatu vakuola, dan disebut proenzim dan atau zymogen, yang belum mempunyai aktivitas. Peranan hampir seluruh vitamin dari kelompok B telah diketahui fungsinya didalam koenzim. Tidak demikian halnya dengan vitamin-vitamin yang larut lemak. Meskipun gejala-gejala sebagai defisiensi vitamin ini telah diketahui, tetapi peranannya yang jelas didalam rantai reaksi biokimiawi didalam proses metabolisme belum diketahui. Perkecualian adalah untuk vitamin D. Untuk vitamin ini telah jelas diketahui bahwa vitamin D ini didalam tubuh diubah menjadi hormon yang berpengaruh atas transport kalsium (Ca). Mengenai makanan sehat, dalam prosesnya akan saling mempengaruhi. Erat hubungannya yaitu mulai dari sumber makanan sehat yang berupa gizi yang berfungsi dalam tubuh kita, pendistribusian yaitu transportasi makanan tersebut sebelum pada akhirnya akan dikonsumsi, pengolahan bahan-bahan makanan untuk disajikan menjadi sebuah hidangan, penyajian dan penyimpanannya (Whitney, 2011).

c. Perilaku Gizi

Perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai antara jenis dan jumlah gizi dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Irwan, 2017).

d. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang digunakan dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Dalam buku pedoman gizi

seimbang, empat pilar tersebut digambarkan dalam tumpeng gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014) yang dapat dilihat pada gambar 2.1:



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber : pedoman Gizi Seimbang 2014

Empat pilar tersebut adalah :

1) Mengonsumsi makanan beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi usia 0-6 bulan yang merupakan makanan tunggal yang sempurna. Contohnya: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayur dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin protein dan kalori; ikan kaya akan protein tetapi sedikit kalori. Mengonsumsi makanan beragam tidak hanya keanekaragaman jenis pangan saja tetapi juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dengan jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur sesuai dengan anjuran pola makan yang telah dirumuskan.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih.

Perilaku hidup bersih sangat erat hubungannya dengan perilaku gizi seimbang. Karena dengan membiasakan perilaku hidup bersih seseorang akan terhindar dari risiko terkena

penyakit infeksi yang dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan kehilangan zat gizi serta cairan tubuh. Contoh :

- a) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan dan memberi makan;
- b) Menutup makanan yang disajikan agar tidak dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa kuman penyakit;
- c) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin;
- d) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik memerlukan energi juga dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Sehingga, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan masuk kedalam tubuh.

- 4) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal
Salah satu indikator keseimbangan zat gizi di dalam tubuh bagi orang dewasa adalah tercapainya berat badan yang normal sesuai dengan tinggi badan. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal menjadi bagian dari pola hidup dengan Gizi Seimbang, sehingga dapat mencegah terjadinya penyimpangan BB dari BB normal. Berat badan normal pada dewasa jika IMT 18,5-25,0.

4. Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (TNI AU)

a. Definisi

TNI (Tentara Nasional Indonesia) merupakan komponen utama pertahanan negara, memiliki tugas pokok menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) yang berdasarkan Pancasila dan UUD 1945, serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa

dan negara sesuai yang tertuang dalam Undang-Undang No. 34 tahun 2004 tentang TNI, TNI angkatan Udara sebagai bagian integral TNI, melaksanakan tugas TNI matra udara di bidang pertahanan, menegakkan hukum dan menjaga keamanan wilayah udara yurisdiksi nasional dan hukum internasional yang telah diratifikasi, melaksanakan tugas TNI dalam pengembangan dan pengembangan kekuatan matra udara, serta melaksanakan pemberdayaan wilayah pertahanan udara.

b. Prajurit TNI

Menurut Peraturan Menteri Pertahanan Republik Indonesia Nomor 85 tahun 2014, Prajurit TNI merupakan anggota Tentara Nasional Indonesia yang memiliki tenaga profesi sebagai prajurit TNI karena mampu di bidang keahlian atau kompetensi khusus melalui izin praktik profesi maupun penugasan. Penugasan merupakan rangkaian kegiatan profesi prajurit TNI yang mendapat izin dari atasan berdasarkan kebutuhan dan pemerintahan dari instansi pemerintah instansi non pemerintah dan mandiri tanpa dilengkapi surat izin praktik dari organisasi profesinya.

c. Tenaga profesi prajurit TNI yang melaksanakan penugasan mempunyai hak diantaranya :

- 1) Memperoleh perlindungan dan/atau bantuan hukum sepanjang melaksanakan tugas sesuai dengan standart profesi dan standar operasional prosedur,
- 2) Bekerja sesuai standar,
- 3) Menolak melakukan tindakan yang bertentangan dengan etika, hukum, agama, dan norma yang berlaku di masyarakat,
- 4) Memproleh informasi yang lengkap tentang profesi yang dijalannya,
- 5) Menjadi anggota perhimpunan profesi dan
- 6) Hak-hak lain sesuai profesi yang dijalani.

d. Tenaga profesi prajurit TNI yang melaksanakan penugasan mempunyai kewajiban diantaranya:

- 1) Menjunjung tinggi hukum kode etik tenaga profesi, norma agama dan norma sosial,
- 2) Memelihara dan memupuk persatuan dan kesatuan bangsa
- 3) Bertindak objektif dan tidak diskriminatif atas pertimbangan suku, agama, ras, dan golongan dan,
- 4) Menjalankan tugas profesi sebaik-baiknya aturan profesi yang dijalani.

Prajurit TNI terdiri dari tingkatan tamtama dan bintara, yang mendapat penugasan setiap saat dari atasan. Seperti halnya melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Dimana prajurit TNI membutuhkan banyak waktu dalam penugasan serta sekolah lanjut. Sehingga banyak prajurit TNI banyak mengalihkan hal makan. Kesibukan seorang prajurit TNI yang kurang memperhatikan makan dapat menjadikan masalah baru tentang perilaku gizi seimbang. Prajurit yang diikuti oleh perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan, sehingga rentan mengalami masalah gizi (Kemenkes, RI,2020).

e. Persyaratan nilai gizi makan bagi prajurit TNI

Menurut Mintoro Sumego, dkk. (2023) Kebutuhan energi prajurit sehari juga dibedakan menurut ringan sampai beratnya sebagai berikut :

- a) Ringan 2700 kalori (laki-laki) dan 2400 kalori (perempuan).
- b) sedang 3000 kalori (laki-laki) dan 2700 kalori (perempuan)
- c) berat 3500 kalori (laki-laki) dan 3000 kalori (perempuan)
- d) berat sekali 4000 (laki-laki) dan 3500 kalori (perempuan)

Mekanisme penyelenggaraan makanan di Akademi Militer sudah diatur melalui Juknis Danjen Akabri nomor : Juknis/09/VII/1981 tanggal 22 Juli 1981 tentang pemeriksaan dan pengawasan makanan taruna Akabri. Berdasarkan ketentuan dari Menhankam/Pangab

melalui Skep/B/1/1967 dan daftar komposisi bahan makanan (DKBM) dari departemen kesehatan RI, maka persyaratan nilai gizi meliputi :

- 1) Kalori yang disediakan harus dapat mencapai 4.000 – 4.500 kkal atau 1,5 kali kebutuhan energi orang dewasa normal dengan postur relatif sama, karena taruna dan siswa dikategorikan dengan seseorang yang melakukan aktifitas fisik yang berat.
- 2) Sesuai prinsip “Gizi Seimbang” yaitu gizi yang mengandung cukup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan serat maka kebutuhan gizi yang dibutuhkan taruna dan siswa dengan ketentuan sebagai berikut :
 - a) Karbohidrat (55-65%).

Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energi utama untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi prajurit. Jenis makanan sumber karbohidrat antara lain: biji-bijian (beras, ketan, jagung), umbi-umbian (ubi, singkong) dan tepung-tepungan (roti, mie, pasta, macaroni, bihun).

- b) Protein (10-15%).

Protein merupakan zat gizi penghasil energi yang tidak berperan sebagai sumber energi tetapi berfungsi untuk mengganti jaringan dan sel tubuh yang rusak. Protein bagi prajurit sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan pembentukan tubuh guna mencapai tinggi badan yang optimal. Prajurit sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi sumber protein yang berasal dari hewani dan nabati. Protein asal hewani seperti daging (dianjurkan daging yang tidak berlemak), ayam, ikan, telur dan susu. Sumber protein nabati yang dianjurkan adalah tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kacang kedelai dan kacang hijau).

c) Lemak (20-30%).

Walaupun lemak merupakan sumber energi paling tinggi, tetapi para taruna dan siswa tidak dianjurkan untuk mengonsumsi lemak berlebihan. Karena energi lemak tidak dapat langsung dimanfaatkan untuk latihan. Lemak terdapat dalam makanan asal hewani sebagai lemak hewani dan asal tumbuhan sebagai lemak nabati. Lemak hewani contohnya adalah keju, mentega lemak daging (sapi/kambing). Contoh lemak nabati adalah minyak sawit, minyak kelapa, margarine, minyak kedelai, minyak kacang an minyak jagung.

d) Vitamin.

Vitamin merupakan suatu senyawa organik kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit. Vitamin B1 dan vitamin B lainnya yang tergolong dalam vitamin B kompleks berperan penting dalam proses pembentukan energi. Vitamin-vitamin lainnya yang dibutuhkan dalam jumlah besar seperti vitamin A, C dan E untuk kebutuhan metabolisme zat-zat gizi lainnya. Vitamin A terdapat dalam bahan makanan hewani, berlemak, seperti daging, ikan, telur, susu, sayuran hijau, serta buah buahan berwarna kuning atau merah seperti pepaya dan mangga.

Sumber vitamin B1 terdapat dalam bahan makanan seperti ikan, gandum, kacang-kacangan, roti dan beras merah. Vitamin C (asam askorbat) terdapat dalam bahan makanan seperti jeruk, tomat, mangga, pepaya, bunga kol, brokoli, bayam, daun pepaya, dan daun singkong. Vitamin E terdapat dalam makanan seperti : daging, ikan, sayuran hijau, minyak jagung, minyak kedelai. Vitamin

D (kolkalsiferol) yaitu dibutuhkan untuk pembentukan tulang, terdapat dalam miyak ikan, susu, kuning telur.

e) Mineral.

Prajurit memerlukan oksigen yang lebih banyak untuk pembakaran karbohidrat yan menghasilkan energi terutama pada saat latihan. Untuk mengangkut oksigen (O₂) ke otot diperlukan hemoglobin (Hb) atau sel darah merah yang cukup. Untuk membentuk Hb yang cukup tubuh memerlukan zat besi (Fe) yang bersumber dari daging (dianjurkan daging yang tidak berlemak), sayuran hijau dan kacang-kacangan. Oleh karena itu, prajurit memerlukan kalsium yang relatif tinggi untuk pertumbuhan tulangnya. Sumber kalsium bisa didapatkan dari susu (rendah lemak). Karena itu prajurit sangat dianjurkan untuk mengonsumsi susu setiap hari agar mencapai tinggi badan optimal. Ikan juga merupakan sumebr kalsium terutama ikan yang dikonsumsi dengan tulangnya (contoh : ikan teri). Zat-zat mineral lainnya seperti Seng (Zn) dan selenium (Se) berfungsi sebagai anti oksidan yang dapat menghambat terbentuknya radikal bebas yang berlebihan sehingga dapat mencegah kerusakan sel tubuh. Mineral bisa didapatkan dari makanan sumber hewani maupun sumber nabati.

Sumber Zn dan Se antara lain : sea food, daging dan lain-lain. Dengan perbandingan Vitamin dan Mineral sebagai berikut:

Vitamin dan Mineral :

(1) Vitamin B : 2,5 mg – 3 mg

(2) Vitamin A : 1.000 IU -1.200 IU

(3) Vitamin C : 120 mg – 150 mg

(4) Ca : 2.000 mg – 2.700 mg

(5) Fe : 35 mg – 45 mg

f) Air dan Elektrolit.

Air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak bisa digantikan oleh senyawa lain. Apabila tubuh kehilangan air melebihi 2% dari total berat badan maka akan mengalami dehidrasi (kekurangan cairan tubuh) dan dapat mengganggu kesehatan. Minum air yang teratur dan dengan tambahan sedikit elektrolit akan mencegah terjadinya dehidrasi.

g) Serat (selulosa).

Serat atau yang sering disebut *dietary fiber* cukup penting untuk dikonsumsi. Karena serat dapat membantu membuang feses atau air besar menjadi teratur dan lancar. Serat juga sangat penting dalam pencegahan berbagai penyakit seperti penyakit kanker usus, dan juga penyakit jantung. Sumber serat yaitu terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan seperti: bayam, kangkung, daun singkong, labu, apel dan bengkuang.

f. Masalah gizi pada prajurit

1) Definisi

Gizi yang baik merupakan langkah bagi kesehatan yang baik. 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 dua hal yaitu kecukupan asupan gizi dalam memenuhi kebutuhan tubuh dan status infeksi seseorang

yang saling berpengaruh, sehingga memperbaiki salah satunya tidak akan memperbaiki keadaan yang lainnya.

Kurangnya asupan zat gizi akan menyebabkan seseorang mengalami defisit dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya, dan salah satu konsekuensinya adalah menjadi rentan terhadap serangan penyakit infeksi, yang apabila terjadi akan memperburuk status gizinya. Sebaliknya seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami peningkatan metabolisme dan suhu tubuh, yang menyebabkan kebutuhan energi dan zat-zat gizinya meningkat. Sementara itu, seseorang yang menderita penyakit infeksi biasanya mengalami penurunan nafsu makan, sehingga asupan gizinya juga berkurang, yang jika berlangsung lama akan menurunkan status gizinya (*UNICEF*, 1998 dalam Shaliha, 2022).

2) Faktor terjadinya masalah gizi sebagai berikut :

(a) Kebiasaan makan buruk

Kebiasaan makanan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik sudah tertanam sejak kecil sehingga dapat terjadi pada usia remaja hingga dewasa. Mereka akan makan seadanya tanpa mengetahuinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Moeji dalam Shaliha, 2022).

(b) Pemahaman tentang Gizi

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari, atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan

penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi.

(c) Kesukaan makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak dikalangan remaja. Di tahun 1960 an misalnya remaja-remaja di Amerika Serikat sangat menggandrungi makanan berupa hot dog dan minuman Coca Cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja - remaja diberbagai negara lain termasuk di Indonesia.

(d) Promosi makanan yang berlebihan melalui media sosial.

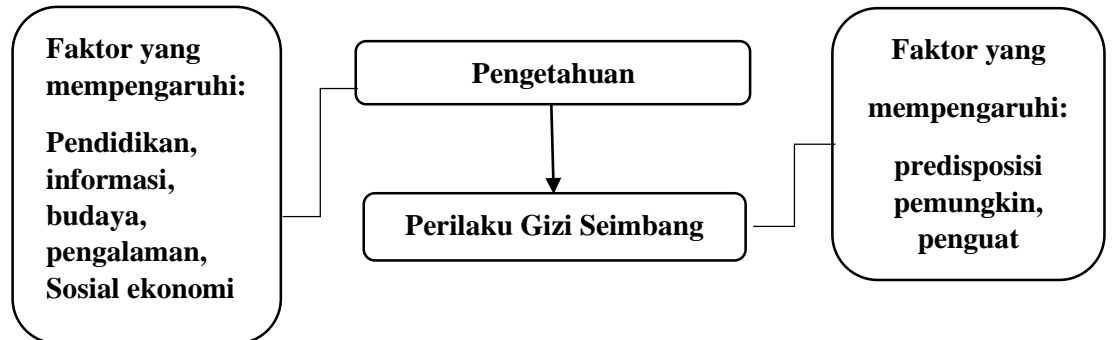
Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat mudah tertarik pada hal-hal yang baru. Kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dengan mempromosikan produk makanan mereka, dengan cara yang sangat memengaruhi para remaja. Lebih lebih jika promosi itu dilakukan dengan menggunakan bintang film yang menjadi idola mereka (Moehji, 2017).

(e) Masuknya produk makanan baru

Produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara barat seperti *hot dog, pizza, hamburger fried chicken & french fries*, berbagai jenis makanan berupa kripik (*junk food*) sring dianggap sebagai gimbali kehidupan modern oleh para remaja. Kelebihan terhadap berbagai jenis *fast food* itu terutama karena kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam (Moehji, 2017).

B. Kerangka Teori

Berdasarkan dari tinjauan pustaka maka peneliti membuat kerangka teori sebagai berikut :



Gambar.2.2.Kerangka Teori

Sumber: Arikunto (2013), KemenkesRI (2014), Notoatmojo (2013), Surjadi (2013).

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta ?
2. Bagaimana gambaran perilaku gizi seimbang prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta ?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dimana peneliti mengukur data variabel *independen* dan *dependen* hanya sekali pada satu waktu dan penelitian dilakukan pada prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta.

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta pada bulan Februari 2023.

C. Populasi dan subyek penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta tahun 2023 dengan jumlah 1100 anggota prajurit.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dimana besar sampel ditentukan dengan rumus *Slovin*:

$$n = N/1 + Ne^2$$

$$n = 1100/1 + 1100 (0,15)^2$$

$$n = 1100/ 1101 (0,0225)$$

$$n = 1100/ 24,7$$

$n = 44,53 =$ dibulatkan jadi, 45 sampel + 10% (4,5) dari nilai kepercayaan menjadi 49,5 dibulatkan menjadi 50 sampel.

keterangan :

$n =$ jumlah sampel minimal

$N =$ jumlah populasi

$e =$ *margin of error* (kesalahan yang masih ditolerir 15% (0,15)).

3. Cara pengambilan sampel

Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu :

a) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

- 1) Seluruh anggota prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta yang bersedia menjadi responden.
- 2) Prajurit TNI AU dengan usia 22-30 tahun.
- 3) Tidak sedang sakit.

b) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini sebagai berikut

- 1) Anggota prajurit TNI AU tidak mengisi data dengan lengkap.
- 2) Anggota prajurit TNI AU yang menolak menjadi responden.
- 3) Anggota prajurit TNI AU dengan usia lebih dari 30 tahun.

D. Identifikasi variabel penelitian

Variabel penelitian : Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang.

E. Definisi Operasional

Nama Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala Pengukuran
Pengetahuan	Pengetahuan merupakan hasil dari tahu atau mengetahui dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Kurangnya informasi akan berpengaruh terhadap pengetahuan hingga perlakuan diri terhadap pentingnya mengetahui makanan sehat.	Kuesioner	Baik = 75-100% Sedang = 56-74% Kurang = <56%	Ordinal
Perilaku Gizi Seimbang	Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau	Kuesioner	Baik = > 63 (mean) Kurang = < 63 (mean)	Nominal

	<p>aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun tidak langsung. Perilaku dipengaruhi oleh pembelajaran yang merupakan perubahan dari pengetahuan, keahlian, kepercayaan dan sikap.</p>			
--	---	--	--	--

Tabel 3.1 Definisi Operasional Sumber : Shaliha, 2022.

F. Jenis data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil pengumpulan sendiri diolah dianalisa serta dipublikasi sendiri. Data primer diperoleh menggunakan kuesioner. Kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan perilaku gizi seimbang.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung dari data laporan anggota prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta.

G. Instrumen Operasional Dan Cara Pengumpulan Data

- Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian berguna untuk mengukur pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU.

Isi kuesioner pada penelitian ini yaitu :

- Data identitas meliputi : nama responden, usia, jenis kelamin, dan nomor telepon.
- Kuesioner pengetahuan merupakan kuesioner dari peneliti Shaliha, (2022) dengan skor validitas r tabel 5% (0,294) dengan reliabilitas 0,979 (*Cronbach's Alpha*). Kuesioner tingkat pengetahuan gizi seimbang berupa pertanyaan tertutup, dengan indikator-indikator

- yaitu definisi gizi seimbang, pengetahuan komposisi tumpeng gizi seimbang, pengetahuan manfaat air, pengetahuan manfaat sarapan.
- c. Kuesioner perilaku gizi seimbang merupakan kuesioner dari peneliti terdahulu Shaliha (2022) dengan skor validitas r tabel 5% (0,294) dengan realibilitas 0,884 (*Cronbach's Alpha*).

H. Uji Validitas

Sebagai bagian dari penelitian ini, kuesioner penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner penelitian dilakukan uji coba bertujuan untuk mengetahui sudah memenuhi persyaratan yang ditinjau dari validitas ataupun reliabilitasnya. Hasil uji dianggap tinggi jika alat ukur melakukan fungsi pengukuran atau memberikan hasil pengukuran. Hasil uji kuesioner pengetahuan merupakan kuesioner dari peneliti Shaliha, (2022) dengan skor validitas r tabel 5% (0,294) dengan reliabilitas 0,979 (*Cronbach's Alpha*). Dan Kuesioner perilaku gizi seimbang merupakan kuesioner dari peneliti terdahulu Shaliha (2022) dengan skor validitas r tabel 5% (0,294) dengan realibilitas 0,884 (*Cronbach's Alpha*).

I. Manajemen Data

1. Data yang telah didapatkan kemudian dilakukan pengolahan dan analisis. Pengolahan data tersebut dapat dilakukan dengan beberapa langkah-langkah sebagai berikut :
 - a. *Editing* (pemeriksaan Data)
Kegiatan ini meliputi pemeriksaan dan melengkapi serta memperbaiki data yang telah ada secara keseluruhan.
 - b. *Coding*, yaitu mengubah data dalam bentuk pernyataan atau karakter untuk data numerik atau angka berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
 - c. *Entry* (Memasukan Data)
Memasukan data yang telah dilakukan editing tersebut kedalam komputer.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Setelah data disusun dan selesai maka dilakukan pemeriksaan kembali untuk memastikan apakah semua data sudah benar dan siap dianalisis.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat bisa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang bertujuan menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji. Analisis deskriptif adalah analisis yang dilakukan untuk menilai karakteristik dari sebuah data antara lain mean, median, mode, minimal, maksimal, dan standar deviasi yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel menggunakan *software SPSS*.

Tabel 3.2 distribusi usia responden

Variabel	Mean Median	SD Range	Modus	Min-max
Usia				
22-25 th				
26-30 th				

Tabel 3.3 Distribusi Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi	Presentase %
Jenis Kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		

Tabel 3.4 Distribusi Pendidikan

Variabel	Frekuensi	Presentase %
Pendidikan		
SMA		
SMK		
Diploma		
Sarjana		

Tabel 3.5 Distribusi Berdasarkan Pangkat Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase%
Pangkat		
Prada		
Pratu		
Praka		
Serda		
Sertu		
Letda		
Lettu		

Tabel 3.6 Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Gizi Seimbang.

Variabel	Frekuensi	Presentase %
Pengetahuan gizi		
Baik		
Cukup		
Kurang		
Perilaku gizi		
Baik		
Kurang		

J. Etika penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan rekomendasi dari institusi tempat penelitian. Penelitian menggunakan etika sebagai berikut :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti mempertimbangkan hak-hak subyek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk

berpartisipasi dalam kegiatan penelitian (*autonomy*). Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat manusia, adalah: peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subyek (*informed consent*).

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Pada dasarnya penelitian akan memberikan akibat terbukanya informasi individu termasuk informasi yang bersifat pribadi, sehingga peneliti memperhatikan hak-hak dasar individu tersebut.

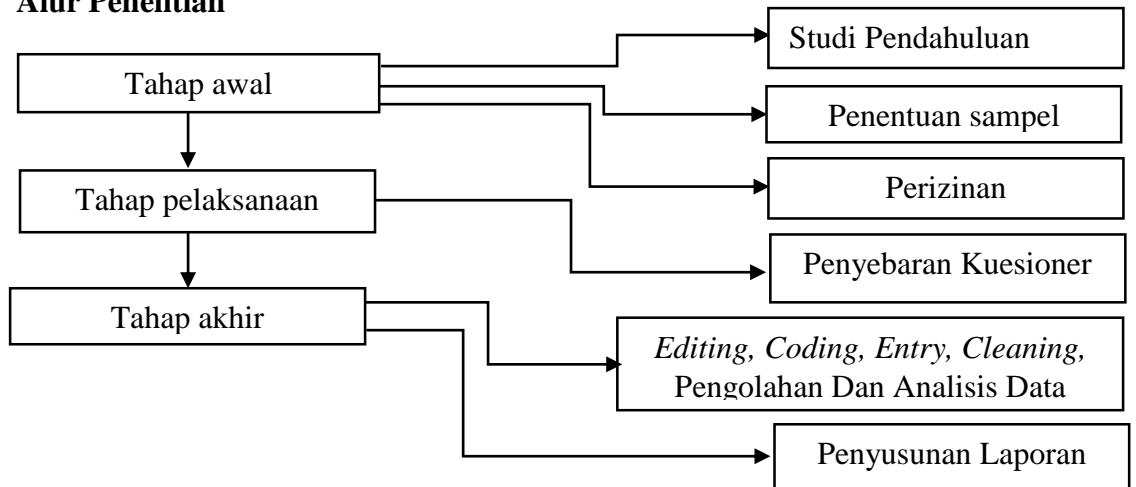
3. Keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*)

Penelitian dilakukan secara jujur, hati-hati, profesional, berperikemanusiaan, dan memperhatikan faktor-faktor ketepatan, keseksamaan, kecermatan, intimitas, psikologis serta perasaan religius subyek penelitian. Peneliti mempertimbangkan aspek keadilan gender dan hak subyek untuk mendapatkan perlakuan yang sama baik sebelum, selama, maupun sesudah berpartisipasi dalam penelitian.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang bennanfaat semaksimal mungkin bagi subyek penelitian dan dapat digeneralisasikan di tingkat populasi (*beneficence*). Peneliti meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subyek (*nonmaleficence*).

K. Alur Penelitian



Gambar 3.1. Alur Penelitian

L. Jadwal Penelitian

Tabel 3.7. Jadwal Penelitian

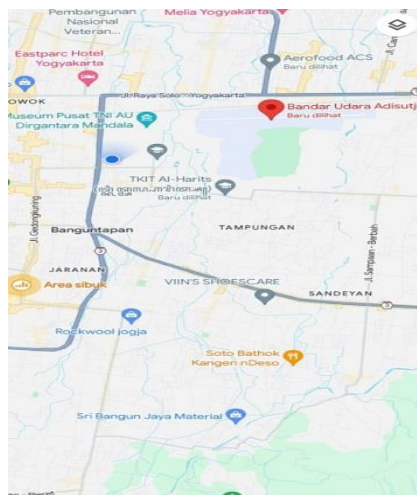
No	Kegiatan	Bulan 2023-2024							
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1.	Persiapan								
	a.Pengajuan <i>draf judul penelitian</i>								
	b.Penyusunan proposal								
	c.Pengajuan proposal								
	d. Ujian proposal								
	e.Revisi proposal								
	f.Pengajuan etika clearance								
	g.Perizinan penelitian								
2.	Pelaksanaan								
	a.Pengambilan data								
	b. Analisis data								
3.	Peyusunan laporan								

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lanud Adisutjipto Yogyakarta Jl. Majapahit (Janti) Blok-R, Lanud Adisutjipto Yogyakarta. Pangkalan TNI AU Adisutjipto, disingkat Lanud Adisutjipto adalah pelaksana pendidikan TNI AU yang berkedudukan langsung di bawah Komandan Komando Pendidikan TNI AU (Dankodikau). Dan Sebagai Pelaksana Pendidikan TNI AU, Lanud Adisutjipto juga bertugas menyelenggarakan operasi udara dan pembinaan potensi kedirgantaraan.



Gambar 4.1 Denah Pangkalan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta.

Pangkalan TNI AU Adisutjipto memiliki visi dan misi sebagai berikut.

Visi : Mewujudkan sumber daya manusia penerbang dan navigator yang professional, berjiwa sapta marga guna mengawaki organisasi dan alutsista TNI AU.

Misi :

1. Melaksanakan pendidikan di lingkungan TNI AU secara professional, efektif, efisien dan modern.
2. Mewujudkan hasil didik Perwira Penerbang / Navigator dan Instruktur Penerbang / Navigator yang berkualitas.

3. Meningkatkan sarana dan prasarana pendidikan serta kualitas hasil didik serta memelihara dan mempertahankan komponen pendidikan.

Pengambilan sampel dilakukan pada bulan Februari 2024. Tepat lokasi nya di Jl. Majapahit (Janti) Blok-R, Lanud Adisutjipto Yogyakarta.

B. Gambaran Karakteristik Umum Responden

1. Karakteristik Umum Responden

Penelitian ini menggunakan responden anggota Prajurit TNI AU yang berusia 22-30 tahun di Lanud Adisutjipto Yogyakarta. Karakteristik sampel yang digunakan adalah jenis kelamin, umur, pendidikan terakhir dan pangkat, pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	F	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	38	76
Perempuan	12	24
Total	50	100
Umur		
22-25 tahun	38	76
26-30 tahun	12	24
Total	50	100
Pendidikan		
SMA	37	74
SMK	6	12
Diploma	5	10
Sarjana	2	4
Total	50	100
Pangkat		
Prada	9	18
Pratu	7	14
Praka	2	4
Serda	19	38
Sertu	6	12
Letda	6	12
Lettu	1	2
Total	50	100

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan identitas gender seseorang yakni jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 50 sampel yang diteliti, jumlah sampel dengan jenis kelamin laki-laki yang terbanyak yaitu (76%) dan distribusi yang terkecil adalah sampel dengan jenis kelamin perempuan (24%).

b. Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan kerja dan produktifitas seseorang. Seseorang akan mengalami peningkatan kemampuan kerja seiring dengan meningkatnya umur, akan tetapi selanjutnya akan mengalami penurunan kemampuan kerja pada titik umur tertentu (Rizal, 2017). Berdasarkan tabel 4.1 diatas menjelaskan bahwa umur responden yang terbanyak adalah anggota prajurit TNI berusia 22-25 tahun (76%). Salah satu pembagian kelompok umur atau kategori umur dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI (2009) yaitu masa remaja awal (12 – 16 tahun), masa remaja akhir (17 – 25 tahun), masa dewasa awal (26 – 35 tahun), masa dewasa akhir (36 – 45 tahun), masa lansia awal (46 – 55 tahun), masa lansia akhir (56 – 65 tahun), masa manula (65 – atas).

Berdasarkan hasil penelitian di atas terdapat mayoritas responden berasal dari masa remaja akhir yaitu (17-25 tahun) dan di masa dewasa awal usia 26-35 tahun. Masa remaja akhir adalah masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa, dimana pada masa masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik, maupun psikologis (Sri Rumini, 2006). Masa dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa.

c. Pendidikan terakhir

Pendidikan merupakan sebuah proses untuk membantu kehidupan manusia dalam mengembangkan potensi dirinya sehingga mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Dari hasil pengambilan data yang telah dilakukan dapat dilihat distribusi dari responden berdasarkan tingkat pendidikan terakhir anggota Prajurit TNI AU. Berdasarkan tabel 4.1 di atas menjelaskan bahwa distribusi responden menurut tingkat pendidikan yang terbanyak adalah anggota prajurit TNI AU dengan pendidikan terakhir SMA yaitu (74%), dengan pendidikan terakhir SMK (12%) pendidikan terakhir Diploma (10%) dan pendidikan terakhir Sarjana (4%). Sejalan dengan penelitian Ni'mah (2015) sebagian besar tingkat pendidikan seseorang, didapatkan yang menempuh pendidikan dasar (SD atau SMP) sebanyak 37,7% dan terbanyak adalah yang menempuh pendidikan tinggi (SMA atau sarjana) yaitu 62,3%. Tingkat pendidikan memengaruhi seseorang dalam menerima informasi. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah dalam menerima informasi daripada orang dengan tingkat pendidikan yang rendah. Informasi tersebut dijadikan sebagai bekal untuk ibu mengasuh balitanya dalam kehidupan sehari-hari (Ni'mah, 2015).

d. Pangkat Anggota Prajurit TNI AU

Berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan dapat dilihat distribusi dari responden berdasarkan pangkat sebagai anggota prajurit TNI AU. Berdasarkan tabel 4.1 diatas menjelaskan bahwa distribusi responden berdasarkan pangkat anggota prajurit TNI AU yaitu mayoritas pangkat Serda (38%) dan minoritas pangkat Lettu (2%).

C. Analisis Univariat

Penelitian ini dilakukan di Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta untuk pengambilan sampel pada bulan Februari 2024. Penelitian dimulai dengan melakukan studi pendahuluan sebanyak 10 responden anggota Prajurit TNI AU di Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta. Hasil studi pendahuluan yang didapat menjadi dasar untuk melanjutkan penelitian ini. Penelitian dilakukan dengan pemberian kuesioner dan *informed consent* terhadap responden sebanyak 50 anggota prajurit TNI AU yang bersedia. Pengisian kuesioner dan *informed consent* dilakukan oleh 50 responden yang masuk dalam kriteria dari populasi yang berjumlah 1100 responden. Dalam pengisian kuesioner terdapat 30 pertanyaan *multiple choice* tentang pengetahuan gizi dan 20 pertanyaan dalam bentuk *skala likert* tentang perilaku gizi seimbang.

1. Pengetahuan Gizi Responden

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia (Suryandari dan Trisnawati, 2018). Pengetahuan gizi dapat dilihat dengan menggunakan kuesioner dengan menjawab pertanyaan dalam bentuk *multiple choice* sebanyak 30 pertanyaan tentang pengetahuan gizi.

Tabel 4.2 Distribusi Responden Menurut Kategori Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Kategori Pengetahuan	F	%
Baik	11	22
Cukup	38	76
Kurang	1	2
Total	50	100

Dari hasil penelitian tingkat pengetahuan gizi dapat diketahui bahwa dari 50 responden anggota prajurit TNI AU didapat hasil dengan kategori pengetahuan baik (22%), kategori pengetahuan cukup (76%) dan kategori pengetahuan kurang (2%).

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup dan hanya 22% yang baik, dan masih terdapat responden yang tingkat pengetahuannya kurang. Hal ini dapat dikarenakan kurangnya waktu dalam mengakses informasi tentang pengetahuan gizi dan tidak pernah mendapatkan edukasi tentang gizi seimbang. Rendahnya informasi tentang gizi seimbang dapat diakibatkan oleh tidak adanya pemahaman mengenai gizi seimbang baik pada lingkungan sekitar dari penyuluhan instansi ataupun pemerintah perihal pedoman gizi seimbang (Nuryani, 2019).

Responden yang menjadi sasaran penelitian ini berusia 22-30 tahun dimana seharusnya sudah mampu mendapatkan banyak informasi mengenai gizi, karena ilmu pengetahuan akan kesehatan terkhusus ilmu gizi yang semakin berkembang, banyak digunakan baik seperti penyuluhan maupun dari informasi yang terpampang di media sosial dan juga pada usia tersebut adalah usia yang dapat mudah mengakses fasilitas pencarian informasi. Didukung oleh pernyataan Sukanto (2000) bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, semakin banyak juga pengalaman yang akan diperoleh seseorang, dan semakin banyak pula kemungkinan orang tersebut untuk mendapatkan informasi.

Peranan penting dari pengetahuan gizi dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang yaitu mempengaruhi cara seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Jika konsep dasar dari pengetahuan gizi seimbang seperti prinsip gizi yang digunakan sekarang ini tidak diketahui, maka besar kemungkinan juga tidak mengetahui prinsip gizi seimbang yang lebih detail. Contohnya pemahaman tentang 10 prinsip gizi seimbang diantaranya membiasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi makanan manis, asin dan berlemak, lakukan aktivitas fisik yang cukup dan berat badan ideal, biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, biasakan sarapan pagi, biasakan minum air putih yang cukup, banyak makan buah dan sayur,

biasakan baca label pada kemasan pangan, dan syukuri dan nikmati aneka ragam makanan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yunitasari *et al.* (2019) dimana sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi kurang, sebagian besar responden belum mengetahui secara menyeluruh tentang pedoman gizi seimbang, dan masih mengingat pedoman 4 sehat 5 sempurna, responden penelitian ini ialah yang berusia dewasa awal.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, sehingga tidak menimbulkan penyakit, serta cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Informasi dan pemahaman tentang pola makan sehat dan gaya hidup sehat, sejumlah masalah gizi dan kesehatan sebenarnya bisa teratasi.

2. Perilaku gizi seimbang

Hasil penelitian dan analisis diskriptif pada tabel dibawah ini merupakan hasil yang didapat pada responden anggota prajurit TNI AU Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta dengan melakukan pengisian kuesioner menjawab 20 pertanyaan *skala likert* tentang perilaku gizi seimbang sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Menurut Responden Kategori Perilaku Gizi Seimbang

Kategori	F	%
Baik	47	94
Kurang	3	6
Total	50	100

Berdasarkan hasil yang didapat menjelaskan bahwa responden sebanyak 50 anggota yang memiliki perilaku gizi seimbang dengan kategori perilaku gizi seimbang baik (94%) dan kategori perilaku gizi seimbang kurang (6%).

Hal ini dapat dikatakan bahwa responden 94% memiliki perilaku gizi seimbang yang baik, yang mana berkaitan dengan pengetahuan gizi yang cukup hingga baik sehingga sepenuhnya memahami gizi seimbang dan responden menerapkan atau mempraktikkan hal-hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi menjadi peran penting karena mempengaruhi sikap dan seseorang dalam berperilaku teori Notoatmodjo (2010). Jika seseorang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik maka akan mempengaruhi perilaku gizi yang kurang.

Menurut Kemenkes RI (2014) Tentang Upaya Perbaikan Gizi, Perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai antara jenis dan jumlah gizi dengan kebutuhan tubuh, serta memerhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Perilaku masyarakat sangat erat sekali kaitannya dengan pengetahuan masyarakat yang bisa didapatkan melalui kegiatan pendidikan kesehatan karena tanpa pengetahuan yang baik maka seseorang akan sulit merubah perilaku mereka sebagai upaya pencegahan suatu penyakit.

Perilaku pada penelitian ini termasuk pada perilaku secara mekanisme. Perilaku mekanisme, yaitu ketika seseorang melaksanakan sesuatu tanpa memerlukan perintah. Menurut Hendrayati, *et al* (2010), perilaku gizi seimbang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, uang saku, usia, pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan dukungan keluarga, dan juga tingkah laku terkait pengetahuan gizi serta media sosial.

Perilaku gizi seimbang memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta berguna untuk memperoleh energi dalam melakukan kegiatan fisik sehari-hari (Kartasapoetra, dan Marsetyo, 2012). Perilaku terhadap

gizi dapat mempengaruhi penyediaan makanan sesuai kebutuhan tubuh dan penerapan ilmu gizi dalam konsumsi sehari-hari sebagai usaha perbaikan gizi.

Hasil penelitian menunjukkan perilaku gizi yang baik pada prajurit TNI AU di Lanud Adisutjipto, merupakan faktor dari pengetahuan gizi yang cukup mempengaruhi perilaku gizi seimbang. Perubahan perilaku akan melalui proses yaitu perubahan pengetahuan, sikap, kemudian praktik. Beberapa penelitian telah membuktikan hal tersebut, tetapi penelitian lain membuktikan bahwa proses perubahan perilaku tidak selalu sejalan dengan teori, bahkan didalam praktik sehari-hari terjadi sebaliknya. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2003) bahwa seseorang yang telah berperilaku baik meskipun pengetahuan dan sikapnya masih kurang atau negatif. Perilaku manusia terhadap makanan dibentuk sejak masa anak-anak dan dipengaruhi oleh pengalaman dan respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan.

Namun masih terdapat 6% perilaku gizi seimbang kurang hal ini dapat dikarena faktor pekerjaan pada prajurit TNI diantaranya jadwal dinas yang padat, terbiasa makan bebas, setiap aktifitasnya di batasi oleh waktu sehingga kurang memperhatikan hal makan sehat. Kebiasaan inilah yang membentuk perilaku seseorang sehingga bisa mengganggu perilaku gizi seimbang dan faktor lingkungan yang kurang mendukung. Seorang prajurit hidup di mess tanpa keluarga sehingga peran keluarga juga sangat penting dalam menentukan perilaku gizi seimbang yang baik. Hal ini berarti bahwa rendahnya pengetahuan seseorang tentang gizi belumlah menjamin perilaku konsumsi pangannya buruk. Hal ini diperkuat dengan teori dari Libri *et al.*, (2017) bahwa peran keluarga sangat penting dalam mendorong kebiasaan makan sehat. Pengetahuan keluarga yang baik akan membuat keluarga memiliki perilaku sehat sehingga dapat menjalankan peran atau tugas keluarga bidang kesehatan dengan

optimal. Hal ini didukung dengan asumsi Peltó dan Backstrand (2004) yang menyatakan bahwa status pendidikan orang tua yang rendah berhubungan dengan kualitas makanan yang rendah termasuk makanan tinggi lemak dan rendah zat gizi mikro. Tempat tinggal seorang dapat menentukan perilaku gizi seimbang, prajurit TNI sebagai responden penelitian ini lebih banyak hidup di mess secara bersama dengan teman-temannya. Pendapat peneliti ini didukung oleh teori dari Leeming, (2016) bahwa situasi tersebut dapat terjadi karena aktivitas yang banyak di luar rumah membuat jarang makan di rumah bersama keluarga serta menghabiskan waktu bersama teman temannya dan makan merupakan bentuk sosialisasi dan rekreasi tanpa mempertimbangkan makan sehat atau tidak.

Kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai gizi seimbang dan persepsi dalam penentuan pangan yang dikonsumsi tentunya akan mempengaruhi perilaku gizinya (Maharibe, 2014). Informasi dapat diperoleh dari media sosial yang berfungsi untuk menyampaikan suatu informasi kepada khalayak dengan sasaran agar mengetahui segala informasi. Adapun unsur-unsur dalam media sosial yang menjadikan pengaruh dalam hal perilaku gizi karena didalam unsur media sosial terdapat sumber informasi, isi pesan, saluran informasi, khalayak sasaran, serta adanya umpan balik khalayak sasaran. Dalam hal ini terkait dengan hasil penelitian ini dimana ada hubungan media sosial dengan perilaku gizi seimbang. Teori dari Rasmussen, M. *et al* (2006) mengatakan bahwa keterpaparan media memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan. Hal ini diperkuat penelitian yang menyatakan informasi pangan dapat diperoleh dari iklan, promosi, pengalaman masa lalu, maupun pengalaman orang-orang sekitar dalam lingkungan masyarakat. Sebuah contoh iklan makanan yang menarik serta instan mudah didapat akan sangat berpengaruh terhadap perilaku gizi seimbang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan gizi, diketahui bahwa dari 50 responden anggota prajurit TNI AU memiliki kategori pengetahuan gizi baik (22%), selebihnya kategori pengetahuan cukup (76%) dan masih terdapat pengetahuan yang kurang (2%).
2. Berdasarkan hasil yang didapat menjelaskan bahwa 50 responden anggota prajurit TNI AU memiliki perilaku gizi seimbang yang baik (94%) dan terdapat perilaku gizi seimbang kurang (6%).

B. Saran

1. Bagi anggota Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta sebaiknya dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang menggali informasi secara menyeluruh dan menerapkan perilaku gizi seimbang yang baik terutama dalam memenuhi zat gizi kebutuhan sehari-hari.
2. Bagi anggota Prajurit TNI AU Lanud Adi Sutdjipto Yogyakarta sebaiknya ditekankan pemberian edukasi tentang gizi seimbang supaya dapat memperbaiki perilaku gizi seimbang.
3. Penelitian ini bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan lagi karakteristik responden seperti lingkungan, media massa, pendapatan yang menggambarkan sosial ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akademi Militer Detasemen Markas. (2010). *Buku Pedoman Tentang Standarisasi Pelayanan, Penyajian Makan Dan Gizi Taruna/ Siswa*. Magelang: Akademi Milit
- Anggraeni, Putik Silvia. (2020). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Sarana Prasarana Puskesmas tentang Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Gizi Balita*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia (Indonesian Midwifery Scientific Journal), 10(04).
- Anonim, 2013. *Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA Kemenkes. RI*. Jakarta.
- Fadila, R. N., Amareta, D. I., & Febriyatna, A. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Tk di DesaYosowilangun Lor Kabupaten Lumajang*. Jurnal Kesehatan, 5(1): 1420
- Farida Agustina., Fayasari Adhila. (2018). *Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta*. Ilmu Gizi Indonesia, 01(02), 93-103.
- Indonesia MKR. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI*. Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI. Jakarta: Kemenkes RI. 1-96.
- Irwan. (2017). *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV Absolute Media.
- Jayanti, Yunda Dwi. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri)*. Jurnal Kebidanan, 6(2).
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Nasional*.
- Kemenkes RI. 2014. *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2020. *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan* .Jakarta.
- Leeming, D. A. (2016). Brahman. *Encyclopedia of Psychology and Religion*, 7, 2. Libri, O., Pramono, & Santi, A. (2017). *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Media Massa, Dan Peran Keluarga Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura*. Jurkessia, 7(2), 8–16.

- Maharibe CC, Kawengian SES, Bolang ASL. 2014. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013*. Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi. E-Journal Unsrat. Vol 2(1).
- Maharibe, C. C. (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa*. Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Jurnal E-Biomedik, 2(1).
- Muslimah, Rina Nurul. , Rahmawati, Ade. 2018. *Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Kanker Payudara*. Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi, 13(3) : 142-152.
- Ni"mah, Cholifatun, Muniroh Lailatul 2015. *Hubungan tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan dan pola asuh ibu dengan wasting dan stunting pada balita keluarga miskin*. Jurnal Media Gizi Vol. 10, No 1.
- Notoatmodjo Soekadjo. (2003).*Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo Soekadjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo Soekidjo. 2010. *Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Rizal, Syamsul. , Nisa, Imaron Izzatun. Darsyah, Moh. Yamin. 2017. *Analisis Pengaruh Status Bekerja terhadap Jenis Kelamin dan Umur dengan Pendekatan Binary Logistic Regression*. Seminar Nasional Pendidikan, Sains dan Teknologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Shaliha, Nadia T. (2022). *Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Di Era COVID-19*.(Skripsi). UIN Walisongo Semarang.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013).*Statistik Untuk Penelitian*.Bandung:Alfabeta.
- Suhaimi A. 2019. *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Suriawan, Dewi. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Surjadi, Charles. (2013). *Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta*. CDK, 40(6), 416-421.

Umrana. (2020). *Preventif Journal Preventif*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 3(2),6-10.

Wawan A. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wibowo, Adik. (2014). *Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo.

Whitney E, Rady Rolfes S. (2011). *Understanding Nutrition*. USA: Wadworsth.

Lampiran 1. *Inform consent*

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

No. Telepon/HP :

Setelah menerima penjelasan tentang tujuan, prosedur, dan konsekuensi serta manfaat menjadi responden, saya menyatakan SETUJU/TIDAK SETUJU* secara sukarela menjadi responden dalam penelitian ini .

Yogyakarta, Februari 2024

Responden

Peneliti

() (Zainal)

Catatan : *) Coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

A. IDENTITAS

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

No. Hp :

B. PENGETAHUAN

1. Definisi Gizi seimbang adalah ...

- a. Susunan makanan yang tidak mengandung zat gizi
- b. Susunan pangan yang tidak mengandung zat gizi

- c. Makanan sehari-hari yang mengandung beragam zat gizi
 - d. Makanan yang tinggi akan kandungan lemak saja
2. Apa istilah di bawah ini yang sesuai dengan gizi seimbang...
- a. Makanan yang beranekaragam
 - b. Makanan tinggi lemak
 - c. Makanan junk food
 - d. Makanan tinggi karbohidrat

3. Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan istilah ...
- a. Nampan makananku
 - b. Segitiga menu seimbang
 - c. Tumpeng gizi seimbang
 - d. Piring makanku
4. Porsi mana dalam satu kali makan menurut “Isi Piringku”...
- a. $\frac{1}{4}$ makanan pokok, $\frac{1}{4}$ sayuran, $\frac{1}{4}$ lauk pauk dan $\frac{1}{4}$ buah-buahan
 - b. $\frac{3}{4}$ makanan pokok, $\frac{1}{4}$ sayuran, $\frac{1}{4}$ lauk

- pauk, dan $\frac{1}{4}$ buah-buahan
- c. $\frac{1}{2}$ makanan pokok, $\frac{1}{4}$ sayuran, $\frac{1}{4}$ lauk pauk, dan $\frac{1}{2}$ buah-buahan
- d. $\frac{1}{4}$ makanan pokok, $\frac{1}{4}$ sayuran, $\frac{3}{4}$ lauk pauk, dan $\frac{1}{3}$ buah-buahan
5. Apa manfaat utama karbohidrat bagi tubuh?
- Sumber utama energi bagi tubuh
 - Menjaga tubuh tetap hangat
 - Membentuk sel-sel darah merah
 - Membentuk antibodi
6. Apa contoh makanan yang mengandung sumber lemak?
- Daging ayam dengan kulit
 - Buah dan sayur
 - Tempe
 - Daging ayam tanpa lemak
7. Apa contoh makanan yang mengandung sumber protein nabati?
- Bayam, kangkung dan sawi
 - Daging, ikan dan telur
 - Jagung, ubi dan singkong
 - Tempe, tahu, dan kacang-kacangan
8. Apa anjuran yang terdapat dalam 10 pesan gizi seimbang, kecuali?
- Mencuci tangan pakai sabun
 - Berolahraga
 - Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak tinggi
 - Memantau berat badan

9. Berapa kali anjuran makan utama dalam sehari?

- a. 1 kali
- b. 5 kali
- c. 7 kali
- d. 3 kali

10. Apa saja jenis makanan dengan menu gizi seimbang?

- a. Makanan pokok, protein hewani-nabati
- b. Makanan pokok, protein hewani-nabati, lemak, buah dan sayuran

c. Makanan pokok, lemak, buah dan sayuran

d. Makanan pokok, protein hewani-nabati, buah dan sayuran

11. Apa sumber serat yang harus dikonsumsi?

- a. Daging
- b. Ikan
- c. Buah dan sayuran
- d. Tahu

12. Apa bahan makanan yang termasuk golongan karbohidrat?

- a. Jagung
- b. Daging ayam

c. Tempe
d. Bayam

13. Manakah yang termasuk dalam 4 pilar gizi seimbang, kecuali?

- a. Mengonsumsi makanan beragam
- b. Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
- c. Menjaga berat badan ideal
- d. Memberikan ASI eksklusif

14. Berapakah anjuran maksimal konsumsi gula dalam sehari?

- a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
15. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari?
- a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
16. Apa yang terjadi pada tubuh jika konsumsi makanan kurang dari yang dibutuhkan?
- a. Berat badan terlalu kurus
 - b. Berat badan gemuk
 - c. Berat badan normal
 - d. Berat badan obesitas
17. Apa penyebab dari konsumsi makanan sumber energi tinggi yang melebihi kebutuhan secara terus-menerus akan menyebabkan?
- a. Kekurangan gizi
 - b. Stamina meningkat tubuh
 - c. Berat badan normal
 - d. Obesitas
18. Berapa banyak air yang harus dikonsumsi setiap hari?
- a. 4 gelas/hari
 - b. 8 gelas/hari
 - c. 12 gelas/hari
 - d. 2 gelas/ hari
19. Apa penyebab terjadinya dehidrasi?
- a. Kekurangan konsumsi air
 - b. Kekurangan konsumsi daging
 - c. Kekurangan konsumsi sayur
 - d. Kekurangan konsumsi nasi
20. Apa fungsi air bagi tubuh?

- a. Sebagai pengatur air
 - b. Berguna untuk proses pertumbuhan dan perkembangan
 - c. Membuat tulang menjadi kuat
 - d. Sumber protein
21. Terganggunya proses pencernaan akibat kurang mengonsumsi serat akan menyebabkan...
- a. Dispepsia
 - b. Konstipasi
 - c. Asites
 - d. Perut kembung
22. Apa manfaat sarapan pagi?
- a. Mencegah diabetes
 - b. Menurunkan percaya diri
 - c. Meningkatkan konsentrasi dan produktifitas
 - d. Mencegah osteoporosis
23. Apa makanan yang baik dikonsumsi pada saat pandemi, untuk meningkatkan imunitas...
- a. Spageti
 - b. Pecel
 - c. Burger
 - d. Nasi jagung
24. Apa jenis zat gizi yang dapat membantu imunitas tubuh...
- a. Protein, Vitamin C, Zink
 - b. Karbohidrat, Zink, Vitamin E
 - c. Lemak, Vitamin C, Magnesium
 - d. Karbohidrat, Vitamin B, Kalium
25. Apa jenis vitamin yang dapat berperan sebagai antioksidan?
- a. Vitamin C

- b. Vitamin B2
 - c. Vitamin B5
 - d. Vitamin K
26. Apa sumber yang mengandung vitamin D alami?
- a. Cahaya bulan
 - b. Cahaya bintang
 - c. Sinar matahari
 - d. Sinar lampu
27. Apa jenis buah yang banyak mengandung vitamin C?
- a. Durian
 - b. Alpukat
 - c. Nangka
 - d. Jambu biji

28. “Kebutuhan zat gizi manusia terpenuhi hanya dengan mengonsumsi susu” Bagaimana pendapat anda tentang pernyataan diatas?
- a. Setuju
 - b. Tidak setuju
 - c. Tidak tahu
 - d. Ragu-ragu
29. “Karbohidrat dapat menyebabkan kenaikan berat badan, jika dikonsumsi berlebihan” Bagaimana pendapat anda tentang pernyataan berikut?

- a. Setuju
 - b. Tidak setuju
 - c. Tidak tahu
 - d. Ragu-ragu
30. “Mengonsumsi gorengan setiap waktu makan selingan akan lebih terpenuhi kecukupan gizinya”. Bagaimana pendapat anda tentang pernyataan berikut ?
- a. Setuju
 - b. Tidak setuju
 - c. Tidak tahu
 - d. Ragu-ragu

Jawaban:

1. C	16. A
2. A	17. D
3. C	18. B
4. B	19. A
5. A	20. B
6. A	21. B
7. D	22. C
8. C	23. B
9. D	24. A
10. D	25. A
11. C	26. C
12. A	27. D
13. D	28. B
14. A	29. A
15. B	30. B

C. PERILAKU GIZI SEIMBANG

Keterangan :

SL : Selalu

SG : Sering

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

Berikan dengan tanda centang \surd menurut jawaban anda.

No.	PERTANYAAN	SL	SG	J	TP
1.	Saya akan mengonsumsi makanan yang beragam, agar status gizi saya ideal				
2.	Saya selalu makan 3x dalam sehari (pagi, siang, sore)				
3.	Saya selalu memperhatikan makanan sesuai dengan aturan gizi seimbang				
4.	Saya selalu minum air sebanyak 8 gelas/1 liter dalam (sehari)				
5.	Saya minum air ketika saya merasa haus saja				
6.	Saya selalu mengonsumsi minuman yang berwarna				
7.	Saya selalu membaca label halal dan label dalam makanan kemasan walaupun saya pernah membeli.				
8.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan di setiap waktu makan				

9.	Saya selalu memperhatikan kandungan dalam makanan kemasan yang baru saya beli disetiap membeli.				
10.	Saya selalu berolahraga rutin minimal 3 kali seminggu				
11.	Saya rutin memantau berat badan				
12.	Saya selalu memperhatikan asupan makan saya sesuai dengan gizi seimbang. (setiap hari)				
13.	Saya selalu mengonsumsi vitamin supaya terjaga imunitas tubuh (setiap hari)				
14.	Saya akan makan buah paling sedikit 2 kali dalam sehari				
15.	Saya akan makan sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari				
16.	Saya akan makan makanan yang mengandung protein hewani-nabati paling sedikit 2 kali dalam sehari				
17.	Saya akan mengurangi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak				
18.	Saya selalu memperhatikan kebersihan makanan yang akan saya makan				
19.	Saya selalu mengonsumsi minuman yang bersoda				
20.	Saya sering mengonsumsi gorengan				

Sumber : Kuesioner Peneliti Sebelumnya (Shaliha, 2022).

Lampiran 4.

Hasil Pengolahan Data

		Statistics					
		Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Pangkat	Pengetahuan Gizi	Perilaku Gizi Seimbang
N	Valid	50	50	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1,24	1,24	1,44	3,56	1,80	1,06
Median		1,00	1,00	1,00	4,00	2,00	1,00
Std. Deviation		,431	,431	,837	1,692	,452	,240
Variance		,186	,186	,700	2,864	,204	,058
Minimum		1	1	1	1	1	1
Maximum		2	2	4	7	3	2

1. Usia Anggota Prajurit TNI AU

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22-25	38	76,0	76,0	76,0
	26-30	12	24,0	24,0	100,0
Total		50	100,0	100,0	

2. Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	38	76,0	76,0	76,0
	Perempuan	12	24,0	24,0	100,0
Total		50	100,0	100,0	

3. Pendidikan Terakhir

		Pendidikan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	SMA	37	74,0	74,0	74,0
	SMK	6	12,0	12,0	86,0
	Diploma	5	10,0	10,0	96,0
	Sarjana	2	4,0	4,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

4. Pangkat

		Pangkat			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Prada	9	18,0	18,0	18,0
	Pratu	7	14,0	14,0	32,0
	Praka	2	4,0	4,0	36,0
	Serda	19	38,0	38,0	74,0
	Sertu	6	12,0	12,0	86,0
	Letda	6	12,0	12,0	98,0
	Lettu	1	2,0	2,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Variabel

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	11	22,0	22,0	22,0
	Cukup	38	76,0	76,0	98,0
	Kurang	1	2,0	2,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

2. Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku Gizi Seimbang					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	47	94,0	94,0	94,0
	Kurang	3	6,0	6,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Lampiran 5.

DATA RESPONDEN

NO.	KODE	USIA	JENIS KELAMIN	PANGKAT	PENDIDIKAN	KATEGORI PENGETAHUAN	SKOR	KATEGORI PERILAKU GIZI SEIMBANG	SKOR
1	A	25 TH	Laki-Laki	Pratu	SMK	CUKUP	70	BAIK	65
2	B	24 TH	Laki-Laki	Sertu	SMA	CUKUP	56	BAIK	85
3	C	23 TH	Perempuan	Serda	SMA	BAIK	76	BAIK	75
4	D	22 TH	Perempuan	Serda	SMA	BAIK	83	BAIK	75
5	E	22 TH	Perempuan	Serda	SMA	BAIK	80	BAIK	85
6	F	24 TH	Perempuan	Serda	SMA	BAIK	80	BAIK	75
7	G	22 TH	Laki-Laki	Serda	SMA	BAIK	86	BAIK	76
8	H	24 TH	Laki-Laki	Serda	SMA	BAIK	83	BAIK	91
9	I	24 TH	Laki-Laki	Letda	Diploma	BAIK	80	BAIK	87
10	J	26 TH	Laki-Laki	Praka	SMK	BAIK	80	BAIK	96
11	K	28 TH	Laki-Laki	Praka	SMA	BAIK	86	BAIK	96
12	L	29 TH	Laki-Laki	Pratu	SMA	BAIK	76	BAIK	91
13	M	22 TH	Laki-Laki	Prada	SMA	CUKUP	70	BAIK	93
14	N	24 TH	Laki-Laki	Prada	SMA	CUKUP	73	BAIK	82
15	O	24 TH	Laki-Laki	Prada	SMK	CUKUP	73	BAIK	88
16	P	25 TH	Laki-Laki	Pratu	SMA	CUKUP	73	BAIK	88
17	Q	23 TH	Laki-Laki	Letda	Diploma	CUKUP	66	BAIK	91
18	R	22 TH	Laki-Laki	Letda	Diploma	CUKUP	60	BAIK	73
19	S	22 TH	Laki-Laki	Letda	Diploma	CUKUP	73	BAIK	68
20	T	28 TH	Laki-Laki	Lettu	SMA	CUKUP	70	BAIK	88
21	U	25 TH	Laki-Laki	Letda	SARJANA	CUKUP	73	BAIK	70

22	V	26 TH	Perempuan	Letda	SARJANA	CUKUP	63	BAIK	66
23	W	27 TH	Laki-Laki	Sertu	SMA	KURANG	55	KURANG	53
24	X	23 TH	Laki-Laki	Serda	SMA	CUKUP	73	BAIK	91
25	Y	24 TH	Laki-Laki	Serda	SMA	BAIK	76	BAIK	85
26	Z	22 TH	Laki-Laki	Serda	SMK	CUKUP	66	BAIK	70
27	A1	26 TH	Laki-Laki	Sertu	SMA	CUKUP	70	BAIK	72
28	B1	23 TH	Laki-Laki	Serda	SMA	CUKUP	73	BAIK	72
29	C1	22 TH	Laki-Laki	Serda	SMA	CUKUP	70	BAIK	70
30	D1	26 TH	Laki-Laki	Sertu	SMA	CUKUP	73	BAIK	72
31	E1	24 TH	Laki-Laki	Serda	SMK	CUKUP	70	BAIK	87
32	F1	26 TH	Laki-Laki	Sertu	SMA	CUKUP	66	BAIK	90
33	G1	23 TH	Laki-Laki	Serda	SMA	CUKUP	66	BAIK	83
34	H1	23 TH	Perempuan	Serda	SMA	CUKUP	63	BAIK	90
35	I1	22 TH	Perempuan	Serda	SMA	CUKUP	63	BAIK	86
36	J1	25 TH	Perempuan	Serda	SMA	CUKUP	73	BAIK	91
37	K1	22 TH	Perempuan	Serda	SMA	CUKUP	63	BAIK	85
38	L1	22 TH	Perempuan	Serda	SMA	CUKUP	66	BAIK	97
39	M1	23 TH	Perempuan	Serda	SMA	CUKUP	70	BAIK	73
40	N1	24 TH	Perempuan	Serda	Diploma	CUKUP	66	BAIK	85
41	O1	27 TH	Laki-Laki	Pratu	SMA	BAIK	66	BAIK	95
42	P1	25 TH	Laki-Laki	Pratu	SMA	CUKUP	73	BAIK	75
43	Q1	27 TH	Laki-Laki	Pratu	SMA	BAIK	90	BAIK	95
44	R1	28 TH	Laki-Laki	Pratu	SMA	KURANG	20	KURANG	40
45	S1	22 TH	Laki-Laki	Prada	SMA	BAIK	76	BAIK	70
46	T1	23 TH	Laki-Laki	Prada	SMA	KURANG	30	KURANG	25

47	U1	23 TH	Laki-Laki	Prada	SMA	BAIK	76	BAIK	87
48	V1	22 TH	Laki-Laki	Prada	SMK	CUKUP	73	BAIK	64
49	W1	22 TH	Laki-Laki	Prada	SMA	BAIK	76	BAIK	73
50	X1	22 TH	Laki-Laki	Prada	SMA	CUKUP	70	BAIK	64

Lampiran 6. Dokumentasi

Surat Ijin Penelitian

KODIKLATAU
PANGKALAN TNI AU ADISUTJIPTO

Yogyakarta, 29 Februari 2024

Nomor : B/191/III/2024
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada

Yth. Direktur Politeknik Kesehatan
TNI AU Adisutjipto ✓

di

Yogyakarta

1. Dasar. Surat Direktur Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta Nomor B/36/III/2024 tanggal 12 Februari 2024 tentang izin Penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir Mahasiswa semester VI program studi D3 Gizi atas nama Zainal, NIM 21220014 dengan judul "Gambaran Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adisutjipto".
2. Sehubungan dasar tersebut, dengan hormat diberitahukan bahwa Lanud Adisutjipto mengizinkan untuk kegiatan dimaksud, dengan ketentuan sebagai berikut :
 - a. Pelaksanaan penelitian tanggal 1 Maret 2024 sampai dengan selesai.
 - b. Laporan kepada Dansatpom untuk pembuatan *Passring* dan Kaintel untuk mendapatkan *Security Clearance* serta berkoordinasi dengan Ketua Mess Wara, Mess Jatayu 1, Mess Jatayu 2 sebagai Penanggungjawab/Pembimbing.
 - c. Mematuhi peraturan/tata tertib yang berlaku di lingkungan Lanud Adisutjipto, serta menerapkan protokol kesehatan.
3. Demikian mohon dimaklumi.

a.n. Komandan Pangkalan TNI AU Adisutjipto
Kepala Dinas Personel,



Tembusan :

1. Danlanud Adi
2. Dansatpom Lanud Adi
4. Kaintel Lanud Adi
5. Ketua Mess Wara, Jatayu 1, Jatayu 2



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
R.S BHAYANGKARA POLDA D.I.YOGYAKARTA**

Jl. Solo-Yogyakarta KM 14 Sleman
Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55571
Phone: 0274-498278 Fax: 0274-49827
Email: kepkrsbhayangkarajogja@gmail.com

ETHICAL CLEARANCE

Nomor: 02/11/2024/KEPKRSBhy

Berdasarkan surat permohonan ethical clearance dari Zainal tanggal 31 Januari 2024, maka Komite Etik Penelitian Kesehatan R.S Bhayangkara Polda D.I. Yogyakarta telah mengkaji protokol berikut :

Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adisutjipto Yogyakarta
Peneliti : Zainal
Pembimbing : 1. Agil Dhiemitra Aulia Dewi, S.Gz., MPH
2. Drs. Zainal Abidin, M.Kes
Institusi : Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta
Tanggal Di Setujui : 18 Februari 2023
Tempat Penelitian : RS Bhayangkara Yogyakarta
Masa Berlaku : 1 (satu tahun)

Dengan ini, Komite Etik Penelitian Kesehatan R.S Bhayangkara Polda D.I Yogyakarta menyatakan bahwa penelitian tersebut diatas telah memenuhi prinsip - prinsip etik. Oleh karena itu penelitian tersebut dapat dilaksanakan.

Komite Etik Penelitian Kesehatan R.S Bhayangkara Polda D.I Yogyakarta memiliki hak untuk memantau kegiatan penelitian setiap saat sampai penelitian selesai dilaksanakan. Peneliti wajib menyampaikan laporan perkembangan penelitian dan menyerahkan laporan akhir penelitian.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, 18 Februari 2024
Ketika KEPK

RUMAH PASI BHAYANGKARA
PEMBINA TKI NIP 197202142002121003



SURAT KETERANGAN SECURITY CLEARANCE


Nomor : R/SKSC- 04 /WNI/III/2024/Intel

1. Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :
 - a. Nama : Z a i n a l
 - b. Tanggal Lahir : Boyolali, 16 Desember 1996
 - c. Kebangsaan/KTP : Indonesia / 3309111612969005
 - d. Pekerjaan : Mahasiswa program studi D3 Gizi Poltekkes TNI AU
 - e. Alamat Rumah : Blok H No. 20/129 RT. 05 Komplek Lanud Adisutjipto
2. Berdasarkan :
 - a. Keputusan Kepala Staf Angkatan Udara Nomor Kep/488/VI/2016 tanggal 2 Juni 2016 tentang Petunjuk Teknis TNI AU tentang Penerbitan Surat Keterangan *Security Clearance*.
 - b. Surat Danlanud Adisutjipto Nomor B/191/11/2024 tanggal 29 Februari 2024 tentang Izin Penelitian.
3. Setelah diadakan penelitian, dinyatakan belum ada hal-hal yang memberatkan bagi yang bersangkutan untuk kegiatan dimaksud.
 - a. Tujuan : Mess Wara, Mess Jatayu 1 dan Mess Jatayu 2 Lanud Adisutjipto
 - b. Keperluan : Permohonan izin penelitian " Gambaran pengetahuan gizi dan perilaku gizi seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adisutjipto "
 - c. Berlaku : 13 Maret 2024



Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 08 Maret 2024

a.n. Komandan Pangkalan TNI AU Adisutjipto
Kepala Intelijen,


Tommi Wahyu S., S.Si., M.H., M.Han
Letkol Sus NRP 531967

Lampiran 7. Dokumentasi

Pelaksanaan Penelitian



Anggota Prajurit TNI AU lanud Adi Sutdijpto Yogyakarta

Lampiran 8. Dokumentasi Pengisian Kuesioner

—
c1

(70)

Ba SL = 9
B = 21

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ARYO FADLI H
Umur : 22 TAHUN
Jenis Kelamin : LAKI - LAKI
No. Telepon/HP : 087871272081

Setelah menerima penjelasan tentang tujuan, prosedur, dan konsekuensi serta manfaat menjadi responden, saya menyatakan SETUJU/~~TIDAK SETUJU~~* secara sukarela menjadi responden dalam penelitian ini dan menerima ~~tindakan pengambilan darah~~ yang akan dilakukan oleh peneliti.

Yogyakarta, Februari 2024

Responden



(ARYO FADLI H)

Peneliti


Zainal

()

Catatan : *) Corret yang tidak perlu

SL = 9
B = 21

A. IDENTITAS

Nama : ARYO FH
Usia : 22 TH
Jenis Kelamin : (AKI-LAKI)
No. Hp : 087871272081

B. PENGETAHUAN

1. Definisi Gizi seimbang adalah ...
 - a. Susunan makanan yang tidak mengandung zat gizi
 - b. Susunan pangan yang tidak mengandung zat gizi
 - c. Makanan sehari-hari yang mengandung beragam zat gizi
 - d. Makanan yang tinggi akan kandungan lemak saja
2. Apa istilah di bawah ini yang sesuai dengan gizi seimbang...
 - a. Makanan yang beranekaragam
 - b. Makanan tinggi lemak
 - c. Makanan junk food
 - d. Makanan tinggi karbohidrat
3. Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan istilah ...
 - a. Nampan makananku
 - b. Segitiga menu seimbang
 - c. Tumpeng gizi seimbang
 - d. Piring makananku
4. Porsi mana dalam satu kali makan menurut "Isi Piringku"...
 - a. ¼ makanan pokok, ¼ sayuran, ¼ lauk pauk dan ¼ buah-buahan
 - b. ¾ makanan pokok, ¼ sayuran, ¼ lauk pauk, dan ¼ buah-buahan
 - c. ½ makanan pokok, ½ sayuran, ¼ lauk pauk, dan ½ buah-buahan
 - d. ¼ makanan pokok, ¼ sayuran, ¾ lauk pauk, dan 1/3 buah-buahan
5. Apa manfaat utama karbohidrat bagi tubuh?
 - a. Sumber utama energi bagi tubuh
 - b. Menjaga tubuh tetap hangat
 - c. Membentuk sel-sel darah merah
 - d. Membentuk antibodi
6. Apa contoh makanan yang mengandung sumber lemak?
 - a. Daging ayam dengan kulit
 - b. Buah dan sayur
 - c. Tempe
 - d. Daging ayam tanpa lemak
7. Apa contoh makanan yang mengandung sumber protein nabati?
 - a. Bayam, kangkung dan sawi
 - b. Daging, ikan dan telur
 - c. Jagung, ubi dan singkong
 - d. Tempe, tahu, dan kacang-kacangan
8. Apa anjuran yang terdapat dalam 10 pesan gizi seimbang, kecuali?
 - a. Mencuci tangan pakai sabun
 - b. Berolahraga
 - c. Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak tinggi
 - d. Memantau berat badan

A. PERILAKU GIZI SEIMBANG

Keterangan :

SL : Selalu
SG : Sering
J : Jarang
TP : Tidak Pernah

Berikan dengan tanda centang menurut jawaban anda.

No.	PERTANYAAN	SL	SG	J	TP
1.	Saya akan mengonsumsi makanan yang beragam, agar status gizi saya ideal	<input checked="" type="checkbox"/>			
2.	Saya selalu makan 3x dalam sehari (pagi, siang, sore)		<input checked="" type="checkbox"/>		
3.	Saya selalu memperhatikan makanan sesuai dengan aturan gizi seimbang		<input checked="" type="checkbox"/>		
4.	Saya selalu minum air sebanyak 8 gelas/ liter dalam (sehari)		<input checked="" type="checkbox"/>		
5.	Saya minum air ketika saya merasa haus saja			<input checked="" type="checkbox"/>	
6.	Saya selalu mengonsumsi minuman yang berwarna		<input checked="" type="checkbox"/>		
7.	Saya selalu membaca label halal dan label dalam makanan kemasan walaupun saya pernah membeli.		<input checked="" type="checkbox"/>		
8.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan di setiap waktu makan	<input checked="" type="checkbox"/>			
9.	Saya selalu memperhatikan kandungan dalam makanan kemasan yang baru saya beli disetiap membeli.	<input checked="" type="checkbox"/>			
10.	Saya selalu berolahraga rutin minimal 3 kali seminggu		<input checked="" type="checkbox"/>		
11.	Saya rutin memantau berat badan			<input checked="" type="checkbox"/>	
12.	Saya selalu memperhatikan asupan makan saya sesuai dengan gizi seimbang. (setiap hari)		<input checked="" type="checkbox"/>		

DAFTAR KUESIONER

PERTANYAAN UMUM

Mohon pertanyaan nomor 1 sampai dengan nomor 5 diisi sesuai data anda

Data Anggota

1. Nama : ARYO PADLI H
2. Umur : 22 tahun
3. Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan
4. Pangkat : SERDA
5. Pendidikan Terakhir : SMA IPA

Terdapat dua tipe pertanyaan untuk pertanyaan pilihan ganda (a,b,c,d) cukup dengan tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang tersedia.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia dan berjanji akan mengisi kuesioner dengan jujur dan sungguh-sungguh.

Yogyakarta, 15 FEBRUARI 2024

(ARYO FH)