

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PRAJURIT YANG MELAKSANAKAN TUGAS BELAJAR
DI POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan
untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto



SAEFUL ANWAR

NIM. 21220015

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO

PRODI DIII GIZI

YOGYAKARTA

2024

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PRAJURIT YANG MELAKSANAKAN TUGAS BELAJAR
DI POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan
untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto



SAEFUL ANWAR

NIM. 21220015

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO

PRODI DIII GIZI

YOGYAKARTA

2024

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PRAJURIT YANG MELAKSANAKAN TUGAS BELAJAR
DI POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO**

Dipersiapkan dan disusun oleh

SAEFUL ANWAR

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 28 Juni 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II

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

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

Ketua Dewan Penguji

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

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Diploma III Gizi

Pada Tanggal...../...../.....

Kepala Program Studi D3 Gizi

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

SURAT PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi Prajurit yang Melaksanakan Tugas Belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Yogyakarta, 10 Juli 2024

Yang membuat pernyataan

Materai

(Saeful Anwar)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, tidak lupa shalawat dan salam penulis curahkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta para keluarga dan sahabatnya, berkat bantuan dan dorongan dari semua pihak yang telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini. Adapun judul tugas akhir ini adalah "Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi Prajurit yang Melaksanakan Tugas Belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto". Maka dengan itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasihnya atas segala petunjuk, bimbingan dan bantuannya kepada :

1. Kolonel (purn) dr. Minto Sumego, M.S. selaku Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
2. Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi selaku Kepala Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
3. Sarni Anggoro, S.TP., M.Gizi selaku pembimbing I dan Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi selaku pembimbing II laporan tugas akhir yang telah memberikan banyak bimbingan dan arahan kepada penulis.
4. Agil Dhiemitra Aulia Dewi, S.Gz., MPH selaku penguji yang telah membimbing dan membantu memberikan saran kepada penulis.
5. Orang tua, istri dan anak yang penulis cintai yang senantiasa mendoakan keberhasilan penulis.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, sehingga dapat dijadikan sebagai literatur bagi mahasiswa lain.

Demikian laporan tugas akhir ini penulis susun, semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak dan penulis sendiri. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 12 Januari 2024

Saeful Anwar

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	II
SURAT PERNYATAAN.....	III
KATA PENGANTAR.....	IV
DAFTAR ISI.....	V
DAFTAR TABEL	VII
DAFTAR GAMBAR	VIII
DAFTAR SINGKATAN.....	IX
DAFTAR LAMPIRAN	X
INTISARI.....	XI
ABSTRACT	XII
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori.....	5
B. Kerangka Teori	16
C. Kerangka Konsep	17
D. Pertanyaan Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
E. Definisi Operasional	19
F. Jenis Data.....	20
G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data.....	21
H. Manajemen Data.....	23
I. Cara Analisis Data	24

J. Etika Penelitian.....	25
K. Jalannya Penelitian	26
L. Jadwal Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
B. Karakteristik responden.....	28
C. Hasil Pengukuran Terhadap Responden	30
D. Pembahasan Penelitian	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Status Gizi.....	8
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian.....	19
Tabel 3.2	Tabel Model / <i>Dummy Table</i>	23
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Menurut Usia.....	29
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Tabel 5.3	Tingkat Aktivitas Fisik pada Prajurit Tugas Belajar.....	30
Tabel 5.4	Tingkat Status Gizi pada Prajurit Tugas Belajar.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	16
Gambar 2.2	Kerangka Konsep.....	17
Gambar 4.1	Peta Poltekkes TNI AU Adisutjipto	28

DAFTAR SINGKATAN

BUMD	: Badan Usaha Milik Daerah
BUMN	: Badan Usaha Milik Negara
DIY	: Daerah Istimewa Yogyakarta
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
METs	: <i>Metabolic Equivalent Task</i>
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
POLRI	: Polisi Republik Indonesia
RSPAU	: Rumah Sakit Pusat Angkatan Udara
TNI AU	: Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i> Responden
Lampiran 2	Kuesioner Aktivitas Fisik <i>IPAQ-SF</i>
Lampiran 3	Lembar Rekapitulasi
Lampiran 4	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 5	Dokumentasi

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI
PRAJURIT YANG MELAKSANAKAN TUGAS BELAJAR
DI POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO**

Saeful Anwar, Sarni Anggoro, Marisa Elfina
Program Studi Diploma 3
Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta
Email : saefula20@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Masalah status gizi merupakan salah satu masalah yang masih banyak terjadi khususnya pada orang dewasa. Gizi kurang dan gizi lebih dapat menimbulkan tubuh mengalami kerentanan sehingga dapat mengakibatkan mudahnya seseorang terserang penyakit terutama penyakit tidak menular dan permasalahan ini dapat mengakibatkan pengaruh lebih besar bahkan mengakibatkan kematian. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, intensitas olahraga dan pengetahuan gizi (Roring dkk., 2020). Salah satu faktor dalam penilaian status gizi seseorang adalah aktivitas fisik, seseorang yang mengalami obesitas biasanya cenderung lebih malas dalam beraktivitas sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan status gizi pada prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta.

Metode : Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan kuesioner *IPAQ-SF*. Sampel dipilih menggunakan *total sampling* yang berjumlah 53 responden.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik prajurit berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 40 responden (76%) sedangkan untuk status gizi prajurit terbanyak yaitu obesitas sebanyak 28 responden (53%).

Kesimpulan : Hasil data Tingkat aktivitas fisik yang diperoleh dari 53 prajurit menunjukkan 76% prajurit memiliki aktivitas fisik sedang dan 24% prajurit memiliki aktivitas fisik berat dan hasil data status gizi menunjukkan 26% prajurit memiliki status gizi normal, 21% prajurit *overweight* dan 53% prajurit obesitas.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Status Gizi, Prajurit

**DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS
SOLDIERS WHO CARRY OUT LEARNING TASKS
AT THE ADISUTJIPTO AIR FORCE HEALTH POLYTECHNIC**

Saeful Anwar, Sarni Anggoro, Marisa Elfina
Diploma 3 Study Program
Adisutjipto Yogyakarta Indonesian Air Force Health Polytechnic
Email: saefula20@gmail.com

ABSTRACT

Background: The nutritional status is one of the problems that are still occurring especially in adults. Malnutrition and overnutrition can cause the body to experience vulnerability so that it can result in a person being easily attacked by disease, especially non-communicable diseases and this problem can have a greater impact and even result in death. A person's nutritional status is influenced by diet, physical activity, exercise intensity and nutritional knowledge (Roring et al ., 2020). One of the factors the nutritional status of someone whose physical activity, someone who is obese usually tend to be so lazy in exertion can affect nutritional status of a person.

Objective : This study aims to determine the description of physical activity and nutritional status of soldiers carrying out study assignments at the Indonesian Air Force Adisutjipto Yogyakarta Health Polytechnic.

Method : The methodology it uses quantitative descriptive cross-sectional approaching IPAQ-SF using a questionnaire. The total sample chosen use sampling covering 53 respondents.

Results: This research result indicates that the majority of soldiers in the physical activity is modest about 40 respondents (76%) the nutritional status of the obesity as many as 28 soldiers most respondents (53%).

Conclusion: Physical aktivitas shows the results obtained from 53 soldiers showed that 76% of the soldiers had moderate physical activity and 24% of the soldiers had heavy physical activity and the results of the nutritional status data showed that 26% of the soldiers had normal nutritional status, 21% of the soldiers were overweight and 53% of the soldiers obesity.

Keywords: Physical Activity, Nutritional Status, Soldier

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah status gizi merupakan salah satu masalah yang masih banyak terjadi khususnya pada orang dewasa. Gizi kurang dan gizi lebih dapat menimbulkan tubuh mengalami kerentanan sehingga dapat mengakibatkan mudahnya seseorang terserang penyakit terutama penyakit tidak menular dan permasalahan ini dapat mengakibatkan pengaruh lebih besar bahkan mengakibatkan kematian (Fauziyyah dkk., 2021).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) masalah gizi lebih pada orang dewasa usia >18 tahun dengan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) mencapai angka 13,6%, obesitas mencapai angka 21,8% dan gizi kurang atau kurus 9,3%. Prevalensi status gizi Provinsi DIY untuk berat badan lebih mencapai angka 13,3%, obesitas sebanyak 21,4% dan gizi kurang atau kurus 11,4%. Berdasarkan (Riskesdas) 2018 PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD merupakan karakteristik kelompok dengan tingkat prevalensi masalah status gizi yang masih tinggi yaitu gizi kurang atau kurus 2,8%, gizi lebih 20% dan obesitas yaitu 33,7%. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ariyanto, dkk (2018), menyatakan bahwa anggota RSPAU dr. S. Hardjolukito memiliki status gizi gemuk menurut IMT (59,5%) dan gizi normal (40,5%), sedangkan untuk aktivitas fisik berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak (51,4%) dan aktivitas fisik ringan (48,6%)

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, intensitas olahraga dan pengetahuan gizi (Roring dkk., 2020). Salah satu faktor dalam penilaian status gizi seseorang adalah aktivitas fisik, seseorang yang mengalami obesitas biasanya cenderung lebih malas dalam beraktivitas sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. (Yunitasari, 2019).

Aktivitas fisik mempengaruhi berat badan, kurangnya aktifitas fisik akan berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh IMT seseorang, semakin

rendah aktifitas fisik seseorang maka akan berdampak terhadap indeks massa tubuhnya ataupun sebaliknya. Orang yang mempunyai aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki berat badan yang berlebih dan obesitas (Christianto, 2018). Semakin banyak dan aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan dan kecil resiko terjadinya kelebihan berat badan dan jika asupan energi seseorang berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka akan mudah mengalami kelebihan berat badan, hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk didalam tubuh sehingga tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitas fisiknya yang tidak cukup (Damayanti, 2020).

Dalam menjalankan tugas sebagai prajurit TNI, memiliki tugas-tugas yang dapat menguras kondisi fisik, sehingga perlu memiliki kebugaran yang baik untuk menjalankan tugasnya dengan maksimal (Sartika dkk., 2017). Prajurit dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima dalam menjalankan tugasnya. Prajurit TNI memiliki standar tertentu yang menjadi persyaratan terutama pada status kesehatan. Kondisi fisik yang prima diperlukan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan dan tugas yang mengutamakan aktivitas fisik berat (Septianingrum dan Isaura, 2023). Selain fisik, menjadi seorang TNI anggota militer juga harus memiliki mental yang sangat baik (Triono, 2019).

Aktivitas fisik, berkaitan dengan kebugaran fisik seseorang, dimana aktivitas fisik tersebut merupakan bagian tak terpisahkan dari setiap hari rutinitas anggota militer (Plavina dan Karklina, 2014). Seseorang yang memiliki aktivitas fisik kurang memiliki risiko terjadi obesitas 2,55 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas cukup, semakin berat aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin rendah risiko obesitas (Widiantini, 2014).

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi pada prajurit yang melaksanakan tugas belajar di kampus Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto. Observasi dilakukan dengan mewawancarai 10 prajurit dan didapatkan hasil 4 prajurit mengalami obesitas, 6 prajurit status gizi

normal. Kemudian dari hasil wawancara aktivitas fisik 6 prajurit melakukan aktivitas sedang dan 4 prajurit melakukan aktivitas ringan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi Prajurit yang Melaksanakan Tugas Belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto?
2. Bagaimana gambaran status gizi yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan status gizi prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
- b) Untuk mengetahui gambaran status gizi prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran aktivitas fisik dan status gizi terutama gizi prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi / Instansi

Hasil penelitian bisa dijadikan untuk pemantauan gizi prajurit yang melaksanakan tugas belajar bagi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.

b. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini dijadikan sebagai pengalaman yang berharga dalam upaya meningkatkan kemampuan penulis dalam mengembangkan ilmu yang telah didapatkan terutama dibidang masalah gizi.

c. Bagi Responden

Responden dapat mengetahui status gizi dan aktivitas fisik masing-masing sehingga dapat melakukan usaha untuk memperbaiki aktivitas fisik dan status gizi.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian dapat digunakan sebagai referensi dan acuan data dasar untuk penelitian sejenis.

e. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat dan menambah wawasan mengenai aktivitas fisik dan status gizi prajurit.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Tentara Nasional Indonesia (TNI)

a. Pengertian Prajurit Tentara Nasional Indonesia (TNI)

Tentara Nasional Indonesia yang disebut TNI berperan sebagai alat negara di bidang pertahanan yang dalam menjalankan tugasnya berdasarkan kebijakan dan keputusan politik negara. Adapun tugas pokok TNI adalah menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara berdasarkan Pancasila dan UUD 1945, serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia. Prajurit adalah warga negara Indonesia yang memenuhi persyaratan yang ditentukan dalam peraturan perundang-undangan dan diangkat oleh pejabat yang berwenang untuk mengabdikan diri dalam dinas keprajuritan (Pasal 21 UU Nomor 34 Tahun 2004). Profesi seorang prajurit TNI memiliki fungsi dan tugas pokok yang harus mereka jalani yaitu menegakan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah negara kesatuan Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman luar dan dalam negeri terhadap kedaulatan dan keutuhan wilayah serta keselamatan bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia (Andirizal, 2014).

Personel militer merupakan angkatan bersenjata yang memiliki peran dalam memelihara pertahanan dan keamanan negara. Personel militer dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan mental yang prima serta harus selalu siap dalam menghadapi kemungkinan yang terjadi yang dapat mengancam keamanan negara (Putra, 2017). Disamping itu, status gizi yang baik adalah hal yang wajib dimiliki oleh personel militer. Dengan dukungan gizi yang

optimal, personel militer dapat memiliki status gizi yang baik sehingga dapat mendukung dan melaksanakan tugas dengan maksimal sesuai fungsinya masing-masing. Kecukupan asupan gizi dan aktivitas fisik yang baik merupakan faktor yang harus dipenuhi untuk mencapai fisik yang kuat dan tubuh yang ideal (Dewi, 2017). Pemenuhan kebutuhan zat gizi yang seimbang dan melakukan aktivitas fisik secara rutin sangat dibutuhkan untuk mempertahankan dan mencapai status gizi yang optimal sehingga seseorang juga akan mendapatkan kesehatan yang optimal (Indresti, 2017).

Tentara Nasional Indonesian (TNI) berperan langsung dalam menjaga ketahanan negara Indonesia. Tanggung jawab yang mereka miliki mengharuskan mereka bertumpu pada kekuatan fisik dengan melakukan serangkaian latihan fisik setiap harinya seperti lari, push up, pull up dan shuttle up. Selain latihan fisik yang mereka lakukan para prajurit TNI juga memiliki hobi olahraga yang membutuhkan banyak latihan otot seperti sepak bola, bola voli dan olahraga lainnya (Santoso I. dkk., 2018).

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan suatu ukuran terkait kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Ada 3 kategori status gizi, yaitu status gizi kurang, gizi normal, gizi lebih (Almatsier, 2016). Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam penentuan derajat kesehatan dan ekspresi keadaan yang mengalami ketidakseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi pada tubuh seseorang (Supariasa, 2016).

Status gizi kurang atau disebut juga dengan *undernutrition* merupakan keadaan gizi yang mengalami ketidakseimbangan dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal

tersebut terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Almatsier, 2016).

b. Pengukuran Status Gizi

Status gizi salah satunya dapat dinilai berdasarkan antropometri. Antropometri berasal dari kata *Anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah hubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkatan umur dan tingkatan gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan energi. Ketidak seimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa, 2016).

Pengukuran status gizi menggunakan antropometri yang diukur menggunakan data berat badan dan tinggi badan. Antropometri dapat diartikan sebagai ukuran tubuh manusia. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supariasa, 2016).

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain : umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di dalam kulit (Supariasa, 2016).

Supariasa (2016) menyebutkan bahwa salah satu indeks antropometri, yaitu : Indeks Massa Tubuh (IMT) Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu indikator antropometri yang digunakan untuk melihat status gizi yang berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Rumus IMT adalah:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Tabel 2.1 Klasifikasi Status gizi

Klasifikasi	IMT (Kg/m ²)
Berat Badan Kurang (<i>Underweight</i>)	<18,5
Berat Badan Normal	18,5-22,9
Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>)	23-24,9
Obesitas	25-29,5

Sumber : Kemenkes RI, 2018

c. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut (Zuhdy, 2015) status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut ini :

1) Jenis kelamin

Kejadian obesitas lebih banyak ditemui pada perempuan terutama saat remaja. Hal ini disebabkan oleh faktor endokrin dan perubahan hormonal pada remaja.

2) Umur

Obesitas yang terjadi pada tahun-tahun pertama kehidupan umumnya diikuti oleh perkembangan rangka yang cepat. Anak-anak yang ketika masih kecil mengalami obesitas maka ketika remaja juga akan mengalami obesitas, terus sampai ke masa lansia. Terdapat empat periode kritis terjadinya obesitas pada seseorang yaitu masa prenatal, masa bayi, masa *adiposity rebound* dan masa remaja. Obesitas yang terjadi ketika masa remaja akan menjadi obesitas persisten ketika dewasa dan akan sulit ditanggulangi dengan cara konvensional seperti dengan diet dan olahraga.

3) Tingkat sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi mampu mempengaruhi status gizi karena berkaitan dengan pemilihan jenis makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Kemakmuran masyarakat yang semakin meningkat dan pendidikan masyarakat yang juga semakin tinggi mampu merubah gaya

hidup dan pola makanan masyarakat, mulai dari pola makanan tradisional ke pola makan yang praktis dan siap saji, dimana makanan tersebut umumnya jauh dari gizi yang seimbang. Makanan yang siap saji apabila dikonsumsi secara terus menerus dan tidak terukur akan dapat mengakibatkan kelebihan kalori di dalam tubuh yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas.

4) Lingkungan

Masa remaja merupakan masa dimana remaja belum sepenuhnya matang dan umumnya mudah terpengaruh oleh lingkungan di sekitar mereka. Banyaknya kegiatan yang mereka lakukan menyebabkan remaja sering mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman dan iklan-iklan di televisi. Faktor yang paling berpengaruh adalah teman sebaya, apabila tidak mengikuti teman-teman sebayanya mereka takut akan dikucilkan dan akan merusak kepercayaan dirinya, terutama mengenai pilihan jenis makanan.

5) Aktivitas fisik

Asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh pada remaja ataupun orang dewasa digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Orang yang jarang atau kurang melakukan aktivitas fisik cenderung akan menjadi gemuk, karena energi tersimpan menjadi lemak. Jadi, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang mempunyai kontribusi terhadap kegemukan terutama pada aktivitas duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat teknologi lainnya (Zuhdy, 2015).

6) Asupan makan

Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Umumnya asupan makanan di pelajari untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu atau intervensi untuk sumber

daya manusia (SDM) mulai dari keadaan kesehatan dan gizi serta produktivitasnya. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan. Malnutrisi berhubungan dengan gangguan gizi, yang dapat diakibatkan oleh pemasukan makanan yang tidak adekuat, gangguan pencernaan atau absorpsi, atau kelebihan makan. Kekurangan gizi merupakan salah satu tipe dari malnutrisi. Asupan makan yang dikonsumsi kemudian akan menghasilkan dampak pada proses pengobatan pada pasien yang dirawat di rumah sakit (Numala dkk., 2014).

7) Kondisi fisik dan Infeksi

Seseorang yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Anak dan remaja pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat. Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan (Suparisa, 2016).

3. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan dari tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka untuk pengeluaran energi. Gerakan yang dimaksud dapat dilakukan dalam waktu senggang maupun pada saat sedang bekerja. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung intensitas dan kerja otot. Aktivitas fisik memiliki intensitas mulai dari rendah hingga tinggi (WHO, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015), aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau

kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya (Ariyanto dkk., 2020).

b. Manfaat Aktivitas Fisik

1. Mencegah Obesitas

Obesitas merupakan kondisi yang terjadi ketika jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi jumlah kalori yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama sehingga seseorang akan menjadi gemuk. Aktivitas fisik dapat membantu mencegah penambahan berat badan berlebih atau membantu mempertahankan penurunan berat badan. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi pula kalori yang di bakar. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan konsumsi makanan yang bernutrisi dapat membantu mengurangi lemak dalam tubuh (Elmagd, 2016).

2. Meningkatkan Kekuatan Otot dan Tulang

Aktivitas fisik melibatkan serangkaian kontraksi otot yang berkelanjutan, baik pada durasi panjang maupun durasi pendek tergantung jenis aktivitas fisiknya. Aktivitas penguatan otot dapat membantu meningkatkan atau mempertahankan massa dan kekuatan otot. Otot dan ligamen yang kuat dapat mengurangi resiko nyeri pada sendi. Selain itu, peningkatan intensitas aktivitas fisik akan meningkatkan sistem sirkulasi dan respirasi sehingga bisa memberikan suplai oksigen dan glukosa ke otot (Elmagd, 2016).

c. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

1. Usia

Umumnya, aktivitas fisik secara bertahap mengalami penurunan seiring bertambahnya usia karena orang kehilangan massa dan kekuatan otot mereka. Selama proses penuaan aktivitas fisik menurun 40%– 80%, sehingga meningkatkan kemungkinan individu mengembangkan gangguan metabolisme dan penyakit kronis lainnya (Suryadinata dkk., 2020).

2. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menyatakan bahwa gender dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan terkait aktivitas fisiknya. Pada wanita biasanya lebih memperhatikan penampilan secara fisiknya seperti ingin mendapatkan tubuh yang ideal yang akan mempengaruhi aspek sosialnya sedangkan laki-laki usia dewasa lebih tertarik pada persaingan sosial serta keterampilannya (Molanorouzi dkk., 2015).

3. Pola Makan

Pola makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, karena bila jumlah porsi makan lebih banyak, maka tubuh akan mudah merasa lelah dan keinginan melakukan olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya akan menurun. Sehingga banyak energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori pada tubuh yang mengakibatkan aktivitasnya menjadi tidak cukup (Katmawanti dkk., 2019).

4. Penyakit atau Kelainan pada Tubuh

Salah satu yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu penyakit atau kelainan pada tubuh. Pada beberapa kelompok seperti lansia maupun individu dengan kondisi fisik atau penyakit tertentu memiliki penghalang tersendiri dalam melakukan aktivitas fisik seperti adanya penyakit kronis, usia tua dan status berat badan (Gondhowiardjo, 2019).

5. Pekerjaan sebagai Tentara

Pekerjaan sebagai tentara menjadi salah satu indikator yang menentukan tingkat aktivitas fisik seseorang. Individu yang berprofesi sebagai prajurit TNI disebutkan memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada individu pada umumnya (Schilz dan Sammito, 2021). Hal ini disebabkan dengan aktivitas fisik

yang tinggi memberikan banyak manfaat dalam mengembangkan dan menjaga kebugaran fisik yang dapat mendukung kesehatan prajurit sehingga dapat produktif dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab (Heinrich dkk., 2022).

d. Pengukuran Aktivitas Fisik

Pengukuran aktivitas fisik ini menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. *International Physical Activity Questionnaire* adalah suatu kuesioner yang berisikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik seseorang, pertanyaan tersebut meliputi jenis, durasi, dan frekuensi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Kuesioner ini memiliki dua versi, versi panjang dan pendek. Terdapat tiga tingkatan aktivitas fisik didalam *IPAQ*, yaitu : tingkat aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.

Aktivitas fisik dalam *IPAQ* terdiri dari 5 bagian, yaitu: aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan di luar rumah, aktivitas fisik yang berkaitan dengan transportasi, aktivitas fisik berkaitan dengan pekerjaan dan perawatan rumah, aktivitas fisik yang berkaitan dengan waktu luang (rekreasi/olahraga), dan aktivitas fisik berkaitan dengan waktu dihabiskan untuk duduk.

Pengukuran dengan metode *IPAQ* ini mempunyai kelebihan yaitu mempunyai ketelitian yang tinggi dan mudah digunakan untuk responden, khususnya untuk responden yang sudah berusia lanjut. Pengukuran aktivitas ini dilakukan dengan cara mengukur jumlah energi yang keluar setiap menit. Standar yang digunakan adalah jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dalam keadaan istirahat, yang ditetapkan dalam satuan *Metabolic Equivalen Task (METs)*.

Rumus yang digunakan untuk mengetahui skor aktivitas fisik dalam *IPAQ* adalah $METs/minggu = METs \text{ level (jenis aktivitas)} \times \text{jumlah menit aktivitas} \times \text{jumlah hari/minggu}$.

Klasifikasi *IPAQ* :

- a) Ringan (<600 MET menit/minggu)
 - b) Sedang (600-3000 MET menit/minggu)
 - c) Berat (>3000 MET menit/minggu)
- e. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Menurut Kemenkes (2018), secara umum jenis aktivitas fisik dibagi menjadi tiga, yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik dan olahraga, yaitu:

1) Aktivitas fisik harian

Jenis aktivitas yang ada di kehidupan sehari-hari seperti mengurus rumah yang bisa membantu dalam membakar kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, kegiatan tersebut seperti mencuci baju, mengepel, jalan kaki, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang akan terbakar 50-200 kkal/kegiatan.

2) Latihan fisik

Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terstruktur dan terencana. Contoh kegiatan dalam latihan fisik adalah jalan kaki, jogging, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang sering dikatakan sebagai kategori olahraga.

3) Olahraga

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.

f. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut (Kusumo, 2020) aktivitas fisik terbagi menjadi tiga kategori yaitu kategori ringan, sedang dan berat.

1. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik kategori ringan merupakan kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan $<3,5$ Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik ringan: berjalan, membaca, melakukan pekerjaan rumah, peregangan, bermain musik dan bermain golf.

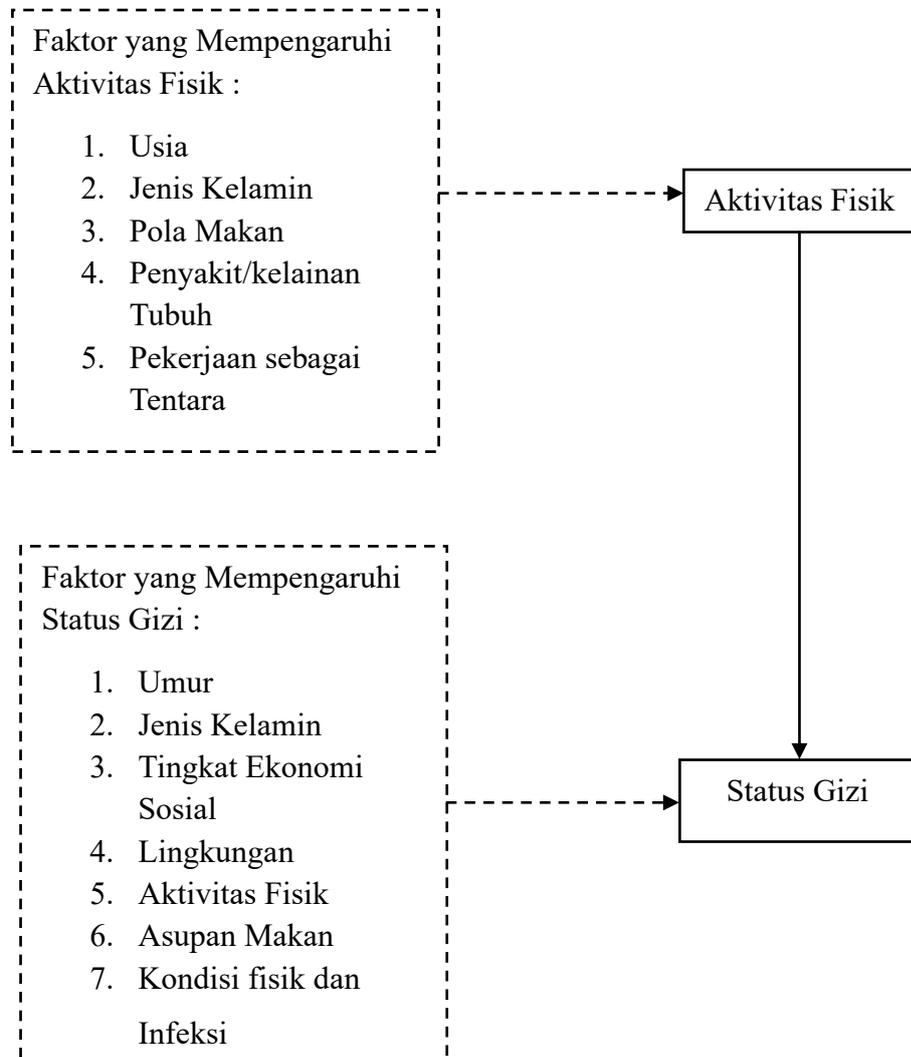
2. Aktivitas Fisik Sedang

Dikatakan aktivitas fisik sedang jika pada saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: $3,5 - 7$ Kcal/menit. Contohnya : berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam), berkebun hingga bermain bulutangkis.

3. Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik kategori berat dimana selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi napas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik berat yaitu: mengangkat benda berat, bersepeda 15 km/jam, menaiki bukit.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari Zuhdy (2015) dan Suryadinata dkk. (2020)

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori pada tinjauan pustaka, maka secara singkat kerangka konsep dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana aktivitas fisik prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
2. Bagaimana status gizi prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan survei pada prajurit yang melaksanakan tugas belajar mengenai aktivitas fisik dan status gizi dengan hasil berupa deskriptif hasil penelitian yang berbentuk angka kemudian dianalisis secara kuantitatif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta. Adapun waktu penelitian dimulai bulan Januari - Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta dengan jumlah 53 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 53 orang.

3. Cara Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

D. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Variabel penelitian ini adalah Status Gizi dan Aktivitas Fisik.

E. Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah pengertian variabel-variabel diamati diteliti, perlu sekali variabel-variabel tersebut diberi batasan atau “definisi operasional”. Definisi operasional ini juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument (alat ukur) (Notoadmojo,2018).

Tabel 3.1
Definisi Operasional Penelitian

Nama Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
Aktivitas Fisik	Seluruh kegiatan meliputi aktivitas olahraga, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh prajurit, diukur menggunakan kuesioner yang berisi tentang aktivitas fisik selama 7 hari terakhir (IPAQ, 2005).	Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	1. Rendah 2. Sedang 3. Tinggi (IPAQ, 2005)	Ordinal
Status Gizi	Status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi dengan melihat IMT (Indeks Massa Tubuh) (Kemenkes RI, 2018).	Timbangan injak, <i>Microtoise</i>	IMT (Kg/m ²) 1. <i>Underweight</i> <18,5 2. Normal 18,5-22,9 3. <i>Overweight</i> 23-24,9 4. Obesitas 25-29,9 Sumber : (Kemenkes RI, 2018)	Ordinal

F. Jenis Data

a. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh secara langsung terhadap objek yang diteliti. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara, kuesioner aktivitas fisik dan observasi pada prajurit yang berisikan data inisial responden, umur, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh tidak langsung dari objek penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu data dari kampus Poltiteknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto seperti data berupa profil kampus, jumlah mahasiswa dan data lainnya yang berhubungan dengan penelitian.

G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data penelitian sesuai dengan teknik pengumpulan data yang telah dipilih. Dengan kata lain, instrument penelitian ini disebut dengan alat ukur (Kristanto, 2018). Pada penelitian ini menggunakan beberapa instrumen sesuai dengan prosedur perlakuan, yaitu sebagai berikut :

a. *IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)*

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. (Sugiyono, 2019). Kuesioner ini disusun oleh *IPAQ* Group untuk mempermudah penilaian aktivitas fisik yang bisa digunakan secara global. Kuesioner dalam penelitian ini diambil dari *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, 2005)*, yang didalamnya terdapat 4 domain yaitu :

1. Domain aktivitas pekerjaan
2. Domain aktivitas transportasi
3. Domain aktivitas rumah tangga
4. Domain aktivitas waktu luang

b. Kategori Skor Kuesioner

1. Tinggi

a. Aktivitas fisik berat selama 3 hari dengan nilai minimal MET 1500 menit/minggu.

b. Aktivitas fisik selama 7 hari dengan minimal nilai MET 3000 menit/minggu

2. Sedang

a. Aktivitas dengan intensitas berat selama 3 hari atau lebih, minimal 20 menit per hari.

- b. Aktivitas intensitas sedang dan atau berjalan selama 5 hari atau lebih setidaknya 30 menit/hari.
- c. Aktivitas fisik selama 5 hari atau lebih dengan jumlah minimal 600 MET menit /minggu.

3. Rendah

Tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yang telah disebutkan dalam kategori tinggi maupun kategori sedang.

c. Pengukuran Indeks Massa Tubuh

Data IMT, yang diambil terdiri dari berat badan (kg) dan tinggi badan (cm). Penimbangan berat badan (BB) menggunakan timbangan badan dan tinggi badan dengan menggunakan *microtoice*. Untuk mengukur berat badan, pakaian sampel seminimal mungkin. Pada saat pengukuran tinggi badan, sampel harus dalam posisi berdiri tegak, dan alat ukur harus berada pada bidang datar, agar tidak mempengaruhi nilai pada saat pengukuran. Hasil dari pengukuran nantinya akan di perhitungkan dengan perhitungan $BB(kg)/TB(m)^2$.

2. Teknik Pengumpulan Data

- a. Identitas sampel dikumpulkan dengan bantuan form identitas terdiri dari nama, jenis kelamin, tanggal lahir, umur.
- b. Berat badan sampel dilakukan penimbangan dengan timbangan digital.
- c. Tinggi badan sampel dilakukan pengukuran dengan menggunakan *microtoice*.
- d. Data aktivitas fisik sampel dilakukan dengan wawancara langsung peneliti dengan sampel dengan bantuan kuesioner aktivitas fisik.

H. Manajemen Data

Menurut Notoatmodjo (2018), teknik pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting karena data yang diperoleh langsung dari penelitian masih mentah, belum memberikan informasi apa-apa, dan belum siap untuk disajikan. Data sebagai hasil penelitian, teknik pengolahan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Editing*

Pada tahap ini dilakukan pengecekan dan perbaikan isian pada kuisioner yang telah diisi oleh responden, baik dari segi kelengkapan jawaban, jawaban jelas terbaca, jawabannya relevan dan konsisten dengan pertanyaannya.

2. *Coding*

Pada tahap ini dilakukan pengkodean dengan mengubah data-data berbetuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

3. Memasukan data (*data entry*)

Jawaban-jawaban yang telah diubah dalam bentuk “kode” dimasukan kedalam program atau “*software*” komputer.

4. Pembersihan data (*cleaning*)

Data-data yang telah dimasukan, selanjutnya dilakukan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, yang kemudian dilakukan pembetulan dan koreksi.

5. Tabulasi (*Tabulating*)

Tabulating adalah pengelompokan data sesuai dengan tujuan penelitian, membuat tabel distribusi frekuensi.

I. Cara Analisis Data

Analisis univariat dilakukan dengan mengetahui masing-masing variabel penelitian yaitu gambaran status gizi dan aktivitas fisik prajurit yang melaksanakan tugas belajar di Polteknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.

Tabel 3.2 Tabel Model / *Dummy Table*

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki		
Perempuan		
Usia		
19-24		
25-29		
30-34		
35-40		
Aktivitas Fisik		
Rendah		
Sedang		
Tinggi		
Status Gizi		
<i>Underweight</i>		
Normal		
<i>Overweight</i>		
Obesitas		

J. Etika Penelitian

Izin penelitian ini didapatkan dari pengurusan EC (*Ethical Cleareance*) di Stikes Surya Global Yogyakarta. Etika penelitian diperlukan untuk menghindari terjadinya tindakan yang tidak etis dalam melakukan penelitian, maka dilakukan prinsip-prinsip sebagai berikut (Hidayat, 2014):

1. Lembar Persetujuan (*Informed consent*)

Lembar persetujuan berisi penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, tata cara penelitian, manfaat yang diperoleh responden, dan resiko yang mungkin terjadi. Pernyataan dalam lembar persetujuan jelas dan mudah dipahami sehingga responden tahu bagaimana penelitian ini dijalankan. Untuk responden yang bersedia maka mengisi dan menandatangani lembar persetujuan secara sukarela.

2. Anonimitas

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak mencantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode.

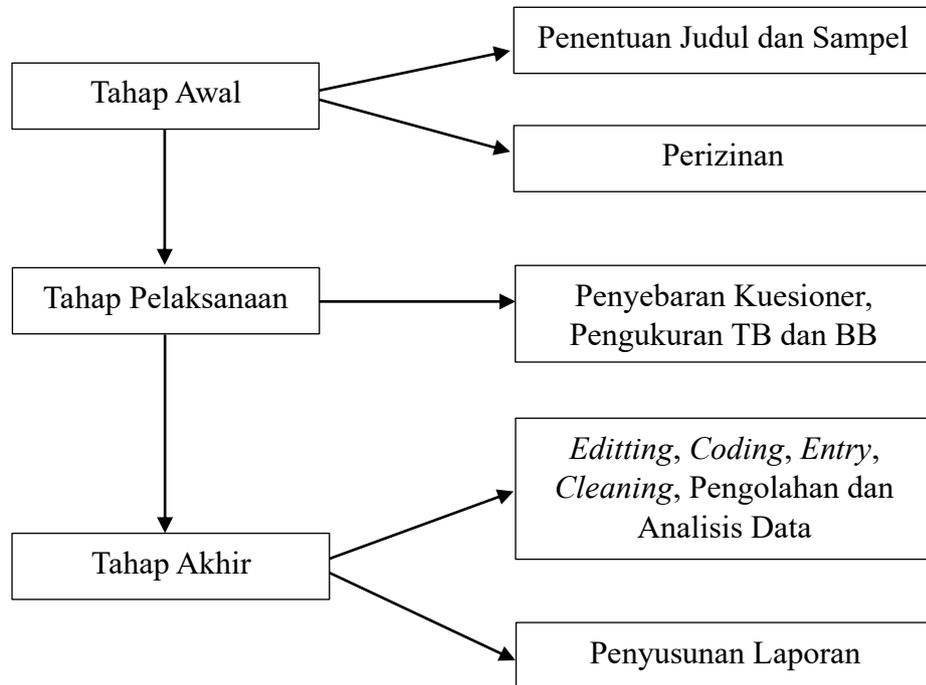
3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality yaitu tidak akan menginformasikan data dan hasil penelitian berdasarkan data individual, namun data dilaporkan berdasarkan kelompok.

4. Sukarela

Peneliti bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada calon responden atau sampel yang akan diteliti.

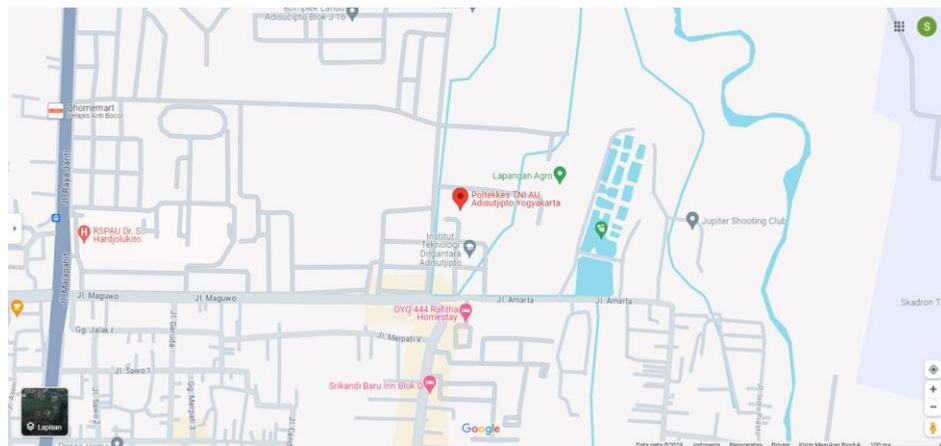
K. Jalannya Penelitian



BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta yang berlokasi di Karang Janbe, Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55198.



Gambar 4.1 Peta Poltekkes TNI AU Adisutjipto

Poltekkes TNI AU Adisutjipto merupakan lembaga pendidikan tinggi dengan jenjang Diploma III dengan tiga program studi, yakni Radiologi, Gizi, dan Farmasi. Selain ilmu kesehatan umum, tiga jurusan tersebut memiliki kekhasan di bidang kesehatan penerbangan dan kemiliteran. Hal itulah yang membedakannya dengan kampus kesehatan lainnya. Poltekkes TNI AU Adisutjipto memiliki fasilitas ruang kelas, laboratorium gizi, laboratorium farmasi, laboratorium radiologi, ruang perpustakaan, aula dan ruang ibadah.

B. Karakteristik responden

1. Karakteristik Responden Menurut Usia

Responden pada penelitian ini adalah prajurit TNI AU yang sedang melaksanakan tugas belajar terdiri dari bintang dan tamtama yang berjumlah 53 orang. Usia responden pada penelitian ini adalah

usia 19 tahun sampai 40 tahun. Karakteristik responden menurut umur dapat dilihat pada Tabel 5.1

Tabel 5.1
Karakteristik Responden Menurut Usia

Usia	n	%
19-24	20	37
25-29	28	53
30-34	3	6
35-40	2	4
Total	53	100

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut usia bervariasi mulai dari usia 19 sampai 40 tahun dengan jumlah responden terbanyak yaitu usia 25-29 tahun sebanyak 28 orang (53%) dan jumlah responden paling sedikit yaitu usia 35-40 tahun sebanyak 2 orang (4%)

2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin dibagi menjadi dua yaitu laki-laki dan perempuan. Karakteristik responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 5.2

Tabel 5.2
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	49	92
Perempuan	4	8
Total	53	100

Berdasarkan tabel 5.2, didapatkan responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 49 responden dengan persentase 92%.

C. Hasil Pengukuran Terhadap Responden

Pada penelitian ini, variabel yang diukur adalah tingkat aktivitas fisik dan status gizi pada prajurit tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto. Berikut adalah penjelasan mengenai hasil pengamatan terhadap responden penelitian berdasarkan variabel penelitian.

a. Tingkat Aktivitas Fisik pada Prajurit Tugas Belajar

Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 5.3 :

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik pada Prajurit Tugas Belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto

Aktivitas Fisik	n	%
Rendah	0	0
Sedang	39	74
Tinggi	14	26
Total	53	100

Berdasarkan tabel 5.3, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada prajurit tugas belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto dari yang paling banyak yaitu kategori sedang sebanyak 39 responden dengan persentase 74% sedangkan untuk aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 14 responden dengan persentase 26%.

b. Tingkat Status Gizi pada Prajurit Tugas Belajar

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Status Gizi pada Prajurit Tugas Belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto

Status Gizi	n	%
<i>Underweight</i>	0	0
Normal	14	26
<i>Overweight</i>	11	21
Obesitas	28	53
Jumlah	53	100

Berdasarkan tabel 5.4, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat status gizi prajurit tugas belajar paling banyak yaitu kategori obesitas sebanyak 28 responden dengan persentase 53%.

D. Pembahasan Penelitian

Setelah dilakukan analisa data dan melihat hasil penelitian, selanjutnya peneliti membahas hasil penelitian yang sudah diuraikan sebelumnya, yang pada akhirnya akan menjawab tujuan dari penelitian ini dilakukan.

1. Tingkat Aktivitas Fisik

Hasil penelitian pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan prajurit tugas belajar yaitu lebih banyak pada aktivitas fisik sedang sebanyak 39 responden dengan persentase 74% dan untuk aktivitas fisik berat sebanyak 14 responden dengan persentase 26%. Aktivitas fisik sedang yang meliputi mengangkat barang ringan, membersihkan rumah dan bersepeda santai.

Hasil penelitian ini berupa tingkat aktivitas fisik prajurit yang diukur dengan menggunakan kuesioner *IPAQ-SF*. Prajurit tugas belajar mengisi sesuai dengan aktivitas yang dilakukan dalam satu minggu terakhir. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas fisik dapat dihitung secara kuantitatif dengan *Metabolic equivalent task* (MET). Unit MET merupakan satuan unit yang mengestimasi jumlah energi yang digunakan oleh tubuh selama beraktivitas fisik berdasarkan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, yaitu intensitas rendah, sedang dan berat. Contoh aktivitas intensitas rendah adalah tidur dan duduk, sedangkan untuk aktivitas intensitas sedang contohnya adalah berjalan dan bersepeda santai, dan contoh aktivitas dengan intensitas berat adalah berlari dan berenang. Pengeluaran energi saat beraktivitas bergantung pada massa tubuh seseorang, maka hal ini dapat berbeda

pada setiap orang yang melakukan aktivitas fisik yang sama (Ashok dkk., 2017).

Secara umum, aktivitas fisik apapun yang dilakukan berulang kali dalam jangka waktu yang lama, seperti berjalan, dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Selain meningkatkan kebugaran fisik, oksigen yang diserap dan diedarkan saat berjalan mempercepat sirkulasi darah, membuat tubuh lebih cepat lelah, kembali ke kondisi normal lebih cepat, serta mengurangi stres dan depresi (Rizka, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Robby (2022) Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta yang menyatakan bahwa semakin tinggi aktifitas fisik menyebabkan semakin baik status gizinya. Sebaliknya, semakin rendah aktifitas fisik menyebabkan semakin rendah status gizinya. Berdasarkan penelitiannya yang dilakukan didapatkan hasil responden dengan aktivitas fisik berat, status gizinya kurus sebanyak 10 responden (12,9%). Responden dengan aktivitas fisik sedang, status gizinya normal sebanyak 33 responden (26,6%). Responden dengan aktivitas fisik rendah, status gizinya obesitas sebanyak 12 responden (9.7%) dan ststus gizinya *overweight* sebanyak 13 responden (10.5%).

2. Status Gizi

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa 14 responden dengan persentase 26% status gizi normal, responden terbanyak dengan status gizi obesitas yaitu 28 responden dengan persentase 53% dan status gizi *overweight* yaitu 11 responden dengan persentase 21%.

Menurut Puji Lestari (2022) pada orang dewasa yang kelebihan berat badan dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah peningkatan aktivitas fisik menjadi suatu keharusan untuk mengurangi

risiko penyakit. Selain itu, aktivitas fisik berdampak positif pada kesehatan mental, seperti mengurangi stress dan kecemasan.

Indeks massa tubuh dapat menjadi tidak normal apabila adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang menyatakan bahwa cukup banyak orang berusia muda yang mengalami peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT), baik itu *overweight* atau obesitas. Peningkatan IMT terjadi karena ketidakseimbangan energi antara asupan makanan atau jumlah kalori yang dikonsumsi dengan energi yang digunakan atau dikeluarkan hingga menyebabkan penumpukan energi dalam bentuk lemak (Habut dkk., 2016).

Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang maka risiko terkena berat badan berlebih akan berkurang sebaliknya orang dengan aktivitas fisik rendah lebih mudah mengalami berat badan berlebih. Hal itu sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa orang yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki berat badan yang berlebih dan obesitas (Christianto, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu umur, jenis kelamin, sosial ekonomi, asupan makan, lingkungan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah akan menimbulkan permasalahan gizi lebih maupun obesitas. Hal tersebut disebabkan karena asupan energi yang tertahan di tubuh tidak dapat digunakan sebagai pembakaran kalori dalam tubuh yang diakibatkan dari kurangnya aktivitas fisik (Serly, 2015). Rendahnya aktivitas fisik individu mengakibatkan kalori yang tersimpan dalam tubuh tidak dapat digunakan semestinya. Asupan konsumsi yang berlebihan dipadankan dengan aktivitas fisik yang kurang maka akan menimbulkan gizi lebih atau obesitas. Melakukan aktivitas yang tinggi seperti berolahraga merupakan salah satu cara yang mudah untuk meningkatkan pembakaran kalori dalam tubuh (Nurvita, 2015)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil data tingkat aktivitas fisik yang diperoleh dari 53 prajurit tugas belajar menunjukkan 74% prajurit tugas belajar memiliki aktivitas fisik sedang dan 26% prajurit tugas belajar memiliki aktivitas fisik berat.
2. Hasil data status gizi menunjukkan 26% prajurit tugas belajar memiliki status gizi normal, 21% prajurit tugas belajar *overweight* dan 53% prajurit tugas belajar obesitas.

B. Saran

1. Bagi Prajurit Tugas Belajar

Diharapkan bagi prajurit tugas belajar yang memiliki status gizi lebih / obesitas perlu untuk meningkatkan aktivitas fisik sehingga status gizi dapat menjadi normal selain itu juga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

2. Bagi Institusi

Pihak kampus sebaiknya memberikan jam tambahan untuk melakukan olahraga bersama di lingkungan kampus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi serta menambahkan atau mencari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi yang belum terjangkau dalam penelitian ini seperti pola makan, lingkungan dan genetik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. ISBN 979-655-686-3
- Andirizal. 2014. *Analisis Yuridis Tentang Kedudukan Tentara Nasional Indonesia (TNI) setelah Berlakunya Undang-Undang Nomor 34 Tahun 2004*.
- Ariyanto, Hapsari, M. dan Ulya, L. F. 2018. *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Kegemukan pada Anggota TNI AU di RSAU dr. S. Hardjolukito*. PP. 1-20
- Ashok P., Kharche, J. S., Raju, R. and Godbole, G. 2017. *Metabolic equivalent task assessment for physical activity in medical students*. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol*,7: 236.
- Christianto, D. A. 2018. *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), 78–88.
- Damayanti, D. 2020. *Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII Di Smp Negeri 2 Balapulang dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19*. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Dewi, D, P. 2017, *Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Polisi Laki-laki Polsek Pinang Ranti Jakarta Timur Tahun 2017*.
- Elmagd, M. A. 2016 “*Benefits, need and importance of daily exercise,*” *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27.
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M. dan Sofiany, I. R. 2021. *Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja*. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122.
- Gondhowiardjo. 2019. *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*, *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. dan Wiryanthini, I. 2016. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2 (1), 45-51
- Heinrich, K. M., Aspen, E. S., Filip, K., Chunki, F. and Brittany, S. 2022. ‘*Baseline Physical Activity Behaviors and Relationships with Fitness in the Army Training at High Intensity Study*’, *Journal of functional morphology and kinesiology*, 7(27), 1-13.

- Hidayat, A., A. 2014. *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta: Salemba Medika
- Indresti, J. 2017. *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto*, Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- IPAQ. 2005. *Guidelines For Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms*.
- Katmawanti, Supriyadi dan Setyorini. 2019. *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi Kelas Vii Smp Negeri (Full Day School)*, The Indonesian Journal of Public Health, 4
- Kemenkes RI. 2018. *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. Jakarta : Kemenkes RI
- Kusumo, M. P. 2020. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing
- Molanorouzi, K., Khoo, S. and Morris, T. 2015. *Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender Health behavior, health promotion and society, BMC Public Health, 15(1)*.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Numala, dkk. 2014. *Perubahan asupan zat gizi tidak berpengaruh terhadap lama rawat inap pada pasien dewasa di RSUP dr. Sardjito Yogyakarta*, 14, 14-22
- Nurvita. 2015. *Hubungan Antara Self – Esteem dengan Body Image Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas*. Jurnal Psikologi Klinis, 4(1), 41-49.
- Plavina, L., dan Karklina, H. 2014. *Self-assessment analysis of health and physical activity level. SHS Web of Confernces 10, 00032, 1-6*.
- Puji, L. 2022. *Hubungan Stres, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa*.
- Putra, K, P. 2017. *Pengaruh Pelatihan Fisik dan Rutinitas Dalam Batalyon Infanteri Terhadap VO2Max dan Kadar MDA Serum Personel Korps Raider Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Rizka, M. 2018. *Pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat*. Jurnal Stamina, 1(1), 206– 218.

- Robby, M. A., Aji, A. S., Afifah, E. 2022. *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta*. Jurnal gizi, 5(1)
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. 2020. *Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi*. Jurnal Biomedik (Jbm), 12(2), 110–116.
- Santoso, I., Sari, I. D., Noviana, M. dan Pahlawi, R. 2018. ‘*Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Post Op Rekonstruksi Anterior Cruciate Ligament Sinistra Grade III Akibat Ruptur Di RSPAD Gatot Soebroto*’, Jurnal Vokasi Indonesia, 6(1), pp. 66–80. doi: 10.7454/jvi.v6i1.117.
- Sartika, J., Rinaldy, A. dan Bustamam. 2017. *Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Pada Prajurit Tni Au Kota Sabang Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, 3(2), 116–124.
- Schilz, C. dan Sammito, S. 2021. ‘*Soldiers’ physical activity of daily life: a systematic literature review*’, *Journal of Public Health (Germany)*. 31, 773-780.
- Septianingrum, A. S. dan Isaura, R. E., 2023. *Analisis Tingkat Asupan Makronutrien dan Berat Badan Prajurit Kavaleri TNI AD Selama Diet Penurunan Berat Badan di Bandung dan Jakarta*, Media Gizi Kesmas, Vol. 12, No. 1, 30-36.
- Serly, V. 2015. *Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Doctoral dissertation, Riau University.
- Sugiyono. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., dan Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suryadinata, R. V., Sukarno, D. A. 2020. *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa*. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 104-114.
- Triono, S. D. 2019. *Peranan Olahraga Beladiri Militer Yongmoodo terhadap Kepercayaan Diri Anggota TNI-AD*. Jurnal Olahraga, 5(1), 32–38.
- WHO. 2018. *Physical activity*. Retrieved January 16, 2020, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Widiantini, Z. T. 2014. *Aktivitas fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 8, No. 7.

- Yunitasari, A. R. 2019. *Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar*. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197–206.
- Zuhdy. 2015. *Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara*. Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana, Vol. 3, No. 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent* Responden

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
NIM :
Prodi :

Menyatakan bersedia menjadi responden kepada :

Nama : Saeful Anwar
NIM : 21220015
Prodi : D3 Gizi
Instansi : Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto

Untuk melakukan penelitian dengan judul “**Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi Prajurit yang Melaksanakan Tugas Belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto**”. Saya akan memberikan jawaban sejujurnya demi kepentingan penelitian ini dan bersedia diperiksa tekanan darahnya secara sukarela.

Yogyakarta,.....

Peneliti

Responden

Saeful Anwar

.....

Lampiran 2. Kuesioner

KUESIONER

1. HASIL PENGUKURAN RESPONDEN

Nama :
 Jenis kelamin :
 Umur :
 Berat Badan (BB) : kg
 Tinggi Badan (TB) : cm

FORMULIR IPAQ-SF

1. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat?

_____hari seminggu

Tidak ada aktivitas fisik berat → Lanjut ke nomor 3

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **melakukan aktivitas fisik berat** pada salah satu hari tersebut?

_____jam _____menit sehari

Tidak tahu / Tidak pasti

3. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah **melakukan aktivitas fisik sedang**, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda, santai? Ini tidak termasuk jalan kaki.

_____hari seminggu

Tidak ada aktivitas fisik sederhana → Lanjut ke nomor 5

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **melakukan aktivitas fisik sedang** pada salah satu hari tersebut?

_____jam _____menit sehari

Tidak tahu / Tidak pasti

5. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa hari anda telah **berjalan kaki selama**

minimal 10 menit.

_____ **hari seminggu**

Tidak berjalan kaki → **Lanjut ke nomor 7**

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **berjalan kaki** pada salah satu hari tersebut?

_____ **jam** _____ **menit sehari**

Tidak tahu / Tidak pasti

7. Dalam waktu **7 hari terakhir**, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk **duduk pada saat hari kerja?**

_____ **jam** _____ **menit sehari**

Tidak tahu / Tidak pasti

Lampiran 3. Tabel Rekapitulasi

TABEL REKAPITULASI

No.	Nama/Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Berat Badan	Tinggi Badan	Status Gizi	Aktivitas Fisik
1	AC	28	L	69,6	168	overweight	Sedang
2	WR	26	P	65,8	159	overweight	Sedang
3	QA	25	P	55,5	163	normal	Sedang
4	AS	24	L	70	167	obesitas	Sedang
5	BP	38	L	91,8	185	obesitas	Sedang
6	GG	35	L	79,2	165	obesitas	Sedang
7	GV	33	L	66,8	170	overweight	Sedang
8	LH	33	L	91,8	169	obesitas	Sedang
9	Z	27	L	66	170	normal	Berat
10	JI	26	L	57,5	169	normal	Berat
11	BS	27	L	85	170	obesitas	Sedang
12	HS	26	L	72	170	obesitas	Sedang
13	NR	27	L	65	174	normal	Berat
14	MAY	25	L	65,8	175	normal	Berat
15	HW	25	L	65,9	168	normal	Berat
16	GA	29	P	72,8	163	obesitas	Sedang
17	AM	23	L	68,3	168	overweight	Sedang
18	RG	23	L	67	169	overweight	Sedang
19	RA	24	L	80	172	obesitas	Sedang
20	ER	24	L	76	178	overweight	Sedang
21	FAH	25	L	72	171	overweight	Berat
22	FAW	25	L	75	172	obesitas	Sedang
23	SP	24	L	65	175	normal	Berat
24	TA	22	L	110	171	obesitas	Sedang
25	DH	24	L	70	175	normal	Berat
26	BY	24	L	66,1	165	overweight	Sedang
27	AF	27	L	82,6	169	obesitas	Sedang
28	NF	28	L	71,6	168	obesitas	Sedang
29	GO	24	L	74,6	168	obesitas	Sedang
30	GP	24	L	77	173	obesitas	Sedang
31	RK	25	L	60	165	overweight	Sedang
32	EY	24	L	67	167	overweight	Berat
33	LA	24	L	81	170	obesitas	Sedang
34	R	25	L	85	173	obesitas	Sedang
35	RF	29	L	75	174	obesitas	Sedang
36	IB	24	L	71,5	166	obesitas	Sedang
37	AP	24	L	65	169	normal	Berat
38	AM	23	L	77	175	normal	Berat
39	TA	22	L	102	178	obesitas	Sedang

40	AB	22	L	78	170	obesitas	Sedang
41	NA	25	L	81	170	obesitas	Sedang
42	AH	25	L	78	173	obesitas	Sedang
43	BT	23	L	74,5	168	obesitas	Sedang
44	AK	25	P	58,6	162	normal	Berat
45	MAF	30	L	71,4	165	obesitas	Sedang
46	RH	28	L	80	171	obesitas	Sedang
47	KA	25	L	74,5	168	obesitas	Sedang
48	TR	25	L	59,5	173	normal	Sedang
49	FF	25	L	73,5	168	obesitas	Sedang
50	H	25	L	54,2	163	normal	Berat
51	DS	25	L	75,8	171	obesitas	Sedang
52	MA	25	L	63	164	overweight	Sedang
53	WR	23	L	57	20,3	normal	Berat

Lampiran 4. Ethical Clearance



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA**



**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.1.03/KEPK/SSG/VII/2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Saeful Anwar
Principal In Investigator

Anggota Peneliti : Sami Anggoro, S.TP., M.Gizi
Research Members

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

**"Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi Prajurit yang Melaksanakan Tugas Belajar di
Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto"**

*"Description of Physical Activity and Nutritional Status of Soldiers Carrying Out Study Tasks at the
Adisutjipto Indonesian Air Force Health Polytechnic"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standard, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Consents referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Juli 2024 sampai dengan tanggal 03 Juli 2025

This declaration of ethics applies during July 03, 2024 the period until July 03, 2025

July 03, 2024
Professor and Chairperson



Yulian Endarto, S.K.M., M.Kes



Dipindai dengan CamScanner

sekitariat :
JL. Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan, Yogyakarta Telp : 0274 - 4469098, 4469099, Fax : 0274 - 4469101, 373022, 0812 1085 1009

Lampiran 5. Dokumentasi



Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan



Gambar 3. Pengisian Kuesioner



Gambar 4 Pengisian Kuesioner