

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG
PADA PRAJURIT TNI AU DI MESS ESNAWAN ANTARIKSA**

TUGAS AKHIR

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



ATHUF MITSAL MAULUDAN

NIM. 22220014

**POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
PROGRAM STUDI DIII GIZI
YOGYAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA
PRAJURIT TNI AU DI MESS ESNAWAN ANTARIKSA

ATHUF MITSAL MAULUDAN

NIM : 22220014

Yogyakarta, 4 Juni 2025

Menyetujui :

Pembimbing I

Tanggal, 4 Juni 2025



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

NIDN. 0508089102

Tanggal, 4 Juni 2025

Pembimbing II



Aisyah Fariandini, S.ST., M. Gz.

NIDN. 0509069501

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA
PRAJURIT TNI AU DI MESS ESNAWAN ANTARIKSA**

ATHUF MITSAL MAULUDAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 05 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Aisyah Fariandini, S.ST., M. Gz.
NIDN. 0509069601

Ketua Dewan Penguji

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

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

Pada Tanggal ~~23~~ 21 Juni/2025



Keseluruhan Studi D3 Gizi

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

SURAT PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

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

Yogyakarta, 19 Juni 2025

Yang membuat pernyataan

Athuf Mitsal Mauludan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, dan berkat karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini. Tugas akhir yang berjudul "Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa" sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Ahli Madya Gizi.

Penulis menyadari terwujudnya tugas akhir ini karena adanya bimbingan, bantuan saran, dan kerjasama dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dinas Pendidikan TNI AU yang telah memberikan beasiswa kepada kami untuk kuliah D3 Gizi di Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
2. Kolonel Kes (Purn) dr. Mintoro Sumego, M.S selaku Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
3. Ibu Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Dewan Penguji yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan menguji Tugas Akhir ini.
2. Ibu Marisa Elfina, S.T. Gizi., M.Gizi selaku Ketua Prodi DIII Gizi, sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
3. Ibu Aisyah Fariandini, S.ST., M. Gz. selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Tugas Akhir.
4. Kedua orang Tua, dan keluarga besar yang selalu ada di waktu yang tepat dan selalu mendoakan kelancaran dalam penyusunan tugas akhir.
5. Safa Kusuma Wardani, A.Md.Ak. selaku pacar saya yang selalu ada di setiap langkah perjalanan saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terimakasih atas bentuk dukungan, perhatian, dan cinta yang tak ternilai.

6. Pihak Mess RSAU dr. Esnawan Antariksa yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penyusunan mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LATAR BELAKANG	6
A. Telaah Pustaka	6
1. Prajurit	6
2. Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (TNI AU)	6
3. Pengetahuan	7
4. Perilaku	10
5. Gizi Seimbang	13
B. Kerangka Teori	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Subjek Penelitian	20
D. Identifikasi Variabel Penelitian	21

E. Definisi Operasional	21
F. Jenis Data	22
G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data	22
H. Manajemen Data	23
I. Analisis Data	24
J. Etika Penelitian	25
K. Tahap Penelitian	26
L. Jadwal Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN BAHASAN	27
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
B. Hasil	28
1. Karakteristik Responden	28
2. Pengetahuan Gizi Seimbang	29
3. Perilaku Gizi Seimbang	29
C. Bahasan	29
1. Karakteristik Responden	29
2. Pengetahuan Gizi Seimbang	31
3. Perilaku Gizi Seimbang	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	36
A. Simpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	21
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden.....	28
Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.....	29
Tabel 4.3 Tingkat Perilaku Gizi Seimbang Pada Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	19
Gambar 3.1 Tahap Penelitian.....	26
Gambar 4.1 Peta RSAU dr. Esnawan Antariksa.....	27

DAFTAR SINGKATAN

TNI AU	: Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
KASAD	: Kepala Staf Angkatan Darat
KASAU	: Kepala Staf Angkatan Udara
Lanud	: Pangkalan Udara
Kodim	: Komando Distrik Militer
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
Danmess	: Komandan Mess
UU	: Undang-Undang
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
WHO	: <i>World Health Organization</i>
NKRI	: Negara Kesatuan Republik Indonesia
PHBS	: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
IMT	: Indeks Massa Tubuh
EC	: <i>Ethical Clearance</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i>	42
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> Responden.....	43
Lampiran 3. Identitas Responden.....	44
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	45
Lampiran 5. Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang.....	49
Lampiran 6. Output SPSS.....	50
Lampiran 7. Dokumentasi.....	52
Lampiran 8. Surat Izin Selesai Penelitian.....	53

ABSTRAK

Latar Belakang : Penelitian ini didasari oleh tingginya prevalensi gizi lebih dan obesitas pada prajurit TNI AU berdasarkan data Riskesdas 2018, khususnya di DKI Jakarta (gizi lebih 15,3%, obesitas 23,2%). Studi pendahuluan di Mess Esnawan Antariksa menunjukkan 70% sampel berstatus gizi lebih/obesitas dan minimnya paparan penyuluhan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Pengetahuan dan perilaku gizi yang tidak optimal berpotensi mengganggu kinerja fisik prajurit sebagai penjaga kedaulatan udara.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 50 prajurit yang diambil secara *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan gizi seimbang sebanyak 25 pertanyaan dan perilaku gizi seimbang sebanyak 20 pernyataan dengan skala *likert* yang telah divalidasi, kemudian dianalisis secara univariat.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berpengetahuan gizi seimbang baik (42%), pengetahuan gizi seimbang cukup (36%), dan pengetahuan gizi seimbang kurang (22%). Sebanyak 82% memiliki perilaku gizi seimbang baik, sedangkan 18% memiliki perilaku gizi seimbang kurang.

Kesimpulan : Sebagian besar prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku gizi seimbang yang baik.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Perilaku Gizi Seimbang, Prajurit TNI AU, Mess Esnawan Antariksa.

ABSTRACT

Background: This study is based on the high prevalence of overweight and obesity among Indonesian Air Force (TNI AU) personnel, according to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) data, particularly in DKI Jakarta (overweight 15.3%, obesity 23.2%). A preliminary study conducted at Mess Esnawan Antariksa showed that 70% of the sample were overweight or obese and had minimal exposure to the Balanced Nutrition Guidelines (Pedoman Umum Gizi Seimbang - PUGS). Inadequate knowledge and behavior related to nutrition may negatively affect the physical performance of personnel responsible for maintaining national air sovereignty.

Objective: This study aims to analysed the overview of balanced nutrition knowledge and behavior among Indonesian Air Force personnel at Mess Esnawan Antariksa.

Methods: This research used a quantitative descriptive study with cross-sectional design. The sample consisted of 50 personnel selected by total sampling. Data were collected using a validated questionnaire consisting of 25 questions on balanced nutrition knowledge and 20 Likert-scale statements on balanced nutrition behavior. The data were analyzed using univariate analysis.

Results: The results showed that the majority of respondents had good knowledge of balanced nutrition (42%), followed by moderate knowledge (36%), and poor knowledge (22%). As for behavior, 82% demonstrated good balanced nutrition behavior, while 18% showed poor behavior.

Conclusion: Most of the Indonesian Air Force soldiers at Mess Esnawan Antariksa have good levels of knowledge and behavior regarding balanced nutrition.

Keywords: *Balanced Nutrition Knowledge, Balanced Nutrition Behavior, Indonesian Air Force Personnel, Mess Esnawan Antariksa.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prajurit Tentara Nasional Indonesia (TNI) merupakan bagian dari bangsa Indonesia yang salah satu tugas utama mempertahankan kedaulatan Negara Kesatuan Republik Indonesia. Sebagai prajurit TNI agar dapat menjalankan tugasnya dengan baik, setiap prajurit harus memiliki status gizi yang optimal untuk menunjang tugasnya sesuai dengan fungsinya, terutama tugas fisik yang berat dengan mobilitas yang tinggi dari waktu ke waktu (Keputusan Panglima TNI, 2016). Kesehatan militer merupakan upaya kesehatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental guna menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang berubah secara bermakna baik di darat, laut dan udara. Salah satu kesehatan kerja militer adalah gizi prajurit yang mencakup kebutuhan gizi prajurit, gizi prajurit dalam latihan, dan gizi prajurit dalam pertempuran (Keputusan KASAD, 2017).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi laki-laki dewasa usia >18 tahun di Indonesia pada kategori gizi lebih sebesar 12,1% dan pada kategori obesitas mencapai 14,5%. Data lain menunjukkan pada penduduk laki-laki dewasa usia >18 tahun di Provinsi DKI Jakarta pada kategori gizi lebih sebesar 15,3% dan obesitas mencapai 23,2%. Data tersebut menjadikan Provinsi DKI Jakarta memiliki persentase tertinggi daripada provinsi lainnya di seluruh Indonesia. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan kategori pekerjaan PNS/TNI/Polri pada penduduk laki-laki dewasa yang tinggal di DKI Jakarta dengan status gizi berat badan lebih sebesar 19,4% dan obesitas sebesar 36%. Angka melebihi prevalensi status gizi laki-laki dewasa usia >18 tahun di Indonesia pada kategori pekerjaan PNS/TNI/Polri (Kemenkes RI, 2018).

Prajurit TNI harus memiliki standar bentuk tubuh, status gizi, dan nilai kebugaran yang ideal (Keputusan KASAU, 2020). Namun pada penelitian Rahmadinia (2018) di Kodim 0735 Surakarta dari 73 prajurit terdapat 27

orang mengalami obesitas sentral. Penelitian lain menunjukkan terdapat 21% orang *overweight* dan 53% orang obesitas pada prajurit TNI AU yang sedang melaksanakan tugas belajar di Poltekkes TNI AU Adisutjipto (Anwar, 2024). Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Ananta (2018) didapatkan bahwa prajurit yang memiliki tingkat kebugaran fisik baik sekali hanya 69,1% dan yang memiliki tingkat kecukupan energi kategori baik baru mencapai 67,9%.

Banyak faktor yang mempengaruhi masalah gizi seperti pengetahuan. Pendidikan merupakan salah satu sumber daya yang mendukung pengetahuan seseorang untuk mendapatkan informasi. Pengetahuan tersebut yang pada akhirnya akan membentuk pola pikir seseorang salah satunya dalam menentukan keadaan gizi seseorang (Jamiah & Mahmudiono, 2018). Pengetahuan seseorang akan mempengaruhi perilaku seseorang tentang respon terhadap stimulasi yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku manusia dapat menentukan status kesehatannya (Perdana dkk., 2018).

Pengetahuan kognitif merupakan faktor penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari oleh pemahaman yang baik akan mendorong perilaku yang diharapkan, terutama terkait pengetahuan tentang makanan (Roring dkk., 2020). Berdasarkan penelitian tentang pengetahuan gizi seimbang yang dilakukan oleh Sunita (2024) terhadap 27 personel *ground crew* di Lanud Adisutjipto didapatkan 19 orang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Pengetahuan terhadap gizi seimbang mempengaruhi perilaku seseorang. Apabila tingkat pengetahuan tentang gizi tinggi, maka kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi juga meningkat sehingga kebutuhan gizi terpenuhi. Jika pengetahuan seseorang tentang gizi rendah, maka usaha yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang atau berlebih dan timbul masalah gizi kurang atau gizi lebih (Rahma & Putriningtyas, 2023).

Perilaku pola makan yang seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dalam empat pilar gizi seimbang, yaitu pola makan yang bervariasi, pola hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik dan pengendalian berat badan normal secara teratur, juga dapat mencegah terjadinya masalah gizi (Rayipratiwi dkk., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Julianna dkk (2021) menunjukkan bahwa perilaku makan tentara Angkatan Darat AS memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan mereka untuk memenuhi standar kebugaran fisik dan komposisi tubuh. Penelitian tersebut menemukan bahwa tentara yang mengadopsi perilaku makan yang lebih sehat, seperti menghindari makanan cepat saji, tidak melewatkan sarapan, dan makan sambil tidak terganggu, cenderung memiliki kinerja dan kebugaran fisik yang lebih baik. Terjadinya masalah gizi pada dasarnya disebabkan oleh perilaku pola makan yang tidak tepat sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara masukan energi dan keluaran zat gizi yang dikonsumsi. Meskipun memiliki pengetahuan yang baik, sulit untuk mencapai keadaan gizi yang normal jika perilaku makan yang seimbang tidak sejalan dengan kebiasaan makan yang sehat (Sofiatun, 2017).

Gizi seimbang merupakan porsi makanan yang di dalamnya mengandung zat gizi yang seimbang antara protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta zat gizi lainnya tidak lebih ataupun kekurangan, berdasarkan kebutuhan aktifitas fisik sehari-hari (Panjaitan dkk., 2022). Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014).

Penelitian Damayanti (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Diketahui bahwa status gizi normal lebih banyak dialami oleh responden dengan pengetahuan gizi baik. Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Zainal (2024) pada prajurit TNI AU di Lanud Adisutjipto. Hasil yang diperoleh, diketahui bahwa subjek dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki perilaku

gizi seimbang yang baik sehingga sepenuhnya dapat memahami gizi seimbang dan mampu menerapkan hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan dilakukan wawancara kepada 10 orang penghuni Mess Esnawan Antariksa bahwa diperoleh hanya 1 orang yang pernah mendapatkan penyuluhan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dan 9 orang belum pernah mendapatkan penyuluhan. Hasil pendahuluan mengenai status gizi didapatkan sebanyak 2 orang dengan status gizi obesitas, 5 orang dengan status gizi lebih, dan 3 orang dengan status gizi normal. Hasil wawancara juga kepada Komandan Mess (Danmess) menyatakan bahwa belum pernah dilakukannya penyuluhan tentang PUGS di Mess Esnawan Antariksa. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis tingkatan pengetahuan gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa
- b. Menganalisis tingkatan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Mampu memberikan sumbangan pemikiran sebagai masukan tentang pengetahuan dan perilaku gizi seimbang bagi prajurit.

b. Bagi Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa

Dapat mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku tentang gizi seimbang.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

d. Bagi Institusi

Tugas akhir ini nantinya bisa dijadikan informasi dan referensi tambahan bagi tempat penelitian terkait gambaran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Prajurit

Prajurit merupakan warga negara Indonesia yang memenuhi persyaratan yang ditentukan dalam peraturan perundang-undangan dan diangkat oleh pejabat yang berwenang untuk mengabdikan diri pada dinas keprajuritan. Selain itu, prajurit adalah kelompok warga negara yang profesional yang mengabdikan diri pada pertahanan negara untuk mempertahankan keutuhan wilayah, kedaulatan negara, dan kehormatan bangsa, melindungi keselamatan segenap bangsa, serta ikut serta menciptakan perdamaian dan ketertiban dunia yang abadi. Prajurit wajib menjunjung tinggi kepercayaan bangsa dan negara dalam melaksanakan tugas pembelaan negara, sebagaimana tertuang dalam sumpah prajurit (Pasal 21 UU No. 34 Tahun 2004). Tugas pokok yaitu menegakkan kedaulatan Negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa dan negara (UU No. 34 tahun 2004).

2. Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (TNI AU)

Prajurit TNI AU mempunyai peran penting dalam menyelenggarakan pertahanan kedaulatan wilayah udara Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) dalam menghadapi ancaman keamanan udara. Salah satu tugas pokok dari TNI AU adalah melaksanakan tugas TNI matra udara di bidang pertahanan, menegakkan hukum dan menjaga keamanan wilayah yurisdiksi nasional, melaksanakan tugas TNI dalam pengembangan matra udara serta melakukan pemberdayaan wilayah pertahanan udara (Pasal 10 UU No. 34 tahun 2004). Prajurit TNI AU juga merupakan kekuatan yang nyata untuk menegakkan hukum terhadap kasus

pelanggaran wilayah udara. Dalam penjelasan bahwa yang dimaksud dengan melanggar wilayah udara yaitu melanggar wilayah kedaulatan Negara Kesatuan Republik Indonesia dengan memasuki wilayah udara Indonesia tanpa izin dan tidak tertuju pada siapa yang dapat melakukan pelanggaran tersebut (Pasal 8 ayat 1 UU No.1 tahun 2009).

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan informasi yang ditemui dan diperoleh oleh manusia melalui pengamatan akal untuk mengenali suatu benda atau kejadian yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Seringkali pengetahuan dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan seseorang (Yuliana, 2017). Keputusan seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya. Pengetahuan ini berasal dari pengalaman langsung atau pengalaman orang lain (Wawan & Dewi, 2015).

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kandungan zat gizi yang berasal dari makanan dan kegunaan zat gizi itu sendiri di dalam tubuh (Liana dkk., 2018). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah gizi. Peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang terhadap kebiasaan makannya (Soraya, 2017).

b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan seseorang terhadap suatu objek memiliki intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda. Gambaran tersebut dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu:

1) Tahu (*know*)

Didefinisikan hanya sebagai suatu ingatan (*recall*) yang sebelumnya telah ada setelah mengamati sesuatu. Cara untuk mengetahui atau mengukur bahwa orang mengetahui sesuatu dapat menggunakan pertanyaan.

2) Memahami

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu tentang objek tersebut, bukan hanya sekedar dapat menyebutkan namanya, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3) Aplikasi

Aplikasi diartikan bahwa orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip-prinsip yang telah diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4) Analisis

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan/atau memisahkan komponen-komponen dalam suatu masalah atau objek yang diketahui kemudian mencari hubungannya.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan kemampuan seseorang untuk meringkas atau menempatkan ke dalam konteks yang logis komponen-komponen pengetahuan yang dimilikinya.

6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan dan Dewi (2015), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, yaitu

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, semakin positif pula sikap terhadap objek tersebut. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh.

2) Media massa/sumber informasi

Informasi yang diperoleh dari pendidikan baik formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (dampak langsung), sehingga terjadi perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan berbagai media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat terhadap informasi baru.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan. Status ekonomi seseorang juga menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses input pengetahuan pada individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

5) Pengalaman

Pengetahuan dapat dicapai melalui pengalaman diri sendiri atau pengalaman orang lain. Pengalaman ini adalah salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan yang benar.

6) Usia

Usia dapat mempengaruhi daya ingat dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya usia, pola pikir dan daya tangkap seseorang akan berkembang, sehingga pengetahuan yang didapatkan pun akan bertambah.

d. Cara Pengukuran Pengetahuan

Mengukur pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden kedalaman pengetahuan yang ingin kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatannya (Arikunto, 2019). Pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu pertanyaan subyektif seperti pertanyaan terbuka dan pertanyaan obyektif seperti pilihan ganda, benar/salah dan menjodohkan (Nidayanti, 2019).

Kriteria penilaian terhadap suatu objek atau pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dalam skala yang bersifat kualitatif di mana dibagi menjadi tiga kategori yaitu (Arikunto, 2019):

- 1) Tingkat pengetahuan baik bila skor atau nilai 76-100 %
- 2) Tingkat pengetahuan cukup bila skor atau nilai 56-75 %
- 3) Tingkat pengetahuan kurang bila skor atau nilai <56 %

Kategori tingkat pengetahuan didapatkan dengan rumus:

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

4. Perilaku

a. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam

bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Notoatmojo, 2014).

Menurut Notoatmodjo (2014) perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu :

- 1) Perilaku tertutup (*covert behaviour*), perilaku tertutup terjadi bila respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*convert*)
- 2) Perilaku terbuka (*overt behaviour*), apabila respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau tindakan.

Perilaku gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi, jenis dan jumlah zat gizi yang tepat dengan kebutuhan tubuh (Parapat dkk., 2021). Perilaku gizi seimbang dan asupan makanan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas. Peningkatan konsumsi makanan yang tidak diimbangi dengan peningkatan penggunaan energi akan menyebabkan tubuh menyimpan energi lebih banyak. Sehingga penerapan perilaku gizi seimbang terhadap pemilihan makanan yang diasup harus tepat untuk mencegah terjadinya obesitas (Almirra, 2018).

b. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut (Notoatmodjo, 2014) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- 1) Faktor predisposisi (*predisposing factors*) faktor-faktor yang mencakup umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap.
- 2) Faktor pemungkin (*enabling factors*) yaitu faktor yang meliputi sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat serta pendapatan keluarga.
- 3) Faktor pendorong (*reinforcing factors*) yang terwujud dalam dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun tokoh masyarakat.

c. Tingkatan Perilaku

Terdapat tiga kategori tingkatan perilaku menurut kualitasnya, sebagai berikut (Notoatmodjo, 2014) :

1) Perilaku Terpimpin

Ketika seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada perintah atau instruksi.

2) Perilaku Mekanis (*mechanical behaviour*)

Ketika seseorang melakukan sesuatu tanpa memerlukan perintah.

3) Perilaku yang Diadopsi

Merupakan langkah pengembangan yang tidak dilakukan secara rutin tetapi bervariasi atau memiliki perilaku yang berkualitas.

d. Cara Pengukuran Perilaku

Ada dua cara untuk mengukur perilaku, yaitu langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan dengan melakukan observasi, sedangkan cara tidak langsung dilakukan dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan dalam hubungannya dengan objek tertentu (Notoatmodjo, 2014). Pengukuran perilaku secara tidak langsung dilakukan dengan menggunakan Skala *Likert*. Menurut Sanaky dkk. (2021) Skala *likert* adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuisioner dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei. Sewaktu menanggapi pertanyaan dalam skala likert, responden menentukan tingkat persetujuan mereka terhadap suatu pernyataan dengan memilih salah satu dari pilihan yang tersedia. Biasanya disediakan empat hingga lima pilihan skala dengan format seperti :

1) Pertanyaan positif (+)

Skor 1. Tidak Pernah (TP)

Skor 2. Jarang (J)

Skor 3. Sering (SG)

Skor 4. Selalu (SL)

2) Pertanyaan negatif (-)

Skor 1. Selalu (SL)

Skor 2. Sering (SG)

Skor 3. Jarang (J)

Skor 4. Tidak Pernah (TP)

Menurut Farida (2018) setelah dihitung nilai diinterpretasi ke dalam kategori sebagai berikut :

1) Kurang : Skor total < 63

2) Baik : Skor total ≥ 63

Terdapat indikator perilaku makan seimbang dalam kuesioner tersebut, yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan yang bervariasi, kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan minum air putih, kebiasaan minum minuman berwarna, kebiasaan membaca label pada makanan kemasan, kebiasaan memperhatikan kebersihan makanan, kebiasaan berolahraga, kebiasaan mengontrol berat badan, kebiasaan menerapkan pola makan seimbang, kebiasaan mengkonsumsi buah dan sayur serta kebiasaan mengkonsumsi makanan manis, asin, berlemak dan minuman bersoda (Shaliha, 2022).

5. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan pola makan sehari yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat dan juga mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

b. Pilar Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar, yang pada dasarnya merupakan serangkaian upaya untuk menyeimbangkan zat gizi dari keluarga dan zat gizi yang masuk dengan cara memantau berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014). Keempat pilar tersebut adalah :

1) Konsumsi aneka ragam makanan

Makanan yang dikonsumsi harus mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, porsi yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Selain itu, minum air putih yang cukup karena penting untuk metabolisme tubuh dan pencegahan dehidrasi.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Prinsip kesehatan yang menjadi dasar pelaksanaan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah mencegah lebih baik daripada mengobati. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sendiri adalah semua perilaku secara sadar yang dilakukan oleh seseorang agar terhindar dari penyakit serta ikut serta dalam kegiatan di masyarakat yang berhubungan dengan masalah kesehatan.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik dilakukan untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan keluar dari dalam tubuh.

4) Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Indikator yang digunakan untuk mengukur keseimbangan zat gizi orang dewasa dikenal dengan sebutan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran IMT perlu dilakukan secara teratur agar terlihat apakah terjadi penyimpangan atau tidak.

c. Pesan Gizi Seimbang

Pencegahan timbulnya masalah gizi memerlukan kegiatan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Hal tersebut terdapat pada 10 pesan gizi seimbang berdasarkan Kemenkes RI (2014):

1) Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan cara mengonsumsi keanekaragaman pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah buahan dan air serta akan lebih baik bila mengonsumsi lebih dari satu jenis dari setiap kelompok makanan setiap kali makan. Hal ini sangat penting dilakukan karena semakin beragam makanan yang dikonsumsi akan semakin mudah tubuh mendapatkan zat gizi (Kemenkes RI, 2014).

2) Perbanyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Fungsi sayuran dan buah-buahan antara lain sebagai antioksidan dan cukup berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah serta berperan untuk melancarkan buang air besar sehingga menurunkan resiko kegemukan. WHO menganjurkan konsumsi sayur dan buah sebesar 400 gram per hari (250 gram sayur dan 150 gram buah) (Kemenkes RI, 2014).

3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi

Sumber protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani terdapat pada hewan seperti daging unggas, ikan, telur dan susu serta olahannya. Protein nabati terdapat pada kedelai, tahu tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah dan lain-lain. Kebutuhan protein hewani adalah sebesar 70–140 gram (2-4 porsi) perhari. Sedangkan kebutuhan protein nabati adalah sebesar 100–200 gram (2-4 porsi) sehari (Kemenkes RI, 2014).

4) Biasakan mengonsumsi keanekaragaman makanan pokok

Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat yang biasa dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makanan berbagai suku bangsa di Indonesia. Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat, seperti beras, jagung, singkong, ubi, talas dan sagu (Kemenkes RI, 2014).

5) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Dalam sehari, konsumsi maksimal untuk gula adalah sebesar 50 gram (4 sendok makan), garam sebesar 2000 mg (1 sendok teh) serta 67 gram (5 sendok makan) untuk konsumsi lemak atau minyak. Apabila dikonsumsi berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke diabetes dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2014).

6) Biasakan sarapan

Sebagian besar kebutuhan gizi dalam sehari (15-30%) dapat dipenuhi dengan sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara jam bangun pagi hingga jam 9 pagi. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, lauk pauk, sayuran dan buah buahan serta minuman (Kemenkes RI, 2014).

7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air adalah zat makro esensial yang berarti dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah banyak, karena tubuh tidak dapat memproduksi air sendiri. Sekitar 2/3 dari berat tubuh kita adalah air. Kebutuhan air bagi tubuh kita didapatkan melalui makanan dan minuman, namun sebagian besar didapatkan melalui minuman yaitu paling sedikit dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa (Kemenkes RI, 2014).

8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Sangat dianjurkan untuk membaca label pangan yang tertera pada kemasan terutama kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsanya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kandungan gizi dan ada tidaknya zat berbahaya di dalam produk yang akan kita konsumsi (Kemenkes RI, 2014).

9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Hal ini diperlukan untuk menjaga kebersihan secara menyeluruh dan mencegah bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang dikonsumsi. (Kemenkes RI, 2014).

Lima (5) Langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar yaitu:

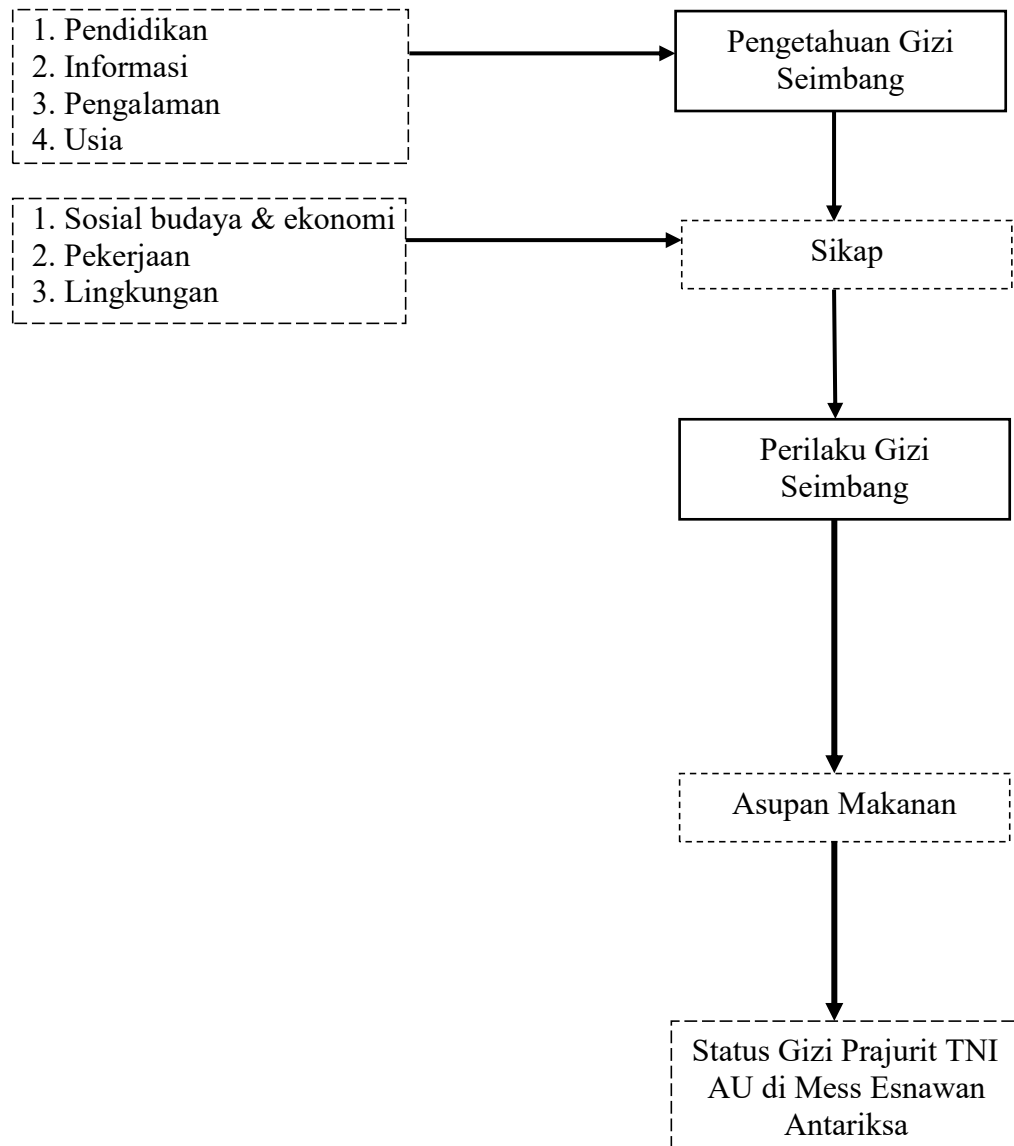
- a) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- b) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
- c) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- d) Bilas dengan air bersih mengalir
- e) Keringkan tangan dengan handuk/tissue atau keringkan dengan udara/dianginkan

Manfaat melakukan 5 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif semua bagian tangan yang dicuci menggunakan sabun (Kemenkes RI, 2014).

- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan untuk membakar energi, dilakukan selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu. Manfaat dari aktivitas fisik adalah mencegah kematian dini, mencegah penyakit tidak menular (stroke, kanker dan diabetes), menurunkan resiko hipertensi dan kolestrolema, meningkatkan kapasitas fungsional, mengoptimalkan kesehatan mental serta mencegah trauma dan serangan jantung mendadak (Kemenkes RI, 2014). Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Mempertahankan berat badan normal dilakukan dengan cara aktivitas fisik yang teratur dan dimbangi dengan menerapkan pola konsumsi dengan prinsip gizi seimbang, hal ini dilakukan agar terhindar dari penyakit (Kemenkes RI, 2014).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

(Sumber : Wawan & Dewi, 2015; Notoatmodjo, 2014; Soraya, 2017; Almirra, 2018)

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 gambaran pengetahuan gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa ?
2. Bagaimana gambaran perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa ?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Heryana (2020) metode statistik deskriptif yaitu digunakan untuk menggambarkan parameter dari masing-masing variabel. Parameter tersebut dapat dilihat dari nilai tengah (*mean, median, modus*), dan nilai dispersi (*varians, standar deviasi, range*). Sedangkan kuantitatif menurut Sugiyono (2022) dalam bukunya, kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan angka dan analisis menggunakan statis.

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. *cross sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2018).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Mess Esnawan Antariksa Jakarta pada bulan Januari 2025.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi yang digunakan adalah seluruh prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa yaitu berjumlah 50 orang.

2. Besar Sampel

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang.

3. Cara Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Berjenis kelamin laki-laki
- 2) Bersedia menjadi responden.
- 3) Dalam keadaan sehat.
- 4) Tinggal di Mess Esnawan Antariksa selama penelitian berlangsung.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden yang berhenti atau mengundurkan diri pada saat penelitian.
- 2) Responden yang sedang menjalankan dinas luar.
- 3) Responden yang sedang sakit.

D. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang.

E. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Nama Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala pengukuran
Pengetahuan Gizi Seimbang	Hasil pemahaman responden mengenai gizi seimbang	Kuesioner	1. Baik (Skor > 75) 2. Cukup (Skor 56- 75) 3. Kurang (Skor < 56) (Arikunto, 2013)	Skala Ordinal
Perilaku Gizi Seimbang	Hasil perilaku responden mengenai gizi seimbang	Kuesioner	1. Baik (Skor total $\geq$ 63) 2. Kurang (Skor total < 63) (Farida, 2018)	Skala Ordinal

F. Jenis Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan dari sumber data secara langsung tanpa melalui perantara tertentu. Data primer dalam penelitian ini berupa identitas responden, hasil pengukuran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang, dan status gizi pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan secara tidak langsung atau melewati pihak lain. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu data dari Mess Esnawan Antariksa berupa jumlah personel.

G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data

1. Instrumen Operasional

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini memakai instrumen penelitian berupa kuesioner. Pada jenis pengumpulan ini, peneliti mengambil data langsung dari subjek untuk menjawab pertanyaan.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah :

- a. Formulir identitas responden berupa nama, usia, berat badan, tinggi badan, agama, pendidikan, dan unit kerja.
- b. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang diperoleh dari penelitian Dwi Agus Setyo Wibowo (dengan hasil uji validitas dan reliabilitas dengan nilai r hitung (*pearson correlation*) lebih besar dari nilai r tabel (0,443) kurang dari 0,05 yang berjumlah 25 soal.
- c. Kuesioner perilaku gizi seimbang yang diperoleh dari penelitian Tari Nadia Shaliha dengan hasil uji validitas dengan nilai r hitung (*pearson correlation*) lebih besar dari nilai r tabel (0,294) berjumlah 21 yang berarti valid dan hasil uji reliabilitas dengan nilai (*Cronbach Alpha*)

0,884 lebih besar dari 0,6 yang berarti reliable. Pertanyaan terdiri dari 17 soal positif dan 4 soal negatif.

2. Cara Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode angket. Menurut Sugiyono (2022) angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis kepada responden untuk dijawabnya, dapat diberikan secara langsung atau melalui pos atau internet. Teknik angket dalam pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Mengisi formulir identitas responden untuk mengumpulkan data identitas responden.
- b. Mengisi kuesioner dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban untuk mengumpulkan data pengetahuan gizi seimbang.
- c. Mengisi kuesioner dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban untuk mengumpulkan data perilaku gizi seimbang.

H. Manajemen Data

Pengolahan data melalui beberapa tahapan berikut:

1. *Editing*

Tahap *editing* dilakukan guna mencari kemungkinan kesalahan dalam mengisi kuesioner dan ketidaksesuaian dalam laporan akan diperiksa dan kebenaran data yang diperlukan akan diverifikasi. Jika data tidak memenuhi syarat atau tidak memungkinkan untuk mengisi kuesioner kembali, maka kuesioner dihapus (gagal). Dalam tahap ini, peneliti memeriksa data diri responden serta jawaban responden, jika ditemukan data diri responden yang tidak lengkap maka peneliti melakukan proses *editing* untuk mengisi data diri responden melalui wawancara dengan responden.

2. Coding

Pada tahap ini dilakukan dengan pemberian kode angka pada jawaban responden dalam kuesioner untuk mempermudah proses pemasukan dan pengolahan data. Kode untuk variabel pengetahuan gizi seimbang adalah 1 = baik, 2 = cukup, 3 = kurang, sedangkan kode untuk perilaku gizi seimbang adalah 1 = baik dan 2 = kurang.

3. Data Entry

Proses pemasukan data ke dalam program berupa jawaban dari setiap responden diberi kode pada program *Statistical Product and Service Solition* (SPSS). Data yang dimasukkan kedalam SPSS meliputi usia, pendidikan terakhir, unit kerja, berat badan, tinggi badan, IMT, status gizi, nilai pengetahuan gizi seimbang, dan nilai perilaku gizi seimbang.

4. Cleaning

Data yang telah dimasukkan diperiksa kembali untuk mengetahui kemungkinan adanya kesalahan atau ketidaklengkapan pada proses pengkodean untuk kemudian dikoreksi dan diperbaiki. Data yang diperiksa ulang meliputi usia, pendidikan terakhir, unit kerja, berat badan, tinggi badan, IMT, status gizi, nilai pengetahuan gizi seimbang, dan nilai perilaku gizi seimbang.

5. Tabulasi

Tabulasi merupakan langkah lanjut setelah pemeriksaan dan pemberian kode. Dalam tahap ini data disusun dalam bentuk tabel agar lebih mempermudah dalam menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam tabel berisi data berupa nama (alias), usia, pendidikan terakhir, unit kerja, berat badan, tinggi badan, IMT, status gizi, nilai pengetahuan gizi seimbang, dan nilai perilaku gizi seimbang.

I. Analisis Data

A. Analisis Univariat

Menurut Heryana (2020) analisis univariat dilakukan bila jenis variabel yang dianalisis hanya satu macam. Pengertian satu macam yang

dimaksud di sini adalah jenis variabelnya hanya 1 macam (tidak ada variabel dependen dan independen).

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan variabel yang diteliti yaitu :

- a. Karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, unit kerja, berat badan, tinggi badan, IMT, dan status gizi.
- b. Pengolahan data pengetahuan gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa dalam bentuk baik, cukup, dan kurang dengan menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase yang disajikan dalam bentuk tabel.
- c. Pengolahan data perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa dalam bentuk baik dan kurang dengan menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase yang disajikan dalam bentuk tabel.

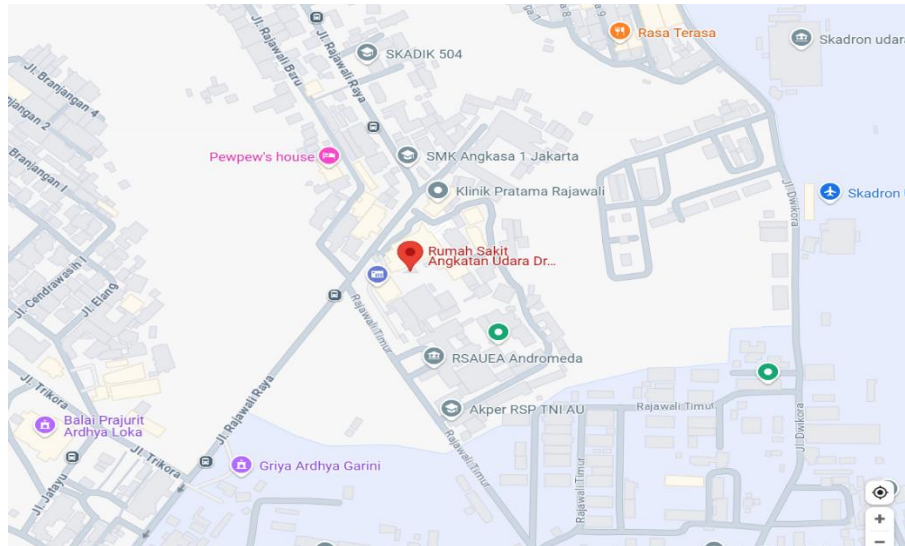
J. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah standar perilaku peneliti saat menjalankan penelitian. Etika penelitian membahas berbagai hal yang seharusnya menjadi pedoman perilaku peneliti mulai dari menyusun desain penelitian, mengumpulkan data di lapangan (melakukan wawancara, mengisi kuesioner, melakukan observasi, meminta data pendukung), menyusun laporan penelitian, hingga mempublikasikan hasil penelitian (Martono, 2015). Etika penelitian yang diterbitkan oleh lembaga komisi etik yang dipilih yaitu STIKES Surya Global dengan No. 3.18/KEPK/SSG/XII/2024. Penelitian akan terjamin dengan melakukan pengisian *informed consent* dan menjelaskan kepada responden tentang tujuan penelitian, teknis penelitian, dan hak-hak responden. Peneliti juga menjaga kerahasiaan identitas responden dengan menggunakan nama samaran atau inisial.

BAB IV

HASIL DAN BAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian



Gambar 4.1 Peta RSAU dr. Esnawan Antariksa

Mess Esnawan Antariksa yang beralamatkan di Jl. Merpati Lanud Halim Perdanakusuma, Halim Perdanakusuma, Makasar, Jakarta Timur merupakan tempat tinggal khusus untuk menampung prajurit pria TNI AU yang berdinasi di RSAU dr. Esnawan Antariksa. Mess Esnawan Antariksa dikhususkan untuk prajurit yang berstatus belum menikah. Selain itu, Mess Esnawan Antariksa memiliki Ketua mess yang bertanggung jawab atas ketertiban dan kenyamanan personel, serta materiil Mess Esnawan Antariksa.

Mess Esnawan Antariksa berada di halaman belakang RSAU dr. Esnawan Antariksa berdekatan dengan *pool ambulance*. Mess Esnawan Antariksa dibagi menjadi dua kelompok yaitu mess untuk bintara di bagian utara dan mess untuk tamtama di bagian selatan dengan pembatas ditengah yaitu lorong.

B. Hasil

1. Karakteristik Responden

Berikut adalah hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden menurut usia, pendidikan, unit kerja, berat badan, tinggi badan, IMT, dan status gizi :

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Subjek	Jumlah		Min	Maks	Mean $\pm$ SD
	n	%			
Usia			19	29	24,7 $\pm$ 2,17
Pendidikan terakhir					
SMK	5	10			
SMA	37	74			
D3	8	16			
Unit kerja					
Kesehatan	43	86			
Staf	7	14			
Berat badan (kg)			57	99	71,8 $\pm$ 9,82
Tinggi badan (cm)			165	190	170,44 $\pm$ 4,92
IMT (kg/m ²)			19,95	30,66	24,775 $\pm$ 2,81
Status gizi					
Normal	29	58			
Overweight	18	36			
Obesitas	3	6			

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa total responden berjumlah 50 orang dengan mayoritas responden berusia 25 tahun dengan pendidikan terakhir mayoritas SMA. Unit kerja responden mayoritas (86%) bekerja di bagian kesehatan yaitu meliputi ruang rawat inap, laboratorium, poliklinik, MCU, dan IGD sedangkan bagian staf meliputi ruang tata usaha, keuangan, dan pool. Status gizi responden mayoritas pada kategori normal dengan persentase sebesar 58%. Berat badan rata-rata responden sebesar 71,8 kg dan tinggi badan rata-rata responden sebesar 170,44 cm, serta memiliki rata-rata IMT yaitu 24,775.

2. Pengetahuan Gizi Seimbang

Berikut adalah tabel yang menggambarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada responden di Mess Esnawan Antariksa.

Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa

Pengetahuan Gizi Seimbang	Jumlah	
	n	%
Kurang	11	22
Cukup	18	36
Baik	21	42
Total	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang dengan pengetahuan gizi seimbang baik memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 42%.

3. Perilaku Gizi Seimbang

Berikut adalah tabel yang menggambarkan tingkat perilaku gizi seimbang pada responden di Mess Esnawan Antariksa.

Tabel 4.3 Tingkat Perilaku Gizi Seimbang Pada Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa

Perilaku Gizi Seimbang	Jumlah	
	n	%
Kurang	9	18
Baik	41	82
Total	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan perilaku gizi seimbang baik memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 82%.

C. Bahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Responden dalam penelitian ini adalah prajurit TNI AU yang tinggal di Mess Esnawan Antariksa dengan rentan usia 19-29 tahun. Berdasarkan hasil usia menggambarkan bahwa sebagian besar usia

prajurit TNI AU yaitu 25 tahun. Usia 25 tahun ini tergolong dalam kategori usia dewasa awal. Menurut Pritasari (2017), kategori usia dewasa dibagi menjadi tiga bagian, yaitu usia 19-29 tahun disebut dewasa awal, 30-49 tahun dewasa akhir dan >50 tahun yang sering dikenal dengan masa setengah tua.

b. Pendidikan Terakhir

Pendidikan merupakan sebuah proses untuk membantu kehidupan manusia dalam mengembangkan potensi dirinya sehingga mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi (Zainal, 2024). Dari hasil pengambilan data yang telah dilakukan mendapatkan responden menurut tingkat pendidikan yang terbanyak adalah anggota prajurit TNI AU dengan pendidikan terakhir SMA yaitu (74%), dengan pendidikan terakhir SMK (10%) dan pendidikan terakhir Diploma (16%).

Hal ini dikarenakan prajurit TNI AU yang tinggal di Mess Esnawan Antariksa mayoritas memiliki pendidikan terakhir SMA saat mendaftar menjadi seorang prajurit dan mendapatkan penugasan di RSAU dr. Esnawan Antariksa. Selain itu, mayoritas prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa sedang menjalani kuliah keperawatan di Akper RSAU dr. Esnawan Antariksa. 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 (Ni"mah, 2015).

c. Unit Kerja

Prajurit TNI AU yang tinggal di Mess Esnawan Antariksa merupakan prajurit yang berdinass di RSAU dr. Esnawan Antariksa. Unit kerja prajurit di RSAU dr. Esnawan Antariksa dibagi menurut korps para prajurit. Mayoritas prajurit yang berdinass di RSAU dr. Esnawan Antariksa yaitu korps kesehatan sekaligus tenaga medis di RSAU dr. Esnawan Antariksa. Namun terdapat korps lainnya seperti

keuangan, administrasi, sarban, dll yang bekerja menjadi staf dan bukan tenaga medis di RSAU dr. Esnawan Antariksa.

Berdasarkan data yang diperoleh prajurit TNI AU yang tinggal di Mess Esnawan Antariksa mayoritas memiliki korps kesehatan sehingga bekerja di bidang tenaga medis sebesar 86%. Selain itu, yang bekerja sebagai staf sebanyak 14%.

d. Status Gizi

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri terhadap responden bahwa tinggi badan tertinggi yaitu 190 cm dan terendah 165 cm serta pengukuran berat badan tertinggi yaitu 99 kg dan yang terendah yaitu 57 kg. Penentuan status gizi menggunakan 3 kategori yaitu status gizi normal (IMT 18,5-22,9 kg/m²), *overweight* (IMT 23-27,4 kg/m²), dan obesitas (IMT >27,5 kg/m²) (Kemenkes RI, 2014). Sebanyak 29 orang memiliki status gizi normal (58%), 18 orang dengan status gizi *overweight* (36%) dan sebanyak 3 orang dengan status gizi obesitas (6%).

Menurut Rofifah (2024) yang menunjukkan bahwa 59,3% personel *ground crew* di SKADIK 102 Lanud Adisutripto memiliki status gizi gemuk disebabkan kurangnya pengetahuan gizi sehingga menyebabkan ketidakseimbangan energi antara makanan yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Peningkatan status gizi secara umum didapatkan dari tinggi asupan makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat namun tidak disertai dengan aktivitas fisik yang baik.

2. Pengetahuan Gizi Seimbang

Komponen pengetahuan gizi seimbang yang dinilai adalah pengetahuan gizi responden mengenai jenis, manfaat, dan jumlah makanan bergizi. Pengetahuan (*knowledge*) merupakan suatu hasil “tahu” yang didapatkan seseorang setelah melakukan penginderaan pada suatu objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoadmodjo, 2014). Pengetahuan yang dimiliki

seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan, pemahaman, serta keputusan dalam menjalani kehidupan (Wawan, 2015).

Pengetahuan gizi seimbang sangat penting bagi prajurit untuk menjaga kondisi fisik yang optimal, meningkatkan ketahanan tubuh selama bertugas, dan mencegah risiko gangguan kesehatan (Patrianjalana dkk, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 responden didapatkan bahwa sebanyak 11 orang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kurang (22%), 18 orang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang cukup (36%), dan 21 orang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang baik (42%). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa memiliki pengetahuan gizi seimbang pada kategori baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nindya (2023) bahwa mayoritas (48,8%) pengetahuan gizi seimbang pada pramugari TNI AU di Mess Wara Kanya Sena 2 pada kategori cukup.

Hasil dari kuesioner didapatkan prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa mayoritas sudah memahami mengenai isi pesan 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) seperti jenis makanan, jumlah konsumsi zat gizi, frekuensi makan, dan fungsi dari zat gizi. Hasil tersebut disebabkan prajurit TNI AU di Mess Esnawan antariksa mayoritas pernah terpapar media terkait gizi seimbang melalui leaflet ataupun poster yang berada di lingkungan kerja mereka yaitu RSAU dr. Esnawan Antariksa. Tingkat pengetahuan pada penelitian ini terdapat pada tahap memahami (*Understanding*), yaitu pada saat seseorang menerangi atau memberitahukan kembali pemikiran atau konsep yang dicapai (Notoatmodjo, 2014). Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil kuesioner yang di jawab oleh responden mayoritas dapat menjawab dengan benar.

Penelitian ini masih terdapat prajurit yang memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup. Menurut Shaliha (2022) tingkat pengetahuan responden pada tahap tahu (*Know*). Tahu diartikan sebagai

mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk juga mengingat sesuatu yang spesifik dan seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima namun belum mencapai tahap memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu tentang objek tersebut, bukan hanya sekedar dapat menyebutkan namanya, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian ini masih terdapat responden yang tingkat pengetahuannya kurang. Hasil dari kuesioner didapatkan responden belum memahami terkait 10 pesan gizi seimbang, jumlah konsumsi zat gizi, serta fungsi dari zat gizi. Meskipun lingkungan kerja RSAU dr. Esnawan Antariksa sudah terdapat poster mengenai 10 pesan gizi seimbang, namun masih terdapat responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kurang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Kurniawan, dkk (2021) bahwa usia, pendidikan dan pekerjaan dapat berpengaruh pada pemahaman seseorang. Rendahnya informasi tentang gizi seimbang dapat diakibatkan oleh tidak adanya pemahaman mengenai gizi seimbang baik pada lingkungan sekitar (Shaliha, 2022). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga tingkat pengetahuannya. Selain itu, pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor usia, semakin bertambah usia maka kemampuan mengingat suatu pengetahuan menjadi lebih berkurang (Wawan, 2015).

Pengetahuan berpengaruh pada perubahan sikap dan perilaku seseorang (Notonegoro, 2017). Menurut Syahrir (2018) menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan makan seseorang, akan tetapi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang

belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

3. Perilaku Gizi Seimbang

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 (Istiany, 2015). Perilaku gizi seimbang memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi untuk kegiatan fisik sehari-hari (Aura, 2021).

Penilaian perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa dengan melakukan pengisian kuesioner menjawab 20 pertanyaan *skala likert* dan dapat diketahui bahwa dari 50 responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang kategori baik sebanyak 41 orang (82%) dan 9 orang (18%) mempunyai perilaku gizi seimbang kurang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zainal (2024) pada prajurit TNI AU Lanud Adisutjipto bahwa mayoritas (94%) memiliki perilaku gizi seimbang pada kategori baik.

Hal ini dapat dikatakan bahwa mayoritas responden telah memahami perilaku gizi seimbang seperti mengurangi konsumsi makanan tidak sehat (berlemak, terlalu asin, dan terlalu manis), mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, sering mengonsumsi buah dan sayur, serta menjaga kebersihan makanan sehingga responden dapat menerapkan atau mempraktikkan hal-hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Tingkatan perilaku pada penelitian ini termasuk pada perilaku secara mekanisme. Perilaku mekanisme, yaitu ketika seseorang melaksanakan sesuatu tanpa memerlukan perintah (Notoatmodjo, 2014).

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 (Shaliha, 2022). Dalam penelitian ini masih terdapat responden yang memiliki perilaku gizi seimbang pada kategori kurang. Hasil pada kuesioner responden yang memiliki perilaku gizi seimbang kurang menunjukkan mayoritas responden jarang menerapkan pola hidup sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), bahkan terdapat jawaban yang responden tidak pernah melakukannya seperti rutin menimbang berat badan, memperhatikan asupan makan setiap hari, mengkonsumsi vitamin, dan perilaku membaca label pada makanan.

Responden dengan perilaku gizi seimbang pada kategori kurang masih masuk ke dalam kelompok perilaku tertutup (*covert behavior*). Perilaku tertutup adalah perilaku yang tidak dapat langsung diamati dari luar, karena berada dalam ranah internal individu. Perilaku tertutup merupakan tahapan awal dalam proses terbentuknya perilaku nyata (*overt behavior*). Meskipun tidak terlihat, perilaku ini sangat penting karena menjadi dasar atau landasan seseorang dalam bertindak (Notoatmodjo, 2014). Misalnya, seseorang memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya mencuci tangan (perilaku tertutup), namun belum tentu ia melakukannya secara rutin (perilaku terbuka). Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh sikap yang positif atau negatif tergantung pada pengetahuan dan pengalamannya, bagaimana mereka bereaksi terhadap sesuatu, orang lain, dan lingkungan. Namun sikap bukanlah rangkaian tindakan atau perilaku yang membutuhkan kondisi pendukung tambahan. Sikap positif seseorang terhadap kesehatan kemungkinan tidak otomatis berdampak pada perilaku seseorang menjadi positif tetapi sikap negatif seseorang terhadap kesehatan hampir berdampak negatif perilakunya (Shaliha, 2022).

Perilaku terhadap gizi dapat mempengaruhi penyediaan makanan sesuai kebutuhan tubuh dan penerapan ilmu gizi dalam konsumsi

sehari-hari sebagai usaha perbaikan gizi. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang seimbang dan persepsi dalam penentuan pangan yang dikonsumsi tentunya akan mempengaruhi perilaku gizinya (Maharibe, 2014).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa diketahui bahwa dari 50 responden prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa mayoritas (42%) memiliki pengetahuan gizi seimbang pada kategori baik, dilanjutkan (36%) pada kategori cukup, dan (22%) pada kategori kurang.
2. Gambaran tingkat perilaku gizi seimbang pada prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa diketahui bahwa dari 50 responden prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa mayoritas (82%) memiliki perilaku gizi seimbang pada kategori baik, dilanjutkan (18%) pada kategori kurang.

B. Saran

1. Bagi Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa

Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa disarankan meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui sumber terpercaya. Mayoritas (82%) perlu mempertahankan kebiasaan positif seperti pola makan bervariasi dan aktivitas fisik, sementara (18%) harus lebih disiplin membatasi kalori, meningkatkan aktivitas fisik, serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Kolaborasi antar prajurit untuk saling mendukung perilaku sehat juga diperlukan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan pendekatan analitik untuk menguji hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan

ataupun hubungan perilaku gizi seimbang dengan status gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan.

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Responden

Hasil dari penelitian ini dapat diterapkan sebagai materi pembelajaran baik untuk kalangan mahasiswa atau masyarakat pada umum, khususnya untuk prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa.

DAFTAR PUSTAKA

- Almirra, I. R., (2018). *Perbedaan Perilaku Makan pada Orang Dewasa Berdasarkan Status Gizi di Kota Malang*. (Skripsi). Universitas Brawijaya.
- Ananta, R.Y., (2018). *Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik pada Tentara Yonif Mekanis Raider 411/Pandawa Tahun 2018*. (Skripsi). Universitas Airlangga.
- Anwar, S., (2024). *Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi Prajurit yang Melaksanakan Tugas Belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto*. (Tugas Akhir). Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aura, Yolandita. (2021). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa SMA Korpri Bekasi di Masa Pandemic Covid-19*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi.
- Briawan, D. (2014). *Masalah Gizi Pada Remaja*. Jakarta: EGC: hal 60.
- Damayanti, A. E., (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri*. (Skripsi). Universitas Airlangga
- Farida, A., Fayasari, A. (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.
- Heryana, A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif. Bahan Ajar Mata Kuliah: Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Universitas Esa Unggul
- Istiany A, Rusilanti. (2015). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Jamiah & Mahmudiono, T., (2018). Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik Dengan IMT Karyawan Perempuan Instalasi Gizi RSUD Dr. Soetomo. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 6 (1): 13-24.
- Julianna M. Jayne, PhD, RDN, CHES., J. Philip Karl, PhD, RD., Susan M. McGraw. (2021). Eating Behaviors Are Associated With Physical Fitness and Body Composition Among US Army Soldiers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Volume 000, Number 000, 2021
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementrian Kesehatan RI.

- Keputusan KASAU. (2020). *Petunjuk Teknis Tata Cara Uji dan Pemeriksaan Kesehatan Bagi Calon dan Petugas Khusus Matra Udara di Lingkungan TNI Angkatan Udara*. Jakarta: Markas Besar Angkatan Udara.
- Keputusan Panglima TNI. (2016). *Petunjuk Teknis Penilaian Status Gizi Prajurit Tentara Nasional Indonesia*. Mabes TNI.
- Kurniawan A, Katmawati S, Paramita F, Samah DA, Bachtiar BF, Mahardyka GC, Sari PD. (2021). Gambaran Pola Konsumsi dan Pengetahuan Mengenai Kadarzi Pada Suku Osing Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 59-65.
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. (2018). Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132–129.
- Keputusan KASAD. (2017). *Pedoman Pengelolaan Gizi Prajurit TNI AD*. Jakarta : Direktorat Kesehatan TNI AD.
- Nidayanti, S. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018*.
- Notoatmodjo S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Edisi revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryani N. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku, dan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63-70.
- Parapat, Vianes, Dau, Gracia, Ruth., Melani, Vitria., Wahtuni, Yulia., Laras Sitoayu. (2021). Perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku tentang visual gizi seimbang antara dua generasi di gereja GSKI Rehobot Kebun Jeruk Jakarta. *Jurnal of Nutrition College*, 10(2), 120-129.
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, Hasibuan Y. N. P., Ayunita, A., Anggraeni, D. R., Sibuea, A. A., (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1 No. 1.
- Patrianjalana, R. S. W., Santoso, E. B., Hidayati, N. RR. (2023). Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan pada Bapak TNI dan Ibu Persit Di

- Gudkesrah (Gudang Kesehatan Daerah) Kesdam V Brawijaya dan Persit Kartika Chandra Kirana Anak Ranting 9 Sidoarjo. *Jurnal Info Kesehatan*. Vol. 13, No. 1.
- Perdana, S. M., Mayasari N.R., Simanjuntak, S. S., (2018). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Karyawan Institusi Pendidikan Kesehatan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.
- Pritasari. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Rahma, S. N., Putriningtyas, N. D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Taruna dan Taruni. *Nutrition Research and Development Journal*. Vol. 3 No. 3
- Rahmadinia, L., (2018). *Hubungan Lingkar Perut dan Rasio Lingkar Perut Panggul dengan Kadar Gula Darah Puasa pada Anggota TNI KODIM 0735 Surakarta*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rayipratiwi, S. I., Rahayu, S. L., Fitria. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Wilayah Kabupaten Tangerang. *Arsip Gizi dan Pangan*. Vol. 7, No. 2: 154-161
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antar pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik : JBM*, 12(2), 110.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*. Vol. 11, No. 1: 2581-2866.
- Shaliha, T. N. (2022). *Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa di Era Pandemi Covid-2019*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Sofiatun, T. (2017). *Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan, dan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barang Lompo Makasar*. (Skripsi). Makasar: Universitas Hasanudin Makassar.
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia. The Indonesian Journal of Nutrition*.

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sunita, W. R. N. A. (2024). *Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Personel Ground Crew di Skadik 102 Lanud Adisutjipto*. (Tugas Akhir). Poltekkes TNI AU Adisutjipto.
- Syahrir N., Thaha AR. Jafar N. 2018. *Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar*. Skripsi. Universitas Hasanudin Makassar.
- Kurniawan, A., Dewi, M. (2015). *Teori dan Pengukuran Pengetahuam, Sikap, dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yuliana, E. (2017). *Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan yang Sehat dan Bergizi terhadap Pemilihan Jajanan di Sekolah*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Zainal. (2024). *Gambaran Pengetahuan Gizi dan Perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU Lanud Adisutjipto Yogyakarta*. (Tugas Akhir). Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Ethical Clearance*

	KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA	
KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION “ETHICAL EXEMPTION”		
No.3.18/KEPK/SSG/XII/2024		
<u>Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :</u>		
<i>The research protocol proposed by</i>		
<u>Peneliti Utama</u>	: Athuf Mitsal Mauludan	
<i>Principal In Investigator</i>		
<u>Anggota Peneliti</u>	: Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi	
<i>Research Members</i>		
<u>Nama Institusi</u>	: Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta	
<i>Name of the Institution</i>		
<u>Dengan Judul</u>	:	
<i>Title</i>		
“Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa”		
<i>“Overview of Knowledge and Balanced Nutrition Behavior of Indonesian Air Force Soldiers at the Esnawan Antariksa Mess”</i>		
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. <i>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.</i> Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Desember 2024 sampai tanggal 18 Desember 2025 <i>This declaration of ethics applies during December 18, 2024 the period until December 18, 2025</i>		
December 18, 2024 Professor and Chairperson  Yulian Endarto, S.K.M., M.Kes		
Sekretariat : JL. Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan, Yogyakarta Telp : 0274 - 4469098, 4469099, Fax : 0274 - 4469101, 373022, 0812 1085 1009		

Lampiran 2. *Informed Consent* Responden

PERSERTUJUAN KEIKUTSERTAAN
DALAM PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Selamat Pagi / Siang / Sore

Perkenalkan saya Athuf Mitsal Mauludan Mahasiswa D3 Gizi Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta. Bermaksud melakukan penelitian mengenai GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA PRAJURIT TNI AU DI MESS ESNAWAN ANTARIKSA.

Kami berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Saudara mendapat kesempatan untuk bertanya tentang peran serta dalam penelitian ini dan berhak untuk berhenti dari penelitian ini dengan alasan apapun dan tidak perlu untuk menjelaskan alasan mengundurkan diri.

Semua informasi yang saudara berikan terjamin kerahasiaannya. Setelah saudara membaca maksud dan tahapan penelitian diatas, maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini sebagai persetujuan.

Dengan ini saya bersedia mengikuti penelitian ini dan bersedia mengisi lembar kuesioner yang disediakan di bawah ini.

Tertanda,

(.....)

Setelah menandatangani pernyataan tersebut diatas, saya mohon kesediaan Saudara untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Tandai jawaban Saudara dengan MELINGKARI ANGKA dari jawaban yang dipilih.

Lampiran 3. Identitas Responden

IR. IDENTITAS RESPONDEN			
IR 1	Nama Lengkap		
IR 2	Usia		
IR 3	Berat Badan		
IR 4	Tinggi Badan		
IR 5	Unit kerja		
IR 6	Agama	1. Islam 2. Kristen Prostestan 3. Kristen Katolik 4. Budha 5. Hindu 6. Lainnya, sebutkan	()
IR 7	Pendidikan Terakhir	1. Tidak sekolah 2. SD 3. SMP 4. SMU 5. Diploma I 6. Diploma III 7. Sarjana S-1 8. Lainnya, sebutkan	()

Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

A. KETERPAPARAN MEDIA PUGS			
A1	Sebelum anda mengisi kuesioner saat ini, apakah anda pernah melihat, menerima ataupun membaca pesan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) ?	1. Pernah 2. Tidak pernah (langsung ke pertanyaan B)	
A2	Jika pernah, berapa banyak sumber media yang anda ketahui mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) tersebut? (jawaban boleh lebih dari satu)	1. Koran 2. Majalah 3. Buku 4. Leaflet 5. Brosur 6. Poster 7. Televisi 8. Radio 9. Internet 10. Guru 11. Teman 12. Orang tua 13. Pelatih 14. Petugas kesehatan 15. Lainnya, sebutkan	

B. TEMAN SEBAYA			
B1	Dengan siapa anda paling sering membeli makanan	1. Teman 2. Sendiri 3. Orang tua 4. Saudara/kakak/adik	
B2	Saat membeli makanan bersama teman, apakah jenis makanan yang dibeli sama:	1. Ya 2. Tidak pernah	
B3	Saat membeli makanan bersama teman, siapa yang menentukan jenis makanan yang dibeli:	1. Diri sendiri 2. Teman	

C. PENGETAHUAN PUGS			
C1	Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)	1. 10 pesan 2. 12 pesan 3. 13 pesan	
C2	Makanan yang beraneka ragam terdiri dari	1. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani 2. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu 3. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu	
C3	Menurut anda, sebaiknya berapa kali kita harus makan sayur setiap hari	1. 1x sehari 2. 2x sehari 3. 3x sehari	
C4	Menurut anda, sebaiknya berapa kali kita harus makan buah setiap hari ...	1. 1x sehari 2. 2x sehari 3. 3x sehari	
C5	Menurut anda, terpenuhinya gizi bagi prajurit ditandai dengan ...	1. Badan yang langsing 2. Badan yang gemuk 3. Badan yang normal	
C6	Kelompok makanan berikut ini dapat dijadikan sumber tenaga yaitu...	1. Roti, mie, singkong, nasi, bihun 2. Singkong, nasi, bihun, telur, ikan 3. Roti, nasi, bihun, daging, telur	

C7	Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan ...	1. Berat badan berlebihan 2. Kurang gizi 3. Stamina meningkat	
C8	Fungsi utama karbohidrat adalah ...	1. Sumber energi bagi tubuh 2. Pembentuk sel darah merah 3. Menjaga kesehatan	
C9	Makanan sumber karbohidrat kompleks antara lain	1. Sagu, pisang, madu 2. Ubi, pisang, nasi 3. Nasi, kentang, gula	
C10	Anjuran konsumsi gula sehari- hari sebanyak.....	1. 3-4 sendok makan 2. 5-6 sendok makan 3. 7-8 sendok makan	
C11	Konsumsi minyak sehari- hari sebaiknya menggunakan minyak	1. Lemak jenuh 2. Hewani 3. Nabati	
C12	Jika seseorang mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan	1. Kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi 2. Kebutuhan zat gizi yang lain tercukupi oleh lemak dan minyak 3. Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh	
C13	Kelompok makanan berikut ini yang dijadikan sumber Pembangun	1. Protein 2. Vitamin 3. Mineral	

C14	Yang anda lakukan untuk meningkatkan konsentrasi saat berlatih	1. Sarapan pagi 2. Minum susu 3. Tidak makan apa-apa	
C15	Berapa gelas air minum yang biasa anda konsumsi setiap hari	1. Minum air 5 gelas sehari 2. Minum air 8 gelas sehari 3. Minum air setiap haus saja	
C16	Seberapa sering anda melakukan sarapan pagi	1. Tidak pernah 2. Tidak tentu 3. Seminggu sekali 4. Setiap hari	
C17	Setiap anda membeli makanan yang dikemas, seberapa sering anda membaca labelnya	1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang 3. Ya, selalu 4. Kalau ingat saja	
C18	Seberapa sering anda mencuci tangan sebelum dan sesudah makan	1. Tidak pernah 2. Kadang- kadang 3. Selalu 4. Kalau ingat saja	
C19	Untuk menjaga berat badan normal, anda selalu memperhatikan penambahan berat badan secara berkala	1. Selalu 2. Kadang- kadang 3. Tidak rutin 4. Tidak pernah	
C20	Seberapa sering anda melakukan olahraga di luar jam Latihan	1. Tidak pernah 2. Kadang- kadang 3. 3-5 kali sehari 4. 1 kali seminggu	

Lampiran 5. Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

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 bewarna				
7	Saya selalu membaca label halal dan label dalam makanan kemasan walaupun saya pernah membeli makanan tersebut				
8	Saya selalu memperhatikan kandungan dalam makanan kemasan yang baru saya beli (setiap membeli)				
9	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan (setiap mau makan)				
10	Saya selalu berolahraga secara rutin (min 3 kali dalam 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 untuk meningkatkan 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				
21	Saya akan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat paling banyak 3 kali dalam sehari				

Ket :

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

Lampiran 6. Output SPSS

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	50	19.0	29.0	24.700	2.1783
BB	50	57	99	71.80	9.821
TB	50	165	190	170.44	4.925
IMT	50	19.95	30.66	24.7750	2.80858
Nilai Pengetahuan	50	50	90	71.50	12.423
Nilai Perilaku	50	53	83	71.00	8.590
Valid N (listwise)	50				

Frequency Table

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.0	1	2.0	2.0	2.0
	20.0	2	4.0	4.0	6.0
	21.0	3	6.0	6.0	12.0
	23.0	3	6.0	6.0	18.0
	24.0	12	24.0	24.0	42.0
	25.0	13	26.0	26.0	68.0
	26.0	8	16.0	16.0	84.0
	27.0	3	6.0	6.0	90.0
	28.0	3	6.0	6.0	96.0
	29.0	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Unit Kerja					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kesehatan	43	86.0	86.0	86.0
	Staf	7	14.0	14.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMK	5	10.0	10.0	10.0
	SMA	37	74.0	74.0	84.0
	D3	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	1	2.0	2.0	2.0
	Normal	27	54.0	54.0	56.0
	Gemuk	22	44.0	44.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Pengetahuan Gizi Seimbang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	21	42.0	42.0	42.0
	Cukup	18	36.0	36.0	78.0
	Kurang	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Perilaku Gizi Seimbang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	41	82.0	82.0	82.0
	Kurang	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Lampiran 7. Dokumentasi



Lampiran 8. Surat Izin Selesai Penelitian

RSAU dr. ESNAWAN ANTARIKSA
KOMITE KOORDINASI PENDIDIKAN



SURAT KETERANGAN

Nomor Sket/ 3 /I/2025/Komkordik

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : dr. Ngudiarto, Sp.PD., FINASIM.,M.M., M.H., C.M.C
Pangkat / NRP : Kolonel Kes / 525847
Jabatan : Kepala Komite Koordinasi Pendidikan
RSAU dr. Esnawan Antariksa

menerangkan bahwa:

Nama : Athuf Mltsal Mauludan
NPM/NIM/NIDN : 22220014

Adalah Mahasiswa/i Program Studi DIII Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta yang telah mendapatkan izin untuk melaksanakan kegiatan pengambilan data dalam rangka penyusunan tugas akhir di RSAU dr. Esnawan Antariksa dengan judul "Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Prajurit TNI AU di Mess Esnawan Antariksa", dimana identitas responden bersifat rahasia serta yang bersangkutan telah menyelesaikan semua administrasi yang berkaitan dengan kegiatan tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 13 Januari 2025

a.n. Kepala RSAU dr. Esnawan Antariksa
Ka Komite Koordinasi Pendidikan,

dr. Ngudiarto, Sp.PD., FINASIM.,M.M., M.H., C.M.C
Kolonel Kes NRP 525847

Tembusan :

Ka RSAU dr. Esnawan Antariksa