

**LAPORAN KEGIATAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**PENYULUHAN GIZI PENERBANGAN**



**OLEH:**

1. PRISTINA ADI RACHMAWATI, S.Gz.,M.Gizi.
2. MARISA ELFINA, S.T.Gizi., M.Gizi.

**PROGRAM STUDI D3 GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO  
YOGYAKARTA  
2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Pengabdian Masyarakat : Penyuluhan Gizi Penerbangan
2. Pelaku Pengabdian Masyarakat  
Ketua
  - a. Nama Lengkap : Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi.
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIP/NIDN : 0726049201
  - d. Pangkat/Golongan : IIIb
  - e. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - f. Program Studi : D3 Gizi
- Anggota (Dosen)
  - a. Nama Lengkap : Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi.
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIP/NIDN : 0508089102
  - d. Pangkat/Golongan : -
  - e. Jabatan Fungsional : -
  - f. Program Studi : D3 Gizi
3. Lokasi Pengabmas : Wingdik 100/Terbang Lanud Adisutjipto
4. Waktu Pengabmas : 15 Juli 2023



Yogyakarta, 20 Juli 2023

Pelaku Pengabdian Masyarakat

Pristina Adi R., S.Gz., M.Gizi

## **DAFTAR ISI**

LAPORAN KEGIATAN .....	1
HALAMAN PENGESAHAN .....	2
DAFTAR ISI.....	3
ABSTRAK.....	4
BAB I PENDAHULUAN .....	5
BAB II SASARAN, TUJUAN, URGensi DAN SIGNIFIKANSI KEGIATAN.....	6
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN .....	7
BAB IV SIMPULAN DAN SARAN .....	9

## **ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi pentingnya gizi dalam penerbangan bagi prajurit siswa penerbang di Wingdik 100/Terbang Lanud Adisutjipto. Metode: pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan atau edukasi melalui ceramah dan diskusi. Materi penyuluhan meliputi gizi penerbangan. Peserta sebanyak 20 orang prajurit siswa penerbang. Kegiatan ini berlangsung tanggal 15 Juli 2023 di Wingdik 100/Terbang Lanud Adisutjipto. Hasil yang diperoleh adalah peserta menyatakan penyuluhan ini bermanfaat karena memberikan pengetahuan kepada prajurit siswa penerbang tentang pentingnya gizi dalam menunjang performa seorang prajurit penerbang selama bertugas..

Kata kunci : gizi penerbangan

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Judul Kegiatan**

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil tema kegiatan “Penyuluhan Gizi Penerbangan”.

#### **B. Latar Belakang**

Gizi berperan penting dalam menunjang performa penerbang dan prajurit. Penerbang dan prajurit dapat bekerja dengan baik di darat dan di udara memerlukan asupan makanan dengan kandungan gizi yang optimal. Masalah penyajian makanan untuk penerbang dan prajurit juga perlu diperhatikan meliputi bentuk dan waktu penyajian.

Keadaan lingkungan yang dihadapi penerbang dalam pesawat yang sedang terbang berbeda dengan keadaan lingkungan di darat, karena mudahnya terjadi perubahan-perubahan tekanan barometrik dan suhu. Ketegangan psikis pada saat terbang adalah faktor penyebab lain yang dapat menimbulkan gangguan penerbangan. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi mekanisme pencernaan antara lain penurunan nafsu makan disertai dengan mual sehingga mempercepat timbulnya kelelahan fisik dan mental. Persiapan yang baik sebelum penerbangan dan pemenuhan gizi yang optimal sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat memperkecil pengaruh negatif yang ditimbulkan akibat perubahan keadaan lingkungan pada saat terbang.

## **BAB II**

### **SASARAN, TUJUAN, URGensi DAN SIGNIFIKANSI KEGIATAN**

#### **A. Sasaran**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, mengikutsertakan dosen dan mahasiswa Program Studi D3 Gizi Poltekkes TNI AU Adisutjipto dengan kelompok sarasaran yaitu prajurit siswa penerbang di Wingdik 100/Terbang Lanud Adisutjipto.

#### **B. Tujuan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi pentingnya peran gizi dalam menunjang performa seorang prajurit penerbang dalam menjalankan tugasnya.

#### **C. Urgensi dan Signifikansi Kegiatan**

Urgensi dan signifikansi pengabdian kepada masyarakat ini adalah tersedianya informasi pentingnya peran gizi dalam menunjang performa seorang prajurit penerbang dalam menjalankan tugasnya utamanya pada prajurit siswa penerbang di Wingdik 100/Terbang Lanud Adisutjipto.

## **BABI III**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **A. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat “Penyuluhan Gizi Penerbangan” merupakan kegiatan untuk memberikan informasi pentingnya peran gizi dalam menunjang performa seorang prajurit penerbang dalam menjalankan tugasnya utamanya pada prajurit siswa penerbang di Wingdik 100/Terbang Lanud Adisutjipto.

#### **B. Waktu dan Tempat Kegiatan**

##### **1. Waktu Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat “Penyuluhan Gizi Penerbangan” dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2023.

##### **2. Tempat Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ““Penyuluhan Gizi Penerbangan” bertempat di Wingdik 100/Terbang Lanud Adisutjipto.

#### **C. Metode Pelaksanaan Kegiatan**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ““Penyuluhan Gizi Penerbangan” yaitu penyuluhan atau edukasi melalui ceramah dan diskusi. Media yang digunakan dalam penyampaian edukasi yaitu berupa power point.

#### **D. Langkah Kegiatan**

Langkah-langkah yang dilakukan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ““Penyuluhan Gizi Penerbangan” telaksana dengan baik yaitu:

1. Koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan Kepala UPPM Poltekkes TNI AU Adisutjipto dan Komanda Sekolah Penerbangan TNI AU.
2. Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui media penyuluhan.
3. Sesi diskusi dengan peserta.
4. Pelaksanaan evaluasi hasil penyuluhan.
5. Pembuatan laporan kegiatan

#### **E. Kendala yang Dihadapi**

Kegiatan pengabdian masyarakat ““Penyuluhan Gizi Penerbangan” terlaksana dengan baik. Secara teknis tidak ada kendala yang cukup berarti

## **BAB IV**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ““Penyuluhan Gizi Penerbangan” berjalan dengan baik dan mendapat respon yang baik dari peserta.

#### **B. Saran**

Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan secara berkala sehingga mampu menanamkan pemahaman yang baik pada peserta yang berpengaruh pada status gizi penerbang yang optimal dan peningkatan performa penerbang dalam menjalankan tugasnya.

## Lampiran 1. Materi Kegiatan

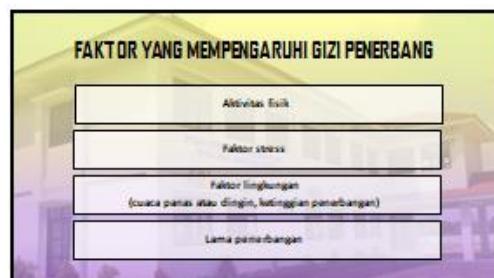
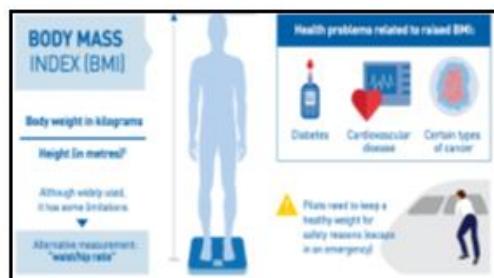
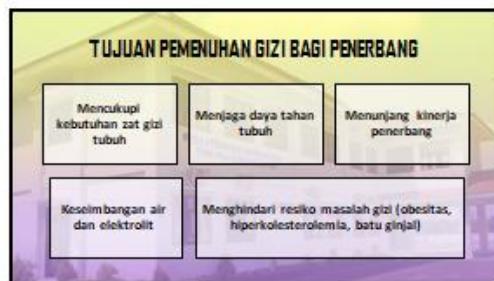


**PRODI D3 GIZI**

**VISI**  
"Menjadi Program Studi Diploma Tiga Gizi yang berwawasan kesehatan dalam bidang asuhan gizi dan kedinginan pada tahun 2023."

**MISI**

1. Melaksanakan pendidikan yang berwawasan kesehatan dalam bidang asuhan gizi dan penerapan makanan berorientasi pada kedinginan.
2. Mengembangkan penelitian di bidang gizi kesehatan, gizi kedinginan, dan pangan melalui kerjasama dan kemitraan dengan institusi terkait.
3. Mengembangkan pengabdian masyarakat berbasis hasil penelitian yang mendukung asuhan gizi dan gizi kedinginan.
4. Melaksanakan kerjasama lintas sektor untuk mendukung pelaksanaan tindak.





### KEBUTUHAN CAIRAN UNTUK PENERBANG

Pilot dianjurkan untuk konsumsi cairan sebanyak 400-600 ml selama periode 4 jam sebelum penerbangan yang membutuhkan manuver secara intens

Hyperhydration tidak dianjurkan, namun konsumsi cairan harian ± 2 liter harus dipenuhi guna menghindari kondisi dehidrasi

Tambahan 10-20 ml air/cairan dibutuhkan tiap satu jam penerbangan

### Pre Flight Feeding

- 1) Hangat-segar
- 2) Energi tinggi (lunak dan mudah cerna ) kal 900 -1000 kal
- 3) Rendah serat dan hindari makanan bergas dan 1/2 matang
- 4) Tinggi Karbohidrat ( 60-65%) dan protein rendah13 %,
- 5) Lemak sedang 20 -25%
- 6) Vitamin dan mineral sesuai AKG terutama vit. C. dan B5 dan Vit A
- 7) Hindari makanan sumber alergi
- 8) Konsumsi 2 jam sebelum terbang

### In Flight Feeding

- 1) Energi tinggi (lunak dan mudah cerna ) kal 900 -1000 kal
- 2) Rendah serat dan hindari makanan bergas dan 1/2 matang
- 3) Tinggi Karbohidrat ( 60-65%) dan protein rendah13 %,
- 4) Lemak sedang 20 -25%
- 5) Vitamin dan mineral sesuai AKG terutama vit. C. dan B5 dan Vit A
- 6) Hindari makanan sumber alergi

### Post Flight Feeding

- 1) Energi tinggi (lunak dan mudah cerna ) kal 900 -1000 kal
- 2) Tinggi Karbohidrat ( 55-60%) dan protein tinggi 1-1.5 gr
- 3) Lemak cukup 25-30%
- 4) Vitamin dan mineral sesuai AKG terutama vit. C. dan B5 dan Vit A
- 5) Hindari makanan sumber alergi



MATUR NUWUN ☺

## Lampiran 2. Foto Kegiatan





**YAYASAN ADI UPAYA (YASAU)**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO**  
**YOGYAKARTA**

Jalan Majapahit (Janti) Blok-R Lanud Adisutjipto Yogyakarta  
Website : poltekkesadisutjipto.ac.id, Email : admin@poltekkesadisutjipto.ac.id  
Tlp/Fax. (0274) 4352698



**SURAT TUGAS**  
Nomor : Sgas/ 52 /VII/2023

**Pertimbangan :** Bawa dalam rangka pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Perguruan Tinggi bagi Dosen Poltekkes TNI AU Adisutjipto yang perlu dikeluarkan surat tugas.

**Dasar :**

1. Program Kerja dan Anggaran Poltekkes TNI AU Adisutjipto TA. 2022/2023.
2. Program Kerja Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes TNI AU Adisutjipto Tahun 2022/2023.

**DITUGASKAN**

**Kepada :**

1. Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi., (Ketua)
2. Marisa Elfina, S.T. Gizi., M.Gizi (Anggota)

**Untuk :**

1. Melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Perguruan Tinggi Swasta (PTS) Poltekkes TNI AU Adisutjipto Penyuluhan Gizi Penerbangan yang dilaksanakan pada Sabtu, 15 Juli 2023 di Wingdik 100/Terbang Lanud Adisutjipto.
2. Adakan koordinasi dengan baik dengan pihak yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat dan laporan hasil pelaksanaan kepada Direktur Poltekkes TNI AU Adisutjipto melalui Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M)
3. Melaksanakan tugas ini dengan sebaik-baiknya dan dengan rasa tanggung jawab.

Selesai.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada Tanggal 14 Juli 2023

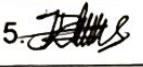
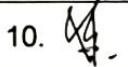
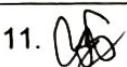
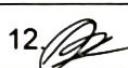
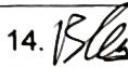
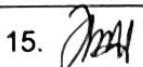
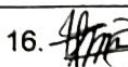
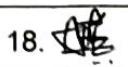
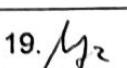


**Tembusan :**

Ketua BPH Poltekkes TNI AU Adisutjipto

## DAFTAR HADIR

Hari, tanggal : Sabtu, 15 Juli 2023  
 Tempat : Wingdik 100 Aerbang Lanud Adisutjipto  
 Kegiatan : Pengabmas Gizi pada Penerbang

NO	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1	MOCHAMAD KEVIN RAFLIANSYAH PUTRA	WINGDIKTER 100	1. 
2	SAYID MUHAMMAD MADANI	WINGDIKTER 100	2. 
3	Infanta Yudha Tama	Wingdikter 100	3. 
4	M. WILDAN IZZATURRAHMAN	WINGDIKTER 100	4. 
5	Ricky EKA SYAHPUTRA	WINGDIKTER 100	5. 
6	M. FAIZ IKPANSYAH	WINGDIKTER 100	6. 
7	RETHATN ABKAR Y.	WINGDIKTER 100	7. 
8	MICHAEL AZRI FADDILAH	WINGDIKTER 100	8. 
9	R.A. ANDAMI	Wingdikter 100	9. 
10	MUHAMMAD ABYAN K. S	WINGDIKTER 100	10. 
11	MUHAMMAD LIHARISMA F.	WINGDIKTER 100	11. 
12	AGAM TIORA HAMZAH	WINGDIKTER 100	12. 
13	IMAM MUZAKKA	WINGDIKTER 100	13. 
14	I GEDE BAYU BRAHMANANDA	WINGDIKTER 100	14. 
15	Ibnu Kusumijati	WINGDIKTER 100	15. 
16	Fatih Gian Ghassan F.R	Wingdikter 100	16. 
17	Rafly Surya Saputra	Wingdikter 100	17. 
18	Abdul Azis Sandi Yudha	Wingdikter 100	18. 
19	MARLICK MUZA	Wingdikter 100	19. 
20	MUHAMMAD RAFLI SYIFA	WINGDIKTER 100	20. 

Yogyakarta, 15 Juli 2023

Penanggung Jawab



Pristina A.R, S.Gz, M.Gizi.