

**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



Mengetahui
Ka. Prodi D3 Gizi

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

Yogyakarta, 20 Juli 2023

Pelaku Pengabdian Masyarakat

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



Menyetujui

Ka. UPPM

Apt. Unsa Izzati, M.Farm

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
BABI 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 sasaran 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

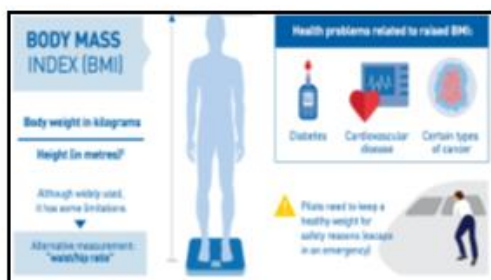
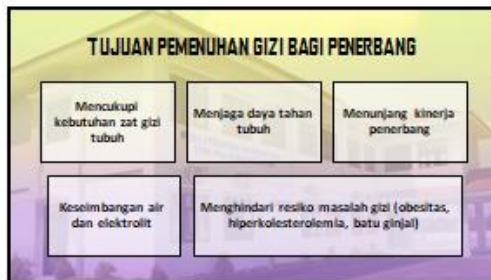
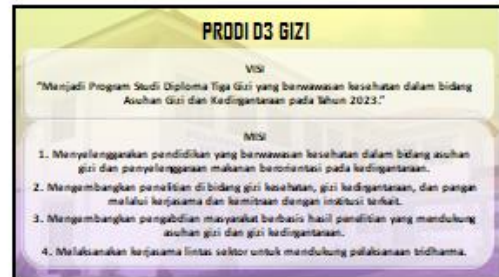
A. Simpulan

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



Hal hal yang harus diperhatikan dalam pemberian asupan makanan bagi pilot angkatan udara, yaitu :

Hydration status

Pre-flight nutrition

In-flight nutrition

Komposisi tubuh

Suplemen

KEBUTUHAN ENERGI UNTUK PENERBANG

Ringan 2700 kkal

Sedang 3000 kkal

Berat 3500 kkal

Berat 4000 kkal

KEBUTUHAN KARBOHIDRAT UNTUK PENERBANG

Kebutuhan karbohidrat sebesar 60-65% dari total energy

Sebelum terbang sebesar 60-65% dari total energy

Saat kondisi terbang sebesar 60-65% dari total energy

Sesudah terbang \pm 55% dari total energy

KEBUTUHAN PROTEIN UNTUK PENERBANG

Sebelum terbang sebesar 10-15% dari energy

Saat terbang sebesar 10-15% dari energy

Sesudah terbang \pm 13% dari energy

Kebutuhan protein dianjurkan sebanyak 65% hewani dari total asupan protein dan 35% nabati dari total asupan protein

KEBUTUHAN LEMAK UNTUK PENERBANG

Kebutuhan lemak berkisar 20-25% dari energi

Sebelum terbang sebanyak sebesar 20-25% dari energi

Saat terbang sebesar 20-25% dari energi

Sesudah terbang \pm 32% dari energi

KEBUTUHAN VITAMIN DAN MINERAL UNTUK PENERBANG

Kebutuhan vitamin dan mineral disesuaikan dengan AKG dengan memperhatikan kondisi fisiologis dan lingkungan kerja/penugasan.

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 \pm 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) kkal 900-1000 kkal
- 3) Rendah serat dan hindari makanan bergas dan 1/2 matang
- 4) Tinggi Karbohidrat (60-65%) dan protein rendah 13%
- 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) kkal 900-1000 kkal
- 2) Rendah serat dan hindari makanan bergas dan 1/2 matang
- 3) Tinggi Karbohidrat (60-65%) dan protein rendah 13%
- 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) kkal 900-1000 kkal
- 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 : Bahwa 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 laporkan 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

Direktur
Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto



dr. Mintono Sumego, MS
Kolonel (Purn)

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 RAFLIANSYAHPUTRA	WINGDIKTER 100	1.
2	SAYID MUHAMMAD MADANI	WINGDIKTER 100	2.
3	Infanti Yudha Tama	Wingdikter 100	3.
4	M. WILHAN RZATURRAHMAN	WINGDIKTER 100	4.
5	Rizky Eka Syahputra	WINGDIKTER 100	5.
6	M. FAIQ IRFANSYAH	WINGDIKTER 100	6.
7	BETHAN ABKAR Y.	WINGDIKTER 100	7.
8	MICHAEL AZRI FADHILAH	WINGDIKTER 100	8.
9	R.A. ANJANI	Wingdikter 100	9.
10	MUHAMMAD ABYAN K. S	WINGDIKTER 100	10.
11	MUHAMMAD KHARISMA F.	WINGDIKTER 100	11.
12	AGAM TIOLA HAMZAH	WINGDIKTER 100	12.
13	IMAM MUZAKA	WINGDIKTER 100	13.
14	I GEDE BAYU BRAHMANANDA	WINGDIKTER 100	14.
15	Ibnu Kusumayati	WINGDIKTER 100	15.
16	Fatih Gian Ghassan F.R	Wingdikter 100	16.
17	Rafly Surya Saputra	Wingdikter 100	17.
18	Abdul Aziz Sandi Yudha	Wingdikter 100	18.
19	MAZAKI MUZA	Wingdikter 100	19.
20	MUHAMMAD RAFLI SYIFA	WINGDIKTER 100	20.

Yogyakarta, 15 Juli 2023

Penanggung Jawab

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