GAMBARAN STATUS GIZI PADA PRAJURIT TNI AU DI PANGKALAN UDARA ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

PROPOSAL TUGAS AKHIR

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

MUHAMMAD AMIN

NIM. 23220022

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO

PROGRAM STUDI D III GIZI

YOGYAKARTA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN STATUS GIZI PADA PRAJURIT TNI AU DI PANGKALAN UDARA ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

MUHAMMAD AMIN

NIM 23220022

Yogyakarta, 23 April 2026

Menyetujui :

Pembimbing I

Yogyakarta, 23 April 2026

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

Pembimbing II

Yogyakarta, 23 April 2026

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

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

GAMBARAN STATUS GIZI PADA PRAJURIT TNI AU

DI PANGKALAN UDARA ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

Dipersiapkan dan disusun Oleh

MUHAMMAD AMIN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 28 April 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Marisa Elfina, S.T.Gizi, M.Gizi	Drs. Zainal Abidin, M. Kes.
NIDN. 0508089102	NIDN. 4706056501

Ketua Dewan Penguji

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

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

Yogyakarta, 1 Juli 2026
Ketua Program Studi DIII Gizi

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

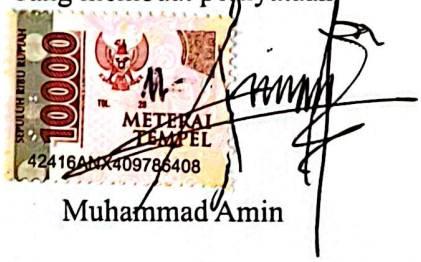
Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tugas Akhir yang telah saya buat dengan judul "Gambaran Status Gizi Pada Prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta" ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta. Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Yogyakarta, 7 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Amin

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga tugas akhir berjudul *“*Gambaran Status Gizi Pada Prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta*”* dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa syukur penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Yayasan Adi Upaya (YASAU) yang telah memberikan beasiswa kepada kami kuliah D3 Gizi di Poltekkes TNI AU Adisutjipto
2. Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta Kolonel (Purn) dr. Mintoro Sumego, M.S.
3. Komandan Lanud Adisujipto Beserta Jajaran dan Kasatker yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
4. Ibu Pristina Adi Rachmawati, S. Gz., M. Gizi., selaku ketua dewan penguji seminar hasil penelitian yang telah memberikan semangat, saran dan masukan sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Marisa Elfina, S. T. Gizi., M. Gizi selaku Ketua Prodi D-3 Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta dan dosen pembimbing utama dalam penelitian ini yang telah meluangkan waktu, membimbing dan memberi arahan sehingga penulis dapat memahami dan menyelesaikan penelitian ini dengan baik
6. Kolonel (Purn) Drs. Zainal Abidin, M. Kes., selaku dosen pembimbing kedua dalam penelitian ini yang telah meluangkan waktu, membimbing dan memberi arahan, sehingga penulis dapat memahami dan menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
7. Seluruh dosen dan staf Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto yang telah berbagi ilmu, pengalaman dan inspirasi selama masa perkuliahan.
8. Prajurit TNI AU Lanud Adisutjipto yang telah bersedia secara sukarela terlibat menjadi responden dalam proses penelitian ini.

9. Teruntuk Orang tua dan Istri, serta anak tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, serta kasih sayang tanpa henti selama proses pendidikan dan penyelesaian penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Yogyakarta, 7 Mei 2026

Muhammad Amin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xi**
INTISARI ..... **xiii**
ABSTRACT ..... **xiv**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Perumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Telaah Pustaka 6
B. Kerangka Teori 16
C. Kerangka Konsep 17
D. Pertanyaan Penelitian 17
BAB 3 METODE PENELITIAN **18**
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 18
B. Tempat dan Waktu Penelitian 18
C. Populasi dan Subyek Penelitian 19

D. Identifikasi Variabel Penelitian 21
E. Definisi Operasional 21
F. Jenis Data 21
G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data 22
H. Cara Analisis Data 23
I. Etika Penelitian 24
J. Jalannya Penelitian 26
K. Jadwal Penelitian 27
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN 28
A. Hasil Penelitian 28
B. Pembahasan 33
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN 39
A. Simpulan 39
B. Saran 39
DAFTAR PUSTAKA 41
LAMPIRAN 44

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT 15
Tabel 3. 1 Satuan Kerja 20
Tabel 3. 2 Definisi Operasional 21
Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian 27
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin 30
Tabel 4. 2 Status Gizi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin 31
Tabel 4. 3 Status Gizi Berdasarkan Satuan Kerja 32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 16

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep 17

Gambar 3. 1 Jalannya Penelitian 26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan (Informed Consent) 45
Lampiran 2 Formulir Identitas Responden dan Hasil Pengukuran 46
Lampiran 3 Ethical Clearance 47
Lampiran 4 Surat izin penelitian 48
Lampiran 5 Surat selesai penelitian 49
Lampiran 6 Dokumentasi 50

DAFTAR SINGKATAN

AU	:	Angkatan Udara
BB	:	Berat Badan
BKPK	:	Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan
BUMD	:	Badan Usaha Milik Daerah
BUMN	:	Badan Usaha Milik Negara
D-III	:	Diploma Tiga
DIY	:	Daerah Istimewa Yogyakarta
EC	:	Ethical Clearance (Kelayakan Etik)
Fasin	:	Satuan Fasilitas dan Instalasi
HK	:	Hukum Kesehatan (dalam KMK)
IMT	:	Indeks Massa Tubuh
Infohlata	:	Satuan Informasi dan Data
KMK	:	Keputusan Menteri Kesehatan
Lanud	:	Pangkalan Udara
MENKES	:	Menteri Kesehatan
NIM	:	Nomor Induk Mahasiswa
NKRI	:	Negara Kesatuan Republik Indonesia
OMP	:	Operasi Militer Perang
OMSP	:	Operasi Militer Selain Perang
PNS	:	Pegawai Negeri Sipil
Polri	:	Kepolisian Negara Republik Indonesia
PSPP	:	PSPP Statistical Software (Perangkat Lunak Analisis Statistik Bebas/Open Source)

PSRS	:	Proportionate Stratified Random Sampling
RI	:	Republik Indonesia
Riskesdas	:	Riset Kesehatan Dasar
RLPP	:	Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul
RSPAU	:	Rumah Sakit Pusat Angkatan Udara
Sarban	:	Satuan Sarana Bantuan
Sathanlan	:	Satuan Pertahanan Pangkalan
SatpomAU	:	Satuan Polisi Militer Angkatan Udara
Satsik	:	Satuan Musik
Senkom	:	Satuan Sentral Komunikasi
Sisen	:	Satuan Seksi Senjata
SKI	:	Survei Kesehatan Indonesia
TB	:	Tinggi Badan
TNI	:	Tentara Nasional Indonesia
TNI AU	:	Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara
UNICEF	:	United Nations Children's Fund (Dana Anak-Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa)
UU	:	Undang-Undang
WHO	:	World Health Organization (Organisasi Kesehatan Dunia)

GAMBARAN STATUS GIZI PADA PRAJURIT TNI AU DI PANGKALAN UDARA ADISUTJIPTO YOGYAKARTA

Muhammad Amin
Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta, Indonesia
mhmmdamnn13@gmail.com – poltekkesadisutjipto.ac.id

INTISARI

Latar Belakang: Status gizi prajurit TNI AU merupakan faktor penentu kesiapan operasional pertahanan udara nasional. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok profesi PNS/TNI/Polri mencapai 51,4%, tertinggi dibandingkan kelompok profesi lainnya. Namun data spesifik mengenai gambaran status gizi prajurit di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta belum tersedia secara komprehensif.
Tujuan: Mengetahui gambaran status gizi pada prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), termasuk distribusinya berdasarkan jenis kelamin, kelompok usia, dan satuan kerja.
Metode: Penelitian ini dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional* pada 89 prajurit dari 8 satuan kerja di Lanud Adisutjipto, Status gizi dinilai berdasarkan IMT. Data dianalisis secara univariat menggunakan PSPP.
Hasil: Sebanyak 61,8% prajurit mengalami gizi lebih (berat badan lebih 19,1%, Obesitas I 41,6%, Obesitas II 1,1%) dengan rata-rata IMT 23,97 kg/m². Tidak ditemukan prajurit dengan status gizi kurang. Distribusi gizi yang lebih menunjukan gambaran yang berbeda antar kelompok usia pada rentang 18-24 tahun (16,7%), 25-34 tahun (55,0%), 35-44 tahun (73,1%), dan 45-54 tahun (100%). Pada Prajurit laki-laki tercatat memiliki proporsi Obesitas I lebih tinggi (42,7%) dibanding perempuan (28,6%). Sarban dan Sisen memiliki prevalensi tertinggi (100%), sedangkan SatpomAU memiliki kondisi terbaik (mean IMT 22,84 kg/m²; 53,8% Normal).
Kesimpulan: Status gizi prajurit TNI AU di Lanud Adisutjipto Yogyakarta didominasi oleh masalah gizi lebih sebesar 61,8% dengan rata-rata IMT 23,97 kg/m², tidak ditemukan prajurit dengan status gizi kurang, proporsi gizi lebih ditemukan berbeda antar kelompok usia, tertinggi pada kelompok 45–54 tahun (100%) dan terendah pada kelompok 18–24 tahun (16,7%), Pada jenis kelamin ditemukan laki-laki memiliki hasil proporsi gizi lebih tinggi dibandingkan perempuan, berdasarkan satuan kerja, Sarban dan Sisen tercatat memiliki prevalensi gizi lebih tinggi (100%), dan SatpomAU tercatat kondisi terbaik dengan persentase normal (53,8%).

Kata Kunci: Status gizi, IMT, Prajurit, Lanud Adisutjipto.

***Overview of the Nutritional Status of Indonesian Air Force Personnel at Adisutjipto Air Force Base*, Yogyakarta**

Muhammad Amin
Nutrition Study Program, Indonesian Air Force Health Polytechnic Adisutjipto Yogyakarta, Indonesia
mhmmdamnn13@gmail.com – poltekkesadisutjipto.ac.id

ABSTRACT

Background: *Nutritional status of Indonesian Air Force* (TNI AU) *airmen is a critical determinant of operational readiness for national air defense. The Indonesian Health Survey (SKI) 2023 reported that 51.4% of civil servants, military, and police personnel were overweight or* obese, the *highest prevalence among all occupational groups. However, comprehensive data on the nutritional status of airmen specifically at Adisutjipto Air Base Yogyakarta has not been previously documented*.
Objective: *To determine the nutritional status of* TNI AU *airmen at Adisutjipto Air Base Yogyakarta based on Body Mass Index (BMI), including its distribution by sex, age group, and work unit.*
Methods: *A descriptive quantitative study with a cross-sectional design was conducted on 89 airmen from 8 work units at Adisutjipto Air Base. Nutritional status was assessed based on BMI and data were analyzed using univariate analysis with* PSPP *software.*
Results: *A total of 61.8% of airmen were categorized as overweight or obese (overweight 19.1%, Class I Obesity 41.6%, Class II Obesity 1.1%), with a mean BMI of 23.97 kg/m². No airmen were found with undernutrition. The distribution of overweight and obesity showed different patterns across age groups recorded at 16.7% in the 18-24 year group, 55.0% in the 25-34 year group, 73.1% in the 35-44 year group, and 100% in the 45-54 year group. Male airmen recorded a higher proportion of Class I Obesity (42.7%) compared to females (28.6%). The logistics unit (Sarban) and weapons technical unit (Sisen) recorded the highest prevalence (100%), while the military police unit (SatpomAU) recorded the best nutritional status (mean BMI 22.84 kg/m²; 53.8% Normal).*
Conclusion: *The nutritional status of* TNI AU *airmen at Adisutjipto Air Base Yogyakarta was predominantly characterized by overweight and obesity at 61.8% with a mean BMI of 23.97 kg/m², with no airmen identified as having undernutrition. The proportion of overweight and obesity differed across age groups, highest in the 45-54 year group (100%) and lowest in the 18-24 year group (16.7%). Male airmen recorded a higher proportion of overweight and obesity compared to females. By work unit, Sarban and Sisen recorded the highest prevalence of overweight and obesity (100%), while SatpomAU recorded the best condition with the highest proportion of Normal nutritional status (53.8%).*
Keywords: *nutritional status, BMI, airmen, Adisutjipto Air Base.*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (TNI AU) merupakan salah satu matra pertahanan negara yang memiliki peran strategis dalam menjaga kedaulatan wilayah udara Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2025 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia, TNI AU memiliki tugas pokok melaksanakan tugas matra udara di bidang pertahanan, menegakkan hukum dan menjaga keamanan wilayah udara yurisdiksi nasional, serta melaksanakan pembangunan dan pengembangan kekuatan matra udara (Republik Indonesia, 2025). Dalam menjalankan tugas tersebut, prajurit TNI AU tidak hanya dituntut memiliki kemampuan teknis dan profesionalisme tinggi, tetapi juga kondisi kesehatan dan kebugaran fisik yang optimal untuk mendukung pelaksanaan Operasi Militer Perang (OMP) maupun Operasi Militer Selain Perang (OMSP). Menurut Sudirin dkk. (2022), TNI AU memiliki peran vital dalam sistem pertahanan udara nasional yang menuntut kesiapan personel dengan kondisi fisik prima. Status gizi menjadi salah satu faktor penentu utama dalam mempertahankan stamina, daya tahan tubuh, dan performa kerja optimal prajurit yang diperlukan dalam menjalankan tugas-tugas strategis pertahanan udara

Namun, data terkini menunjukkan adanya permasalahan status gizi yang serius pada populasi dewasa di Indonesia, termasuk pada kelompok profesi TNI/Polri. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa usia di atas 18 tahun mencapai 37,8%, mengalami peningkatan dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar

(Riskesdas) tahun 2018 yang mencatat angka sebesar 35,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Yang menjadi perhatian khusus adalah hasil SKI 2023 menunjukkan bahwa profesi PNS/TNI/Polri/Karyawan BUMN/BUMD tercatat memiliki prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas tertinggi, yaitu mencapai 51,4%, bahkan melebihi prevalensi status gizi normal pada kelompok profesi tersebut. Temuan ini mengindikasikan adanya risiko tinggi gangguan status gizi pada prajurit TNI AU yang dapat berdampak pada penurunan kebugaran fisik, peningkatan kerentanan terhadap penyakit metabolik, serta berkurangnya efektivitas dalam menjalankan tugas pertahanan.

Status gizi yang tidak optimal, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih, dapat memberikan dampak negatif terhadap kesiapan operasional prajurit. Gizi kurang dapat menyebabkan penurunan massa otot, kelelahan fisik, penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi, serta berkurangnya kemampuan kognitif dan konsentrasi yang sangat diperlukan dalam pengambilan keputusan taktis. Sebaliknya, gizi lebih dan obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung koroner, dan gangguan muskuloskeletal yang dapat menurunkan mobilitas dan kelincahan prajurit dalam menjalankan tugas. Penelitian Hidayati dkk. (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja, dimana status gizi yang buruk cenderung meningkatkan risiko kelelahan fisik dan mental yang dapat menghambat produktivitas dan kesiapan tugas. Demikian pula penelitian Sulfikar dkk. (2024) menegaskan bahwa status gizi berpengaruh terhadap tingkat kelelahan kerja pada karyawan yang memiliki beban kerja tinggi. Kondisi ini tentunya menjadi ancaman serius bagi efektivitas operasional TNI AU dalam menjalankan fungsi pertahanan negara.

Seharusnya, prajurit TNI AU memiliki status gizi yang tergolong normal sesuai dengan standar antropometri yang ditetapkan. Metode antropometri merupakan metode yang praktis, murah, dan dapat dilakukan secara massal untuk menilai status gizi, dimana pengukuran berat badan dan

tinggi badan dapat menggambarkan ukuran tubuh secara keseluruhan serta hubungan antara tinggi dan berat badan untuk menilai status gizi dan komposisi lemak tubuh (Ratumanan,2023). Standar ini menjadi acuan penting dalam menilai kesesuaian kondisi fisik prajurit dengan tuntutan tugas operasional yang memerlukan stamina dan ketahanan fisik optimal. Idealnya, mayoritas prajurit TNI AU berada dalam kategori status gizi normal agar dapat menjalankan tugas dengan performa maksimal, terhindar dari risiko penyakit terkait status gizi, dan memiliki daya tahan tubuh yang kuat dalam menghadapi berbagai kondisi medan operasi.

Namun demikian, belum terdapat data komprehensif dan terkini mengenai gambaran status gizi prajurit TNI AU secara spesifik di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2024) di lingkungan Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto menunjukkan adanya variasi status gizi pada prajurit yang melaksanakan tugas belajar, namun penelitian tersebut terbatas pada populasi yang sangat spesifik dan tidak merepresentasikan keseluruhan prajurit di Lanud Adisutjipto. Pangkalan Udara Adisutjipto merupakan salah satu pangkalan udara aktif yang memiliki peran strategis dalam operasional TNI AU di wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta, sehingga pemantauan status gizi prajurit di pangkalan ini menjadi sangat penting untuk memastikan kesiapan operasional yang optimal. Menurut Putri dan Sembiring (2025), gizi dan istirahat memiliki peran penting dalam menunjang kesamaptaan prajurit di lapangan, sehingga pemantauan status gizi menjadi krusial untuk menjaga kesiapan operasional. Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi masalah gizi pada populasi TNI/Polri secara nasional berdasarkan SKI 2023, dampak status gizi terhadap performa dan kesehatan prajurit, serta pentingnya kesiapan operasional TNI AU dalam menjaga kedaulatan wilayah udara NKRI, maka penelitian mengenai gambaran status gizi prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta menjadi sangat urgen untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

informasi akurat mengenai kondisi status gizi prajurit saat ini, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi gizi yang tepat sasaran, peningkatan sistem pemantauan kesehatan prajurit, serta pengambilan kebijakan terkait kesehatan dan gizi prajurit TNI AU untuk mendukung kesiapan operasional yang optimal.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana gambaran status gizi pada prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui gambaran status gizi pada prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui gambaran karakteristik pada prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin, Usia dan golongan.
   b. Mengetahui distribusi status gizi prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
   a. Bagi Institusi

      Memberikan kajian di bidang kesehatan militer khususnya mengenai status gizi prajurit. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam penyusunan strategi peningkatan kesehatan prajurit dan menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya.

b. Bagi Prajurit

Memberikan informasi kepada prajurit tentang pentingnya menjaga status gizi melalui pola makan yang seimbang sehingga dapat menunjang kebugaran fisik, mempertahankan status gizi normal, serta mendukung kesiapan dalam menjalankan tugas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pimpinan Lanud Adisutjipto Yogyakarta

Dapat dijadikan untuk bahan evaluasi dan dasar pengambilan kebijakan terkait penyediaan pangan atau ransum maupun program peningkatan kesehatan gizi prajurit.

b. Bagi Mahasiswa

Menjadi gambaran dan bahan perbandingan dalam melakukan penelitian sejenis di lingkungan militer maupun institusi lain, dengan fokus pada status gizi dan kesehatan

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 89 prajurit TNI AU di Pangkalan Udara Adisutjipto Yogyakarta, gambaran status gizi prajurit didominasi oleh gizi lebih sebesar 61,8% dengan rata-rata IMT 23,97 kg/m², dan tidak ditemukan prajurit dengan status gizi kurang. Distribusi gizi lebih ditemukan berbeda antar kelompok usia, dengan proporsi tertinggi pada kelompok 45–54 tahun (100%) dan terendah pada kelompok 18–24 tahun (16,7%). Prajurit laki-laki tercatat memiliki proporsi gizi lebih lebih tinggi dibandingkan perempuan. Berdasarkan golongan, Tamtama dan Bintara tercatat memiliki proporsi Obesitas I lebih tinggi dibandingkan Perwira yang memiliki proporsi Normal tertinggi. Berdasarkan satuan kerja, Sarban dan Sisen tercatat memiliki prevalensi gizi lebih tertinggi (100%), sedangkan SatpomAU tercatat memiliki kondisi paling baik dengan persentase Normal tertinggi (53,8%).

B. Saran

1. Bagi Institusi
    a. Pemantauan status gizi prajurit secara berkala minimal 6 bulan sekali menggunakan pengukuran IMT
    b. Peninjauan dan penyesuaian komposisi menu ransum dinas agar lebih sesuai dengan kebutuhan energi aktual setiap satuan kerja
    c. Pelaksanaan program latihan fisik terstruktur, khususnya satuan kerja administratif yang cenderung sedentari, serta penyediaan media edukasi gizi di lingkungan kesatuan.
2. Bagi Prajurit

    Prajurit diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga status gizi ideal melalui penerapan pola makan seimbang sesuai pedoman

gizi seimbang (Kemenkes RI), serta mempertahankan rutinitas aktivitas fisik, Prajurit yang teridentifikasi mengalami obesitas disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga gizi atau dokter satuan secara proaktif

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi yang bersifat analitik guna mengidentifikasi berbagai faktor yang berkaitan dengan kejadian status gizi lebih pada prajurit TNI AU, seperti pola konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur, serta tingkat stres kerja. Selain itu, cakupan sampel dapat diperluas dengan melibatkan seluruh 15 satuan kerja di Lanud Adisutjipto atau bahkan menggabungkan beberapa lanud lain agar hasil penelitian menjadi lebih representatif. Penggunaan metode pengukuran juga perlu ditingkatkan dengan menambahkan parameter komposisi tubuh yang lebih komprehensif, seperti lingkar pinggang dan rasio lingkar pinggang-pinggul (RLPP) sebagai pelengkap indeks massa tubuh. Di samping itu, penelitian longitudinal juga penting dilakukan untuk memantau perubahan status gizi prajurit secara berkelanjutan dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Aziz, M. F. (2024). Hubungan asupan energi dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada personel militer. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Militer, 8*(1), 12–19.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.* Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. ISBN: 978-602-373-118-3. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/

Hapsari, B. A., Sugiani, P. P. S., & Kusumayanti, G. A. D. (2025). Hubungan pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada anggota TNI-AD Batalyon Zipur 18/Yudha Karya Raksasa Kabupaten Gianyar. *Jurnal Ilmu Gizi, 14*(1), 45–53. https://doi.org/10.33992/jig.v14i1.2823

Hidayati, S., Hendarta, A. S. D., & Dian, T. (2023). Hubungan status gizi, stres kerja, dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam. *Journal Occupational Health Hygiene and Safety, 1*(1), 75–83. e-ISSN: 2986-8491.

Indresti, J., Tsani, A. F. A., & Hadi, A. (2017). *Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kesegaran jasmani pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto.* [Skripsi]. Universitas Alma Ata Yogyakarta. http://elibrary.almaata.ac.id/849/

Iswanto, Y. (2017). *Hubungan indeks massa tubuh, usia dan kadar glukosa darah dengan kadar total kolesterol dan trigliserida pada anggota TNI AU di RSPAU dr. Suhardi Hardjolukito*. Universitas Alma Ata Yogyakarta. http://elibrary.almaata.ac.id/889/

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang.* Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.* Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa.* https://keslan.kemkes.go.id/unduhan/KMK%20No.%20HK.01.07-MENKES-509-2025.pdf

Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi.* Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://anyflip.com/sazod/qkrl/ba sic

Putri, A. D., & Sembiring, R. K. (2025). Peran gizi dan istirahat dalam menunjang kesamaptaan prajurit TNI di lapangan. *Jurnal Kesehatan dan Gizi Militer, 5*(1), 22–30.

Ratumanan, T. G. (2023). *Metode Penilaian Status Gizi.* Deepublish.

Republik Indonesia. (2025). *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2025 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia.* Sekretariat Negara. https://peraturan.bpk.go.id/Details/31 9166/uu-no-3-tahun-2025

Sabillah Leviana. (2024). *Penilaian Status Gizi: Pendekatan Langsung dan Tidak Langsung.* Deepublish.

Saiful Anwar. (2024). *Gambaran status gizi prajurit TNI AU di lingkungan Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.* Poltekkes TNI AU Adisutjipto Yogyakarta.

Sudirin, S., Darmawan, W. B., & Hendra, H. (2022). Peran TNI AU dalam manajemen pertahanan udara (Studi pada Kohanudnas dalam menggunakan Sishanudnas). *Aliansi: Jurnal Politik, Keamanan dan Hubungan Internasional, 1*(1), 63 70. https://jurnal.unpad.ac.id/aliansi/article/view/38868

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta.

Sulfikar, Batara, A. S., & Amelia, A. R. A. (2024). Pengaruh status gizi terhadap kelelahan kerja pada karyawan bagian rotary 9 feet. *Window of Public Health Journal, 5*(1), 109–116. https://doi.org/10.33096/woph.v5i1.540

Sumarlin. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Deepublish.

Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi: Edisi 2.* Penerbit Buku Kedokteran EGC.

The Lancet. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990 - 2019. *The Lancet, 396*(10252), 1223 1249. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2

World Health Organization. (2021). *Body mass index — BMI.* WHO Global Health Observatory. https://www.who.int/data/gho//themedetails/GHO/body-mass-index-(bmi)

World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases: Key facts.* World Health Organization. https://www.who.int/news room/fact/sheets/detail/noncommunicable-diseases