GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANGGOTA TNI AU WINGDIK 700/HANUD SURABAYA

TUGAS AKHIR

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

WAHYUDHY RAMADHAN
NIM 23220021

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
YOGYAKARTA
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANGGOTA TNI AU WINGDIK 700/HANUD SURABAYA

WAHYUDHY RAMADHAN

NIM 23220021

Yogyakarta, 15 April 2026

Menyetujui :

Pembimbing I

Tanggal 15 April 2026

Kuntari Astriana, S.Gz., M. Gizi.

NIDN: 0509068702

Pembimbing II

Tanggal 16 April 2026

Kolonel (Purn) Drs. Zainal Abidin, M. Kes.

NIDN: 4706056501

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANGGOTA TNI AU WINGDIK 700/HANUD SURABAYA

Dipersiapkan dan disusun Oleh

WAHYUDHY RAMADHAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 23 April 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Kuntari Astriana, S.Gz., M. Gizi.	Kolonel (Purn) Drs. Zainal Abidin, M. Kes.
NIDN. 0509068702	NIDN. 4706056501

Ketua Dewan Penguji

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

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

Yogyakarta, 9 Juli 2026

Ketua Program Studi DIII 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 Gizi Seimbang dan Status Gizi Anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya" 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 yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung Risiko atau sanksi yang menjatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Yogyakarta, 21 April 2026

Yang membuat pernyataan ini



(Wahyudhy Ramadhan)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt yang telah memberi rahmat dan dan karunia-Nya, berkat bantuan dan dorongan dari semua pihak yang telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini. Adapun judul tugas akhir ini adalah "Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Status Gizi Anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya" yang Melaksanakan Tugas Belajar di Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto". Maka dengan itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasihnya atas segala petunjuk, bimbingan dan bantuannya kepada :

1. Yayasan Adi Upaya (YASAU), yang telah memberikan dukungan berupa beasiswa sehingga penulis bisa melanjutkan Pendidikan dan menyelesaikan penelitian ini.
2. Kolonel (purn) dr. Mintoro Sumego, M.S. selaku Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
3. Ibu Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi. selaku Kepala Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto dan ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk membimbing serta menguji Tugas Akhir ini.
4. Ibu Kuntari Astriana, S. Gz., M.Gizi. selaku pembimbing I tugas akhir yang telah memberikan banyak bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Kolonel (purn) Drs, Zainal Abidin, M.Kes., selaku pembimbing II tugas akhir yang telah memberikan banyak bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Komandan Wingdik 700/Hanud Surabaya yang telah memberikan izin serta bantuan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Sriyanto dan Ibu Kartini yang selalu mendoakan dan mendukung untuk keberhasilan dan kesuksesan putra bapak ibu hingga bisa menggapai cita-cita dan menyelesaikan pendidikan ini.
8. Rekan-rekan yang telah mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua

pihak, sehingga dapat dijadikan sebagai literatur bagi mahasiswa lain. Demikian tugas akhir ini penulis susun, semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak dan penulis sendiri.

Yogyakarta, 02 Agustus 2025

Penulis

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANGGOTA TNI AU WINGDIK 700/HANUD SURABAYA

Wahyudhy Ramadhan
Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Indonesia
wahyudhyramadhan2024@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi dan status gizi seseorang. Pada anggota TNI AU, tuntutan tugas yang membutuhkan kondisi fisik optimal menjadikan pemenuhan gizi seimbang sebagai hal yang penting. Namun, masih terdapat anggota yang belum memahami konsep gizi seimbang secara baik, sehingga berpotensi mempengaruhi status gizinya.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 63 responden yang merupakan anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya, dengan teknik total sampling. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner, sedangkan status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan secara deskriptif.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori kurang sebanyak 35 orang (55,6%), kategori sedang sebanyak 27 orang (42,9%), dan kategori baik sebanyak 1 orang (1,6%). Status gizi responden didominasi oleh obesitas I sebanyak 29 orang (46,0%), diikuti berat badan lebih sebanyak 19 orang (30,2%), normal sebanyak 9 orang (14,3%), dan obesitas II sebanyak 6 orang (9,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas.

Kesimpulan: Tingkat pengetahuan gizi anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya masih tergolong rendah dan status gizi didominasi oleh kategori obesitas I.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi, TNI AU, Wingdik 700/Hanud Surabaya

THE DESCRIPTION OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL STATUS AMONG INDONESIAN AIR FORCE PERSONNEL AT WINGDIK 700/HANUD SURABAYA

Wahyudhy Ramadhan
Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Indonesia
wahyudhyramadhan2024@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Knowledge of balanced nutrition is an important factor that can influence dietary behavior and nutritional status. For Indonesian Air Force personnel, whose duties require optimal physical condition, adequate balanced nutrition is essential. However, some personnel still have limited understanding of balanced nutrition, which may affect their nutritional status.*

Objective: *This study aimed to determine the description of balanced nutrition knowledge and nutritional status among Indonesian Air Force personnel at Wingdik 700/Hanud Surabaya..*

Methods: *This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 63 respondents who were Indonesian Air Force personnel at Wingdik 700/Hanud Surabaya, selected using total sampling technique. Data on nutrition knowledge were collected using a questionnaire, while nutritional status was assessed using Body Mass Index (BMI) based on measurements of body weight and height. Data were analyzed descriptively.*

Results: *The results showed that most respondents had a low level of nutrition knowledge (35 respondents; 55.6%), followed by moderate knowledge (27 respondents; 42.9%) and good knowledge (1 respondent; 1.6%). The nutritional status of respondents was predominantly classified as Obesity I (29 respondents; 46.0%), followed by overweight (19 respondents; 30.2%), normal (9 respondents; 14.3%), and Obesity II (6 respondents; 9.5%). These findings indicate that the majority of respondents were overweight or obese.*

Conclusion: *The level of balanced nutrition knowledge among Indonesian Air Force personnel at Wingdik 700/Hanud Surabaya is still relatively low, and their nutritional status is predominantly classified as Obesity I.*

Keywords: Balanced Nutrition Knowledge, Nutritional Status, Indonesian Air Force, Wingdik 700/Hanud Surabaya

DAFTAR ISI

COVER
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR ..... **iii**
SURAT PERNYATAAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Telaah Pustaka 6
B. Kerangka Teori 25
C. Kerangka Konsep 26
BAB III METODE PENELITIAN **27**
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 27
B. Tempat dan Waktu Penelitian 27
C. Populasi dan Subjek Penelitian 27
D. Identifikasi Variabel 30
E. Definisi Operasional 30
F. Jenis Data 30

G. Instrument Operasional dan Cara Pengumpulan Data 31
H. Manajemen Data 32
I. Etika Penelitian 33
J. Jalannya Penelitian 35
K. Jadwal Penelitian.....36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 37
A. Hasil Penelitan.....37
B. Pembahasan 42
BAB V PENUTUP.....46
A. Kesimpulan 46
B. Saran 46
DAFTAR PUSTAKA.....48
LAMPIRAN.....52

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan (IMT) 19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 30
Tabel 3. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang Anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya 33
Tabel 3. 3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya 33
Tabel 3. 4 Jadwal Penelitian 36
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan Terakhir Anggota Wingdik 700/Hanud Surabaya 39
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Keterpaparan Media, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Status Gizi Anggota Wingdik 700/Hanud Surabaya 40
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Status Gizi berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang Anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya 41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Empat Pilar Gizi Seimbang Kemenkes RI 11
Gambar 2. 2 Kerangka Teori 25
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep 26
Gambar 3. 1 Jalannya Penelitian 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent* 53
Lampiran 2 Formulir Identitas Responden 55
Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang 56
Lampiran 4 *Ethical Cleareance* 64
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian..... 65
Lampiran 6 Surat Pernyataan telah melakukan penelitian 66
Lampiran 7 Analisis Statistik..... 67
Lampiran 8 Dokumentasi..... 71

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
AU	: Angkatan Udara
BB	: Berat Badan
HANUD	: Pertahanan Udara
IMT	: Indeks Masa Tubuh
IMT/U	: Indeks Masa Tubuh menurut Umur
Kadislog	: Kepala Dinas Logistik
Kadisopsdik	: Kepala Dinas Operasi Pendidikan
Kemenkes	: Kemenkes
Kemenkes RI	: Kemenkes Republik Indonesia
Permenkes RI	: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia
TB	: Tinggi Badan
TNI	: Tentara Nasional Indonesia
WHO	: *World Health Organization*
WINGDIK	: Wing Pendidikan

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wing Pendidikan 700/Pertahanan Udara (Wingdik 700/Hanud) merupakan satuan pelaksana pendidikan dan latihan dari Komando Operasi Pertahanan Udara Nasional (Koopsudnas) yang bertugas menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan spesialisasi pertahanan udara bagi personel organik maupun non organic TNI Angkatan Udara. Wingdik 700/Hanud secara administratif berada di bawah Panglima Koopsudnas dan berlokasi di Surabaya. Sejak dibentuk pertama kali pada tahun 1984, Wingdik 700/Hanud mengalami perkembangan fungsi dan nomenklatur, menjadi pusat pendidikan kualifikasi khusus pertahanan udara yang meliputi Operator Radar dan Petugas Lalu Lintas Udara (PLLU) serta elemen pendukung lainnya. Organisasi ini menjadi ujung tombak dalam pembentukan kemampuan pertahanan udara yang handal di lingkungan TNI AU (TNI AU, 2023).

Tugas pokok dari Wingdik 700/Hanud adalah menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan kualifikasi khusus bidang pertahanan udara, serta melakukan supervisi terhadap satuan-satuan pertahanan udara di lingkungan Koopsudnas agar seluruh personel siap dan profesional dalam menjalankan tugas pertahanan udara dengan standar yang tinggi. Anggota Wingdik 700/Hanud perlu memiliki pengetahuan gizi yang baik serta status gizi yang optimal untuk mendukung kinerja selama kegiatan pelatihan pertahanan udara. Pemahaman tentang pola makan seimbang, yang meliputi karbohidrat, protein, dan vitamin, penting untuk menjaga daya tahan fisik dan mental. Status gizi yang baik membantu menjaga kesehatan tubuh sehingga anggota dapat menjalani aktivitas pelatihan dengan energi yang cukup dan konsentrasi yang baik. Selain itu, pola makan sehat dapat mengurangi risiko penyakit yang dapat mengganggu tugas dan tanggung jawab. Oleh karena itu, penerapan pengetahuan gizi pada anggota Wingdik 700/Hanud berperan penting dalam mendukung

pelaksanaan pelatihan yang efektif dan profesional. berikan sumber yang relevan dari jurnal indonesia (TNI AU, 2023).

Tuntutan profesionalisme dan kesiapan fisik yang tinggi merupakan bagian tidak terpisahkan dari tugas dan peran prajurit di lingkungan militer. Kesiapan fisik, daya tahan tubuh, serta ketahanan mental sangat dipengaruhi oleh status gizi dan pola konsumsi sehari-hari. Status gizi yang tidak optimal, khususnya kelebihan berat badan dan obesitas, dapat berdampak pada penurunan kebugaran jasmani, peningkatan risiko penyakit tidak menular, serta penurunan performa dalam menjalankan tugas.

Masalah gizi di kalangan prajurit militer bukanlah fenomena baru dan telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian di Indonesia. Studi yang dilakukan di Rumah Sakit Pusat Angkatan Udara (RSPAU) dr. S. Hardjolukito pada tahun 2017 menunjukkan prevalensi overweight sebesar 34,9% dan obesitas sebesar 9,1% pada anggota TNI Angkatan Udara. Faktor yang berkontribusi antara lain konsumsi lemak berlebih, indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik (Ariyanto *et al*., 2018). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa faktor genetik, pola tidur yang buruk, dan aktivitas fisik yang kurang memadai menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada prajurit TNI (Rizkini Cerdika Dewi, 2025).

Selain itu, penelitian pada prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta menunjukkan bahwa meskipun konsumsi makanan tergolong beragam, masih terdapat 41,2% prajurit yang mengalami kegemukan dan obesitas yang berkaitan dengan pola makan dan aktivitas fisik (Aziz, 2024). Temuan serupa juga dilaporkan pada prajurit TNI AD di Yonkav Bandung dan Jakarta, yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan asupan makronutrien serta pola diet yang kurang terkontrol, sehingga berisiko mempengaruhi status gizi dan kinerja fisik prajurit (Septianingrum *et al*., 2023).

Dalam konteks pendidikan dan latihan militer, Wingdik 700/Hanud Surabaya memiliki peran strategis dalam mencetak personel yang profesional dan siap tugas. Anggota Wingdik tidak hanya menjalani aktivitas pendidikan dan latihan fisik yang menuntut kondisi tubuh prima, tetapi juga berperan sebagai teladan bagi siswa dalam penerapan disiplin dan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, kondisi status gizi dan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada anggota Wingdik menjadi aspek penting yang perlu mendapat perhatian.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Wingdik 700/Hanud Surabaya, diperoleh hasil bahwa dari 20 anggota, sebanyak 14 orang mengalami kegemukan (overweight), sementara 6 orang berada pada status gizi normal. Temuan ini menunjukkan adanya permasalahan status gizi yang berpotensi mempengaruhi kebugaran jasmani, kesehatan, serta kesiapan anggota dalam mendukung pelaksanaan pendidikan dan latihan.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku konsumsi yang sesuai dengan kebutuhan fisik dan mental prajurit. Pemahaman yang baik mengenai prinsip gizi seimbang diharapkan dapat membantu prajurit dalam memilih makanan yang tepat untuk menunjang aktivitas dan menjaga status gizi yang optimal (Mukhamad Andrie Yulianto, 2024). Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun prajurit memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup, penerapan dalam kebiasaan makan sehari-hari belum optimal, sehingga masih banyak ditemukan status gizi lebih dan obesitas (Hapsari *et al*., 2025). Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan saja belum cukup tanpa diikuti dengan perubahan perilaku dan pemantauan gizi yang berkelanjutan.

Status gizi yang baik sangat berpengaruh terhadap kesiapan fisik, stamina, dan ketahanan tubuh dalam menjalankan tugas militer. Implementasi program makan bergizi seperti yang dilakukan di Lanud Husein Sastranegara terbukti mampu meningkatkan status gizi prajurit

melalui penyediaan dapur sehat dan makanan berkualitas (TNI AU, 2024). Penerapan dan penguatan program serupa di Wingdik 700/Hanud diharapkan dapat menjadi upaya strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan anggota, menunjang profesionalisme tugas, serta memperkuat peran mereka sebagai teladan bagi siswa. (TNI AU, 2024)

Wingdik 700/Hanud menjadi fokus intervensi karena anggotanya tidak hanya menjalani pendidikan dan latihan fisik, tetapi juga bertindak sebagai teladan bagi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko masalah gizi seperti obesitas juga dipengaruhi oleh gaya hidup termasuk pola tidur dan aktivitas fisik yang masih perlu diperbaiki. Oleh karena itu, menjaga status gizi yang baik di Wingdik 700/Hanud adalah upaya strategis untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kesiapan personel serta membangun budaya hidup sehat dalam lingkungan pendidikan militer (Wulan Rindra, 2024).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi anggota Wingdik 700/Hanud Surabaya sebagai dasar dalam upaya peningkatan kesehatan, kebugaran, dan kesiapan personel di lingkungan pendidikan dan latihan militer.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengetahuan gizi seimbang dan status gizi anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui gambaran pengetahuan mengenai gizi seimbang dan status gizi anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya
   b. Mengetahui gambaran status gizi anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

   Sebagai sebuah penelitian ilmiah dan menambah wawasan serta pengalaman penulis mengenai gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya

2. Bagi Pembaca

   Memberikan informasi dan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang serta kaitannya dengan status gizi anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya

3. Bagi Institusi

   Menjadi bahan evaluasi bagi Wingdik 700/Hanud Surabaya dalam merancang program pembinaan gizi untuk meningkatkan kesehatan dan performa anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya

4. Bagi Responden

   Memberikan gambaran mengenai pengetahuan gizi seimbang dan status gizi yang dimiliki, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dalam menjaga pola makan sehat

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

   Dapat dijadikan refrensi dan acuan untuk penelitian sejenis di lingkungan TNI AU

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi anggota TNI AU Wingdik 700/Hanud Surabaya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran pengetahuan gizi seimbang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kurang (55,6%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang anggota masih tergolong rendah..
2. Gambaran status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori gemuk (85,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas anggota mengalami kelebihan berat badan berdasarkan IMT.

B. Saran

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap penelitian yang telah dilakukan, saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam memahami gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi, serta menjadi dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
2. Bagi pembaca diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang serta kaitannya dengan status gizi, sehingga dapat mendorong penerapan pola makan yang lebih sehat.
3. Bagi Institusi (Wingdik 700/Hanud Surabaya) diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam merancang program pembinaan gizi, seperti edukasi gizi seimbang dan pengaturan konsumsi makanan di lingkungan kerja, guna meningkatkan kesehatan dan performa anggota. Pelaksanaan program tersebut disarankan melibatkan Satuan Kesehatan (Satkes) dalam memberikan edukasi gizi, pemantauan status gizi, serta pendampingan terkait pola makan sehat bagi anggota.
4. Bagi Responden diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran

mengenai kondisi pengetahuan gizi dan status gizi yang dimiliki, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dalam menerapkan pola makan sehat dan menjaga keseimbangan gizi.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, pola konsumsi secara kuantitatif, dan gaya hidup, khususnya di lingkungan TNI AU.

DAFTAR PUSTAKA

Anjeli Ratih Syamlingga Putr. (2024). *Hubungan Jenis Kelamin terhadap Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Tahun 2023*. *3*, 47–51.

Arikunto, s. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In Jakarta: Rineka Cipta (P. 172).*

Aristiyani, I., Mustajab, A. A., & Kesehatan, F. I. (2023). *Dampak status ekonomi keluarga pada status gizi balita*. *7*(2), 138–146.

Ariyanto, Mirza Hapsari, & Lulu Fathnatul Ulya. (2018). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Kegemukan Pada Anggota Tni Au Di Rspau Dr. S. Hardjolukito*.

Ash, S., Contento, I., Olfert, M. D., & Koch, P. A. (2023). *Position of the Society for Nutrition Education and Behavior : Nutrition Educator Competencies for Promoting Healthy Individuals , Communities , and Food Systems : Rationale and Application*. *55*(1). https://doi.org/10.1016/j.jneb.2022.07.010

Aziz, K. A. (2024). *Gambaran Konsumsi Makanan Dan Status Gizi Pada Prajurit Denhanud 474 Kopasgat Yogyakarta*.

Aziza, N., Maarif, U., & Latif, H. (2023). *Metodologi Penelitian 1 : Deskriptif Kuantitatif*. *July*.

Bujuknis Rikkes TNI AU. (2020). *BUJUKNIS RIKKES TNI AU 2020*.

Dispenau. (2023). *Danwingdik 700/Hanud Secara Resmi Buka Suspa Fighter Controller Angkatan III TA. 2023*. TNI AU. https://tni-au.mil.id/berita/detail/danwingdik-700hanud-secara-resmi-buka-suspa-fighter-controller

Hapsari, B. A., Putu, P., Sugiani, S., Ayu, G., & Kusumayanti, D. (2025). *Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anggota TNI-AD Batalyon Zipur 18 / Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar*. *14*(1), 64–73.

Harjatmo, T. P., Holil M. Par, I., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi: Bahan Ajar Gizi*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.

Hartini, D. A., Kusumawati, D. E., Dewi, N. U., & Aiman, U. (2023). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja dengan Status Gizi Normal dan Tidak Normal di Kota Palu*. *7*(2).

Hidayat, A. A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data. Jakarta: Salemba Medika*.

Kamaruddin, I., Kustiyah, L., Riyadi, H., & Junus, R. (2023). *Faktor-Faktor Yang*

Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Overweight dan Obese Factors Influencing Nutritional Status in Overweight and Obese Adolescents. *7*(2), 311–319. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.31

Kemenkes BKPK. (2023). *Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.* https://www.badankebijakan.kemkes.go.id

Kemenkes RI. (2024). *Pedoman Penilaian Status Gizi Dewasa.* https://gizi.kemkes.go.id

Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. 1–96.

KOMPAS. (2023). *Mengenal Struktur Organisasi Mabes TNI AU*. https://www.kompas.com/tren/read/2023/04/01/073000465/mengenal-struktur-organisasi-mabes-tni-au

Martanti, S., Batubara, L., Arsyad, M., Syam, E., & Kunci, K. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship between The Level of Nutritional Knowledge and Eating Behavior Patterns in Yarsi University Medical Faculty Students Class of 2023 and A Review According to Islamic View*. *2*(7).

Muharramah, A., Wati, D. A., Pratiwi, A. R., Khairani, D., & Saputri, A. A. (2023). Pengukuran Status Gizi Dan Konseling Gizi Sebagai Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, *5*(2), 125–130.

Mukhamad Andrie Yulianto. (2024). *Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Pada Prajurit Tugas Belajar Di Politeknik Kesehatan Tni Au Adisutjipto*.

Nuraini, Iskari Ngadiarti, & Yenny Moviana. (2017). *Dietetika Penyakit Infeksi : Bahan Ajar Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Putri, Y. N., Wk, A. A., Anggraini, D. R., & Az, A. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

PERPRES. (2025). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 84 Tahun 2025 Tentang Atas Peraturan Presiden Nomor 66 Tahun 2oi9 Tentang Susunan Organisasi Tentara Nasional Indonesia*.

Rakyat Merdeka. (2025). *Sambangi Wingdik 700 Hanud Surabaya Pansus DPR Serap DIM*. https://rm.id/baca-berita/parlemen/273142/sambangi-wingdik-700-hanud-surabaya-pansus-dpr-serap-dim

Reni Puspita Sari, & Kurnia Agustin. (2023). *Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Penyakit Infeksi Pada Anak Balita Di Posyandu Wilayah*

Puskesmas Colomadu I. *14*(1), 171–178.

Rizkini Cerdika Dewi. (2025). *Prevalensi Obesitas Dan Determinannya Pada Kalangan Prajurit TNI di Kota Banda Aceh*. *1*.

Rosyidatul Mufidah, & Rahayu Dewi S. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program. *Jurnal Gizi Unesa*, *01*(2014), 60–64.

Sanifah, L. J., Nufus, H., & Prasetyaningati, D. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Keluarga Tentang Perawatan Activities Daily Living (ADL) Pada Lansia (DI Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)*.

Selvi. (2021). *Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang*. *2*(September), 66–72.

Septianingrum, S. A., Isaura, E. R., & Almira, S. (2023). *Analisis Tingkat Asupan Makronutrien dan Berat Badan Prajurit Kavaleri TNI AD Selama Diet Penurunan Berat Badan di Bandung dan Jakarta*. 30–36.

Stifani, Rahayu Dewi Soeyono, Any Sutiadiningsih, & Mauren Gita Miranti. (2024). Pengaruh Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja Di Kabupaten Kediri. *Jurnal Tata Boga*, *13*(1).

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. In Occupational Medicine*. *53*(4).

Tari Nadia Shaliha. (2022). *Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19*.

TNI AL. (2025). *Palaksa Lanudal Juanda Hadiri FGD Dan Peninjauan PANSUS DPR RI Di Wingdik 700/Hanud Surabaya*.

TNI AU. (2022). *Organisasi TNI AU*. https://tni-au.mil.id/tentang-kami/organisasi

TNI AU. (2023). *Tim Survei Organisasi dan Gelar Satuan di Wingdik 700/Hanud*. https://tni-au.mil.id/berita/detail/tim-survei-organisasi-gelar-satuan-wingdik-700hanud

TNI AU. (2024a). *Lanud Husein Sastranegara Siap Dukung Program Makan Siang Bergizi, Dispotdirga Koopsudnas Tinjau Dapur Sehat*. https://tni-au.mil.id/berita/detail/lanud-husein-sastranegara-siap-dukung-program-makan-siang-bergizi-dispotdirga-koopsudnas-tinjau-dapur-sehat

TNI AU. (2024b). *Tinjau Sarpras Dapur Sehat Program Makan Bergizi, Tim Badan Gizi Nasional Kunjungi Lanud Husein Sastranegara*. https://www.tni-au.mil.id/berita/detail/tinjau-sarpras-dapur-sehat-program-makan-bergizi-tim-badan-gizi-nasional-kunjungi-lanud-husein-sastranegara

TNI AU. (2025). *Pejabat TNI AU*. https://tni-au.mil.id/tentang-kami/pejabat

Wani Asri S, & Linda Riski Sefrina. (2022). *Pengaruh media, pendidikan gizi, dan lingkungan sebagai penunjang kesadaran dalam pemilihan makanan*. *11*, 197–203.

WHO. (2024). *Body mass index (BMI)*. https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/body-mass-index

Wibowo, D. A. S. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa Semaba Wara Skadik 401 A-50*.

Wingdik 700. (2024a). *Danwingdik 700/Hanud Secara Resmi Tutup Pendidikan Suspa Identifikasi dan Filter A-XVII TA. 2024*. TNI AU. https://tni-au.mil.id/berita/detail/danwingdik-700-hanud-secara-resmi-tutup-pendidikan-suspa-identifikasi-dan-filter-a-xvii-ta-2024

Wingdik 700. (2024b). *Tingkatkan kemampuan dan keterampilan, Wingdik 700/Hanud laksanakan latihan menembak*. TNI AU. https://tni-au.mil.id/berita/detail/tingkatkan-kemampuan-dan-keterampilan-wingdik-700-hanud-laksanakan-latihan-menembak

Wulan Rindra. (2024). *Teliti Model Prediksi Pengaruh Pelatihan Dasar Militer terhadap Komposisi Tubuh, Dwi Monik Purnamasari Raih Gelar Doktor di FKM UI*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. https://fkm.ui.ac.id/teliti-model-prediksi-pengaruh-pelatihan-dasar-militer-terhadap-komposisi-tubuh-dwi-monik-purnamasari-raih-gelar-doktor-di-fkm-ui/

Wulandari, R. F., Rizqi, A., Ikhsan, M., & Negara, P. (2025). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi sebagai Indikator Keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis Pada Siswa*. *8*(2), 283–290.

Xiumei Ma, Qing Chen, Yueli Pu, Man Guo, & Zongzhe Jiang. (2020). Obesity Research & Clinical Practice Skipping breakfast is associated with overweight and obesity : A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*, *14*(1), 1–8. https://doi.org/10.1016/j.orcp.2019.12.002

Yating Wu, Wang, S., Shi, M., & Wang, X. (2022). Awareness of nutrition and health knowledge and its influencing factors among Wuhan residents. *Public Health*.