



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig2823>

Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anggota TNI-AD Batalyon Zipur 18/Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar

Bella Amanda Hapsari^{1,K}, Pande Putu Sri Sugiani¹, Gusti Ayu Dewi Kusumayanti¹

Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^K): bellaamanda370@gmail.com

ABSTRACT

The Indonesian National Armed Forces (TNI) is an important component of national defense. One that can affect the performance of the TNI is nutritional status and consumption patterns. TNI has very busy activities in daily activities that require energy. The aim of the study was to determine the relationship between consumption patterns and physical activity with the nutritional status of members of the Indonesian Army Battalion Zipur 18/YKR, Gianyar Regency. This type of observational research uses an approach *Cross Sectional* with a sample of 42 respondents by means *purposive sampling*. This research was conducted from January to February 2023. Data collection on consumption patterns was collected using the SQ-FFQ questionnaire. (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*), Physical activity instrument used VO2Max, Nutritional status is determined by BMI criteria. Data is presented with frequency tables and cross tables and then analyzed using tests *Chi-square*. From the analysis test results *Chi-squares* shows that there is a relationship between consumption patterns and nutritional status, and there is a relationship between physical activity and nutritional status.

Keywords: Nutritional status, consumption pattern, physical activity

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tentara Nasional Indonesia (TNI) adalah salah satu komponen yang penting dalam unsur pertahanan negara. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja TNI yaitu status gizi dan pola konsumsi. Status gizi sangat berpengaruh terhadap latihan fisik pada prajurit TNI. Status gizi merupakan ukuran seberapa baik mereka mengonsumsi makanan dengan indikator berat badan dan tinggi badan. Status gizi yang baik adalah hal yang wajib dimiliki seorang TNI maka dari itu dapat mendukung dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Selain itu status gizi dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi karena semakin baik pola konsumsi maka mempengaruhi nilai status gizi.⁽¹⁾

Pola konsumsi adalah informasi berupa jenis, jumlah dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi. Setiap prajurit TNI harus memperhatikan pemenuhan asupan gizinya yang dibutuhkan yaitu zat gizi makro seperti karbohidrat sebanyak 60-75% dari kebutuhan energi total, protein 12% dari kebutuhan energi total. Kebutuhan Lemak sebanyak 10-25% dari total kebutuhan energi perhari. Penambahan suplemen juga dilakukan setelah mengonsumsi makanan. (Masdarwati, 2022). Kekurangan gizi pada dalam tubuh juga memiliki dampak yang tidak baik bagi kesehatan yang menyebabkan turunnya daya tahan tubuh manusia sehingga kurang optimal dalam menjalankan aktivitas terutama TNI yang memiliki aktivitas yang sangat padat.⁽⁴⁾

Prajurit TNI memiliki aktifitas yang sangat padat dalam kegiatan sehari-hari seperti senam, lari, apel pagi, binaan fisik, dan kegiatan lain yang memerlukan energi. Aktifitas fisik adalah setiap Gerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka dan meningkatkan kebutuhan kalori dibandingkan kebutuhan energi pada saat istirahat (Organization, 2018 dalam Wicaksono, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2008) menyatakan, TNI membutuhkan energi sebesar 3,240 kkal dalam sehari. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tharion dkk (2005) menyebutkan bahwa kecukupan energi tentara berkisar antara 3,109 kkal sampai 7,131 kkal perhari untuk tentara laki-laki, dan antara 2,332 kkal hingga 5,597 kkal perhari untuk tentara perempuan. (Ilmi, dkk. 2020) ⁽¹⁰⁾

Berdasarkan penelitian oleh Masdarwati (2022) terlihat bahwa hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi yang berlebihan (obesitas) pada prajurit TNI di kesatuan Kesdam XIV/Hasanuddin Makasar yaitu responden dengan asupan energi tidak lebih dan mengalami obesitas sebanyak 11 orang (15,9%) dan tidak obesitas sebanyak 58 orang (84,1%) sedangkan asupan energi lebih dan mengalami obesitas sebanyak 14 orang (60,9%) dan tidak obesitas sebanyak 9 orang (39,1%) ⁽⁴⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Indresti (2017) yaitu diantara 60 siswa terdapat 56 sampel dengan asupan energi yang telah tercukupi, yang terdiri dari 65% karbohidrat, 12% protein dan 23% lemak dari kebutuhan energi total. Untuk memperbaiki status gizi, meningkatkan ketahanan fisik dan meningkatkan produktivitas kerja yaitu dengan asupan energi dan zat gizi yang seimbang. ⁽¹¹⁾

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anggota TNI-AD Yonzipur 18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, dimana peneliti telah mencari hubungan antara pola konsumsi dan aktifitas fisik dengan status gizi pada anggota prajurit TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka Gianyar. Populasi dalam penelitian ini merupakan Anggota Prajurit TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka Gianyar dengan jumlah populasi sebanyak 645 orang. Sampel penelitian berjumlah 42 orang yang merupakan total keseluruhan populasi. Data primer yang dikumpulkan yaitu identitas sampel, data antropometri, data pola konsumsi, dan data aktivitas fisik. Data sekunder diperoleh dari gambaran umum dan jumlah anggota prajurit TNI-AD Yonzipur 18/YKR Gianyar dengan metode pencatatan mengenai gambaran umum dan jumlah seluruh anggota prajurit TNI-AD Yonzipur 18/YKR Gianyar. Pengumpulan data pola konsumsi dilakukan dengan cara wawancara langsung menggunakan kuesioner SQ-FFQ, data aktivitas fisik dapat dengan hasil metode tes cooper (lari 12 menit), penimbangan berat badan menggunakan timbangan injak, dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise. Keterkaitan antar variabel dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square*.

HASIL

Karakteristik Sampel Penelitian

Penelitian ini diperoleh sampel penelitian sebanyak 42 orang yang merupakan anggota prajurit TNI-AD yang bertugas di kesatuan Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka. Adapun karakteristik sampel penelitian menurut jenis kelamin, umur dan pangkat. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh sampel berjenis kelamin laki-laki (100,0%). Distribusi umur sampel yang tertinggi yaitu sejumlah 13

orang (31,0%) dengan umur 22 tahun dan jumlah terendah yaitu 1 orang (2,4%) dengan umur 24 tahun. Berdasarkan pangkat sebagian besar dengan pangkat Prajurit Dua (Prada) yaitu 36 orang (85,7%) dan dengan pangkat Sersan Dua (Serda) yaitu 6 orang (14,3%).

Tabel 1
Karakteristik Sampel

Karakteristik	F	%
Umur		
19	5	11,9
20	11	26,2
21	8	19,0
22	13	31,0
23	4	9,5
24	1	2,4
Jumlah	42	100,0
Pangkat		
SERDA	6	14,3
PRADA	36	85,7
Jumlah	42	100,0

Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang dapat digambarkan dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan kemudian menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT). Status gizi diklasifikasikan menjadi 5 yaitu (IMT $<17\text{kg/m}^2$) Sangat kurus, (IMT $17,0\text{--}18,4\text{ kg/m}^2$) Kurus, (IMT $18,5\text{--}24,9\text{ kg/m}^2$) Normal, (IMT $25,0\text{--}26,9\text{ kg/m}^2$) Gemuk, dan (IMT $>27\text{ kg/m}^2$) Sangat Gemuk. Berdasarkan tabel didapatkan hasil sebaran sampel berdasarkan status gizi dengan kategori normal yaitu sebanyak 40 orang (95,2%) dan status gizi dengan kategori gemuk yaitu sebanyak 2 orang (4,8%)

Tabel 2
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	f	%
Sangat Kurus	0	0
Kurus	0	0
Normal	40	95,2
Gemuk	2	4,8
Obesitas	0	0
Total	42	100

Pola Konsumsi

Pola Konsumsi makanan adalah berbagai macam informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis jumlah dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu (Almatsier, 2010).

Jenis Bahan Makanan yang dikonsumsi

Jenis bahan makanan yang dikonsumsi pada hasil penelitian dari 42 sampel, didapatkan untuk jenis karbohidrat yang sering dikonsumsi adalah bahan makanan nasi dan jagung, untuk jenis protein hewani yang sering dikonsumsi adalah bahan makanan daging ayam dan telur ayam, protein nabati yang sering dikonsumsi adalah bahan makanan tempe, tahu dan kacang ijo, sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah bahan makanan sawi hijau, wortel dan kacang panjang dan buah yang paling sering dikonsumsi adalah bahan makanan semangka dan pisang.

Frekuensi Makan

Frekuensi makan yang diperoleh pada saat penelitian menunjukkan bahwa responden sebagian besar memiliki frekuensi makan tiga kali dalam sehari sebanyak 37 orang (88%), responden dengan frekuensi makan lima kali dalam sehari sebanyak 3 orang (7,15%) dan responden yang memiliki frekuensi makan tujuh kali sehari sebanyak 2 orang (4,85%).

Jumlah Konsumsi Energi

Jumlah konsumsi energi tertinggi sampel adalah 3,294 kkal dan paling rendah adalah 2,037 kkal dengan rata-rata konsumsi energi 2,556 kkal. Sehingga didapatkan hasil sebaran sampel berdasarkan jumlah konsumsi energi dengan kategori kurang yaitu 1 orang (2,4%), konsumsi energi dengan kategori baik sebanyak 37 orang (88,1%) dan konsumsi energi dengan kategori lebih sebanyak 4 orang (9,5%).

Tabel 3
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi

Konsumsi energi	f	%
Kurang <80%	1	2,4
Baik 80-109%	37	88,1
Lebih >110%	4	9,5
Total	42	100

Jumlah Konsumsi Protein

Jumlah konsumsi protein tertinggi sampel adalah 188 gram dan paling rendah adalah 83,3 gram dengan rata-rata konsumsi protein 155 gram. Sehingga didapatkan hasil sebaran sampel berdasarkan jumlah konsumsi protein termasuk dalam kategori lebih yaitu 42 orang (100%).

Tabel 4
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Protein

Konsumsi energi	f	%
Kurang <80%	0	0
Lebih >110%	42	100
Lebih >110%	0	0
Total	42	100

Jumlah Konsumsi Lemak

Jumlah konsumsi lemak tertinggi sampel adalah 92,9 gram dan paling rendah adalah 44,5 gram dengan rata-rata konsumsi lemak 63,6 gram. Sehingga didapatkan hasil sebaran sampel

berdasarkan jumlah konsumsi lemak dengan kategori kurang yaitu 18 orang (42,9%), konsumsi lemak dengan kategori baik sebanyak 20 orang (47,6%) dan konsumsi lemak dengan kategori lebih sebanyak 4 orang (9,5%).

Tabel 5
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Lemak

Konsumsi lemak	f	%
Kurang <80%	18	42,9
Baik 80-109%	20	47,6
Lebih >110%	4	9,5
Total	42	100

Jumlah Konsumsi Karbohidrat

Jumlah konsumsi karbohidrat tertinggi sampel adalah 554,3 gram dan paling rendah adalah 232,5 gram dengan rata-rata konsumsi karbohidrat 386,3 gram. Sehingga didapatkan hasil sebaran sampel berdasarkan jumlah konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang sebanyak 12 orang (28,6%), konsumsi karbohidrat dengan kategori baik sebanyak 28 orang (66,7%), dan konsumsi karbohidrat dengan kategori lebih sebanyak 2 orang (4,8%)

Tabel 6
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat

Konsumsi Karbohidrat	f	%
Kurang <80%	12	28,6
Baik 80-109%	28	66,7
Lebih >110%	2	4,8
Total	42	100

Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel hasil VO2Max dengan metode tes lari 12 menit dengan hasil tertinggi sampel adalah 62,87 dan paling rendah adalah 56,07 dengan rata-rata 58,39. Sehingga didapatkan hasil sebaran sampel berdasarkan hasil VO2Max dengan kategori baik diperoleh sebanyak 11 orang (26,2%), dan dengan kategori baik sekali diperoleh sebanyak 31 orang (73,8%).

Tabel 7
Distribusi Sampel Berdasarkan VO2MAX

Klasifikasi VO2Max	f	%
Kurang sekali	0	0
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	11	26,2
Baik Sekali	31	73,8
Unggul	0	0
Total	42	100

Hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal didapatkan 1 orang (2,5%) dengan konsumsi energi kurang dan sebanyak 37 orang (92,5%) dengan konsumsi energi baik dan sebanyak 2 orang (5,0%) dengan konsumsi energi lebih sedangkan dari 2 sampel yang memiliki status gizi kategori gemuk terdapat 1 orang (50,0%) dengan konsumsi energi baik dan sebanyak 1 orang (50,0%) dengan konsumsi energi lebih. Hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan signifikan antara konsumsi energi dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR.

Tabel 8
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi dengan Status Gizi

Konsumsi energi	Status Gizi				Total		p-value
	Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%	
Kurang	1	2,5	0	0	1	2,40	0,000
Baik	37	92,5	1	50,0	38	90,4	
Lebih	2	5,0	1	50,0	2	7,2	
Total	40	100	2	100	42	100	

Hubungan antara konsumsi protein dengan status gizi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 40 orang (100%) dengan konsumsi protein lebih sedangkan dari 2 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan konsumsi protein lebih. Hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan signifikan antara konsumsi protein dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR.

Tabel 9
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Protein dengan Status Gizi

Konsumsi protein	Status Gizi				Total		p-value
	Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%	
Kurang	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,000
Baik	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Lebih	40	100	2	100	42	100	
Total	40	100	2	100	42	100	

Hubungan antara konsumsi lemak dengan status gizi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 18 orang (45,0%) dengan konsumsi lemak kurang dan sebanyak 20 orang (50,0%) dengan konsumsi lemak baik dan sebanyak 2 orang (5,0%) dengan konsumsi lemak lebih sedangkan dari 2 sampel yang memiliki status gizi kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan konsumsi lemak lebih. Hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ 0,002 < \alpha\ (0,05)$

sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan signifikan antara konsumsi lemak dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR.

Tabel 10
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Lemak dengan Status Gizi

Konsumsi lemak	Status Gizi				Total		p-value
	Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%	
Kurang	18	45,0	0	0,0	18	42,9	0,002
Baik	20	50,0	0	0,0	20	47,6	
Lebih	2	5,0	2	100	4	9,5	
Total	40	100	2	100	42	100	

Hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 12 orang (30,0%) dengan konsumsi karbohidrat kurang dan sebanyak 28 orang (70,0%) dengan konsumsi karbohidrat baik sedangkan dari 2 sampel yang memiliki status gizi kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan konsumsi karbohidrat lebih. Hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai p $0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan signifikan antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR.

Tabel 11
Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi

Konsumsi karbohidrat	Status Gizi				Total		p-value
	Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%	
Kurang	12	30,0	0	0,0	12	28,6	0,000
Baik	28	70,0	0	0,0	28	66,6	
Lebih	0	0,0	2	100	2	4,8	
Total	40	100	2	100	42	100	

Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 9 orang (22,5%) dengan aktivitas fisik kategori baik dan sebanyak 31 orang (77,5%) dengan aktivitas fisik kategori baik sekali sedangkan sampel yang memiliki status gizi kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan aktivitas fisik kategori baik. Hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai p $0,002 < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Yonzipur 18/YKR tidak mengadakan sistem penyelenggaraan makanan atau tidak menyediakan dapur umum untuk para prajurit. Dari 42 responden sebagian besar banyak mengonsumsi pangan sumber karbohidrat yaitu nasi, untuk bahan pangan jenis protein hewani yang dikonsumsi adalah daging ayam dan telur ayam, protein nabati yang

sering dikonsumsi adalah tempe, tahu dan kacang ijo, sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah sawi hijau, wortel dan kacang panjang dan buah yang paling sering dikonsumsi adalah semangka dan pisang.

Dilihat dari frekuensi makan responden, sebagian responden dengan frekuensi makan lima kali dalam sehari sebanyak 3 orang (7,15%) dan responden yang memiliki frekuensi makan tujuh kali sehari sebanyak 2 orang (4,85%). Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dkk, (2013) Taruna Akademi Imigrasi menunjukkan hal yang sama terkait bahan pangan yang sering dikonsumsi. Sebagian besar taruna mengonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat, daging ayam sebagai sumber protein hewani, tempe dan tahu sebagai sumber protein nabati, wortel jenis sayuran yang sering dikonsumsi dan pisang, pepaya dan semangka jenis buah yang sering dikonsumsi. Frekuensi makan hampir seluruh taruna (95,2%) sebanyak tiga kali dalam sehari dan sebagian kecil taruna (4,8%) dengan frekuensi makan lebih dari tiga kali dalam sehari. Pada hari libur taruna memiliki waktu yang bebas dan diizinkan untuk bermalam diluar sehingga tidak terikat dengan peraturan yang mengharuskan mereka untuk makan bersama. ⁽⁴⁾

Dilihat dari konsumsi energi responden dengan status gizi, status gizi dengan kategori normal yaitu sebanyak 1 orang dengan konsumsi energi kurang sedangkan sampel yang memiliki status gizi normal sebanyak 2 orang dengan konsumsi energi lebih sedangkan sampel yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 1 orang dengan konsumsi energi baik sedangkan sampel yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 1 orang dengan konsumsi energi lebih. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p < 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada Hubungan bermakna antara konsumsi energi dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR. Hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari, (2019) menunjukkan adanya hubungan yang searah antara asupan energi dengan status gizi dengan nilai $p (0,001)$. Penelitian tersebut selaras dengan penelitian terdahulu adanya hubungan asupan energi dengan IMT pada PNS di Direktorat Jendral Perimbangan Keuangan. Semakin besar kalori yang dikonsumsi tanpa dikeluarkan akan memicu kenaikan berat badan. ⁽¹⁷⁾

Berdasarkan konsumsi protein responden dengan status gizi, sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 40 orang (100%) dengan konsumsi protein lebih sedangkan sampel yang memiliki status gizi dengan kategori gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan konsumsi protein lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian Mukhdor dkk, (2015) dari hasil penelitian yang didapat diketahui bahwa konsumsi protein melebihi standar. Menurut Antonio *et al* (2008) dalam Mukhdor dkk, (2015) kebutuhan protein seseorang yang banyak melakukan latihan fisik biasanya lebih tinggi daripada seseorang yang sedikit melakukan latihan fisik disesuaikan dengan tinggi rendahnya intensitas latihan. Berdasarkan penelitian Dwi Sutanti, (2014) penyelenggaraan makan akademi militer, kecukupan protein rata-rata yang disediakan pada menu makan yang disajikan untuk taruna di Akademi Militer adalah 147,83 gram yang menghasilkan energi sebesar 591,32 kalori atau 13,14% dari energi total. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p < 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada Hubungan bermakna antara konsumsi protein dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR.

Dilihat dari konsumsi karbohidrat responden dengan status gizi, sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 12 orang (30,0%) dengan konsumsi karbohidrat kurang, sampel dengan status gizi normal sebanyak 28 orang (70,0%) dengan konsumsi karbohidrat baik sedangkan sampel yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan konsumsi karbohidrat lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk, (2013) tingkat kecukupan karbohidrat taruna sebagian besar termasuk kategori normal, yaitu sebanyak 44,4%. Sebagian kecil taruna yang memiliki tingkat kecukupan karbohidrat dengan kategori deficit yaitu sebanyak 23,8% dan sebagian kecil lainnya termasuk kategori lebih. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p < 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada Hubungan bermakna antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 9 orang (22,5%) dengan aktivitas fisik kategori baik sedangkan sampel yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 2 orang (100%) dengan aktivitas fisik kategori baik. Hal ini sejalan dengan

penelitian Kurniawati, (2016)⁽⁸⁾ hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas diperoleh bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik sedang lebih dominan mengalami obesitas yaitu 26 responden dibandingkan yang tidak mengalami obesitas yaitu 17 responden. Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi lebih banyak tidak mengalami obesitas yaitu 39 responden dibandingkan dengan yang mengalami obesitas yaitu 2 responden. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\ 0,002 < \alpha\ (0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada Hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/YKR. Pada penelitian Teju (2018) membahas mengenai IMT memiliki kaitan yang besar dengan nilai VO2Max yang dihasilkan. Sebagian besar IMT individu tersebut maka semakin sedikit nilai VO2Max. berdasarkan hasil penelitian jumlah aktivitas dan latihan memiliki hubungan dengan VO2Max. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik, aliran darah balik ke jantung lebih sedikit dibandingkan pada orang yang melakukan aktivitas fisik yang secara teratur. Begitu juga dengan pengambilan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih sedikit dibandingkan pada orang yang melakukan aktivitas fisik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada penelitian ini adalah Pola konsumsi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka berdasarkan jumlah konsumsi energi sebagian besar dengan kategori baik namun terdapat dengan kategori kurang yaitu 1 orang, dan dengan kategori lebih sebanyak 4 orang. Berdasarkan jumlah konsumsi protein semua sampel termasuk dalam kategori lebih. Berdasarkan jumlah konsumsi lemak dengan kategori kurang yaitu 18 orang, dengan kategori baik sebanyak 20 orang dan dengan kategori lebih sebanyak 4 orang. Berdasarkan jumlah konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang sebanyak 12 orang, dengan kategori baik sebanyak 28 orang, dan dengan kategori lebih sebanyak 2 orang. Aktivitas fisik pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka berdasarkan hasil VO2Max dengan metode tes lari 12 menit. Berdasarkan hasil sebagian besar dan dengan kategori baik sekali dan dengan kategori baik diperoleh sebanyak 11 orang. Status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka sebagian besar dengan kategori normal dan status gizi dengan kategori gemuk yaitu sebanyak 2 orang. Adanya keterkaitan antara pola konsumsi dengan status gizi dan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Untuk instansi hendaknya dilakukan upaya untuk memelihara dan meningkatkan status gizi para anggota prajurit agar tidak terjadinya status gizi gemuk, penyuluhan mengenai pentingnya mengontrol dan mengatur pola makan yang seimbang, pentingnya mengontrol status gizi agar tetap normal, merencanakan penyediaan penyelenggaraan makanan secara khusus untuk para prajurit dan lebih dalam untuk pemberian edukasi tentang status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anonim. (2016). Analisis Kebutuhan Gizi dan Aktifitas Fisik pada Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Aarat. In *Mabes TNI* (Issue 50, pp. 1–19).
2. Athallah, A. A., UtaJurnal Sains dan Kesehatanma, R. E., Januarta, C. W., Pangemanan, A. M., Purawijaya, H. R., Corlesa, G. J., & Krista, A. J. (2021). Status Gizi Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia Program S1 Angkatan 1. *Jurnal Sains Dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia, Sentul Bogor*, 3(6), 864–869.
3. Benovri, R., Syahban, A., Ridwan, M., Lampung, U., Paris Barantai, S., & Setia Budhi Rangkasbitung, S. (n.d.). *Analisis Aktivitas Fisik Anggota TNI-AD di Masa Pandemic Covid-19* (Issue 3). <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia>

4. Diguna, M., Rachmawati, M., Rizky, R., Prawiradilaga, S., Dokter, P., & Kedokteran, F. (n.d.). *Hubungan Jumlah dan Jenis Konsumsi Gorengan sebagai Kudapan Pagi terhadap Indeks Massa Tubuh pada Anggota TNI-AD Yonzipur Dayeuhkolot Bandung.*
5. Doloksaribu, L. G. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa : Studi Literatur. *Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi*, 10(2).
6. Fayasari, A., Julia, M., & Huriyati, E. (2018). Pola makan dan indikator lemak tubuh pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(1), 15–21.
7. Handayani, E. T. (2022). Factors Associated with Obesity Incidence in the Military Command XIV / Hasanuddin Makassar. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 2(1), 23–32.
8. Hapsari, M., & Fathnatul Ulya, L. (n.d.). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Kegemukan pada Anggota TNI AU Di RSPAU Dr. S. Hardjolukito Risk Factors For Overweight In Indonesian Army Air Forces In Rspau Dr. S. Hardjolukito.*
9. Harjatmo, Titus Priyo;Pari, Holil;Wiyono, S. (2017). Penilaian Status Gizi. In *Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.*
10. Ilmi, Ibnu Malkan Bakhrul;Djumentara, Jasmine Ramadina;Syah, Muhammad Nur Hasan;Sufyan, D. L. (2020). Analisis Indeks Glikemik Minuman Sereal Tentara Nasional Indonesia. *Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 143–152.
11. Indresti, Juni;Tsani Ahmed Fahmy Arif;Hadi, A. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi , Aktivitas Fisik , dan Status Wara Lanud Adisutjipto. *Universitas Alma Ata Yogyakarta.*
12. Pritasari;Damayanti, Didit;Lestari, N. T. (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan. In *Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.*
13. RI, K. K., & 2021. (2021). *Panduan Pendampingan Gizi Atlet.*
14. Syafrizar; Welis, W. (2009). Gizi Olahraga. In *Wineka Media.*
15. Welis, W. (2013). Aktivitas Fisik dan Kebugaran. In *Sukabina Press.*
16. Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak, Indonesia*, 8, 10–15.
17. Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). *Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, dan Durasi Waktu Tidur dengan IMT pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya Correlation between Energy Intake, Job Stress, Physical Activity, and Sleep Duration with BMI in Middle Manager at Surabaya's Government Agency.* 40–45. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i1.2019.40-45>
18. Yunitasari, Andini Retno;Sinaga, Tiurma;Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197–206.