

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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.

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. Konsumsi protein secara berlebihan tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan hati dan ginjal bekerja lebih berat. Kebutuhan Lemak sebanyak 10-25% dari total kebutuhan energi perhari. Jika konsumsi lemak melebihi dari yang disarankan akan berbahaya bagi kesehatan.

Penambahan suplemen juga dilakukan setelah mengonsumsi makanan. Mengonsumsi makanan berlebih dari jumlah yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi dapat menimbulkan permasalahan status gizi lebih. (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.

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)

Berdasarkan penelitian oleh Masdarwati (2022) terlihat bahwa hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi yang berlebihan (obesitas) pada prajurit TNI di kesatuan Kesda 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%)

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.

Berdasarkan hasil peninjauan awal diperoleh data terdapat 645 orang anggota prajurit TNI-AD yang bertugas di kesatuan Yonzipur 18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar tahun 2022

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan apakah ada Hubungan Pola Konsumsi dan Aktvitas Fisik dengan Status Gizi pada Anggota TNI-AD Yonzipur 18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar tahun 2023

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pola Konsumsi dan Aktvitas Fisik dengan Status Gizi pada Anggota TNI-AD Yonzipur 18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pola konsumsi pada Anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar
- b. Menilai aktivitas fisik pada Anggota TNI-AD Yonzipur 18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar
- c. Menilai status gizi pada Anggota TNI-AD Yonzipur 18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar
- d. Menganalisis hubungan pola konsumsi dengan status gizi Anggota TNI-AD Yonzipur 18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi Anggota TNI-AD Yonzipur 18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Setelah memperoleh hasil penelitian maka hasil tersebut dapat dijadikan landasan dalam pengembangan pengetahuan mengenai Hubungan Pola Konsumsi dan Aktvitas Fisik dengan Status Gizi pada Anggota TNI-AD Yonzipur18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar tahun 2023

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada anggota TNI-AD Yonzipur18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten Gianyar tentang Hubungan Pola Konsumsi dan Aktvitas Fisik dengan Status Gizi

pada Anggota TNI-AD Yonzipur18/ Yudha Karya Raksaka Kabupaten
Gianyar tahun 2023