

**GAMBARAN POLA MAKAN, PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG,
DAN STATUS GIZI LAKI – LAKI DEWASA ANGGOTA TNI-AU WINGDIK
700/HANUD SURABAYA**

Febrianty Dwi Andayani

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes RI Surabaya

e-mail: febriantydwia17@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang, Yang dimaksud dengan “keadaan gizi” adalah suatu keadaan yang ditentukan oleh jumlah energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dari asupan makanan, dengan dampak fisik yang terukur. Anggota TNI wajib menjaga status gizi agar dapat menunjang pelaksanaan tugas spesifik fungsi tertentu. **Tujuan penelitian,** mengetahui lebih jauh tentang pola makan anggota TNI-AU Wingdik 700/Hanud Surabaya pria dewasa, pengetahuan tentang pola makan seimbang, dan status gizinya saat ini. **Metode Penelitian,** deskriptif digunakan di sini. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* yang mempunyai jumlah sampel sebanyak 48 pertanyaan. Kuesioner dan wawancara SQ-FFQ digunakan untuk mengumpulkan data. **Hasil Penelitian,** menunjukkan bahwa 33 responden (68,8%) menggolongkan pola makannya sebagai “kurang baik”. Pengetahuan responden tentang gizi seimbang sebagian besar masuk dalam kategori “baik” sebanyak 39 responden (81,3%). Mayoritas responden memiliki kategori status gizi “obese” 20 responden (41,7%). Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa anggota TNI-AU Wingdik 700/Hanud laki-laki dewasa memiliki pola makan yang buruk, mengetahui gizi seimbang yang baik, dan memiliki status gizi obesitas. **Saran,** untuk melakukan aktivitas fisik seperti olah raga dan memantau berat badan untuk menjaga keadaan gizi lebih baik.

Kata Kunci : *Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi*

**DESCRIPTION OF EATING PATTERNS, KNOWLEDGE ABOUT
BALANCED NUTRITION, AND NUTRITIONAL STATUS OF ADULT
MEN OF THE TNI-AU WINGDIK 700/HANUD SURABAYA.**

Febrianty Dwi Andayani

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes RI Surabaya

e-mail: febriantydwia17@gmail.com

ABSTRACT

Background, The term "nutritional status" refers to the condition of an individual's diet, which is determined by the amount of energy and nutrients required by the body from food intake, with measurable physical consequences. It is the responsibility of members of the Indonesian National Forces (TNI) to maintain their nutritional status in order to support the specific functions of their roles. **Research Method,** Descriptive research was used here. The sampling technique used simple random sampling which had a sample size of 48 questions. SQ-FFQ questionnaires and interviews were used to collect data. **Research Results,** The results showed that 33 respondents (68.8%) categorised their diet as 'less than good'. Respondents' knowledge about balanced nutrition was mostly in the "good" category as many as 39 respondents (81.3%). The majority of respondents had a nutritional status category of 'obese' 20 respondents (41.7%). Overall, it can be said that adult male TNI-AU Wingdik 700/Hanud members have a poor diet, know good balanced nutrition, and have an obese nutritional status. **Conclusion,** Adult male members of TNI-AU Wingdik 700/Hanud have a poor diet, with good knowledge of balanced nutrition, and obese nutritional status. **Recommendations,** It is recommended to monitor body weight to maintain a better nutritional status and to do physical activities such as exercise.

Keywords : Eating Patterns, knowledge About Balanced Nutrition, Nutritional Status