

SKRIPSI



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI
DAN STATUS GIZI DENGAN KETAHANAN FISIK ANGGOTA
KORAMIL 1313/BANJAR DAN 1325/LANGENSARI TAHUN 2018**



**Yunika Maharani
1405025105**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2018**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI
DAN STATUS GIZI DENGAN KETAHANAN FISIK ANGGOTA
KORAMIL 1313/BANJAR DAN 1325/LANGENSARI TAHUN 2018**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**



**Yunika Maharani
1405025105**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul:

“Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari Tahun 2018”

Merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis oleh orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata dikemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Jakarta, 26 September 2018



Yunika Maharani
1405025105

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yunika Maharani
NIM : 1405025105
Program Studi : Gizi
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka **Hak Bebas Royati Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari Tahun 2018” beserta perangkat yang ada. Dengan ha bebas royalty noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas ahir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 September 2018

Yang menyatakan



(Yunika Maharani)

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Yunika Maharani
NIM : 1405025105
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari Tahun 2018

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Jakarta, 23 Oktober 2018

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Ahmad Faridi, MKM

Pembimbing II : Indah Yuliana, S.Gz., M.Si

Penguji I : M. Furqan, MKM

Penguji II : Debby Endayani Safitri, S.Gz, MKM

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ucapan Terima kasih Kepada Yang Maha Esa dan Maha Pengasih..

Ucapan syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. tempat saya bergantung dan memohon, atas segala nikmatNya saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam selalu terlimpahkanpada baginda Muhammad Saw.

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya.

Terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan moriil dan materiil. Tak akan pernah cukup segala bakti, ucapan bahkan kalimat persembahan ini untuk membalas semua yang kalian berikan. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kebahagiaan untuk kalian.

Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat kalian bangga dan bahagia.

Kepada Dosen Pembimbing Skripsi..

Bapak Ahmad Faridi, MKM dan Ibu Indah Yuliana, M.Si terima kasih telah banyak memberikan bimbingan, arahan serta bantuan kepada saya sehingga skripsi ini selesai tepat waktu.

KATA PENGANTAR

KATA PENGANTAR

Assalaamu' alaykum warahmatullahi wabarakaatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt karena atas rahmat dan hidayahNya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Gizi dan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari Tahun 2018”**. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi strata satu (S1) pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi, yaitu:

1. Ibu Ony Linda, S.KM.,M.Kes sebagai Dekan Fikes UHAMKA.
2. Bapak Ahmad Faridi, MKM sebagai Dosen Pembimbing Pertama yang selalu sabar memberikan arahan dan meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan hingga selesainya skripsi ini.
3. Ibu Indah Yuliana, M.Si sebagai Dosen Pembimbing Kedua yang telah membimbing dan membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu dosen Fikes UHAMKA yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis.
5. Kedua orang tua saya, kakak saya dan keluarga saya yaitu Keluarga Purn. S. Susanto yang telah melimpahkan kasih sayang, memberikan dukungan, memberikan kepercayaan dan memberikan bantuan moral serta materiil kepada penulis.
6. Bapak Pangdam III/SLW, Bapak Danrem 062/TN, Bapak Dandim 0613/Ciamis, Bapak Pasi Pers, Bapak Danramil 1313/Banjar, Bapak Danramil 1325/Langensari serta seluruh staff jajarannya yang telah memberikan arahan, bantuan, serta saran bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Sahabat-sahabat tercinta, The Powerfull Women (Mamih Ayu, Fajar Andriyani, Nuralita Afifah) juga sahabat dan partner kost saya Annisa Sheren Abesa yang selalu memberikan semangat, dorongan motivasi, seluruh bantuan dan kesetiaan di saat suka maupun duka sejak saling mengenal hingga selesainya skripsi ini.
8. Teman-teman Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka angkatan 2014 yang tidak dapat dituliskan namanya satu persatu. Terima kasih untuk kebersamaan dan canda tawa selama perkuliahan, baik ketika berada di dalam kelas, di PBL Desa, maupun di PBL Rumah Sakit.
9. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan namanya satu persatu yang telah terlibat langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari dari sempurna. Saran dan kritikan yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis sangat berharap penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi mereka yang membutuhkan.

Jakarta, 26 September 2018

Penulis



Yunika Maharani

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA FAKULTAS
ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, September 2018

Yunika Maharani,

**“Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi
dengan Ketahanan Fisik Anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil
1325/Langensari Tahun 2018”**

ABSTRAK

Pengetahuan gizi seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* yang salah terhadap orang tersebut. Status gizi mempunyai korelasi positif dengan kualitas fisik manusia. Semakin baik status gizi seseorang semakin baik kualitas fisiknya. Tingkat kesegaran jasmani prajurit dapat diketahui dengan mengukur tingkat kesegaran jasmani umum yang biasanya dilakukan dengan suatu rangkaian tes fisik. Tujuan penelitian ini untuk menilai hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi dan status gizi dengan ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan 1325/Langensari. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel penelitian 30 anggota Kodim 0613/Ciamis Analisis Statistik yang digunakan adalah dengan Uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (56,7%) memiliki pengetahuan gizi yang baik. Berdasarkan tingkat kecukupan energi, sebanyak 63,3% responden memiliki kecukupan energi lebih. Sebagian besar responden (70%) mengalami status gizi *overweight*. Pada hasil ketahanan fisik menunjukkan sebanyak 66,7% responden tingkat ketahanannya tergolong kurang. Hasil uji analisis *Fisher's Exact* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi dan status gizi dengan tingkat ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan 1325/Langensari ($p=0,705$, $p=0,702$, $p=115$).

Kata kunci: Ketahanan Fisik, Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NUTRITION**

Essay, September 2018

Yunika Maharani,

“Relationship between Nutrition Knowledge, Energy Sufficiency Levels and Nutrition Status with Physical Endurance Kramil 1313/Banjar and Koramil 1325/Langensari Members in 2018”

ABSTRACT

Knowledge of nutrition is one of the factors that influence the wrong body image of the person. Nutritional status has a positive correlation with human physical quality. The better a person's nutritional status, the better the physical quality. The level of physical fitness of a soldier can be known by measuring the level of general physical fitness which is usually done with a series of physical tests. The purpose of this study was to assess the relationship of nutritional knowledge, level of energy adequacy and nutritional status with physical endurance of members of Kodim 0613 / Ciamis. This study uses a cross-sectional design with a total sample of 30 members of Koramil 1313/Banjar and 1325/Langensari. Statistical Analysis used is the Chi-Square Test. The results showed that most respondents (56.7%) had good nutrition knowledge. Based on the level of energy adequacy, as many as 63.3% of respondents have more energy adequacy. Most respondents (70%) experienced overweight nutritional status. The results of physical resilience showed that 66.7% of respondents were classified as poor. The results of Fisher's Exact analysis showed that there was no relationship between nutritional knowledge, level of energy adequacy and nutritional status with physical resistance level of members of Koramil 1313/Banjar and 1325/Langensari ($p = 0.705$, $p = 0.702$, $p = 115$).

Keywords: Physical Endurance, Nutrition Knowledge, Energy Sufficiency Level, Nutritional Status

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
Latar Belakang.....	1
Rumusan Masalah.....	4
Ruang Lingkup Penelitian	4
Tujuan Penelitian	4
Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	6
Ketahanan Fisik	6
Komponen Daya Tahan	8
Aspek Ketahanan Fisik	9
Pengukuran Ketahanan Fisik	10
Cara Penilaian Tes Kesamaptaan	14
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketahanan Fisik	16
Kerangka Teori	25
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	26
Kerangka Konsep	26
Definisi Operasional	26
Hipotesis	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
Rancangan Penelitian	29
Lokasi dan Waktu Penelitian	29
Populasi dan Sampel	29
Pengumpulan Data	29
Instrumen	30

Proses Pengumpulan Data	30
Pengukuran Data	31
Pengolahan Data	33
Teknik Analisis Data	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	37
Keterbatasan Penelitian	37
Gambaran Umum	37
Gambaran Pengetahuan Gizi	38
Gambaran Tingkat Kecukupan Energi	39
Gambaran Status Gizi	40
Gambaran Ketahanan Fisik	41
Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Ketahanan Fisik	43
Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Ketahanan Fisik	44
Hubungan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik	45
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	47
Kesimpulan	47
Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penilaian Pull Up	14
Tabel 2.2 Penilaian Sit Up	15
Tabel 2.3 Penilaian Push up	15
Tabel 2.4 Klasifikasi Nilai Uji Kesamaptaan	16
Tabel 2.5 Angka Kecukupan Energi Dewasa di Indonesia	19
Tabel 2.6 Kelebihan dan Kekurangan Food Recall	20
Tabel 2.7 Tingkat Kecukupan Konsumsi Gizi	21
Tabel 2.8 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia	22
Tabel 4.1 Kategori Pengetahuan Gizi	33
Tabel 4.2 Kategori Tingkat Kecukupan Energi	34
Tabel 4.3 Kategori Status Gizi	34
Tabel 4.4 Kategori Ketahanan Fisik	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi	39
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Energi	39
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi	40
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Ketahanan Fisik	41
Tabel 5.5 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Ketahanan Fisik Anggota Kodim 0613/Ciamis	43
Tabel 5.6 Hubungan antara Tingkat Kecukupan Energi dengan Ketahanan Fisik Anggota Kodim 0613/Ciamis	44
Tabel 5.7 Hubungan antara Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Anggota Kodim 0613/Ciamis	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
--------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi dan
Tingkat Ketahanan Fisik Responden

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian

Daftar Riwayat Hidup



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketahanan fisik adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut semakin tinggi (Depkes dalam Alamsyah dkk, 2017).

Ketahanan fisik harus dimiliki oleh setiap prajurit TNI untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Prajurit TNI dituntut untuk memiliki ketahanan fisik dan kebugaran jasmani yang baik karena prajurit TNI dipersiapkan sebagai pertahanan dan keamanan negara di saat negara dilanda kerusuhan. Asupan zat gizi yang cukup diperlukan agar seorang prajurit mampu menyelesaikan tugas-tugasnya secara baik dan tepat sesuai dengan perintah yang dilaksanakan (Guyton dan Hall, 2011).

Tingkat ketahanan fisik prajurit dapat diketahui dengan mengukur berbagai komponen kesegaran jasmaninya, ataupun dengan mengukur tingkat kesegaran jasmani umum yang biasanya dilakukan dengan suatu rangkaian tes fisik. Terjadinya penurunan fungsi kemampuan tubuh prajurit seperti kemampuan fisik menurun, kinerja menjadi lebih cepat lelah, persentase lemak tubuh umumnya meningkat dan massa otot berkurang berpengaruh terhadap kemampuan daya tahan cardiovascular, kemampuan Volume Oksigen maksimum (VO₂ Max), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, kinerja fisik dan berat badan cenderung meningkat (Sudrajat, 2014).

Berdasarkan data dari *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006, Indonesia memiliki tingkat kebugaran yang cenderung rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia sebanyak 1,08% dalam kategori baik sekali, 4,07% dalam kategori baik, 13,55% kategori sedang, 43,9%

kategori kurang, dan 37,4% kategori kurang sekali (Maksum, 2007 dalam Syamisa, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susilowati tahun 2007 pada Kepolisian Resort Kota Bogor diketahui bahwa sebanyak 80,5% polisi memiliki kebugaran jasmani tidak baik, sedangkan sebanyak 19,5% memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketahanan fisik adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap, perilaku pemilihan bahan pangan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi. Menurut Khomsan dalam Soraya (2017) pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan. Penelitian Rafiq (2014) di Bogor menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan daya tahan kardiorespirasi responden.

Status gizi mempunyai korelasi positif dengan kualitas fisik manusia. Semakin baik status gizi seseorang semakin baik kualitas fisiknya. Ketahanan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktifitas yang memadai akan lebih dimiliki oleh individu dengan status gizi baik. Berdasarkan indeks pembangunan manusia (IPM) tahun 2003, Indonesia berada pada peringkat 112 dari 174 negara. Hal ini disebabkan oleh rendahnya status gizi dan kesehatan penduduk Indonesia (Setyowati, 2008).

Hasil penelitian Nurfatimah dalam Martaliza (2010), status gizi prajurit Batalyon-33 Cijantung, Jakarta Timur, sebanyak 11,39% berstatus obesitas dan 18,98% berstatus *overweight*. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2009 di Kepolisian Resort Kota Bogor diperoleh bahwa status gizi lebih besar 45% meliputi 25% mengalami *overweight* dan 20% mengalami obesitas. Dari hasil analisis antara nilai IMT dengan ketahanan fisik pada TNI-AD di Bogor menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan ketahanan fisik (Setyowati, 2008).

Asupan gizi merupakan salah satu faktor lain yang menentukan ketahanan fisik. Asupan gizi digunakan untuk sumber energi dalam melakukan aktifitas atau pekerjaan (Indrawagita, 2009). Selama aktivitas fisik,

otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan sisa-sisa metabolisme dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama, dan berat pekerjaan/aktivitas yang dilakukan. Konsumsi energi dan zat gizi seimbang dapat memperbaiki status gizi, meningkatkan ketahanan fisik dan meningkatkan produktivitas (Depkes, 2010). Pada penelitian Shaleh dkk (2013) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan daya tahan responden.

Komando Rayon Militer 1313/Banjar dan 1325/Langensari atau biasa disebut Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari merupakan satuan komando pembinaan dan operasional kewilayahan TNI Angkatan Darat di bawah Kodim dan Korem yang terletak di daerah Banjar dan Langensari, Jawa Barat. Asupan makan anggota TNI yang berada di asrama masih terkontrol dengan adanya penyelenggaraan makanan di dalam asrama. Sama halnya dengan aktivitas sehari-hari yang masih terkontrol, sehingga antara asupan dengan aktivitas fisik dapat sepadan dan rata-rata tingkat ketahanan fisik masih tergolong baik. Hal tersebut berbeda dengan kondisi anggota TNI yang berada dalam operasional kewilayahan yang tidak adanya pengontrolan dari segi asupan makan dan aktivitas fisik sehari-hari. Sehingga dikhawatirkan para anggota TNI yang berada di operasional kewilayahan mengalami kelebihan berat badan dan ketahanan fisik yang kurang. Sebagai anggota yang bertugas di Komando Teritorial, anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari tetap membutuhkan ketahanan fisik yang baik.

Dalam hal ini belum dilakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi dan status gizi dengan ketahanan fisik anggota Kodim. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi dan status gizi dengan ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

“Bagaimana Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari Tahun 2018?”.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2018. Penelitian ini dilakukan sebagai bahan acuan untuk mengukur tingkat ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari dengan mengumpulkan data yang dilakukan dengan memberikan kuisisioner pengetahuan gizi, *recall* 2x24 jam tidak berturut-turut dan tes kebugaran. Desain penelitian yang digunakan pada proses penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, tingkat konsumsi energi dan status gizi dengan ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan gizi anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari
2. Mengidentifikasi tingkat kecukupan energi anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari
3. Mengidentifikasi status gizi anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari
4. Mengukur tingkat ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari

5. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari
6. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi dengan ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari
7. Menganalisis hubungan status gizi dengan ketahanan fisik anggota Koramil 1313/Banjar dan Koramil 1325/Langensari

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian dapat meningkatkan pengetahuan, pengalaman dan wawasan peneliti serta dapat digunakan dalam bentuk penerapan ilmu yang telah didapat terutama di bidang gizi.

2. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan informasi dan bahan pertimbangan untuk penelitian di bidang yang sama dengan tempat dan waktu yang berbeda.

3. Manfaat bagi satuan dan anggota

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi kepada satuan dan anggota guna mempertahankan ketahanan fisiknya dalam menjalankan tugas keamanan negara.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana, dan Bambang Wirjatmadi. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Alamsyah, DAN, dkk. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5 (3), hal 77.
- _____. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Cetakan ke-sembilan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Ancok, Djameludin, dkk. (2017). “*Kesamaptaan*” *Modul Pelatihan Dasar Calon PNS*. Lembaga Administrasi Negara.
- Anggraeni, Adisty Cynthia. (2012). *Asuhan Gizi; Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Brown, Judith, E. (2008). *Nutrition Through the Life Cycle*. USA: Thompson Wadsworth.
- Corbin, Charles B. (2000). *Concept of Fitness and Wellness*. New York, USA: McGraw-Hills Companies.
- Depkes RI. (2010). *Pedoman Pemenuhan Kecukupan Gizi Pekerja Selama Bekerja*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- Dewi, Kumalawati. (2013). Hubungan antara Konsumsi Air, Asupan Energi, dan Protein dengan Daya Tahan Fisik pada Siswa Pusat Pendidikan TNI. *Skripsi*. Bogor. IPB.
- Dewi, S.R. (2013). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fadillah, Mayang. (2016). Hubungan Pengetahuan dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. *Skripsi*. Padang. Universitas Negeri Padang.
- Fatmah. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fatmah & Ruhayati, Yati. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Jawa Barat: Lubuk Agung.

- Febriyanto, M.A.B. (2016). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. *Skripsi*. Surabaya. Universitas Airlangga.
- Gibney, Michael J. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat* (Andry Hartono, Penj). Jakarta: EGC.
- Gibson, Rosalind S. (2005). *Principles of Nutritional Assesments*. New York, USA: Oxford University Press.
- Goldberg, Andrew P., dkk. (2000). Cardiovascular Fitness, Body Composition, and Lipoprotein Lipid Metabolism in Older Men. *The Journal of Gerontology*, M324-M349.
- Gutin, B. (2011). Physical Fitness as A Resource in Coping With Stress Among High School Students. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 45: 105-111.
- Guvenc, Alpay. (2011). Daily Physical Activity and Physical Fitness in 11 to 15 year old Trained and Untrained Turkish Boys. *Journal Sports Science and Medicine*, 10, 502-514.
- Guyton, A.C. dan Hall, J.E. (2011). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 12th ed. Jakarta: EGC.
- Haskel, william L. & Kieman, Michaela. (2000). Methogologic Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness When Evaluating the Role of Dietary Supplements for Physically Activity People. *American Journal Clinical Nutrition*, 72, 541-550.
- Hizni, Alina. (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Hardinsyah & Supariasa, IDN (Ed). *Gizi Dewasa*. Jakarta: EGC.
- Holt, H. B., dkk. (2007). Differential Effects of Fatness, Fitness and Physical Activity Energy Expenditure on Whole-Body, Liver and Fat Insulin Sensitivity. *Spinger-Verlag*, 50, 1698-1706.
- Indrawagita, L. (2009). Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKMUI Tahun 2009. *Thesis*. Depok: Universitas Indonesia.
- Junaidi S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1) hal. 17-21.

- Kemenegpora. (2008). *Sport Development Index Indonesia*. Jakarta (ID): Kemenegpora.
- Kemenkes, RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
- Kemenkumham. (2009). *Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani Bagi CPNS di Lingkungan Kemenkumham RI*.
- Marliyati, SA., M. Simanjuntak & DS. Kencana. (2010). Sosial Ekonomi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pria Dewasa dalam Kaitannya dengan Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner di Pedesaan dan Perkotaan Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 5 (1), hal. 15-25.
- Martaliza, Rira Wahdani. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih pada Polisi di Kepolisian Resort Kota Bogor Tahun 2010. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Mood, Dale P. (2003). *Sports and recreational Activities*. New York, USA: McGraw-Hills Companies.
- Mu'min, Imam S. (2016). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro serta Mikro (Vitamin C dan Fe) dengan Tingkat Kebugaran Siswa SMAN 74 Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: UHAMKA.
- Mustakim. (2010). Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran pada Siswa/siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Sragen pada Tahun 2010. *Skripsi*. Depok: FKM, UI.
- Nieman, David C. (2011). *Exercise Testing and Prescription: A Health Related Approach*. New York: Mcgraw-Hill Companies Inc.
- Nikolaidis, P. T. and Theodoropoulos, E. (2014). Relationship between Nutrition Knowledge and Physical Fitness in Semiprofessional Soccer Players. *Journal of Scientifika*, vol. 2014.
- _____. (2014). Age Related Differences in Countermovement Vertical Jump in Soccer Players 8-31 Years Old: The Role of Fat Free Mass. *American Journal of Sports Science and Medicine*, vol 2, no. 2, pp. 60.
- Notoatmodjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nurwidyastuti, Dinda. (2012). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi, dan Faktor-Faktor Lain dengan Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Pratiwi, Diah Ayu. (2013). Hubungan Karakteristik, Status Gizi, Asupan Energi, Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Bekasi. *Skripsi*. Jakarta: UHAMKA.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Kementerian kesehatan RI.
- Rafiq, Muhammad. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik pada Siswi SMA 9 Bogor. *Skripsi*. IPB.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Jakarta: badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan DEPKES RI.
- Setyowati, RD. (2008). Sistem Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Konsumsi, Status Gizi Serta Ketahanan Fisik Siswa Pusat Pendidikan Zeni KODIKLAT TNI AD Bogor Jawa Barat. *Skripsi*. Bogor: IPB.
- Shaleh, M. Habib, dkk. (2014). Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Daya Tahan Tubuh pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sepakbola Salatiga. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, vol 3, nomor 2.
- Sharkley, Brian J. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Soraya, Dinah, dkk. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6 (1), hal. 30.
- Steenhuis I, Vermeer. (2009). Portion Size : Review and Framework for Intervention. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6:58.
- Sudrajat Yusep. (2014). *Kajian Tes Kesegaran Jasmani Bagi Personel Kategori Usia 50 Tahun ke Atas*. Juni, 2014. <http://www.tniad.mil.id/index.php/2014/>
- Sujarwo. (2011). *Modul Kesemampuan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Supariasa, IDN. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

- Supriasa, IDN, Bachyar Bakri, & Ibnu Fajar. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Susilowati. (2007). Faktor-faktor Risiko kesegaran Jasmani pada Polisi Lalu Lintas di Kota Semarang. *Thesis*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Syamisa, C.Y. (2011). Hubungan Status Gizi, Latihan Fisik, Asupan Energi, Dan Zat Gizi Dengan Status Kebugaran Pada Mahasiswi S-1 Reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2011. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Indonesia.
- Toma, Kumika. (2009). *Effects of High Carbohydrate and Low-Fat versus High Protein and Low-Carbohydrate Diets on Hight Intensity Aerobic Exercise*. Ohio University: Degree for Doctor of Philosopy College of Arts and Sciences.
- Wardlaw adn Hampl. (2007). *Perpective In Nutrition*. New York: Mc-Graw-Hills Companies.
- Warsita, Reza. (2012). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi dengan Kebugaran pada Polisi Laki-Laki Satlantas di Polres Kota Depok Tahun 2012. *Skripsi*. Depok: UI.
- Wibowo, Aji. (2013). Hubungan Asupan, Status Gizi denagan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjarnegara. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). (2013). Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Williams, melivin H. (2002). *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*. New York, USA: Mc-Graw-Hill Higher Education.