

SKRIPSI

**PENGARUH PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS TERHADAP
PERUBAHAN BERAT BADAN DAN PERILAKU MAKAN
PADA ANAK SEKOLAH DI SD NEGERI NO. 060825
KECAMATAN MEDAN AREA KOTA MEDAN**



KIKI AMALIA JAYA

P01031222026

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN - JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2026

**PENGARUH PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS TERHADAP
PERUBAHAN BERAT BADAN DAN PERILAKU MAKAN
PADA ANAK SEKOLAH DI SD NEGERI NO. 060825
KECAMATAN MEDAN AREA KOTA MEDAN**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (S.Tr.Gz) pada
Program Studi D-IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**KIKI AMALIA JAYA
P01031222026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN - JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS TERHADAP
PERUBAHAN BERAT BADAN DAN PERILAKU MAKAN
PADA ANAK SEKOLAH DI SD NEGERI NO. 060825
KECAMATAN MEDAN AREA KOTA MEDAN**

Diusulkan Oleh

KIKI AMALIA JAYA

P01031222026

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 07 September 2026

Pembimbing Utama



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes
NIP.196206211984031001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorianna Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PROGRAM MAKANAN BERGIZI GRATIS TERHADAP
PERUBAHAN BERAT BADAN DAN PERILAKU MAKAN
PADA ANAK SEKOLAH DI SD NEGERI NO. 060825
KECAMATAN MEDAN AREA KOTA MEDAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

KIKI AMALIA JAYA

P01031222026

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 05 Mei 2026

Tim Penguji:

Tanda tangan

1. Ketua : Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

2. Anggota 1 : Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

3. Anggota 2 : Emy Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes



Lubuk Pakam, 07 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama	: Kiki Amalia Jaya
Tempat/Tgl lahir	: Damuli Pekan, 23 Mei 2004
Jenis Kelamin	: Penulis
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Simpang Siranggong
Nomor HP	: 081362956331

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD	: SD Alwasliayah N0. 85 Suka Jadi
2. SLTP	: MTs Negeri 2 Labuhanbatu Utara
3. SLTA	: MAN 2 Labuhanbatu Utara

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Kiki Amalia Jaya
NIM : P01031222026
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Program Makanan Bergizi Gratis Terhadap Perubahan Berat Badan dan Perilaku Makan Pada Anak Sekolah di SD Negeri No.060825
Kecamatan Medan Area Kota Medan

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 14 Agustus 2026

Penulis,



Kiki Amalia Jaya

P01031222026

ABSTRAK

Pengaruh Program Makanan Bergizi Gratis Terhadap Perubahan Berat Badan dan Perilaku Makan pada Anak Sekolah di SD Negeri No. 060825 Kecamatan Medan Area Kota Medan

Kiki Amalia Jaya, Berlin Sitanggang
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email mahasiswa: kikiamaliajaya23@gmail.com

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program pemerintah untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah, namun efektivitasnya terhadap perubahan status gizi dan perilaku makan masih perlu dievaluasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Program MBG terhadap perubahan berat badan dan perilaku makan anak sekolah di SD Negeri No. 060825 Kecamatan Medan Area Kota Medan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik pre-post (before-after study) tanpa pemberian intervensi. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas 6 sebanyak 61 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Berat badan diukur dua kali, yaitu sebelum dan setelah satu bulan pelaksanaan Program MBG, menggunakan timbangan digital, sedangkan perilaku makan dinilai melalui kuesioner 16 pernyataan. Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test.

Rata rata berat badan siswa meningkat dari 36,50 kg menjadi 36,83 kg (selisih 0,335 kg) setelah satu bulan pelaksanaan Program MBG. Perilaku makan siswa sebagian besar berada pada kategori baik (63,9%), cukup (11,5%), kurang (24,6%). Rata-rata kandungan energi menu MBG yang diterima siswa kelas 4-6 yaitu 448,2 kkal/hari, masih dibawah standart MBG 585-683 kkal/hari.

Ada perbedaan signifikan pemberian MBG terhadap perubahan berat badan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ setelah satu bulan pelaksanaan Program MBG. Kandungan energi MBG perlu ditambah 136,8 – 235,8 kkal/hari agar sesuai dengan standart MBG untuk anak SD dengan penyesuaian porsi, sebaiknya MBG disajikan dalam keadaan hangat.

Kata kunci: Program Makanan Bergizi Gratis, berat badan, perilaku makan, anak sekolah, status gizi

ABSTRACT

The Effect of the Free Nutritious Meal Program on Body Weight Changes and Eating Behavior Among School Children at SD Negeri No. 060825, Medan Area District, Medan City

Kiki Amalia Jaya, Berlin Sitanggang

Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health

Student Email: kikiamaliajaya23@gmail.com

The Free Nutritious Meal (MBG) Program is a government initiative designed to meet the nutritional needs of schoolchildren; however, its effectiveness in changing nutritional status and eating behavior requires comprehensive evaluation. This study aimed to determine the effect of the MBG Program on body weight changes and eating behavior among school children at SD Negeri No. 060825, Medan Area District, Medan City.

This quantitative study employed an analytical observational pre-post (before-after) design without direct experimental intervention. The study population and sample consisted of all 61 sixth-grade students, selected through total sampling. Body weight was measured twice—before and after one month of the MBG Program implementation—using digital scales, while eating behavior was assessed via a 16-item questionnaire. Data were statistically analyzed using the Paired Sample *t*-Test.

The findings demonstrated that the mean body weight of the students increased significantly from 36.50 kg to 36.83 kg (a mean increase of 0.335 kg) after one month of the program implementation ($p = 0.000$). The evaluation of eating behavior showed that the majority of students fell into the good category (63.9%), followed by moderate (11.5%), and poor (24.6%). Furthermore, the analysis indicated that the average energy content of the MBG menu received by students in grades 4–6 was 448.2 kcal/day, which remains below the national MBG standard of 585–683 kcal/day.

The implementation of the Free Nutritious Meal Program exerted a statistically significant effect on body weight changes among school children after one month. However, to fully align with the MBG standards for elementary school students, it is highly recommended to increase the menu's energy content by 136.8–235.8 kcal/day through portion adjustments. Additionally, serving the meals warm is strongly advised to optimize compliance and acceptance.

Keywords: Free Nutritious Meal Program, body weight, eating behavior, school children, nutritional status.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Pengaruh Program Makanan Bergizi Gratis Terhadap Perubahan Berat Badan dan Perilaku Makan Pada Anak Sekolah di SD Negeri No.060825 Kecamatan Medan Area Kota Medan”** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada bapak Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku pembimbing yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu selaku Dr. Herta Mastalina, SKM., MPH Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM., M.Kes selaku Ketua Prodi STr.Gz Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bapak Berlin Sitanggang, SST., M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
5. Bapak Efendi Nainggolan SKM., M.Kes selaku Penguji I
6. Ibu Emi Inayah Sari Siregar SKM., M.Kes selaku Penguji II
7. Ibu Rahmawati, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD N 060825 Medan yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswa siswi SD N 060825 Medan yang menjadi sampel penelitian.
9. Orang tua tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Lubuk Pakam, 14 Agustus 2026

Penulis

Kiki Amalia Jaya

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat bagi Pemerintah	5
2. Manfaat bagi Pendidikan/Sekolah.....	5
3. Manfaat bagi Peneliti	5
F. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Anak Sekolah Dasar	8
1. Pengertian Anak Sekolah Dasar	8
2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	8
3. Masalah Gizi Anak Sekolah	9
4. Kebutuhan gizi anak usia Sekolah Dasar	10
B. Makanan Bergizi Gratis	12
1. Pengertian Makanan Bergizi Gratis	12
2. Tujuan Program Makanan Bergizi Gratis	12

3.	Prinsip Penyelenggaraan	13
4.	Prinsip Pemberian Makanan Bergizi.....	14
5.	Standar Gizi dan Makanan MBG.....	15
6.	Standar Gizi dan Makanan Untuk Siswa SD/MI Sederajat dan Santri	16
7.	Target Program Makan Bergizi Gratis	17
8.	Langkah – Langkah Penyusunan Menu Makanan Bergizi Gratis.....	18
9.	Faktor-faktor Kunci Program MBG.....	20
10.	Dampak Program Makanan Bergizi Gratis	21
C.	Pengukuran antropometri pada anak.....	22
1.	Pengertian antropometri	22
2.	Indikator antropometri	22
3.	Perubahan Berat Badan	28
4.	Faktor- Faktor yang mempengaruhi perubahan Berat badan	28
D.	Perilaku Makan	30
1.	Definisi Perilaku Makan	30
2.	Domain Perilaku.....	31
3.	Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku makan	32
4.	Perilaku gizi seimbang untuk anak sekolah	33
5.	Perilaku Gizi Yang Salah pada Anak Sekolah.....	34
6.	Social Cognitive Theory Dalam Perilaku Makan	36
E.	Penelitian terdahulu.....	38
F.	Kerangka Teori.....	40
G.	Diagram Kerangka Konsep	41
H.	Penjelasan Diagram Kerangka Konsep.....	42
I.	Defenisi Operasional.....	43
J.	Hipotesis.....	43
BAB III	METODE PENELITIAN	44
A.	Jenis dan Desain Penelitian.....	44
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
1.	Lokasi Penelitian.....	44
2.	Waktu penelitian.....	44

C.	Populasi dan Sampel Penelitian	44
1.	Populasi	44
2.	Sampel	45
E.	Jenis, Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
1.	Jenis Data	45
2.	Teknik Pengumpulan Data	45
3.	Instrumen pengumpulan data	46
E.	Pengolahan dan Analisis Data	48
1.	Pengolahan Data	48
2.	Analisis Data	48
F.	Etika penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		50
A.	Hasil Penelitian	50
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	50
2.	Karakteristik Sampel	50
3.	Hasil pengukuran berat badan sebelum dan setelah pemberian MBG...	51
4.	Perubahan Berat Badan	51
5.	Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Berdasarkan Domain	53
B.	Pembahasan	58
1.	Pengaruh Program MBG terhadap Perubahan Berat Badan	58
2.	Pengaruh Program MBG terhadap Perubahan Perilaku Makan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		63
A.	Kesimpulan	63
B.	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA		65
DAFTAR LAMPIRAN		68

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah.....	11
Tabel 2 Indikator keberhasilan	14
Tabel 3 Prinsip Pemberian Makanan Bergizi	14
Tabel 4 Standar Gizi MBG Menurut Kelompok Sasaran.....	15
Tabel 5 AKG Untuk Siswa SD/MI Sederajat dan Santri.....	15
Tabel 6 Standar Gizi.....	16
Tabel 7 Standar Makanan Kelas 4-6 SD	16
Tabel 8 Contoh Master Menu untuk Satu Siklus 20 hari	18
Tabel 9 Contoh Master Menu untuk Satu Siklus 20 hari (lanjutan).....	18
Tabel 10 Contoh Identifikasi Resep	19
Tabel 11 Contoh Identifikasi Resep (lanjutan).....	19
Tabel 12 Standar Berat Badan Menurut Umur (Bb/U)	23
Tabel 13 Tabel Acuan Kenaikan Berat Badan Anak Usia 11–12 Tahun	25
Tabel 14 Review Jurnal Penelian	38
Tabel 15 Defenisi Operasional	43
Tabel 17 Kisi-Kisi Kuesioner Tertutup Perilaku Makan	47
Tabel 18 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 19 Statistik Deskriptif Pengukuran berat badan sampel.....	51
Tabel 20 Hasil Uji Normalitas Data Berat Badan	51
Tabel 21 Distribusi Rata-Rata Berat Badan Siswa Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Program MBG.....	52
Tabel 22 Korelasi Berat Badan Siswa Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Program MBG.....	52
Tabel 23 Perbedaan Berat Badan Siswa Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Program MBG.....	52
Tabel 24 Distribusi Perubahan Berat Badan Responden.....	53
Tabel 25 Distribusi Frekuensi Jawaban Domain Pengetahuan Gizi (P1–P5)	54
Tabel 26 Distribusi Frekuensi Jawaban Domain Sikap (P6–P9)	54
Tabel 27 Distribusi Frekuensi Jawaban Domain Tindakan (P10–P16).....	55
Tabel 28 Distribusi Kategori Perilaku Makan.....	55

Tabel 29 Statistik Deskriptif Skor Total Perilaku Makan	56
Tabel 30 Kandungan Zat Gizi Menu MBG Selama 11 Hari Pemberian di SD Negeri No. 060825 Medan.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	40
Gambar 2 Kerangka Konsep	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Survey Pendahuluan	68
Lampiran 2 Lembar Izin Penelitian Sekolah.....	69
Lampiran 3 Lembar Izin Penelitian Sekolah.....	70
Lampiran 4 Etika Penelitian.....	71
Lampiran 5 Informed Consent	72
Lampiran 6 Data Kuisisioner Wawancara	73
Lampiran 7 Master Tabel	75
Lampiran 8 Data Antropometri	77
Lampiran 9 Hasil Pengukuran Berat Badan.....	78
Lampiran 10 Hasil Output SPSS Perubahan Berat Badan & Perilaku Makan	80
Lampiran 11 Hasil Nutrisurvey Menu MBG	89
Lampiran 12 Anggaran Biaya	95
Lampiran 13 Dokumentasi.....	96
Lampiran 14 Bukti Bimbingan Skripsi.....	97