KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) SISWA/I DI SD INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

CENARTI TANJUNG

P01031123052

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

2026

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) SISWA/I DI SD INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan Memperoleh Gelar Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz)
pada Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

CENARTI TANJUNG
P01031123052

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2026

PERNYATAAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) SISWA/I DI SD INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Diusulkan Oleh
CENARTI TANJUNG
P01031123052

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 14 September 2026

Pembimbing Utama

Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes
NIP. 198203022005041001

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP., M.Kes
NIP. 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMP SWASTA AWAL KARYA PEMBANGUNAN BERINGIN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

CENARTI TANJUNG

P01031123052

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 09 Juni 2026

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes .....
2. Anggota 1 : Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes : .....
3. Anggota 2 : Sri Heriyanto, S.ST, MKM : .....

Lubuk Pakam, 14 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenni Zuraidah S.P M.Kes

NIP. 197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama	: Cenarti Tanjung
Tempat/ Tgl lahir	: Rantau Parapat, 28 Februari 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Desa. Lobuhole, Kec. Habinsaran, Kab. Toba
Nomor Hp	: 082174127237

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 173607 Lobuhole
2. SMP : SMP Negeri 1 Habinsaran
3. SLTA : SMK Arjuna Laguboti

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Cenarti Tanjung
NIM	: P01031123052
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

"GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) SISWA/I DI SD INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN"

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

Lubuk Pakam, 14 September 2026

Penulis,

Cenarti Tanjung

P01031123052

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) SISWA/I DI SD INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Cenarti Tanjung, Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email: cenartitanjung2802@gmail.com

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan asupan gizi seimbang untuk mendukung kesehatan dan kemampuan belajar. Pengetahuan gizi yang baik berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat dan mendukung status gizi yang optimal. Namun, masih ditemukan berbagai permasalahan status gizi pada anak sekolah. Sebagai salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas gizi anak sekolah, dilaksanakan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang penerima makanan bergizi gratis (MBG) siswa/i di SD Insan Ikhlas Islamic School Kecamatan Medan Tuntungan dan Status gizi penerima makanan bergizi gratis (MBG) berdasarkan indikator IMT/U siswa/i di SD Insan Ikhlas Islamic School Kecamatan Medan Tuntungan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di SD Insan Ikhlas Islamic School Kecamatan Medan Tuntungan. Sampel berjumlah 162 siswa kelas IV dan V dengan teknik total sampling. Status gizi ditentukan berdasarkan indeks IMT/U menggunakan WHO AnthroPlus. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam distribusi frekuensi serta persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori cukup sebanyak 92 siswa (56,8%), kategori baik sebanyak 53 siswa (32,7%), dan kategori kurang sebanyak 17 siswa (10,5%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 94 siswa (58%), diikuti gizi lebih sebanyak 32 siswa (19,8%), obesitas sebanyak 22 siswa (13,6%), gizi kurang sebanyak 10 siswa (6,2%), dan gizi sangat kurang sebanyak 4 siswa (2,4%).

Kesimpulan menunjukkan bahwa Pengetahuan gizi seimbang berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 92 siswa (56,8%) dan Status gizi berada pada kategori gizi baik yaitu sebanyak 94 siswa (58%).

Kata kunci: Gizi seimbang, status gizi, MBG, siswa sekolah dasar.

ABSTRACT

ABSTRACT

BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS RECEIVING THE FREE NUTRITIOUS MEAL MBG PROGRAM AT INSAN IKHLAS ISLAMIC SCHOOL ELEMENTARY SCHOOL, MEDAN TUNTUNGAN DISTRICT

Cenarti Tanjung, Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: cenartitanjung2802@gmail.com

Elementary school children are undergoing a period of growth and development and therefore require adequate and balanced nutritional intake to support their health and learning capacity. Good nutrition knowledge plays an important role in establishing healthy eating habits and maintaining optimal nutritional status. However, various nutritional problems continue to be observed among school-aged children. As one of the government's efforts to improve the nutritional quality of schoolchildren, the Free Nutritious Meal (MBG) Program has been implemented. This study aimed to describe balanced nutrition knowledge and the nutritional status of students receiving the MBG Program at Insan Ikhlas Islamic School Elementary School, Medan Tuntungan District, based on the body mass index-for-age (BMI-for-age) indicator.

This descriptive study employed a cross-sectional approach. The study was conducted in April 2026 at Insan Ikhlas Islamic School Elementary School, Medan Tuntungan District. The sample consisted of 162 fourth- and fifth-grade students, selected using total sampling. Nutritional status was determined using the BMI-for-age indicator and assessed with WHO AnthroPlus. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages.

Most respondents had a moderate level of balanced nutrition knowledge, comprising 92 students (56.8%), followed by 53 students (32.7%) with good knowledge and 17 students (10.5%) with poor knowledge. Regarding nutritional status, most respondents had normal nutritional status, comprising 94 students (58%), followed by 32 students (19.8%) with overweight, 22 students (13.6%) with obesity, 10 students (6.2%) with undernutrition, and 4 students (2.4%) with severe undernutrition.

The majority of students had a moderate level of balanced nutrition knowledge (92 students; 56.8%), while most had normal nutritional status (94 students; 58%). These findings highlight the importance of strengthening nutrition education among elementary school students to support healthy eating behaviors and optimal nutritional status within the implementation of the MBG Program.

Keywords: balanced nutrition; nutritional status; Free Nutritious Meal (Makan Bergizi Gratis [MBG]) Program; elementary school students.

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
31 AUG 2026

i dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa/ Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) SISWA/I DI SD INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN"** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama 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 terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb, selaku Direktur Polteknik Kesehatan Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu Dr. Yenni Zuraidah, S.P, M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
4. Ibu Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
5. Ibu Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes dan Bapak Sri Heriyanto, S.ST, MKM atas kesediaannya untuk menguji Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Almarhum Maringan Tanjung dan Ibu Herlina Sianipar selaku kedua orangtua yang memberikan doa, motivasi dan dukungan tiada henti.
7. Elisabeth, Dina, Febri, Ira, Devi dan teman teman satu dosen pembimbing yang memberi dukungan.

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

Lubuk Pakam, 14 September 2026

Cenarti Tanjung

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
PERNYATAAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Anak Sekolah Dasar 5
B. Status Gizi Anak Sekolah Dasar 5
C. Pengetahuan Gizi Seimbang 12
D. Program Makanan Bergizi Gratis Anak Sekolah 16
E. Kerangka Konsep 18
F. Definisi Operasional 19
BAB III METODE PENELITIAN **20**
A. Jenis dan Desain Penelitian 20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 20
C. Populasi dan sampel 20
D. Teknik dan Pengumpulan Data 20

E. Pengolahan dan Analisis Data 23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 25
A. Hasil 25
B. Pembahasan 32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 37
A. Kesimpulan 37
B. Saran 37
DAFTAR PUSTAKA 38

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun Berdasarkan Indeks (IMT/U) 6
Tabel 2. Angka Kecukupan Zat Gizi yang Dianjurkan..... 7
Tabel 3. Definisi Operasional 19
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Distribusi Umur..... 26
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Distribusi Jenis Kelamin 27
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Hasil Pengukuran Pengetahuan Gizi Seimbang..... 28
Tabel 7. Pengetahuan Gizi Berdasarkan Poin Setiap Pertanyaan 28
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi 30
Tabel 9. Crosstabulation Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi 31

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Isi Piringku 14
Gambar 2. Kerangka Konsep 18

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian 42
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian 43
Lampiran 3. Ethical Clearence 44
Lampiran 4. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden 45
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang 46
Lampiran 6. Table Master Status Gizi 49
Lampiran 7. Master Tabel Pengetahuan Gizi 58
Lampiran 8. Output SPSS Tabel Distribusi Frekuensi 67
Lampiran 9. Bukti Bimbingan Proposal Tugas Akhir 69
Lampiran 10. Dokumentasi 71