KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI SISWA DI SD NEGERI 102020 FIRDAUS TAHUN 2026

RAHEL EFRILIA SIDABUTAR

P01031123079

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI SISWA DI SD NEGERI 102020 FIRDAUS TAHUN 2026

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (Amd. Gz) pada program studi D-III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

RAHEL EFRILIA SIDABUTAR

P01031123079

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI SISWA DI SD NEGERI 102020 FIRDAUS TAHUN 2026

Diusulkan oleh :

RAHEL EFRILIA SIDABUTAR

NIM.P01031123079

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada Tanggal 31 / 08 2026

Pembimbing Utama

Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP.196403121987031003

Ketua Prodi Diploma III

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

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI SISWA DI SD NEGERI 102020 FIRDAUS TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

RAHEL EFRILIA SIDABUTAR

P01031123079

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 10 Juni 2026

Tim Penguji :

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes	: .....
2. Anggota I	: Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes	: .....
3. Anggota II	: Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes	: .....

Lubuk Pakam, 23 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenni Zuraidah, SP., M.Kes

NIP.197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama	: Rahel Efrilia Sidabutar
Tempat/Tanggal Lahir	: Tebing Tinggi/28 April 2026
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Dusun XIV Prumnas Firdaus, Kecamatan Sei Rampah, Kabupaten Serdang Bedagai
Nomor HP	: 085270754996

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 107449
2. SLTP : SMP NEGERI 1 SEI RAMPAH
3. SLTA : SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	: Rahel Efrilia Sidabutar
NIM	: P01031123079
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

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

"Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dan Status Gizi Siswa di SD Negeri 102020 Firdaus Tahun 2026".

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, 01 September 2026

Penulis,



Rahel Efrilia Sidabutar

P01031123079

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI SISWA DI SD NEGERI 102020 FIRDAUS TAHUN 2026

Rahel Efrilia Sidabutar, Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email: rahelefrilia@gmail.com

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Pengetahuan mengenai gizi seimbang penting dimiliki siswa agar dapat memilih makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Namun, masih ditemukan siswa dengan pengetahuan gizi yang belum optimal serta adanya masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi siswa di SD Negeri 102020 Firdaus Tahun 2026.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 102020 Firdaus, Kecamatan Sei Rampah, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara, pada bulan Februari–Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas III sampai V sebanyak 84 siswa dan seluruhnya dijadikan sampel. Data pengetahuan diperoleh menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan, sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian ditentukan berdasarkan indeks IMT/U menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 45 siswa (53,6%), kategori kurang sebanyak 28 siswa (33,3%), dan kategori baik sebanyak 11 siswa (13,1%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar siswa berada pada kategori gizi baik sebanyak 69 siswa (82,1%), gizi lebih sebanyak 13 siswa (15,5%), dan gizi kurang sebanyak 2 siswa (2,4%). Tidak terdapat siswa yang termasuk kategori sangat kurang maupun obesitas.

Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori cukup dan status gizi dalam kategori baik. Sekolah diharapkan meningkatkan edukasi gizi seimbang secara berkala serta melakukan pemantauan status gizi siswa secara rutin bekerja sama dengan tenaga kesehatan.

Kata kunci: Pengetahuan, Gizi Seimbang, Status Gizi, Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

DESCRIPTION OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS AT PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL 102020 FIRDAUS IN 2026

Rahel Efrilia Sidabutar, Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: rahelefrilia@gmail.com

Elementary school children are in a critical period of growth and development and therefore require adequate and balanced nutritional intake. Knowledge of balanced nutrition is important for students to make healthy food choices that meet their nutritional needs. However, some students continue to demonstrate inadequate nutrition knowledge, and both undernutrition and overnutrition remain concerns. This study aimed to describe the level of balanced nutrition knowledge and nutritional status among students at Public Elementary School 102020 Firdaus in 2026.

This descriptive quantitative study was conducted at Public Elementary School 102020 Firdaus, Sei Rampah District, Serdang Bedagai Regency, North Sumatra, from February to June 2026. The study population comprised all 84 students in Grades III to V, all of whom were included as study participants. Knowledge data were collected using a questionnaire consisting of 20 questions. Nutritional status was assessed through body weight and height measurements and determined using the body mass index-for-age (BMI-for-age) indicator with the WHO AnthroPlus application. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions.

Most students had a moderate level of balanced nutrition knowledge, comprising 45 students (53.6%), followed by 28 students (33.3%) with poor knowledge and 11 students (13.1%) with good knowledge. Regarding nutritional status, the majority had normal nutritional status, comprising 69 students (82.1%), followed by 13 students (15.5%) with overweight and 2 students (2.4%) with undernutrition. No students were classified as severely undernourished or obese.

Most students had a moderate level of balanced nutrition knowledge and normal nutritional status. Schools are encouraged to provide regular balanced nutrition education and routinely monitor students' nutritional status in collaboration with healthcare professionals.

Keywords: nutrition knowledge; balanced nutrition; nutritional status; elementary school students.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa Atas Kuasanya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI SISWA DI SD NEGERI 102020 FIRDAUS TAHUN 2026"** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Dr. Oslida Martony, 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 terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni , SsiT, M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Herta Masthalina, SKM MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu Dr. Yenni Zuraidah, SP., M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku Dosen Akademik.
5. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji 1 saya
6. Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji 2 saya.
7. Almarhum Bapak E Sidabutar dan Ibu R Situmorang selaku orang tua tercinta yang telah memberikan semangat, motivasi dan doa dalam menyelesaikan pendidikan ini.
8. Dina, Elisabeth, Cenarti, dan Febri selaku teman yang memberi dukungan.

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

Lubuk Pakam,……

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **ii**
HALAMAN 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 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Anak Sekolah Dasar 5
B. Pengetahuan 5
C. Gizi Seimbang 8
D. Status Gizi 14
E. Definisi Operasional 17
BAB III METODE PENELITIAN 18
A. Jenis dan Waktu Penelitian 18
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 18
C. Populasi dan Sampel 18
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 18
E. Pengolahan Data dan Analisis Data 20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **22**
A. Hasil 22

B. Pembahasan 24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 28
A. Kesimpulan 28
B. Saran 28
DAFTAR PUSTAKA 29
LAMPIRAN 32

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Angka Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar 11
Tabel 2. Kategori status gizi umur 5-18 tahun dengan indeks IMT/U..... 16
Tabel 3. Definisi Operasional..... 17
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia..... 22
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin 23
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang 23
Tabel 7 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi 24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gizi Seimbang 8

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian 32
Lampiran 2 Balasan Surat Penelitian 33
Lampiran 3 Ethical Clearence 34
Lampiran 4 Informed Consent 35
Lampiran 5 Kuesioner Gizi Seimbang 36
Lampiran 6 Master Tabel Status Gizi 39
Lampiran 7 Master Tabel Pengetahuan Gizi Seimbang 43
Lampiran 8 Hasil Analisis Statistic dengan SPSS 47
Lampiran 9 Bukti Bimbingan 48
Lampiran 10 Dokumentasi 51