# KARYA TULIS ILMIAH

# GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI MAKAN BERGIZI GRATIS DI MTSs TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

**NINA ERVINA SUNARTO**
**NIM P01031123125**

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

# GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI MAKAN BERGIZI GRATIS DI MTSs TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

**KARYA TULIS ILMIAH**

Sebagai salah satu untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Ahli Madya Gizi ( A.Md.Gz ) pada program studi Diploma III di
Jurusan Gizi Politeknik kesehatan Kemenkes medan

**NINA ERVINA SUNARTO**
**NIM P01031123125**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**
**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI MAKAN BERGIZI GRATIS DI MTSs TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN**

**Diusulkan Oleh:**

**NINA ERVINA SUNARTO**
**NIM P01031123125**

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal, 08 September 2026

Pembimbing Utama

**EFENDI NAINGGOLAN, SKM. M. Kes**
NIP. 196109091985011001

Ketua Prodi Diploma III Gizi

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

## HALAMAN PENGESAHAN

## GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI MAKAN BERGIZI GRATIS DI MTSs TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

NINA ERVINA SUNARTO

**P01031123125**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 09 Juni 2026

Tim penguji:

| | | | Tanda tangan |
|---|---|---|---|
| 1. | Ketua | : Efendi Nainggolan SKM, M.Kes | ..... |
| 2. | Anggota 1 | : Herly Nainggolan SKM, M.KM | ..... |
| 3. | Anggota 2 | : Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes | ..... |

Lubuk Pakam, 08 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

**Dr. Yenni Zuraidah, SP, M. Kes**

NIP. 197704262001122002

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Nina Ervina Sunarto |
| NIM | : | P01031123125 |
| Program Studi | : | Diploma III |
| Jurusan | : | Gizi |
| Perguruan Tinggi | : | Poltekkes Kemenkes Medan |

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

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI MAKAN BERGIZI GRATIS DI MTSs TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

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

Lubuk Pakam, 08 September 2026

Penulis




**Nina Ervina Sunarto**
Nim P01031123125



## BIODATA PENULIS

| | |
|---|---|
| Nama | : Nina Ervina Sunarto |
| Tempat/Tgl lahir | : Sibolga 07 - 02 - 2006 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Agama | : Islam |
| Alamat Rumah | : Jl Dusun 1 Kebun Pisang |
| Nomor HP | : 082267959393 |

## RIWAYAT PENDIDKAN

1. SD : Min Lubuk Tukko
2. SLTP : MTS Islamiyah Sibolga
3. SLTA : Man 3 Tapanuli Tengah

# ABSTRAK

## GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA MTSs TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Nina Ervina Sunarto, Efendi Nainggolan,SKM,M.Kes
(Politeknik Kementerian Kesehatan Medan)
Email : ervinanina311@gmail.com

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan status gizi peserta didik melalui penyediaan makanan bergizi di sekolah. Pengetahuan gizi seimbang merupakan dasar dalam membentuk perilaku konsumsi yang baik sehingga diharapkan dapat mendukung keberhasilan pelaksanaan Program MBG. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan tingkat konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa MTSs Taman Pendidikan Islam Medan.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 156 siswa kelas VII, VIII, dan IX yang dipilih menggunakan teknik Proportional Stratified Random Sampling dengan metode Systematic Random Sampling. Data pengetahuan diperoleh menggunakan kuesioner, sedangkan tingkat konsumsi MBG diukur melalui metode penimbangan sisa makanan (*food waste*). Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,0% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori kurang, sedangkan 50,0% lainnya berada pada kategori cukup dan baik. Tingkat konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) menunjukkan 87,2% responden menghabiskan makanan yang disediakan dan 12,8% tidak menghabiskan makanan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat konsumsi MBG yang baik meskipun pengetahuan gizi seimbang masih perlu ditingkatkan.

Disimpulkan bahwa pengetahuan gizi seimbang siswa masih didominasi kategori kurang, sedangkan tingkat konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) tergolong baik. Sekolah diharapkan meningkatkan edukasi gizi seimbang secara berkelanjutan, serta penyelenggara Program MBG perlu mempertahankan kualitas dan variasi menu agar penerimaan makanan oleh siswa tetap optimal.

**Kata kunci:** Pengetahuan gizi seimbang, remaja, Makan Bergizi Gratis (MBG), tingkat konsumsi.

## ABSTRACT

### DESCRIPTION OF ADOLESCENTS' KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION AND THE CONSUMPTION LEVEL OF THE FREE NUTRITIOUS MEAL (MBG) PROGRAM AMONG STUDENTS AT MTS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN



Nina Ervina Sunarto, Efendi Nainggolan,SKM,M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : ervinanina311@gmail.com



The Free Nutritious Meal Makan Bergizi Gratis (MBG)Program is a government initiative designed to improve students' nutritional status by providing nutritious meals in schools. Knowledge of balanced nutrition is fundamental to developing healthy dietary behaviors and is expected to support the successful implementation of the MBG Program. This study aimed to describe adolescents' knowledge of balanced nutrition and the consumption level of the Free Nutritious Meal (MBG) Program among students at MTs Taman Pendidikan Islam Medan.

This descriptive study employed a cross-sectional design. A total of 156 students from Grades VII, VIII, and IX were selected using proportional stratified random sampling combined with systematic random sampling. Balanced nutrition knowledge was assessed using a structured questionnaire, while MBG consumption was evaluated using the plate waste (food waste) weighing method. Data were analyzed descriptively and presented as frequency distributions.

The findings revealed that 50.0% of respondents had poor knowledge of balanced nutrition, while the remaining 50.0% had moderate or good knowledge. Regarding the consumption level of the Free Nutritious Meal (MBG) Program, 87.2% of respondents consumed all the food provided, whereas 12.8% did not finish their meals. These findings indicate that most students demonstrated good consumption of the MBG meals despite the need for improvement in their balanced nutrition knowledge.

In conclusion, students' knowledge of balanced nutrition was predominantly categorized as poor, whereas the consumption level of the Free Nutritious Meal (MBG) Program was generally good. Schools should strengthen continuous balanced nutrition education, while MBG program providers should maintain the quality and variety of the menus to ensure optimal meal acceptance among students.



**Keywords:** balanced nutrition knowledge; adolescents; Free Nutritious Meal (MBG) Program; food consumption level



PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
09 SEP 2026





vii

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa,atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Penelitian yang berjudul"**Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang Dan Tingkat Konsumsi Makan Bergizi Gratis Di MTSs Taman Pendidikan Islam"** Dalam penulisan Tugas Akhir ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
4. Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembibing yang sudah memberikan dukungan memberikan arahan, motivasi dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir.
5. Herly Nainggolan,SKM, M.KM selaku penguji I
6. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku penguji II
7. Kepala Sekolah MTSs TPI Medan telah memberikan saya izin untuk meneliti di sekolah MTSs Taman Pendidikan Islam Medan.
8. Kedua orang tua, bapak Sunarto & Ibu Yusrina Serta saudara-saudara saya yang telah memberikan doa dan dukungan maupun motivasi kepada penulis dalam penulisan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir masih ada kekurangan. Namun, penulis berharap Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

**DAFTAR ISI**

**HALAMAN PERSETUJUAN** .....Error! Bookmark not defined.
**HALAMAN PENGESAHAN** ..... **ii**
**PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN** ..... **iii**
**BIODATA** ..... **iv**
**ABSTRAK** ..... **v**
**ABSTRACK** ..... **vi**
**KATA PENGANTAR** ..... **vii**
**DAFTAR ISI** ..... **ix**
**DAFTAR TABEL** ..... **xii**
**DAFTAR GAMBAR** ..... **xiii**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xiv**
**BAB I PENDAHULUAN** .....Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang..... **Error! Bookmark not defined.**
B. Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
C. Manfaat..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Bagi Penulis ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Manfaat Bagi Siswa dan Sekolah ... **Error! Bookmark not defined.**
3. Manfaat bagi Penyelenggara/Katering (Unit Pelaksana) ..... **Error! Bookmark not defined.**
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** .....Error! Bookmark not defined.
A. Remaja..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Definisi Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Karakteristik Remaja dan Pola Makan ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Masalah Gizi Pada Remaja..... **Error! Bookmark not defined.**
B. Pengetahuan Gizi Seimbang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang..... **Error! Bookmark not defined.**

3. Prinsip Gizi Seimbang Pada Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
C. Tingkat Konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) ..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Pengertian Tingkat Konsumsi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Pengukuran Tingkat Konsumsi ..... **Error! Bookmark not defined.**
C. Standar Porsi Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk SMP/MTSs.. **Error! Bookmark not defined.**
D. Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**
E. Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
**BAB III METODE PENELITIAN .....** Error! Bookmark not defined.
A. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
B. Jenis dan Desain Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1 Populasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
C. Teknik Pengambilan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
D. Jenis dan Prosedur Pengumpulan Data **Error! Bookmark not defined.**
1. Jenis Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Cara Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
E. Instrumen Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
F. Pengolahan Dan Analisis Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Pengolahan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
G. Analisis Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....** Error! Bookmark not defined.
A. Hasil ..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian
B. Karakteristik Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
1. Usia ..... **Error! Bookmark not defined.**

2. Jenis Kelamin .....**Error! Bookmark not defined.**
3. Uang Saku .....**Error! Bookmark not defined.**
4. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang..... **Error! Bookmark not defined.**
5. Tingkat Konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) ..... **Error! Bookmark not defined.**
6. Hubungan Uang Saku dengan Tingkat Konsumsi (MBG)..... **Error! Bookmark not defined.**
7. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Tingkat Konsumsi MBG
C. Pembahasan ..... 28
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....**Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....**Error! Bookmark not defined.**
B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
**DAFTAR PUSTAKA .....**Error! Bookmark not defined.
**LAMPIRAN .....**Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Porsi Sekali Makan MBG SMP/MTSs (Usia 13–16 Tahun) .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. Pengambilan Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. Distribusi sampel berdasarkan usia .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. Distribusi sampel berdasarkan uang saku**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 7. Distribusi sampel berdasarkan pengetahuan tentang gizi seimbang .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 8. Distribusi sampel berdasarkan tingkat konsumsi MBG..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 9. Distribusi sampel berdasarkan uang saku dan tingkat komsumsi.. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 10. Distribusi sampel berdasarkan pengetahuan gizi seimbang dan tingkat Konsumsi (MBG) .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 .Kerangka konsep .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Balasan Izin Penelitian ..**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2. Etical Clesrence.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3. Bukti Bimbingan .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4. Persetujuan Menjadi Responden ..... 43
Lampiran 5. Pengisian Kusioner Penelitian Oleh Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6. Pengisian Formulir Penimbangan Sisa Makanan Responden .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7. Master Tabel .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8. Hasil Output Spss.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9. Surat Survey Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**