KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PADA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP MUHAMMADIYAH 50 MEDAN

KARTINI

P01031123067

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PRODI DIPLOMA III

2026

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PADA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP MUHAMMADIYAH 50 MEDAN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz)
pada Program Studi D-III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

KARTINI
P01031123067

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI DIPLOMA III
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PADA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP MUHAMMADIYAH 50 MEDAN

Diusulkan Oleh :

KARTINI

P01031123067

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada Tanggal 21 September 2026

Pembimbing Utama

Bernike Doloksaribu SST, M.Kes, RD

NIP . 196812261989032002

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M,Kes

NIP. 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PADA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP MUHAMMADIYAH 50 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

KARTINI

NIM: P01031123067

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 29 Juni 2026

Tim Penguji :

			Tanda Tangan
1. Ketua	: Bernike Doloksaribu SST, M.Kes, RD	:	.....
2. Anggota 1	: Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM	:	.....
3. Anggota 2	: dr. Ratna Zahara, M.Kes	:	.....

Lubuk Pakam, 21 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenny Zuraidah,SP, M.Kes

NIP 197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama : Kartini

Tempat/Tanggal Lahir : Blang Pidie, 17 Agustus 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Rumah : Jl Mega No 24 B Lk II

Nomor Hp : 085263624356

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Swasta BM Sukma
2. SLTP : SMP Muhammadiyah 50 Medan
3. SLTA : SMK Farmasi YPFSU Medan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Kartini
Nim	: P01031123067
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:

"Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Pada Penerima Program Makan Bergizi Gratis Di Smp Muhammadiyah 50 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 21 September 2026

Penulis,



Kartini

P01031123067

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PADA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP MUHAMMADIYAH 50 MEDAN

Kartini, Bernike Doloksaribu SST, M.Kes, RD
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email : kartinikartinii715@gmail.com

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi peserta didik. Pengetahuan gizi seimbang dapat memengaruhi perilaku pemilihan makanan, namun status gizi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja penerima MBG di SMP Muhammadiyah 50 Medan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi berjumlah 74 siswa kelas VII dan VIII, dengan sampel 55 siswa yang dipilih menggunakan stratified random sampling berdasarkan rumus Slovin. Data pengetahuan diperoleh melalui kuesioner, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan indikator IMT/U. Analisis data menggunakan uji Chi-Square atau Fisher's Exact Test jika syarat Chi-Square tidak terpenuhi.

Sebagian besar sampel memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori kurang, yaitu 41 siswa (74,5%), dan status gizi normal sebanyak 42 siswa (76,4%). Hasil Fisher's Exact Test menunjukkan p-value 1,000 ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja penerima MBG. Analisis menu MBG selama lima hari menunjukkan rata-rata kandungan energi 414,2 kkal, protein 14,8 gram, lemak 16,7 gram, karbohidrat 52,1 gram, dan serat 3,6 gram.

Mengacu pada hasil penelitian, tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan ($p = 1,000$; $p > 0,05$). Disarankan sekolah meningkatkan edukasi gizi seimbang dan mendukung pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi, Remaja, Makan Bergizi Gratis, IMT/U.

ABSTRACT

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS RECEIVING THE FREE NUTRITIOUS MEAL PROGRAM AT SMP MUHAMMADIYAH 50 MEDAN

Kartini, Bernike Doloksaribu SST, M.Kes, RD
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
Email: kartinikartinii715@gmail.com

Background: The Free Nutritious Meal Program (MBG) is one of the government's efforts to support the fulfillment of students' nutritional needs. Knowledge of balanced nutrition can influence food selection behavior; however, nutritional status is also influenced by various other factors. This study aimed to determine the relationship between balanced nutrition knowledge and the nutritional status of adolescents receiving the MBG program at SMP Muhammadiyah 50 Medan.

Methods: This study was a quantitative study with a cross-sectional design. The population consisted of 74 seventh- and eighth-grade students, with a sample of 55 students selected using stratified random sampling based on the Slovin formula. Knowledge data were obtained through a questionnaire, while nutritional status was determined based on measurements of body weight and height using the BMI-for-age (BMI/A) indicator. Data were analyzed using the Chi-Square test or Fisher's Exact Test if the requirements for the Chi-Square test were not met.

Results: Most of the sample had a low level of balanced nutrition knowledge, namely 41 students (74.5%), while 42 students (76.4%) had normal nutritional status. The Fisher's Exact Test showed a p-value of 1.000 ($p>0.05$), indicating that there was no significant relationship between balanced nutrition knowledge and the nutritional status of adolescents receiving the MBG program. Analysis of the MBG menu over five days showed an average energy content of 414.2 kcal, protein 14.8 grams, fat 16.7 grams, carbohydrates 52.1 grams, and fiber 3.6 grams.

Conclusion: Based on the results of the study, there was no significant relationship between balanced nutrition knowledge and the nutritional status of adolescents receiving the Free Nutritious Meal Program at SMP Muhammadiyah 50 Medan ($p = 1.000$; $p > 0.05$). It is recommended that schools improve balanced nutrition education and support the implementation of the Free Nutritious Meal Program.
Keywords: Balanced Nutrition Knowledge, Nutritional Status, Adolescents, Free Nutritious Meal Program, BMI-for-A.

Keywords: Balanced Nutrition Knowledge, Nutritional Status, Adolescents, Free Nutritious Meal Program, BMI-for-Age

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Allah SWT atas Kuasa-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul ”Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja pada penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan” dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Bernike Doloksaribu SST, M.Kes, RD selaku pembimbing utama dan selaku pembimbing Akademik yang penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

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

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb Selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku Dosen Penguji 1 yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan kepada penulis
5. Ibu dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku Dosen Penguji 2 yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan kepada penulis.
6. Kepada orang tua penulis yaitu Bapak Syukrillah Yunus dan kedua ibu saya Almh.Ibu Rohana dan Ibu Juniar Ade serta keponakan saya Naufal Aditya yang telah memberikan banyak perhatian dan dukungan kepada penulis.
7. Teman-teman satu bimbingan, dan para sahabat sayang, healthy yang selalu turut serta ikut membantu dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk penyempurnaan karya tulis ilmiah ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN COVER ..... **ii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
BIODATA PENULIS ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
1. Tujuan Umum 3
2. Tujuan Khusus 3
D. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Remaja 5
1. Definisi Remaja 5
2. Kebutuhan Gizi Remaja 5
B. Gizi Seimbang 6
1. Pengertian Gizi Seimbang 6
2. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun 7
3. Faktor yang mempengaruhi Gizi Seimbang 8
4. Empat Pilar Gizi Seimbang 8
5. Pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang 9
6. Konsep Pengetahuan Gizi Seimbang 10

C. Status Gizi Remaja 11
1. Definisi Status Gizi.....11
2. Kategori Status Gizi Remaja 11
3. Pengukuran Status Gizi 12
4. Penilaian secara langsung.....12
D. Program Makan Bergizi Gratis.....13
1. Definisi Program Makan Bergizi Gratis 13
2. Tujuan Program makan Bergizi Gratis 14
3. Kategori Penerima Makan Bergizi Gratis.....15
4. Standar Gizi MBG 15
5. Persyaratan Pemberian MBG 16
6. Perencanaan Menu.....16
E. Hubungan Antar Visual.....17
F. Kerangka Konsep 18
G. Definisi Operasional.....19
F. Hipotesis.....20
BAB III METODE PENELITIAN 21
A. Jenis dan Desain Penelitian 21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 21
C. Populasi dan Sampel.....21
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....22
E. Pengolahan Data dan Analisis Data 25
F. Analisis Data.....26
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN 28
A. Hasil.....28
B. Pembahasan 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 40
A. Kesimpulan.....40
B. Saran 40
DAFTAR PUSTAKA.....41

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.Kebutuhan Angka Kecukupan Gizi Remaja.....5
Tabel 2. Kategori Status Gizi Remaja.....12
Tabel 3. Rujukan Angka Kecukupan Gizi Satu Kali MBG.....12
Tabel 4. Definisi Operasional.....19
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....30
Tabel 6. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin.....31
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Orang Tua.....32
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua.....33
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan pengetahuan Gizi Seimbang.....33
Tabel 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi.....34
Tabel 11. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....35

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konsep 18

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Penelitian.....44
Lampiran 2. Surat Survei Penelitian 45
Lampiran 3. Surat Balasan 46
Lampiran 4. Ethical Clearence.....47
Lampiran 5. Bukti Bimbingan.....48
Lampiran 6. Master Tabel Karakteristik sampel dan Status Gizi.....49
Lampiran 7. Master Tabel Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang.....51
Lampiran 8. Hasil Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang 52
Lampiran 9. Hasil Uji SPSS.....53
Lampiran 10. Hasil Kuisioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....56
Lampiran 11. Lembar Informed Consent.....59
Lampiran 12. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang 60
Lampiran 13. Anggaran Biaya 62
Lampiran 14. Dokumentasi.....63
Lampiran 15. Dokumentasi MBG siklus 5 hari SMP Muhammadiyah 50 66