DAFTAR PUSTAKA

Asih, Sri H, A. and R, A.D. (2017) Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Status Gizi Anak Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang*, pp. 215–222.

Alifiyanti Muharramah, Desti Ambar Wati, Amali Rica Pratiwi, Masayu Dian Khairani, A.A.S. (2023). Pengukuiran Status Gizi dan Konseling Gizi Sebagai Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 5(2), pp. 125–130.

Badan Gizi Nasional. (2025) *Keputusan Kepala Badan Gizi Nasional Republik Indonesia Nomor 401.1 tahun 2025 tentang petunjuk teknis tata kelola penyelenggaraan progam makan bergizi gratis tahun anggaran 2026.* https://cdnweb.bgn.go.id/juknis/01kfzqgr85yky1hrmndk4rrm1p.pdf.

Bitty, F., Asrifuddin, A. and Nelwan, J.E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado', *Jurnal Kesmas*, 7(5), pp. 1–6.

Christine Mawu, Maureen I. Punuh, A.A. (2025). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Langowan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(September), pp. 11085–11093.

Faisal Syamsu, R., Anisha Putry, R. and Mitresna Widyadhana, N. (2025). Tinjauan Nilai Gizi dari Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Presiden RI. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), p. 14843.

Fitriyani Fasikha, Rifatul Masrikhiyah, Y.D.R. (2022) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Siswa Mi Mamba'ul Hisan Pada Masa Pandemi Covid 19', *Fakultas Ilmu Kesehatan*, 5(1), pp. 35–44.

Hanim, B., Ingelia, I. and Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), p. 28. https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570.

Heni, Filius Chandra, M. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMA Negeri 2 Merangin. *Seminar Kesehatan Nasional*. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi*, pp. 96–101.

Irma, L. (2021) *Efektivitas Penggunaan Booklet Gizi Seimbang Disertai Form Diet Tracker terhadap Pengetahuan dan Asupan Makronutrien*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2024). *Pedoman Makan Bergizi Gratis (MBG) di Satuan Pendidikan.* https://mbg.bogorkab.go.id/web/docref/pedoman_mbg_sekolah.pdf.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.* Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Muhammad, S.Z., Nurdiana, H. and N, V.M.M. (2025). Knowledge of Balanced Nutrition and Nutritional Status in Adolescents. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang*, 3(1), pp. 21–24.

Notha, M., Sari, S.M. and Zahraini (2025). Penerapan Implikasi MBG (Makan Bergizi Gratis) di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), pp. 1302–1310.

Nur Kasanah (2015). *Pengaruh Pekerjaan Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Siswa Kelas 5 diSDN Premulung No 94 Surakarta Tahun Ajaraan 2014/2015*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ode, W., Nur, S. and Effendy, D.S. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), pp. 86–93.

Pipit Vanie Pitrianasary1, Sri Susanty2 & Lalu M. Iswadi Athar3 1,2, 3 (2024). Pengaruh Gender Terhadap Wisata Minat Khusus Staycation di Royal Regantris Hotel Gilin Trawangan Lombok Utara. *Journal Of Responsible Tourism*, pp. 177–180.

Rizqiawan, A. and Alisya, P. (2022). Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Binawan Student Journal*, 4, pp. 21–27.

Seventeen, W.L., Arnova, I. and Fitriano, Y. (2023). Pengaruh Faktor Demografis (Usia , Jenis Kelamin , dan Penghasilan) Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 11(2), pp. 1221–1226.

Siringoringo, E.E. and Sigalingging, V.Y. (2023). Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien yang Dirawat di Ruangan ICU Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 12(2), pp. 55–62. Available at: https://doi.org/10.31983/jkm.v12i2.10391.

Sunain (2017). Pengaruh Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Tingkat Kecerdasan dan Keaktifan Siswa dari Kelas Satu Sampai dengan Kelas Enam Pada Semester I. *Jurnal Pendidikan*, 3833, pp. 160–176.

Tatontos, A.A., Musa, E.C. and Punuh, M.I. (2023). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 13(3), pp. 309–315.

Wulandari, R.F., Rizqi, A. and Negara, M.I.P. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Sebagai Indikator Keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis Pada Siswa. *Jurnal Abdimas Awang Long*, 8(2), pp. 283–290. https://doi.org/10.56301/awal.v8i2.1683.

Lampiran 1. Surat Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 27 April 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/681/2026
Lampiran : -
Perihal : Surat Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 50 Medan
di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Tugas Akhir. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bernike Doloksaribu, SST, M. Kes, RD untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Muhammadiyah 50 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Kartini
NIM : P01031123067
Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja pada Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Surat Survei Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 24 Pebruari 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/274/2026
Lampiran : -
Perihal : Surat Survei Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 50 Medan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Proposal Tugas Akhir. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bernike Doloksaribu, SST, M. Kes untuk melakukan Survei Penelitian di Sekolah SMP Muhammadiyah 50 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Kartini
NIM : P01031123067
Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Sekolah Menengah Pertama terhadap Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 3. Surat Balasan

MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH
SMP SWASTA MUHAMMADIYAH 50
AKREDITASI " B "
NSS : 204076006427 NPSN : 10210089
Jl Garuda Gg. Mesjid Taqwa Sei Sikambing B Medan -20122
Email : smpmuhammadiyah50@gmail.com

Nomor : 069/IV.A/AU/F/2026 Medan, 12 Mei 2026
Lampiran : -
Hal : Menerima Izin Melaksanakan Riset/Penelitian/Observasi

Kepada Yth :
Bapak Ketua Prodi
Diploma III Gizi
Kemenkes Poltekkes Medan

Sehubungan dengan Surat Permohonan Kesediaan melakukan Riset/Penelitian/Observasi di sekolah kami Oleh Kemenkes Poltekkes Medan Tahun 2026 yang diajukan kepada kami oleh mahasiswi bapak atas nama :

Nama	: **Kartini**
NPM	: PO1031123067
Program Studi	: Diploma III Gizi
Judul Skripsi	: **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Pada Penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Swasta Muhamamdiyah 50**

Dengan ini kami memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan Riset/Penelitian/Observasi dan kegiatan – kegiatan lainnya yang berhubungan dengan kegiatan tersebut di atas .

Demikian Surat Balasan ini dibuat untuk dipergunakan sebgaimana mestinya.

Kepala Sekolah

MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH SMP SWASTA MUHAMMADIYAH - 50

Hasan Basri Matondang, S. Pd

Tembusan :
1. Ketua Pimpinan Cabang Muhammadiyah Medan Sunggal
2. Koordinator Bidang Majelis Dikdasmen PCM Medan Sunggal

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Ethical Clearence

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3722/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : KARTINI
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Pada Penerima Progam Makan Bergizi Gratis Di SMP Muhammadiyah 50 Medan"

"The Relationship Between Balanced Nutrition Knowledge and Nutritional Status of Adolescents Receiving the Free Nutritious Meal Program at SMP Muhammadiyah 50 Medan"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 27 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 27, 2026 until August 27, 2027.

August 27, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 5. Bukti Bimbingan

Lampiran 5. Bukti Bimbingan

Nama Mahasiswa : Kartini

NIM : P01031123067

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja pada penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan.

No	Tanggal	Topik Bahasan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1	Selasa, 19 Januari 2026	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	Senin, 21 Januari 2026	Membahas topik yang akan diteliti		
3	Senin, 28 Februari 2026	Mengajukan dan menetapkan judul		
4	Rabu, 06 Februari 2026	Mengajukan Proposal		
5	Jumat, 11 Februari 2026	Revisi proposal		
6	Senin, 13 Februari 2026	Revisi proposal		
7	Kamis, 20 Februari 2026	Revisi proposal		
8	Jumat, 27 Februari 2026	Revisi proposal		
9	Senin, 6 April 2026	Perbaikian proposal		
10	Kamis, 7 Mei 2026	ACC proposal dengan pembimbing dan penguji		
11	Senin, 18 Mei 2026	Jilid senyawa proposal		
12	20 Mei 2026	Pengurusan Etical Clearance		

13	22 Mei 2026	Clearing data penelitian		
14	25 Mei 2026	Pembentukan master table		
15	28 Mei 2026	Analisis data		
16	29 Mei 2026	Pengerjaan Bab IV		
17	2 Juni 2026	Pengerjaan Bab V		
18	5 Juni 2026	Revisi Bab V		
19	15 Juni 2026	Revisi Keseluruhan Tugas Akhir		
20	7 September 2026	ACC Abstrak		
21	14 September 2026	ACC Turnitin		
22	17 September 2026	Jilid Lux		

Lampiran 6. Master Tabel Karakteristik sampel dan Status Gizi

no	Kode sampel	Jenis kelamin	Tgl lahir	kelas	Umur (thn)	BB (kg)	TB (cm)	Pekerjaan kepala keluarga	Pendidikan kepala keluarga	Status Gizi	
										Imt/u	kategori
1	A01	Laki-Laki	4/29/2013	VII A	13	35.9	154.9	Wiraswasta	SMA	-1.99	Normal
2	A02	Perempuan	02/08/2013	VII A	13	53.3	145.8	Wiraswasta	SMA	1.05	Gizi Lebih
3	A03	Laki-Laki	8/16/2012	VII A	13	43.5	154.3	Wiraswasta	SMA	-0.23	Normal
4	A04	Laki-Laki	04/09/2013	VII A	13	41.6	153.1	Karyawan Swasta	SMA	-0.26	Normal
5	A05	Perempuan	11/25/2012	VII A	13	45.5	157.6	Wiraswasta	SMP	-0.34	Normal
6	A06	Perempuan	2/18/2013	VII A	13	59.6	152.2	Karyawan Swasta	SMP	1.75	Gizi Lebih
7	A07	Laki-Laki	08/05/2013	VII A	13	31.5	151.5	Karyawan Swasta	SMA	-1.32	Normal
8	A08	Perempuan	3/29/2013	VII A	13	44.5	154.4	Karyawan Swasta	SD	-0.09	Normal
9	A09	Laki-Laki	11/27/2012	VII A	13	61.35	158.1	Karyawan Swasta	SMA	1.85	Gizi Lebih
10	A10	Laki-Laki	11/26/2013	VII A	13	31.9	138.3	Wiraswasta	SMA	-0.98	Normal
11	A11	Perempuan	04/06/2013	VII A	13	34.8	146.4	Karyawan Swasta	SMA	-1.34	Normal
12	A12	Laki-Laki	04/12/2012	VII A	13	37.5	142.5	Wiraswasta	SMA	-0.27	Normal
13	A13	Perempuan	10/10/2013	VII A	13	50.6	151.6	Wiraswasta	SMA	1.17	Gizi Lebih
14	A14	Laki-Laki	8/15/2013	VII A	13	28.5	135.5	Wiraswasta	SMA	-1.45	Normal
15	A15	Perempuan	5/24/2012	VIII A	13	44.5	153.1	Karyawan Swasta	SMA	-0.21	Normal
16	A16	Laki-Laki	2/23/2012	VIII A	13	52.5	159.1	Karyawan Swasta	SMA	0.60	Normal
17	A17	Perempuan	8/18/2012	VIII A	13	59.6	152.2	Wiraswasta	SMA	1.75	Gizi Lebih
18	A18	Laki-Laki	09/05/2012	VIII A	14	60.8	159.7	Wiraswasta	SMA	1.60	Gizi Lebih
19	A19	Perempuan	8/13/2011	VIII A	14	42.4	146.8	Wiraswasta	SMA	-0.14	Normal
20	A20	Perempuan	06/10/2012	VIII A	13	43.1	154.6	ASN	SMA	-0.6	Normal
21	A21	Perempuan	11/27/2011	VIII A	15	45.1	150.1	Karyawan Swasta	SMA	0.05	Normal
22	A22	Perempuan	10/22/2011	VIII A	14	49.5	145.6	Wiraswasta	SMP	1.04	Gizi Lebih
23	A23	Perempuan	03/10/2013	VIII A	13	41.5	154.9	Wiraswasta	SMA	-0.71	Normal
24	A24	Laki-Laki	07/03/2012	VIII A	13	37.1	150.4	Wiraswasta	SMA	-1.31	Normal
25	A25	Laki-Laki	01/12/2012	VIII A	14	47.6	161.9	Karyawan Swasta	SMP	-0.5	Normal
26	A26	Laki-Laki	11/02/2010	VIII A	15	51.7	168.5	ASN	SMA	-0.88	Normal
27	A27	Perempuan	06/05/2012	VIII A	13	40.2	149.3	Karyawan Swasta	SMA	-0.61	Normal
28	A28	Perempuan	2/16/2011	VIII A	15	43.1	163.4	Karyawan Swasta	SMA	-0.37	Normal
29	A29	Perempuan	08/03/2012	VIII A	13	46.6	149.5	Karyawan Swasta	SMA	0.51	Normal
30	A30	Perempuan	9/24/2012	VIII A	14	40.9	154.2	Wiraswasta	SMA	-0.91	Normal
31	A31	Laki-Laki	09/04/2012	VIII A	13	43.2	156.7	Karyawan Swasta	SMA	-0.56	Normal
32	A32	Perempuan	03/10/2012	VIII A	14	44.1	151.4	Wiraswasta	SMA	-0.17	Normal
33	A33	Laki-Laki	06/09/2012	VIII A	13	37.5	142.5	Wiraswasta	SMA	-0,27	Normal
34	A34	Perempuan	07/06/2012	VIII A	13	36.2	149.2	Karyawan Swasta	SMA	-1.47	Normal
35	A35	Laki-Laki	4/24/2012	VIII A	14	46.5	154.5	Wiraswasta	SD	0.18	Normal
36	A36	Laki-Laki	6/19/2012	VII B	14	60.9	159.6	Wiraswasta	SD	1.60	Gizi Lebih
37	A37	Laki-Laki	8/24/2012	VII B	13	43.5	154.3	Wiraswasta	SMA	-0.23	Normal
38	A38	Perempuan	09/04/2012	VII B	13	47.2	147.4	Karyawan Swasta	SMA	0.80	Normal
39	A39	Laki-Laki	04/05/2012	VII B	14	59.2	158.6	Wiraswasta	SMA	1.46	Gizi Lebih
40	A40	Laki-Laki	10/23/2012	VII B	14	36.3	151.9	Wiraswasta	SMA	-1.63	Normal
41	A41	Perempuan	01/05/2012	VII B	14	49.6	145.8	Wiraswasta	SMP	1.04	Gizi Lebih
42	A42	Perempuan	10/27/2010	VII B	16	42.4	146.8	Wiraswasta	SD	-0,14	Normal
43	A43	Perempuan	11/06/2012	VII B	13	51.7	156.9	Wiraswasta	SMA	0.62	Normal
44	A44	Perempuan	11/02/2011	VII B	14	35.9	154.9	Wiraswasta	SMP	-1,99	Normal
45	A45	Perempuan	10/30/2011	VII B	14	44.1	147.4	Karyawan Swasta	SMA	0.13	Normal
46	A46	Perempuan	09/04/2012	VII B	14	58.6	154.4	Wiraswasta	SMP	1.52	Gizi Lebih
47	A47	Perempuan	10/02/2011	VII B	14	59.3	158.8	Wiraswasta	SMP	1.47	Gizi Lebih
48	A48	Laki-Laki	10/17/2012	VII B	14	51.7	168.5	Wiraswasta	SMA	-0,88	Normal
49	A49	Laki-Laki	5/13/2012	VII B	14	49.5	145.7	Wiraswasta	SMA	1.05	Gizi Lebih
50	A50	Laki-Laki	7/26/2012	VII B	13	41.3	158.6	Wiraswasta	SMA	-1.27	Normal
51	A51	Perempuan	09/11/2012	VII B	13	46.5	146.5	Wiraswasta	SMA	0.78	Normal
52	A52	Laki-Laki	7/20/2012	VII B	14	45.3	164.3	Wiraswasta	SMA	-1.06	Normal
53	A53	Perempuan	11/20/2012	VII B	13	59.2	158.6	Wiraswasta	SMP	1.33	Normal
54	A54	Laki-Laki	05/04/2012	VII B	14	31.5	151.5	Karyawan Swasta	SMA	-1,32	Normal
55	A55	Laki-Laki	08/10/2012	VII B	13	63.2	163.8	Wiraswasta	SMA	1.55	Normal

Lampiran 7. Master Tabel Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang

no	Kode sampel	Pengetahuan Gizi Seimbang												Jumlah	
		Pgs1	Pgs2	Pgs3	Pgs4	Pgs5	Pgs6	Pgs7	Pgs8	Pgs9	Pgs10	Pgs11	Pgs12	skor	kategori
1.	A01	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4	Kurang
2.	A02	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	6	kurang
3.	A03	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	3	Kurang
4.	A04	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	6	Kurang
5.	A05	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	Cukup
6.	A06	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	4	Kurang
7.	A07	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6	Kurang
8.	A08	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4	Kurang
9.	A09	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	Kurang
10.	A10	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4	Kurang
11.	A11	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	Cukup
12.	A12	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	9	Cukup
13.	A13	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	Cukup
14.	A14	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	5	Kurang
15.	A15	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	5	Kurang
16.	A16	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	6	Kurang
17.	A17	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	4	Kurang
18.	A18	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4	Kurang
19.	A19	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	6	Kurang
20.	A20	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6	Kurang
21.	A21	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	Cukup
22.	A22	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	5	Kurang
23.	A23	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	Cukup
24.	A24	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	4	Kurang
25.	A25	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	4	Kurang
26.	A26	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	Kurang
27.	A27	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	4	Kurang
28.	A28	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	5	Kurang
29.	A29	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3	Kurang
30.	A30	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	6	kurang
31.	A31	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	8	Cukup
32.	A32	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	5	Kurang
33.	A33	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4	kurang
34.	A34	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	6	Kurang
35.	A35	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	Kurang
36.	A36	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Kurang
37.	A37	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	6	Kurang
38.	A38	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	5	Kurang
39.	A39	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	Cukup
40.	A40	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	Cukup
41.	A41	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	Cukup
42.	A42	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	Cukup
43.	A43	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	6	Kurang
44.	A44	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3	Kurang
45.	A45	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	Cukup
46.	A46	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	6	Kurang
47.	A47	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	5	Kurang
48.	A48	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	Kurang
49.	A49	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	6	Kurang
50.	A50	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4	Kurang
51.	A51	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	6	Kurang
52.	A52	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	Kurang
53.	A53	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	6	Kurang
54.	A54	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	Kurang
55.	A55	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	Cukup

Lampiran 8. Hasil Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil master tabel kuesioner pengetahuan gizi seimbang pada 55 sampel, terdapat beberapa soal yang paling banyak dijawab salah, yaitu soal nomor 1 sebanyak 52 sampel (94,5%), soal nomor 11 sebanyak 44 sampel (80,0%), soal nomor 3 sebanyak 36 sampel (65,5%), soal nomor 2 sebanyak 35 sampel (63,6%), soal nomor 5 sebanyak 34 sampel (61,8%), dan soal nomor 12 sebanyak 33 sampel (60,0%).

Tingginya kesalahan pada soal nomor 1 kemungkinan karena pertanyaan tersebut berkaitan dengan jumlah pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang sehingga membutuhkan daya ingat yang cukup baik. Pada soal nomor 11, sampel kemungkinan lebih memahami dampak lemak berlebih terhadap berat badan, tetapi belum memahami bahwa konsumsi lemak dan minyak secara berlebihan juga dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi lainnya tidak terpenuhi.

Kesalahan pada soal nomor 2, 3, dan 5 kemungkinan menunjukkan bahwa sampel masih kurang memahami penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, terutama mengenai makanan beraneka ragam, jumlah porsi sayur, serta jumlah air putih yang dianjurkan. Sementara itu, banyaknya kesalahan pada soal nomor 12 kemungkinan karena sampel mengetahui pentingnya aktivitas fisik, tetapi belum mengetahui durasi aktivitas fisik sedang yang dianjurkan.

Secara keseluruhan, kesalahan tersebut menunjukkan bahwa sampel lebih banyak mengalami kesulitan pada pertanyaan yang membutuhkan pengetahuan spesifik mengenai jumlah, porsi, dan anjuran dalam Pedoman Gizi Seimbang. Hal ini dapat menjadi salah satu alasan mengapa sebagian besar sampel dalam penelitian ini termasuk dalam kategori pengetahuan gizi seimbang kurang.

Lampiran 9. Hasil Uji SPSS

1. Frekuensi Umur

umur sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	32	58.2	58.2	58.2
	14	19	34.5	34.5	92.7
	15	3	5.5	5.5	98.2
	16	1	1.8	1.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

2.Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	26	47.3	47.3	47.3
	Perempuan	29	52.7	52.7	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

3.Pendidikan Orang Tua

Pendidikan Orang Tua Sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	7.3	7.3	7.3
	SMA	42	76.4	76.4	83.6
	SMP	9	16.4	16.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

4.Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan Orang Tua Sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ASN	2	3.6	3.6	3.6
	Karyawan Swasta	18	32.7	32.7	36.4
	Wiraswasta	35	63.6	63.6	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

5.Hasil Uji Pengetahuan Gizi Seimbang

pengetahuan_gizi_seimbang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	41	74.5	74.5	74.5
	Cukup	14	25.5	25.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

6.Hasil Uji Status Gizi

status_gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Lebih	13	23.6	23.6	23.6
	Normal	42	76.4	76.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

7.Crostabulation Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi

pengetahuan_gizi_seimbang * status_gizi Crosstabulation

			status_gizi		
			Gizi Lebih	Normal	Total
pengetahuan_gizi_seimbang	Kurang	Count	10	31	41
		Expected Count	9.7	31.3	41.0
		% within pengetahuan_gizi_seimbang	24.4%	75.6%	100.0%
		% of Total	18.2%	56.4%	74.5%
	Cukup	Count	3	11	14
		Expected Count	3.3	10.7	14.0
		% within pengetahuan_gizi_seimbang	21.4%	78.6%	100.0%
		% of Total	5.5%	20.0%	25.5%
Total		Count	13	42	55
		Expected Count	13.0	42.0	55.0
		% within pengetahuan_gizi_seimbang	23.6%	76.4%	100.0%
		% of Total	23.6%	76.4%	100.0%

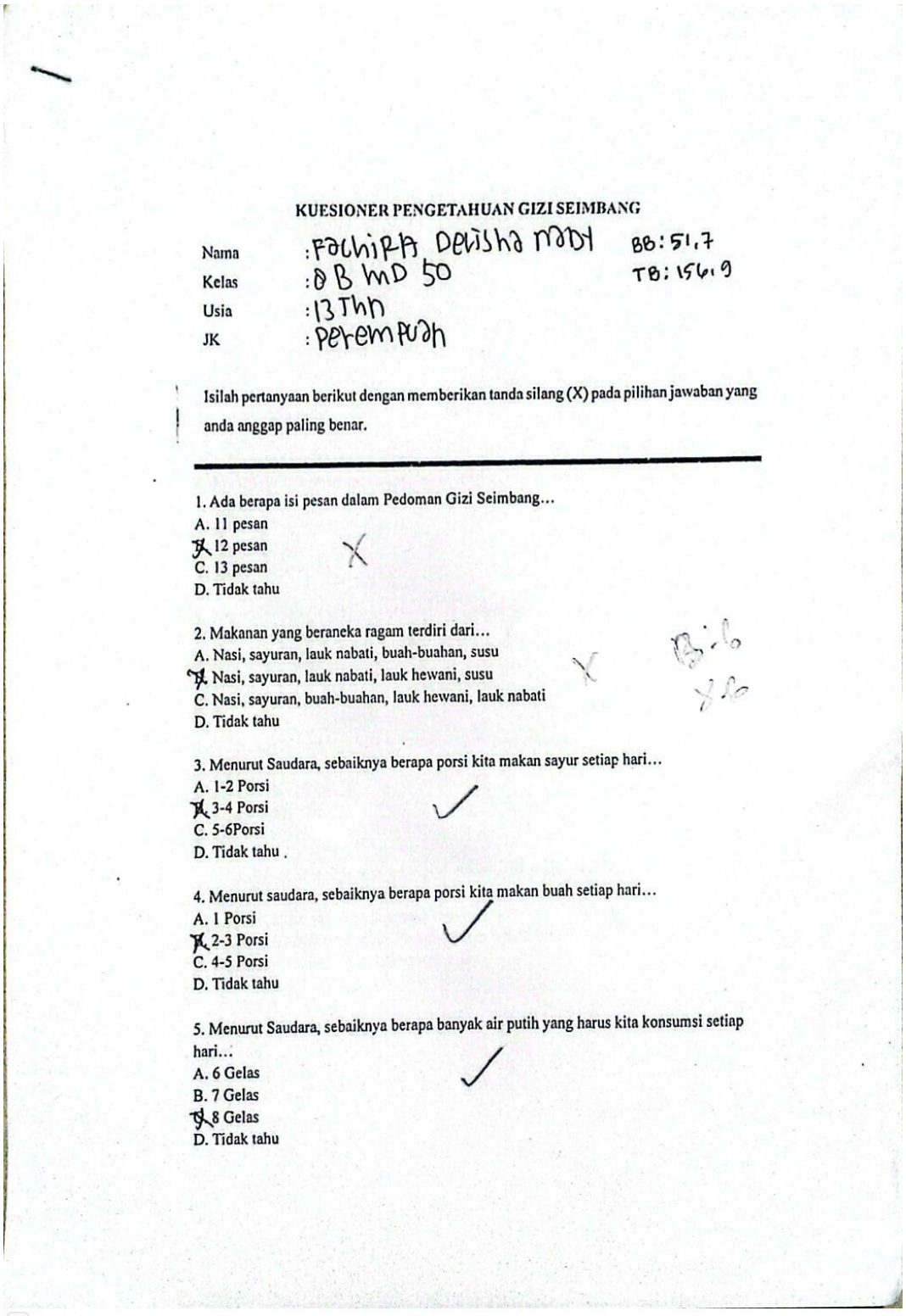
8.Hasil Uji SPSS

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.051[a]	1	.822		
Continuity Correction[b]	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.051	1	.821		
Fisher's Exact Test				1.000	.568
N of Valid Cases	55				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.31.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 10. Hasil Kuisioner Pengetahuan Gizi Seimbang



KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

Nama : Fachira Devisha Rady BB: 51,7
Kelas : 8 B MD 50 TB: 156,9
Usia : 13 Thn
JK : Perempuan

Isilah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang anda anggap paling benar.

1. Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang...
A. 11 pesan
X B. 12 pesan
C. 13 pesan
D. Tidak tahu

2. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari...
A. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
X B. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
C. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk hewani, lauk nabati
D. Tidak tahu

3. Menurut Saudara, sebaiknya berapa porsi kita makan sayur setiap hari...
A. 1-2 Porsi
X B. 3-4 Porsi
C. 5-6Porsi
D. Tidak tahu .

4. Menurut saudara, sebaiknya berapa porsi kita makan buah setiap hari...
A. 1 Porsi
X B. 2-3 Porsi
C. 4-5 Porsi
D. Tidak tahu

5. Menurut Saudara, sebaiknya berapa banyak air putih yang harus kita konsumsi setiap hari...
A. 6 Gelas
B. 7 Gelas
X C. 8 Gelas
D. Tidak tahu

Dipindai dengan CamScanner

6. Konsumsi makanan sumber energy yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan…
A. Berat badan berlebih
B. Kurang gizi
C. Stamina meningkat
D. Tidak tahu

7. Fungsi utama karbohidrat adalah…
A. Sumber energy bagi tubuh
B. Pembentuk sel darah merah
C. Menjaga Kesehatan
D. Tidak tahu

8. Porsi sayur ditambah porsi buah sesuai anjuran "Isi Piringku" adalah sebanyak….
A. 1 piring
B. ½ piring
C. ¼ piring
D. Tidak tahu

9. Anjuran konsumsi gula sehari-hari maksimal sebanyak…
A. 3-4 sendok makan
B. 5-6 sendok makan
C. 7-8 sendok makan
D. Tidak tahu

10. Anjuran konsumsi minyak sehari-hari maksimal sebanyak…
A. 4-5 sendok makan
B. 6-7 sendok makan
C. 8-9 sendok makan
D. Tidak tahu

11. Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan…
A. Kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi
B. Kebutuhan zat gizi yang lain tercukupi oleh lemak dan minyak
C. Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh
D. Tidak tahu

12. Anjuran aktivitas fisik yang tergolong sedang dalam sehari yaitu minimal selama….
A. 10 Menit
B. 20 Menit
C. 30 Menit
D. Tidak tahu

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : FACHIRA DELISHA NADY
Kelas : 8 B MD 50
Umur : 13 Tahun
Alamat : Jln Sei Silau gank melintang 1 no 77 A
Nomor Handphone : 887 4039 8707

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian yang berjudul **"Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja pada penerima Progam Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan"**. Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memahami bahwa:

a. Saya akan diminta untuk mengisi kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan pengukuran Antropometri (BB, TB).
b. Data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
c. Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Lubuk Pakam, ... 2026

Peneliti

(Kartini)

Responden

(Fachira)

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 11. Lembar Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :
Kelas :
Umur :
Alamat :
Nomor Handphone :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian yang berjudul **"Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja pada penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan"**. Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memahami bahwa:

a. Saya akan diminta untuk mengisi kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan pengukuran Antropometri (BB, TB).
b. Data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
c. Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Lubuk Pakam, ... 2026

Peneliti Responden

(Kartini) (.....)

Lampiran 12. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

Nama	:	BB:
Kelas	:	TB:
Usia	:	
JK	:	

Isilah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang anda anggap paling benar.

---

1. Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang…
A. 11 pesan
B. 12 pesan
C. **13 pesan**
D. Tidak tahu

2. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari…
A. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
B. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
C**. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk hewani, lauk nabati**
D. Tidak tahu

3. Menurut Saudara, sebaiknya berapa porsi kita makan sayur setiap hari…
A. 1-2 Porsi
B. **3-4 Porsi**
C. 5-6Porsi
D. Tidak tahu

4. Menurut saudara, sebaiknya berapa porsi kita makan buah setiap hari…
A. 1 Porsi
B. **2-3 Porsi**
C. 4-5 Porsi
D. Tidak tahu

5. Menurut Saudara, sebaiknya berapa banyak air putih yang harus kita konsumsi setiap hari…
A. 6 Gelas
B. 7 Gelas
C. **8 Gelas**
D. Tidak tahu

6. Konsumsi makanan sumber energy yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan…
A. **Berat badan berlebih**
B. Kurang gizi
C. Stamina meningkat
D. Tidak tahu

7. Fungsi utama karbohidrat adalah…
A. **Sumber energy bagi tubuh**
B. Pembentuk sel darah merah
C. Menjaga Kesehatan
D. Tidak tahu

8. Porsi sayur ditambah porsi buah sesuai anjuran "Isi Piringku" adalah sebanyak….
A. 1 piring
B. **½ piring**
C. ¼ piring
D. Tidak tahu

9. Anjuran konsumsi gula sehari-hari maksimal sebanyak…
A. **3-4 sendok makan**
B. 5-6 sendok makan
C. 7-8 sendok makan
D. Tidak tahu

10. Anjuran konsumsi minyak sehari-hari maksimal sebanyak…
A. **4-5 sendok makan**
B. 6-7 sendok makan
C. 8-9 sendok makan
D. Tidak tahu

11. Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan…
A. Kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi
B. Kebutuhan zat gizi yang lain tercukupi oleh lemak dan minyak
C. **Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh**
D. Tidak tahu

12. Anjuran aktivitas fisik yang tergolong sedang dalam sehari yaitu minimal selama….
A. 10 Menit
B. 20 Menit
C. **30 Menit**
D. Tidak tahu

Lampiran 13. Anggaran Biaya

No	Nama Bahan	Jumlah	Harga Satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Pembuatan proposal	5	Rp.40.000	Rp.200.000
2	Biaya transportasi	15	Rp.30.000	Rp.450.000
3	Print jurnal-jurnal yang berkaitan dengan judul	15	Rp.6.000	Rp.90.000
4	Print kuesioner	65	Rp.3.000	Rp.195.000
5	Jilid lux	2	Rp.100.000	Rp.200.000
6	Kuota Internet	2	Rp.60.000	Rp.120.000
7	Bahan Kontak	4	Rp.60.000	Rp.240.000
8	Biaya tak terduga	-	-	Rp.300.000
TOTAL				**Rp.1.795.000**

Lampiran 14. Dokumentasi



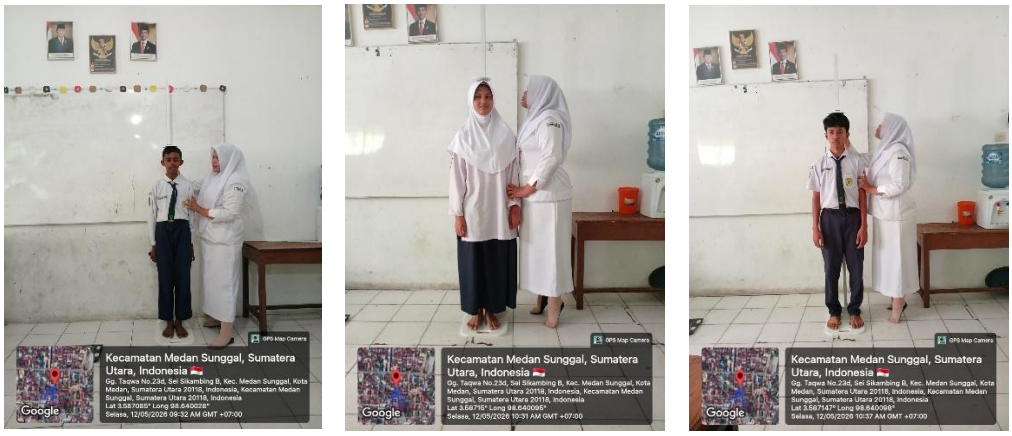






Wawancara Kuisioner Pengetahuan Gizi Seimbang





Antropometri Tinggi Badan



Antropometri Berat Badan



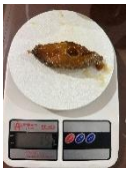
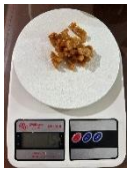
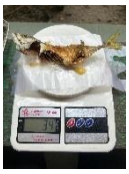






Penelitian Hari Kedua: Melakukana Wawancara Kuisioner Pengetahuan Gizi Seimbang dan Antropometri BB TB

Lampiran 15. Dokumentasi MBG siklus 5 hari SMP Muhammadiyah 50

H1						
H2						
H3						
H4						
H5						