# KARYA TULIS ILMIAH

# GAMBARAN SISWA *PICKY EATING* DENGAN PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DISEKOLAH DASAR INSAN IKHLA*S ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

**RIZA FADHILAH NST**

**P01031123082**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**

**JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

**2026**

# GAMBARAN SISWA *PICKY EATING* DENGAN PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DISEKOLAH DASAR INSAN IKHLA*S ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

**Karya Tulis Ilmiah**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memproleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D–III Gizi
Politeknik Kesehatan Medan

**RIZA FADHILAH NST**
**P01031123082**

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

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

## KARYA TULIS ILMIAH

## GAMBARAN SISWA *PICKY EATING* DENGAN PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DISEKOLAH DASAR INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

**Diusulkan Oleh**

**RIZA FADHILAH NST**

P01031123082

Telah disetujui di Medan

Pada tanggal 22 September 2026

Pembimbing Utama

**Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes**

NIP 198203022005041001

Ketua Prodi Diploma III

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

NIP 197704262001122002

## HALAMAN PENGESAHAN

## KARYA TULIS ILMIAH

# GAMBARAN SISWA *PICKY EATING* DENGAN PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DISEKOLAH DASAR INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

**RIZA FADHILAH NST**

P01031123082

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal 17 Juni 2026

Tim Penguji:

| | | | Tanda Tangan |
|---|---|---|---|
| 1. | Ketua | : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes | ..... |
| 2. | Anggota 1 | : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes | ..... |
| 3. | Anggota 2 | : Fauzi Romeli, SKM, M.Kes | ..... |

Lubuk Pakam, 29 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

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

NIP. 197704262001122002

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

| | |
|---|---|
| Nama | : Riza Fadhilah Nst |
| NIM | : P01031123082 |
| 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 Siswa *Picky Eating* Dengan Penerimaan Makan Bergizi Gratis Di Sekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan

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, 29 September 2026

Penulis,




**RIZA FADHILAH NST**

P01031123082



## BIODATA PENULIS

| | |
|---|---|
| Nama | : Riza Fadhilah Nst |
| Tempat/Tgl lahir | : Tamiang, 27 juni 2005 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Agama | : Islam |
| Alamat Rumah | : Tamiang |
| Nomor HP | : 082174327910 |

## RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 203 TAMIANG
2. SLTP : SMPN 1 KOTANOPAN
3. SLTA : SMAN 1 KOTANOPAN

# ABSTRAK

## GAMBARAN SISWA *PICKY EATING* DENGAN PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DISEKOLAH DASAR INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Riza Fadhilah Nst, Abdul Hairuddin Angkat,SKM,M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email : rizafadhilah93@gmail.com

*Picky eating* merupakan perilaku memilih-milih makanan yang dapat memengaruhi asupan zat gizi dan penerimaan makanan pada anak usia sekolah. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi siswa, namun penerimaan makanan masih dapat dipengaruhi oleh kebiasaan *picky eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *picky eating* dan penerimaan makan bergizi pada siswa Sekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan pada bulan April–Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V sebanyak 168 siswa dengan sampel sebanyak 63 siswa yang dipilih menggunakan teknik *Proportional Stratified Random Sampling*. Variabel penelitian terdiri dari *picky eating* dan penerimaan makan. Data *picky eating* diperoleh melalui kuesioner, sedangkan penerimaan makan dinilai menggunakan formulir Visual Comstock berdasarkan sisa makanan selama lima hari berturut-turut. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 63 siswa, sebanyak 58 siswa (92,1%) termasuk kategori *picky eating* ringan, 4 siswa (6,3%) termasuk kategori *picky eating* sedang, dan 1 siswa (1,6%) tidak picky eating. Penerimaan makan menunjukkan bahwa 60 siswa (95,2%) termasuk kategori bersisa dan 3 siswa (4,8%) termasuk kategori tidak bersisa.

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori *picky eating* ringan dan cenderung menyisakan makanan yang disajikan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi serta penyajian menu yang lebih bervariasi dan sesuai dengan preferensi siswa tanpa mengurangi nilai gizinya.

Kata kunci: *picky eating*, penerimaan makan, makan bergizi gratis, anak sekolah dasar

## ABSTRACT

### DESCRIPTION OF PICKY EATING AND ACCEPTANCE OF FREE NUTRITIOUS MEALS AMONG STUDENTS AT INSAN IKHLAS ISLAMIC SCHOOL, MEDAN TUNTUNGAN DISTRICT



Riza Fadhilah Nst, Abdul Hairuddin Angkat,SKM,M.Kes

Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health

Email : rizafadhilah93@gmail.com



Picky eating is a food-selective behavior that may affect nutrient intake and food acceptance among school-aged children. The Free Nutritious Meal Program (Makan Bergizi Gratis; MBG) in schools is expected to help meet students' nutritional needs; however, food acceptance may be influenced by picky eating habits. This study aimed to describe picky eating and acceptance of nutritious meals among students at Insan Ikhlas Islamic School, Medan Tuntungan District.

This quantitative study employed a descriptive design with a cross-sectional approach. The study was conducted at Insan Ikhlas Islamic School, Medan Tuntungan District, from April to May 2026. The study population comprised all 168 fourth- and fifthgrade students, with a sample of 63 students selected using proportional stratified random sampling. The study variables were picky eating and meal acceptance. Picky eating data were collected using a questionnaire, while meal acceptance was assessed using a Visual Comstock form based on food waste recorded over five consecutive days. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distribution tables.

Among the 63 students, 58 (92.1%) were classified as having mild picky eating, 4 (6.3%) as having moderate picky eating, and 1 (1.6%) as not exhibiting picky eating. Regarding meal acceptance, 60 students (95.2%) were classified as leaving food uneaten, while 3 students (4.8%) were classified as consuming all food served.

In conclusion, most students exhibited mild picky eating and tended to leave the meals provided uneaten. Therefore, nutrition education and more varied menu options that accommodate students' preferences without compromising nutritional value are needed.



**Keywords:** picky eating, meal acceptance, Free Nutritious Meal Program, elementary school children.




# KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Berkat dan Anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmah dengan judul "Gambaran Siswa *Picky Eating* Dengan Penerimaan Makan Bergizi Gratis Disekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan". Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannnya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu,dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Yenny Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Prodi D - III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD selaku dosen penguji 1 dan Bapak Fauzi Romeli, SKM, M.Kes selaku dosen penguji 2 yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis
4. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Abduh (Alm) dan Ibu Aida, serta kakak kakak tersayang, Tetty, Ervina, Masdalifah, dan Liza, atas doa, kasih sayang, dukungan, yang selalu diberikan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan
5. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman sebimbingan, sahabat-sahabat tercinta, atas dukungan, semangat, bantuan, dan motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karna itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi tugas akhir ini

Penulis

# DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL** ..... **i**
**PERNYATAAN PERSETUJUAN** ..... **ii**
**HALAMAN PENGESAHAN** ..... **iii**
**PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN** ..... **iii**
**BIODATA PENULIS** ..... **v**
**ABSTRAK** ..... **vi**
**ABSTRACT** ..... **vii**
**KATA PENGANTAR** ..... **viii**
**DAFTAR ISI** ..... **ix**
**DAFTAR TABEL** ..... **xii**
**DAFTAR GAMBAR** ..... **xiii**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xiv**
**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 4
C. Tujuan Penelitian ..... 4
1. Tujuan Umum ..... 4
2. Tujuan Khusus ..... 4
D. Manfaan Penelitian ..... 4
1. Bagi Peneliti ..... 4
2. Bagi Sekolah ..... 4
3. Bagi Siswa ..... 4
**BAB II PEMBAHASAN** ..... **6**
A. Anak Usia Sekolah ..... 6
B. Permasalahan Gizi ..... 7
*C. Pikcy Eating* ..... 9
1. Ciri - Ciri *Picky Eating* ..... 10
2. Gejala *Picky Eating* ..... 10
3. Tingkatan Kategori *Picky Eating* ..... 11
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Picky Eating* : ..... 11

5. Faktor Eksternal (perilaku orang tua) ..... 12
6. Faktor Internal (perilaku anak ) ..... 13
7. Cara Mengatasi *Picky Eating* ..... 15
D. Penerimaan Makan ..... 15
E. Program Makan Bergizi Gratis ..... 16
F. Kerangka Konsep ..... 18
G. Definisi Operasional ..... 18
**BAB III METODE PENELITIAN ..... 20**
A. Jenis dan Desain Penelitian ..... 20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... 20
C. Populasi dan Sampel ..... 20
1. Populasi ..... 20
2. Sampel ..... 20
D. Teknik Pengambilan Sampel ..... 21
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data ..... 23
1. Teknik pengumpulan data ..... 23
2. Instrumen Pengumpulan Data ..... 23
F. Pengolahan dan Analisis Data ..... 25
1. Pengolahan Data ..... 25
2. Analisis Data ..... 27
**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 28**
A. Hasil ..... 28
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... 28
2. Karakteristik Sampel ..... 28
3. *Picky Eating* Siswa ..... 30
4. Penerimaan Makan Bergizi ..... 31
5. Tabulasi Silang *Picky Eating* dan Penenrimaan Makan ..... 33
B. Pembahasan ..... 35
*1. Picky Eating* Anak Sekolah Dasar Insan Iklhlas *Islami School* ..... 35
2. Penerimaan Makan Bergizi ..... 39
3. Tabulasi Silang *Picky Eating* dan Penenrimaan Makan ..... 41
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... 44**

A. Kesimpulan ..... 44
B. Saran ..... 44
**DAFTAR PUSTAKA ..... 45**
**LAMPIRAN ..... 48**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Berdasarkan Akg 2019 ..... 8
Tabel 2. Faktor *Picky Eating* ..... 11
Tabel 3. Defenisi Operasional ..... 18
Tabel 4. Perhitungan Sampel ..... 22
Tabel 5. Sampel ..... 23
Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas ..... 28
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin ..... 29
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur ..... 29
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat *Picky Eating* ..... 30
Tabel 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Penerimaan Makan ..... 32
Tabel 11. Distribusi Sampel Berdasarkan Penerimaan Makan ..... 33
Tabel 12. Tabulasi Silang *Picky Eating* Dan Penenrimaan Makan ..... 33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Isi Piringku .....9
Gambar 2. Kerangka Konsep .....18

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....48
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....49
Lampiran 3. Ethical Clearence.....50
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....51
Lampiran 5. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden.....53
Lampiran 6. Kuesioner *Picky Eater*.....54
Lampiran 7. Formulir Visual Comstock.....56
Lampiran 8. Master Tabel.....57
Lampiran 9. Hasil Pengolahan Data SPSS.....62
Lampiran 10. Dokumentasi.....65