KARYA TULIS ILMIAH

PERSEPSI ANAK REMAJA TENTANG KESESUAIAN MENU DAN ANALISIS KANDUNGAN GIZI SERTA SISA MAKANAN PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 1 PANCUR BATU

ARDA MAWADDAH SARNI

P01031123097

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI D-III

2026

PERSEPSI ANAK REMAJA TENTANG KESESUAIAN MENU DAN ANALISIS KANDUNGAN GIZI SERTA SISA MAKANAN PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 1 PANCUR BATU

Karya Tulis Ilmiah

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

ARDA MAWADDAH SARNI

P01031123097

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI D-III

2026

PERNYATAAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PERSEPSI ANAK REMAJA TENTANG KESESUAIAN MENU DAN ANALISIS KANDUNGAN GIZI SERTA SISA MAKANAN PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 1 PANCUR BATU

Diusulkan Oleh

ARDA MAWADDAH SARNI

P01031123097

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 30 September 2026

Pembimbing Utama

Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD
NIP. 196812261989032002

Ketua Prodi Diploma III

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
NIP 197704262001122002

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PERSEPSI ANAK REMAJA TENTANG KESESUAIAN MENU DAN ANALISIS KANDUNGAN GIZI SERTA SISA MAKANAN PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 1 PANCUR BATU

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:
ARDA MAWADDAH SARNI
P01031123097

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 8 Juni 2026

Tim Penguji:

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD	: .....
2. Anggota 1	: Ginta Siahaan, DCN, M.Kes	: .....
3. Anggota 2	: Herly Nainggolan, SKM, MKM	: .....

Medan, 30 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
NIP. 197704262001122002

Dipindai dengan CamScanner



BIODATA PENULIS

Nama	: Arda Mawaddah Sarni
Tempat/Tgl lahir	: Pancur Batu, 12 November 2006
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl. Karya no 8 Dusun II A Desa Baru Kecamatan Pancur Batu
Nomor HP	: 081269670966

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Swasta Muhammadiyah Pancur Batu
2. SLTP : SMP Negeri 1 Pancur Batu
3. SLTA : SMA Swasta Ma'had Muhammad Saman

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Arda Mawaddah Sarni
NIM	: P01031123097
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:

Persepsi Anak Remaja Tentang Kesesuaian Menu Dan Analisis Kandungan Gizi Serta Sisa Makanan Pada Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 1 Pancur Batu

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.

Medan, 30 September 2026

Penulis,



Arda Mawaddah Sarni

P01031123097

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

PERSEPSI ANAK REMAJA TENTANG KESESUAIAN MENU DAN ANALISIS KANDUNGAN GIZI SERTA SISA MAKANAN PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 1 PANCUR BATU

Arda Mawaddah Sarni, Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: ardamawaddahsarni@gmail.com

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan status gizi anak sekolah melalui penyediaan makanan bergizi seimbang. Keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh kandungan zat gizi, tetapi juga kesesuaian menu dengan penerimaan siswa serta jumlah makanan yang tersisa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi remaja tentang kesesuaian menu, kandungan gizi, dan sisa makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 1 Pancur Batu.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 81 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan proportional stratified random sampling. Data persepsi diperoleh melalui kuesioner, kandungan gizi dianalisis menggunakan Nutrisurvey, sedangkan sisa makanan diukur dengan metode penimbangan (*food weighing)*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi dan persentase setiap variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap kesesuaian menu sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu 55 responden (67,9%), kategori baik 15 responden (18,5%), dan kategori kurang 11 responden (13,6%). Analisis kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat selama lima hari menunjukkan seluruh 20 hasil pengamatan (100%) berada dalam kategori kurang dibandingkan standar kecukupan makan siang sebesar 30–35% kebutuhan gizi remaja. Sementara itu, dari 486 pengamatan sisa makanan, sebanyak 295 (60,7%) termasuk kategori sisa sedikit dan 191 (39,3%) termasuk kategori sisa banyak.

Disimpulkan bahwa persepsi siswa terhadap menu MBG tergolong cukup, kandungan zat gizi belum memenuhi standar kecukupan makan siang, sedangkan sebagian besar pengamatan menunjukkan sisa makanan dalam kategori sedikit.

Kata kunci: persepsi, kesesuaian menu, kandungan gizi, sisa makanan, Makan Bergizi Gratis.

ABSTRACT

ADOLESCENTS' PERCEPTIONS OF MENU APPROPRIATENESS, NUTRITIONAL CONTENT, AND FOOD WASTE IN THE FREE NUTRITIOUS MEAL PROGRAM AT SMP NEGERI 1 PANCUR BATU

Arda Mawaddah Sarni, Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: ardamawaddahsarni@gmail.com

The Free Nutritious Meal (Makan Bergizi Gratis [MBG]) Program is one of the government's efforts to improve the nutritional status of school-aged children by providing nutritionally balanced meals. The success of the program is determined not only by the nutritional content of the meals but also by their appropriateness to students' preferences and the amount of food left uneaten. This study aimed to describe adolescents' perceptions of menu appropriateness, nutritional content, and food waste in the Free Nutritious Meal Program at SMP Negeri 1 Pancur Batu.

This study employed a descriptive observational method with a cross-sectional design. The sample consisted of 81 Grade VII and VIII students selected using proportional stratified random sampling. Perception data were collected using a questionnaire, nutritional content was analyzed using NutriSurvey, and food waste was measured using the food weighing method. Data were analyzed using univariate analysis to describe the distribution and percentage of each variable.

The results showed that students' perceptions of menu appropriateness were predominantly categorized as moderate, with 55 respondents (67.9%), followed by good with 15 respondents (18.5%), and poor with 11 respondents (13.6%). Analysis of energy, protein, fat, and carbohydrate content over five days showed that all 20 observations (100%) were below the recommended level compared with the standard for lunch, which accounts for 30–35% of adolescents' nutritional requirements. Meanwhile, among 486 observations of food waste, 295 (60.7%) were categorized as small amounts of leftovers, while 191 (39.3%) were categorized as large amounts of leftovers.

In conclusion, students' perceptions of the MBG menu were generally moderate, the nutritional content did not meet the recommended standard for lunch, while most observations showed small amounts of food waste.

Keywords: perceptions; menu appropriateness; nutritional content; food waste; Free Nutritious Meal



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa/Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusun karya tulis ilmiah yang berjudul **"Persepsi anak remaja tentang kesesuaian menu dan analisis kandungan gizi serta sisa makanan pada program makan bergizi gratis di SMP Negeri 1 Pancur Batu"** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD selaku pembimbing 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, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Herta Masthalina, S.KM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu Yenni Zuraidah. SP, M.Kes, selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktunya memberikan bimbingan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak Ginta Siahaan, DCN, M.Kes, selaku Penguji I yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis.
6. Ibu Herly Nainggolan, S.KM, M.KM, selaku Penguji II yang telah banyak membantu memberikan banyak masukan kepada penulis.
7. Kepala sekolah, guru, serta seluruh siswa SMP Negeri 1 Pancur Batu yang telah berkenan memberikan izin dan membantu proses penelitian.
8. Orang tua tercinta, Bapak Sarno Wibowo, ibu Nelli Erfina, dan adik adik yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan Pendidikan ini.
9. Teman teman seperjuangan oliv, muthiah, nisa, dan zahra yang telah membantu

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **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. Perumusan masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
1. Tujuan Umum 3
2. Tujuan Khusus 3
D. Manfaat penelitian 3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **4**
A. Remaja 4
1. Pengertian Remaja Awal 4
2. Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja 4
3. Kebutuhan gizi remaja usia SMP 4
B. Persepsi 5
1. Pengertian persepsi 5
2. Faktor faktor yang mempengaruhi persepsi 5
C. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) 6
1. Pengertian Makanan Bergizi Gratis 6
2. Tujuan MBG 6
3. Sasaran dan standar menu 7

D. Prinsip Gizi Seimbang 9
1. Prinsip Gizi Seimbang 9
2. Keanekaragaman pangan 9
3. Keseimbangan Zat Gizi 10
4. Variasi warna dan bentuk 11
5. *Food safety* 11
E. Penilaian Kandungan Zat Gizi Menu 12
1. Analisis Zat Gizi 12
2. Metode Perhitungan 12
F. Sisa Makanan 13
1. Pengertian 13
2. Faktor yang mempengaruhi 13
3. Metode Penilaian sisa makanan 13
G. Kerangka Konsep 15
H. Definisi Operasional 16
BAB III METODE PENELITIAN 17
A. Jenis dan desain penelitian 17
1. Jenis Penelitian 17
2. Desain Penelitian 17
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 17
1. Populasi 17
2. Sampel 17
D. Teknik dan Instrumen pengumpulan data 21
1. Teknik Pengumpulan Data 21
2. Instrumen Pengumpulan Data 22
E. Pengolahan dan Analisis Data 22
1. Pengolahan Data 22
2. Data Identitas Responden 22
3. Data Persepsi Kesesuaian Menu 22
4. Data Kandungan Gizi 23
5. Data Sisa Makanan 23
B. Analisis Data 24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 25
A. Hasil 25
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 25
2. Karakteristik Sampel 25
3. Persepsi tentang kesesuaian menu 27
4. Kandungan gizi 28
5. Sisa Makanan 32
B. Pembahasan 35
1. Persepsi siswa tentang kesesuaian menu 35
2. Analisis kandungan gizi 36
3. Analisis sisa makanan 38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 40
A. Kesimpulan 40
B. Saran 41
DAFTAR PUSTAKA 42

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) 5
Tabel 2 Analisis Zat Gizi 12
Tabel 3 Definisi Operasional 16
Tabel 4 Cara Pengambilan Jumlah Sampel..... 19
Tabel 5 Pembagian Sampel Tiap Kelas 20
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di SMP Negeri 1.... 25
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Negeri 1 26
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan kelas di SMP Negeri 1..... 27
Tabel 9 distribusi frekuensi kategori persepsi dari responden di SMP Negeri 1.. 27
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Kandungan Gizi..... 29
Tabel 11 Distribusi frekuensi sisa makanan di SMP Negeri 1..... 32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Standar porsi..... 8
Gambar 2 Komponen susunan menu 9
Gambar 3 Tumpeng Gizi Seimbang..... 10
Gambar 4 Kerangka Konsep 15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian..... 44
Lampiran 2 Surat balasan penelitian..... 45
Lampiran 3 Ethical Clereance..... 46
Lampiran 4 Kuesioner penelitian..... 47
Lampiran 5 Kesesuaian zat gizi menu 48
Lampiran 6 Perhitungan Kandungan Zat Gizi 49
Lampiran 7 Persentase Sisa Makan..... 50
Lampiran 8 Output SPSS 51
Lampiran 9 Tabel master 54
Lampiran 10 Informed Consent 81
Lampiran 11 Bukti Bimbingan..... 82
Lampiran 12 Dokumentasi..... 85
Lampiran 13 Nama Absen 87