KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PERUBAHAN BERAT BADAN SELAMA MENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA ANAK SEKOLAH DASAR INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

IMEL MARSHANDA.S
P01031123019

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

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PERUBAHAN BERAT BADAN SELAMA MENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA ANAK SEKOLAH DASAR INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Karya Tulis Ilmiah
Sebagai salah satu syarat untuk meyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz) pada Program Studi Diploma III Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

IMEL MARSHANDA.S
P01031123019

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PERUBAHAN BERAT BADAN SELAMA MENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA ANAK SEKOLAH DASAR INSAN IKHLAS *ISLAMIC SCHOOL* KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Diusulkan Oleh

IMEL MARSHANDA.S
P01031123019

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal, 22 September 2026

Pembimbing Utama

Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes
NIP 198203022005041001

Ketua Prodi Diploma III

Dr. Yenny Zuraidah, SP, M.Kes
NIP 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Perubahan Berat Badan Selama Menerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada Anak Sekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

Imel Marshanda.S

P01031123019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 15 Juni 2026

Tim Penguji:

Tanda tangan

1. Ketua : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes .....
2. Anggota 1 : Berlin Sitanggang, SST, M.Kes .....
3. Anggota 2 : Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes .....

Lubuk Pakam, 30 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Imel Marshanda.S
NIM	: P01031123019
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 KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PERUBAHAN BERAT BADAN SELAMA MENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA ANAK 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.

Medan, 22 September 2026

Penulis,



IMEL MARSHANDA.S

P01031123019



BIODATA PENULIS

Nama	: Imel Marshanda.S
Tempat/Tgl lahir	: Lubuk Pakam, 14 Maret 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Jln. Prona 1 Lubuk Pakam
Nomor HP	: 082370289711

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : TK Tri Sakti
2. SD : SD Negeri 101898 jln Diponegoro
3. SLTP : SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
4. SLTA : SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

ABSTRAK

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PERUBAHAN BERAT BADAN SELAMA MENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA ANAK SEKOLAH DASAR INSAN IKHLAS ISLAMIC SCHOOL KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Sarapan pagi berperan dalam memenuhi kebutuhan energi sebelum beraktivitas, sedangkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) diharapkan membantu memenuhi kebutuhan gizi anak. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan perubahan berat badan selama menerima MBG pada siswa SD Insan Ikhlas Islamic School Kecamatan Medan Tuntungan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di SD Insan Ikhlas Islamic School Kecamatan Medan Tuntungan. Sampel penelitian berjumlah 162 siswa kelas IV dan V dengan total sampling. Data kebiasaan sarapan diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner, sedangkan perubahan berat badan diperoleh melalui pengukuran berat badan sebelum dan setelah menerima MBG selama satu bulan. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki kebiasaan rutin sarapan sebanyak 125 siswa (77,2%), tidak rutin sarapan sebanyak 35 siswa (21,6%), dan tidak sarapan sebanyak 2 siswa (1,2%). Berdasarkan jenis sarapan, sebanyak 59 siswa (36,4%) mengonsumsi sarapan lengkap dan 103 siswa (63,6%) mengonsumsi sarapan tidak lengkap. Perubahan berat badan menunjukkan sebanyak 87 siswa (53,7%) mengalami kenaikan berat badan, 49 siswa (30,2%) tidak mengalami kenaikan atau berat badan tetap, dan 26 siswa (16,1%) mengalami penurunan berat badan.

Kesimpulannya, sebagian besar siswa rutin sarapan, namun jenis sarapan yang dikonsumsi masih didominasi sarapan tidak lengkap. Sebagian besar siswa mengalami kenaikan berat badan selama menerima MBG selama satu bulan.

Kata kunci: Sarapan, Asupan Makanan, Berat badan, MBG, Anak sekolah dasar.

ABSTRACT

BREAKFAST HABITS AND CHANGES IN BODY WEIGHT DURING THE FREE NUTRITIOUS MEAL (MBG) PROGRAM AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS AT INSAN IKHLAS ISLAMIC SCHOOL, MEDAN TUNTUNGAN DISTRICT

Imel Marshanda. S, Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: Imelmarshanda7@gmail.com

School-aged children require adequate and balanced nutrient intake to support optimal growth and development. Breakfast plays an important role in meeting energy requirements before daily activities, while the Free Nutritious Meal (MBG) Program is expected to help meet children's nutritional needs. This study aimed to describe breakfast habits and changes in body weight during participation in the MBG Program among students at Insan Ikhlas Islamic School, Medan Tuntungan District.

This study employed a descriptive-analytic design with a cross-sectional approach. The study was conducted in April 2026 at Insan Ikhlas Islamic School, Medan Tuntungan District. The sample consisted of 162 fourth- and fifth-grade students selected using total sampling. Data on breakfast habits were collected through interviews using a questionnaire, while changes in body weight were assessed through body weight measurements taken before and after receiving the MBG Program for one month. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages.

The results showed that 125 students (77.2%) regularly consumed breakfast, 35 students (21.6%) did not consume breakfast regularly, and 2 students (1.2%) did not consume breakfast. Regarding breakfast composition, 59 students (36.4%) consumed a complete breakfast, whereas 103 students (63.6%) consumed an incomplete breakfast. Changes in body weight showed that 87 students (53.7%) experienced weight gain, 49 students (30.2%) showed no weight gain or maintained their body weight, and 26 students (16.1%) experienced weight loss.

In conclusion, most students regularly consumed breakfast; however, the breakfasts consumed were predominantly incomplete. Most students experienced weight gain during one month of receiving the MBG Program.

Keywords: Breakfast, Food Intake, Body Weight, Free Nutritious Meal Program, Elementary School Students



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Perubahan Berat Badan Selama Menerima Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) Pada Anak Sekolah 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.

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

1. Ibu Dr.Herta Masthalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Ibu Dr.Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Bapak Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku Dosen Penguji I dan Ibu Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku Dosen Penguji II.
4. Bapak Zainuri, M.Pd.I selaku Kepala Sekolah Insan Ikhlas *Islamic School*.
5. Bapak Drs. Tagor dan Ibu Manginar Butar-Butar selaku Orangtua.
6. Teman sebimbingan Jenifer, Riza, Oliv, Cenarti dan teman seperjuangan Mardiah yang telah bekerja sama dengan baik dan memberi motivasi dalam proses penyusunan ini.

Penulis Tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Imel Marshanda.S

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **v**
RIWAYAT PENDIDKAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Perumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Anak Sekolah 5
1. Pengertian Anak Sekolah 5
2. Karakteristik Anak Sekolah 5
3. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah 7
4. Peran Asupan Sarapan Pagi Terhadap Aktivitas Dan Konsentrasi Belajar 7
B. Sarapan 8
1. Pengertian Sarapan 8
2. Tujuan dan Manfaat Sarapan Pagi 8
3. Zat Gizi yang Dianjurkan dalam Sarapan Pagi 9
4. Waktu dan Porsi Sarapan yang Dianjurkan 9
5. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi 10

C. Berat Badan 12
1. Pengertian 12
2. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan Anak 13
3. Kriteria Kenaikan Berat Badan Anak Sekolah Dasar 14
4. Konsep Kenaikan Berat Badan 15
D. Program Makan Bergizi Gratis 16
1. Pengertian 16
2. Tujuan Dan Sasaran Program Makan Bergizi Gratis 16
3. Prinsip Gizi Seimbang dalam Program Makan Bergizi Gratis 16
4. Jenis dan Komposisi Menu Makan Bergizi Gratis 17
5. Peranan Makan Bergizi Gratis dalam Meningkatkan Gizi 17
E. Kerangka Konsep 18
F. Definisi Operasional 18
BAB III METODE PENELITIAN 19
A. Jenis dan Desain Penelitian 19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 19
C. Populasi dan Sampel 19
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 19
E. Pengolahan dan Analisis Data 21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 23
A. Hasil Penelitian 23
B. Pembahasan 29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 39
A. Kesimpulan 39
B. Saran 39
DAFTAR PUSTAKA 40
LAMPIRAN 44

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Berdasarkan AKG 2019.....7
Tabel 2. Definisi Operasional.....18
Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....24
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin 24
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas 25
Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ibu 25
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah 26
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Ibu.....26
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Ayah 27
Tabel 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Jarak Tempuh Ke Sekolah 27
Tabel 11. Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sarapan.....28
Tabel 12. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Sarapan 28
Tabel 13. Distribusi Sampel Berdasarkan Perubahan Berat Badan 28

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konsep 18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian.....44
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....45
Lampiran 3. Ethical Clearence.....46
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....47
Lampiran 5. Informed Consent.....47
Lampiran 6. Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi.....51
Lampiran 7. Master Tabel Kebiasaan Sarapan.....52
Lampiran 8. Master Tabel Perubahan Berat Badan.....61
Lampiran 9. Master Tabel Identitas Orang Tua.....70
Lampiran 10. Hasil SPSS.....79
Lampiran 11. Dokumentasi.....83