KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 2 PANCUR BATU

NAYLA DZATIYARRAHMI
P01031123033

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

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 2 PANCUR BATU

Karya Tulis Ilmiah

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

NAYLA DZATIYARRAHMI

P01031123033

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 2 PANCUR BATU

Diusulkan oleh:

NAYLA DZATIYARRAHMI
P01031123033

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada Tanggal, 15 September 2026

Pembimbing Utama

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

Mengetahui:
Ketua Prodi Diploma III Gizi

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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 2 PANCUR BATU

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

NAYLA DZATIYARRAHMI
P01031123033

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Lubuk Pakam, 17 Juni 2026

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Bernike Doloksaribu, SST, M. Kes, RD	.....
2. Anggota 1: Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN	.....
3. Anggota 2: Efendi S. Nainggolan, SKM, M. Kes	.....

Lubuk Pakam, 30 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

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



BIODATA PENULIS

Nama	:	Nayla Dzatiyarrahmi
Tempat/Tgl Lahir	:	Kisaran, 7 Juni 2005
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Alamat Rumah	:	Jl. Lobak, Kel. Siumbut-Umbut, Kec. Kota Kisaran Timur, Kab. Asahan, Sumatera Utara
Nomor HP	:	085262981263

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 013849
2. SMP : MTS Negeri 2 Asahan
3. SMA : Madrasah Aliyah Negeri Asahan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama	: NAYLA DZATIYARRAHMI
Nim	: P01031123033
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 PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 2 PANCUR BATU

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakat plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 15 September 2026

Penulis,



NAYLA DZATIYARRAHMI

P01031123033

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA PENERIMA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI SMP NEGERI 2 PANCUR BATU

Nayla Dzatiyarrahmi, Bernike Doloksaribu
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: nayladzatiya@gmail.com

Remaja usia sekolah menengah pertama merupakan kelompok rentan mengalami permasalahan gizi ganda *(triple burden malnutrition),* yang meliputi kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi zat gizi mikro. Sebagai upaya perbaikan gizi anak usia sekolah, pemerintah melalui Peraturan Presiden No. 83 Tahun 2024 menerapkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk meningkatkan asupan sekaligus pengetahuan gizi siswa, salah satunya di SMP Negeri 2 Pancur Batu yang telah menerima program ini sejak Agustus 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain deskriptif observasional. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan gizi seimbang dan status gizi. Sampel penelitian berjumlah 83 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data pengetahuan gizi seimbang dikumpulkan melalui kuesioner berisi 15 pertanyaan, sedangkan status gizi dinilai berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan hasil pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa memiliki viebagia pengetahuan gizi seimbang dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 53 orang (63,9%). Adapun status gizi siswa viebagian besar berada dalam kategori normal, yaitu sebanyak 63 orang (75,9%), dengan prevalensi gizi lebih dan obesitas yang lebih tinggi dibandingkan gizi kurang dan gizi buruk.

Dapat disimpulkan bahwa meskipun status gizi siswa viebagian besar normal, pengetahuan gizi seimbang siswa tergolong cukup baik. Oleh karena itu, edukasi gizi secara berkala serta pemantauan status gizi siswa secara berkelanjutan perlu dilakukan untuk mendukung tujuan Program akan Bergizi Gratis.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi, Remaja, Makan Bergizi Gratis

ABSTRACT

DESCRIPTION OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS RECEIVING THE FREE NUTRITIOUS MEALS PROGRAM AT SMP NEGERI 2 PANCUR BATU

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

Adolescents attending junior high school are a vulnerable group for experiencing the triple burden of malnutrition, including undernutrition, overnutrition, and micronutrient deficiencies. As an effort to improve the nutritional well-being of schoolaged children, the Indonesian government, through Presidential Regulation No. 83 of 2024, implemented the Free Nutritious Meals (MBG) Program to improve students' dietary intake and nutrition knowledge. One of the schools participating in this program is SMP Negeri 2 Pancur Batu, which has received the program since August 2025.

This study aimed to describe balanced nutrition knowledge and nutritional status among adolescents receiving the Free Nutritious Meals Program at SMP Negeri 2 Pancur Batu. This study employed a quantitative descriptive approach with a descriptive observational design. The variables examined were balanced nutrition knowledge and nutritional status. The sample consisted of 83 seventh- and eighth-grade students selected using proportionate stratified random sampling. Data on balanced nutrition knowledge were collected using a 15-item questionnaire, while nutritional status was assessed based on Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) using anthropometric measurements of body weight and height. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distribution tables.

The results showed that the majority of students had a moderate level of balanced nutrition knowledge, comprising 53 students (63.9%). Regarding nutritional status, most students were classified as having normal nutritional status, accounting for 63 students (75.9%), with the prevalence of overnutrition and obesity higher than that of undernutrition and severe undernutrition.

In conclusion, although the majority of students had normal nutritional status, their level of balanced nutrition knowledge was generally moderate. Therefore, regular nutrition education and continuous monitoring of students' nutritional status are needed to support the objectives of the Free Nutritious Meals Program.

Keywords: Balanced Nutrition Knowledge, Nutritional Status, Adolescents, Free Nutritious Meals Program



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja Penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu"

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M. Kes, RD selaku pembimbing yang telah memberikan ilmu, pengetahuan serta meluangkan waktunya dan dengan penuh kesabaran serta 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. Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes, selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
4. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kedua orang tua saya tercinta, dan adik saya tersayang yang telah mendukung dan mendoakan saya selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Dengan demikian, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun dari semua pihak untuk melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **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. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
1. Tujuan Umum 4
2. Tujuan Khusus 5
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Remaja 6
1. Pengertian Remaja 6
2. Kebutuhan Gizi Remaja 6
3. Masalah Gizi pada Remaja 8
B. Pengetahuan Gizi Seimbang 9
1. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang 9
2. Tingkat Pengetahuan 10
3. Pengukuran Pengetahuan Gizi 10
C. Gizi Seimbang 11
1. 4 Pilar Gizi Seimbang 11
2. Pesan Umum Gizi Seimbang 12

3. Isi Piringku 14
D. Status Gizi 15
1. Pengertian Status Gizi 15
2. Penilaian Status Gizi 15
3. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi 16
E. Makan Bergizi Gratis 17
1. Pengertian Makan Bergizi Gratis 17
2. Makan Bergizi Gratis 17
3. Standar Porsi & Zat Gizi 18
F. Karangka Konsep 19
G. Definisi Operasional 20
BAB III METODE PENELITIAN 21
A. Jenis dan Desain Penelitian 21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 21
C. Populasi dan Sampel 21
1. Populasi 21
2. Sampel 21
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 23
1. Teknik Pengumpulan Data 23
2. Instrumen Pengumpulan Data 23
E. Pengolahan Data 25
1. Data Pengetahuan Gizi Seimbang 25
2. Data Status Gizi 26
F. Analisis Data 26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 27
A. Hasil 27
B. Pembahasan 30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 36
A. Kesimpulan 36
B. Saran 36
DAFTAR PUSTAKA 37
LAMPIRAN 40

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) 6
Tabel 2 Kategori Status Gizi 16
Tabel 3 Definisi Operasional 20
Tabel 4 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin 28
Tabel 5 Distribusi sampel berdasarkan usia 28
Tabel 6 Distribusi pengetahuan gizi seimbang 29
Tabel 7 Distribusi Status Gizi 29
Tabel 8 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi 30

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Karangka Konsep 19

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Penelitian 40
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian 41
Lampiran 3 Surat Keterangan Electrical Critical 42
Lampiran 4 Bukti Bimbingan Penelitian 43
Lampiran 5 Mater Tabel 45
Lampiran 6 Master Tabel Jawaban benar Per Butir Soal Kuesioner 49
Lampiran 7 Hasil SPSS 53
Lampiran 8 PSP 54
Lampiran 9 Informed Concent 56
Lampiran 10 Kuesioner Penelitian 57
Lampiran 11 Pengisian Informed Concent 60
Lampiran 12 Pengisian Kuesioner 61
Lampiran 13 Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang 64
Lampiran 14 Dokumentasi 65