KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PREFERENSI MENU MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWI SMK YAYASAN PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM

ANNISA NATASHA SIREGAR
P01031123050

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

GAMBARAN PREFERENSI MENU MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWI SMK YAYASAN PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM

KARYA TULIS ILMIAH

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
Dan Memperoleh Gelar Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz)
Pada Prgram Studi D-III Gizi Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan

ANNISA NATASHA SIREGAR
P01031123050

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PREFERENSI MENU MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWI SMK YAYASAN PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM

Diusulkan oleh

ANNISA NATASHA SIREGAR

P01031123050

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 28 September 2026

Pembimbing Utama

Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

NIP. 196801221990032001

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PREFERENSI MENU MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWI SMK YAYASAN PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

ANNISA NATASHA SIREGAR

P01031123050

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 22 Juni 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

1. Ketua : Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes .....
2. Anggota 1 : Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD .....
3. Anggota 2 : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD .....

Lubuk Pakam, 1 Oktober 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Annisa Natasha Siregar
NIM	: P01031123050
Prgoram 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 PREFERENSI MENU MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWI SMK YAYASAN PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM

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, 28 September 2026

Penulis



Annisa Natasha Siregar

P01031123050



BIODATA PENULIS

Nama	: ANNISA NATASHA SIREGAR
Tempat / Tanggal Lahir	: SIGAMBAL / 15 MEI 2005
Jenis Kelamin	: PEREMPUAN
Agama	: ISLAM
Alamat Rumah	: LINGK. TAPIAN NAULI SIGAMBAL
Nomor HP	: 083870485780

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 114376
2. SMP : MTS NUR IBRAHIMY RANTAU PRAPAT
3. SMA : SMA S KEMALA BHAYANGKARI 2 RANTAU PRAPAT

ABSTRAK

GAMBARAN PREFERENSI MENU MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWI SMK YAYASAN PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM

Annisa Natasha Siregar, Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email Peneliti : icaasiregarr6@gmail.com

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program kebijakan pemerintah yang bertujuan memperbaiki status gizi peserta didik, termasuk siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berada pada masa remaja dengan kebutuhan gizi tinggi. Keberhasilan program ini turut ditentukan oleh preferensi siswi terhadap menu yang disajikan, karena preferensi yang rendah dapat menyebabkan sisa makanan tinggi sehingga asupan gizi tidak optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Pada Siswi SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam berdasarkan komponen Makanan Pokok, Lauk Hewani Dan Nabati Serta Sayur, Dan Buah. Jenis penelitian ini adalah Observasional Deskriptif Kuantitatif dengan Desain Potong Lintang (*Cross-Sectional*). Waktu Penelitian mulai 21 Maret 2026 – 25 April 2026, Sampel penelitian berjumlah 45 orang siswi kelas X dan XI yang dipilih secara purposive sampling dari populasi 81 siswi. Data preferensi dikumpulkan menggunakan uji hedonik dengan skala lima kategori (sangat suka, suka, netral, tidak suka, dan sangat tidak suka) selama lima hari pengamatan.

Hasil penelitian menunjukkan preferensi tertinggi terdapat pada komponen buah (rata-rata menyatakan sangat suka 98,8%), diikuti lauk hewani (70,1%), makanan pokok (49,3%), dan lauk nabati (21,7%), sedangkan preferensi terendah terdapat pada komponen sayur (13,8%). Dapat disimpulkan bahwa Siswi SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam memiliki preferensi yang baik terhadap buah dan lauk hewani, namun preferensi terhadap sayur dan lauk nabati masih tergolong rendah sehingga perlu perbaikan dari segi pengolahan, rasa, dan variasi menu.

Kata Kunci : Preferensi Menu, Makanan Bergizi Gratis (MBG), Siswi SMK, Uji Hedonik

ABSTRACT

DESCRIPTION OF FREE NUTRITIOUS FOOD (MBG) MENU PREFERENCES AMONG FEMALE STUDENTS AT YAYASAN PERGURUAN TAMAN SISWA VOCATIONAL HIGH SCHOOL LUBUK PAKAM

Annisa Natasha Siregar, Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

Medan Health Polytechnic, Ministry of Health, Indonesia

Email : icaasiregarr6@gmail.com

Background: The Free Nutritious Food (Makanan Bergizi Gratis/MBG) program is a government policy initiative aimed at improving the nutritional status of students, including female vocational high school students who are in adolescence and have high nutritional requirements. The success of the program is also influenced by students' preferences for the menus provided, as low preference may result in greater food waste and consequently suboptimal nutrient intake. This study aimed to describe preferences for Free Nutritious Food (MBG) menus among female students at Yayasan Perguruan Taman Siswa Vocational High School, Lubuk Pakam, based on the components of staple foods, animal- and plant-based side dishes, vegetables, and fruits.

Methods: This quantitative descriptive observational study employed a cross-sectional design. The study was conducted from 21 March 2026 to 25 April 2026. The sample consisted of 45 female students from Grades X and XI, selected using purposive sampling from a population of 81 students. Data on food preferences were collected using a hedonic test with a five-category scale (strongly like, like, neutral, dislike, and strongly dislike) over five days of observation.

Results: Showed that the highest preference was for fruit, with 98.8% of respondents reporting that they strongly liked it, followed by animal-based side dishes (70.1%), staple foods (49.3%), and plant-based side dishes (21.7%). The lowest preference was observed for vegetables (13.8%).

Conclusion: Female students at Yayasan Perguruan Taman Siswa Vocational High School, Lubuk Pakam, showed good preferences for fruit and animal-based side dishes, whereas preferences for vegetables and plant-based side dishes remained relatively low, indicating a need for improvements in food preparation, taste, and menu variety.

Keywords: Menu Preference, Free Nutritious Food (MBG), Female Vocational High School Students, Hedonic Test

PROOF READING OF TRANSLATION

vii

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa/Allah SWT atas Kuasa-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul ”Gambaran Preferensi Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Pada Siswi SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam” dapat terselesaikan.

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya Kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekes Kemenkes Medan.
3. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi Poltekes Kemenkes Medan.
4. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan serta nasehat dan motivasi kepada penulis.
5. Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD selaku penguji I
6. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD selaku penguji II
7. M. Irwan Siregar dan Amnah Margolang sebagai kedua orang tua serta Irna Meutia Siregar dan Ardi Wijaya Siregar yang telah memberikan banyak perhatian serta dukungan dan doa selama menempuh pendidikan hingga dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
8. Ahmad Syafii Ritonga, Teman satu bimbingan, Aww, Sayan’g selaku Enumerator.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih belum sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan tugas akhir ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

ANNISA NATASHA SIREGAR

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan 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 4
2. Kebutuhan Gizi Remaja 4
3. Masalah Gizi Pada Remaja 5
B. Program Makanan Bergizi Gratis 6
1. Pengertian Program Makanan Bergizi Gratis 6
2. Tujuan Program Makanan Bergizi Gratis 6
3. Sasaran Program Makanan Bergizi Gratis 7
4. Standar Gizi MBG 7
C. Definisi Preferensi 8
D. Food Weighing 8
E. Kerangka Konsep 10

F. Defenisi Operasional 11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 12
A. Jenis dan Desain Penelitian 12
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 12
C. Populasi dan Sampel 12
1. Populasi 12
2. Sampel 12
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 13
1. Teknik Pengumpulan Data 13
2. Instrumen Pengumpulan Data 13
3. Prosedur Pengumpulan Data 14
E. Pengolahan Dan Analisis Data 15
1. Pengolahan Data 15
2. Analisis Data 16
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 17
A. Hasil Penelitian 17
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 17
2. Karakteristik Sampel 17
3. Umur Sampel 17
4. Jenis Kelamin Sampel 17
5. Kelas 17
6. Menu Makanan Bergizi Gratis Pada Saat Penelitian 18
7. Preferensi Menu MBG Komponen Makanan Pokok 19
8. Preferensi Menu MBG Komponen Lauk Hewani 20
9. Preferensi Menu MBG Komponen Lauk Nabati 20
10. Preferensi Menu MBG Komponen Sayur 21
11. Preferensi Menu MBG Komponen Buah 22
B. Pembahasan 23
1. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Makanan Pokok 23
2. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Lauk Hewani 25
3. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Lauk Nabati 27
4. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Sayur 28

5. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Buah 29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 32
A. Kesimpulan..... 32
B. Saran..... 33
DAFTAR PUSTAKA..... 34

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Angka Kecukupan Remaja Umur 13-18 Tahun 4
Tabel 2. Daftar Kebutuhan Zat Gizi MBG..... 7
Tabel 3. Defenisi Operasional.....11
Tabel 4. Skala Likert 15
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur..... 17
Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas 18
Tabel 7. Distribusi Menu Makanan Bergizi Gratis Pada Saat Penelitian..... 18
Tabel 8. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Makanan Pokok 19
Tabel 9. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Lauk Hewani ... 20
Tabel 10. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Lauk Nabati... 21
Tabel 11. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Sayur..... 21
Tabel 12. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Buah 22

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Penelitian 36
Lampiran 2. Ethical Clereance 37
Lampiran 3. Informed Consent 38
Lampiran 4. Kuesioner Preferensi Makanan 39
Lampiran 5. Daftar Absensi Survey Pendahuluan 41
Lampiran 6. Bukti Bimbingan KTI 42
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian 44
Lampiran 8. Dokumentasi Sisa Makanan Ompreng 46
Lampiran 9. Master Tabel Makanan Pokok 48
Lampiran 10. Master Tabel Lauk Hewani 50
Lampiran 11. Master Tabel Lauk Nabati 52
Lampiran 12. Master Tabel Sayur 54
Lampiran 13. Master Tabel Buah 56
Lampiran 14. Tabel Distribusi 58