KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI MTS NEGERI 2 DELI SERDANG

TAHNIAH NASYWA PUTRI NASUTION
P01031123088

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

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DI MTS NEGERI 2 DELI SERDANG

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh
Gelar Ahli Madya Gizi Pada Program Studi D-III Gizi
Politeknik Kesehatan Medan

TAHNIAH NASYWA PUTRI NASUTION
P01031123088

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI MTS NEGERI 2 DELI SERDANG

Diusulkan Oleh :

TAHNIAH NASYWA PUTRI NASUTION

P01031123088

Telah disetujui di Lubuk Pakam Pada

Tanggal 9 September 2026

Pembimbing Utama,

Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD

NIP. 196812261989032002

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI MTS NEGERI 2 DELI SERDANG

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

TAHNIAH NASYWA PUTRI NASUTION

NIM : P01031123088

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	: Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes	.....

Lubuk Pakam, 29 September 2026

Mengetahui,

Ketua Prodi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704260011220002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

NAMA	: Tahniah Nasywa Putri Nasution
NIM	: P01031123088
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 SIKAP ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI MTS NEGERI 2 DELI SERDANG

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, 9 September 2026

Penulis,



Tahniah Nasywa Putri Nasution
P01031123088

BIODATA PENULIS



Nama	: Tahniah Nasywa Putri Nasution
Tempat/Tgl Lahir	: Tebing Tinggi, 20 November 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: JL. H. Ahmad Bilal, Komp. Mutiara Resident. No.15

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD SWASTA KHARISMA
2. SMP : SMP NEGERI 1 TEBING TINGGI
3. SMA : SMA NEGERI 1 TEBING TINGGI

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PADA PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) DI MTS NEGERI 2 DELI SERDANG

Tahniah Nasywa Putri Nasution, Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email : tahniahsyw@gmail.com

Remaja merupakan kelompok usia yang membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan gizi karena berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan pesat. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi masalah gizi pada anak usia sekolah, namun keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi dan sikap siswa terhadap program tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan sikap anak Sekolah Menengah Pertama pada program MBG di MTs Negeri 2 Deli Serdang.

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain deskriptif observasional. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner sikap terhadap program MBG, kemudian dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik (52,5%), diikuti kategori cukup (40,0%), dan kategori kurang (7,5%). Sementara itu, sikap siswa terhadap program MBG menunjukkan distribusi yang hampir merata antara kategori netral (48,8%) dan positif (46,3%), sedangkan hanya sebagian kecil siswa (5,0%) menunjukkan sikap negatif. Dapat disimpulkan bahwa meskipun pengetahuan gizi seimbang siswa tergolong baik, penerimaan siswa terhadap program MBG belum sepenuhnya positif. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan penyuluhan gizi secara berkala untuk memperkuat pengetahuan sekaligus meningkatkan sikap positif siswa terhadap pelaksanaan program MBG di sekolah.

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

ABSTRACT

OVERVIEW OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND ATTITUDES AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS TOWARD THE FREE NUTRITIOUS MEALS (MBG) PROGRAM AT MTs NEGERI 2 DELI SERDANG

Tahniah Nasywa Putri Nasution, Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD

Poltekkes Kemenkes Medan

Email: tahniahsyw@gmail.com

Adolescents are an age group requiring particular attention to nutritional needs due to their rapid growth and development. The Free Nutritious Meals (MBG) Program is one of the government's efforts to address nutritional problems among school-aged children; however, its effectiveness is strongly influenced by students' nutritional knowledge and attitudes toward the program. This study aimed to describe balanced nutrition knowledge and attitudes among junior high school students toward the MBG Program at MTs Negeri 2 Deli Serdang.

This quantitative study employed a descriptive observational design. The sample consisted of 80 seventh-grade students selected using proportional stratified random sampling. Data were collected using questionnaires assessing balanced nutrition knowledge and attitudes toward the MBG Program and were analyzed descriptively.

The results showed that most students had a good level of balanced nutrition knowledge (52.5%), followed by moderate (40.0%) and poor (7.5%) levels. Meanwhile, students' attitudes toward the MBG Program were relatively evenly distributed between neutral (48.8%) and positive (46.3%) categories, while only a small proportion of students (5.0%) demonstrated negative attitudes. In conclusion, although students' balanced nutrition knowledge was generally good, their acceptance of the MBG Program was not yet fully positive. Therefore, regular nutrition education and counseling are needed to strengthen students' knowledge while promoting more positive attitudes toward the implementation of the MBG Program in schools.

Keywords: Balanced Nutrition Knowledge, Attitudes, Free Nutritious Meals, Adolescents

PROOF READING OF TRANSLATION

09 SEP

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Sikap Anak Sekolah Menengah Pertama pada Program Makan Bergizi Gratis di Sekolah MTs Negeri 2 Deli Serdang".

Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Perkenankan pula penulis untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bapak Ginta Siahaan, DCN, M. Kes, selaku Dosen Penguji 1 yang telah banyak memberi masukan dan saran kepada penulis.
5. Bapak Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji 2 dan dosen pembimbing akademik penulis.
6. Kepala sekolah, seluruh siswa MTs Negeri 2 yang sudah memberi izin penulis untuk penelitian.
7. Para enumorator selama penelitian, Mifta, Yara, Septia, Salsabila, Riza, Nadia, Raisyah yang sudah meluangkan waktu membantu penulis.
8. Teristimewa untuk keluarga tercinta, kedua orang tua, kakak serta adik yang senantiasa memberikan motivasi dan doa yang tulus tiada henti.

Untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam penyempurnaan karya tulis ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN. i
HALAMAN PENGESAHAN ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii
BIODATA PENULIS iv
ABSTRAK v
ABSTRACK vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR GAMBAR x
DAFTAR LAMPIRAN xi
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. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Remaja 6
1. Pengertian Remaja 6
2. Klasifikasi Remaja 7
3. Kebutuhan Gizi Remaja 7
4. Masalah Gizi Remaja 8
5. Faktor Penyebab Masalah Gizi 8
B. Konsep Pengetahuan Gizi Seimbang 9
1. Pengertian Gizi Seimbang 9
2. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang 11
C. Konsep Sikap pada Gizi Seimbang 13
1. Pengertian Sikap 13
2. Sikap pada Gizi Seimbang 14

3. Faktor yang Memengaruhi Sikap pada Gizi Seimbang 15
D. Program Makan Bergizi Gratis 15
1. Pengertian Program MBG 15
2. Tujuan Program MBG 16
B. Kerangka Konsep 16
C. Definisi Operasional ..... .17
BAB III METODE PENELITIAN 18
A. Jenis dan Desain Penelitian 18
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 19
C. Populasi Dan Sampel/Subjek Penelitian 20
D. Jenis dan Instrumen Pengumpulan Data 21
E. Pengolahan dan Analisis Data..... 22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 25
A. Temuan Penelitian 25
B. Karakteristik Responden 25
C. Pembahasan 34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....38
A. Kesimpualan 38
B. Saran 38
DAFTAR PUSTAKA..... 39

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi 7
Tabel 2. Definisi Operasional. 17
Tabel 3. Pembagian Jumlah Sampel Berdasarkan Kelas 20
Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Umur 26
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 26
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas 27
Tabel 7. Distribusi Kelas Berdasarkan Jenis Kelamin Responden 28
Tabel 8. Distribusi Skor Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa 29
Tabel 9. Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang 30
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Jawaban Pengetahuan Gizi Seimbang 31
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Sikap Siswa pada Program MBG 32
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Jawaban Sikap pada Program MBG 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Isi Piringku 12

Gambar 2. Kerangka Konsep.....16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Pembuatan Usulan Penelitian 42
Lampiran 2. Bukti Bimbingan Proposal Penelitian..... 43
Lampiran 3. Daftar Riwayat Hidup..... 45
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian 46
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian 47
Lampiran 6. Lembar Persetujuaan menjadi Responden..... 48
Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang dan Sikap terhadap MBG .. 49
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian..... 54
Lampiran 9. Biaya Penelitian..... 55
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian..... 56
Lampiran 11. Hasil SPSS 59