KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI,POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA SMA SWASTA PARULIAN 1 MEDAN

ALYA PUTRI SITUMEANG

P01031123048

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

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI,POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA SMA SWASTA PARULIAN 1 MEDAN

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

ALYA PUTRI SITUMEANG

P01031123048

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI,POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA SMA SWASTA PARULIAN 1 MEDAN

Diusulkan Oleh

ALYA PUTRI SITUMEANG

NIM.P01031123048

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada Tanggal 28 September 2026

Pembimbing Utama

Dr.Haripin Togap Sinaga,MCN.

NIP. 196503081988031003

Ketua Prodi Diploma III Gizi

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

NIP.19770426200011 22002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI,POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA SMA SWASTA PARULIAN 1 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:
ALYA PUTRI SITUMEANG
NIM.P01031123048

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 1 Juli 2026

Tim Penguji :

			Tanda Tangan
1.Ketua	:	Dr.Haripin Togap Sinaga,MCN	:.....
2.Anggota 1	:	Dr.Herta Masthalina,SKM.M.PH	:.....
3.Anggota 2	:	Rumida,SP,M.Kes	:.....

Lubuk Pakam,28 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	: ALYA PUTRI SITUMEANG
NIM	: P01031123048
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:

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI,POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA SMA SWASTA PARULIAN 1 MEDAN

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



ALYA PUTRI SITUMEANG

P01031123048



BIODATA PENULIS

Nama	: ALYA PUTRI SITUMEANG
Tempat / Tanggal Lahir	: Pinangsori / 24 Februari 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Lingkungan IV Mekarsari,kelurahan Sitonong Bangun,Kecamatan Pinangsori,Kab.Tapanuli Tengah
Nomor HP	: 082184237045

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN.1577017 Pinang Sori 11
2.SMP : MTS Negeri 2 Tapanuli Tengah
3.SLTA : SMA Negeri 1 Pinang Sori

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA SMA SWASTA PARULIAN 1 MEDAN.

Alya Putri Situmeang,Dr.Haripin Togap Sinaga,MCN

(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email: alyasitumeang98@gmail.Com

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat gizi cukup dan seimbang. Pengetahuan gizi dan pola konsumsi dapat memengaruhi status gizi remaja. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya menyediakan makanan bergizi bagi siswa di sekolah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi penerima Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan observasional analitik. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X dan XI dengan sampel 60 siswa. Data pengetahuan gizi diperoleh menggunakan kuesioner, pola konsumsi melalui food recall 24 jam selama 3 hari, dan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) serta tinggi badan menurut umur (TB/U). Analisis menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi cukup (45,0%), pola konsumsi kurang (76,7%), status gizi baik berdasarkan IMT/U (73,3%), dan normal berdasarkan TB/U (78,3%). Tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan IMT/U ($p = 0,347$) maupun TB/U ($p = 0,562$). Tidak terdapat hubungan pola konsumsi dengan status gizi berdasarkan IMT/U ($p = 0,292$), tetapi terdapat hubungan berdasarkan TB/U ($p = 0,020$).

Pengetahuan gizi tid ak berhubungan dengan status gizi. Pola konsumsi tidak berhubungan dengan status gizi berdasarkan IMT/U, tetapi berhubungan berdasarkan TB/U. Disarankan peningkatan edukasi gizi dan pemantauan pola konsumsi siswa di sekolah.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi, Status Gizi, Makan Bergizi Gratis, Siswa SMA

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE, CONSUMPTION PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF RECIPIENTS OF FREENUTRITIOUS MEALS (MBG) AMONG STUDENTS OF SMA SWASTA PARULIAN 1 MEDAN

Alya Putri Situmeang, Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: alyasitumeang98@gmail.com

Adolescence is a period of growth that requires adequate and balanced nutrient intake. Nutrition knowledge and consumption patterns can affect the nutritional status of adolescents. The Free Nutritious Meals (MBG) Program is one of the efforts to provide nutritious food for students at school. This study aimed to determine the relationship between nutrition knowledge and consumption patterns with the nutritional status of recipients of the Free Nutritious Meals (MBG) Program among students of SMA Swasta Parulian 1 Medan.

This study used a cross-sectional design with an analytical observational approach. The study was conducted among students in grades X and XI with a sample of 60 students. Nutrition knowledge data were obtained using a questionnaire, consumption patterns were assessed through 24-hour food recalls for 3 days, and nutritional status was determined based on body mass index-for-age (BMI-for-age) and height-for-age (HAZ). Data were analyzed using the chi-square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that most respondents had moderate nutrition knowledge (45.0%), inadequate consumption patterns (76.7%), good nutritional status based on BMI-for-age (73.3%), and normal status based on height-for-age (78.3%). There was no significant relationship between nutrition knowledge and nutritional status based on BMI-for-age ($p = 0.347$) or height-for-age ($p = 0.562$). There was no significant relationship between consumption patterns and nutritional status based on BMI-for-age ($p = 0.292$), but there was a significant relationship based on height-for-age ($p = 0.020$).

Nutrition knowledge was not associated with nutritional status. Consumption patterns were not associated with nutritional status based on BMI-for-age, but were associated with nutritional status based on height-for-age. It is recommended that nutrition education and monitoring of students' consumption patterns at school be improved.

Keywords: Nutrition Knowledge, Consumption Patterns, Nutritional Status, Free Nutritious Meals, High School Students



13 SEP 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasanya- Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi,Pola Konsumsi dengan Status Gizi Penerima Makan Bergizi Gratis (MBG) Pada Siswa SMA Swasta Parulian 1 Medan" dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapat bantuan dari banyak pihak. Maka dari itu, dalam kesempatan ini dengan kesungguhan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, SKM., M.PH., Selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan dan Selaku Dosen Penguji I Yang Telah Banyak Membantu Memberikan Saran Dan Motivasi.
3. Dr.Yenni Zuraidah,SP.,M.Kes., Selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Dr.Haripin Togap Sinaga,MCN., Selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktunya serta selalu memberikan bimbingan dan motivasi.
5. Rumida,SP,M.Kes., Selaku Dosen Penguji II Yang Telah Banyak Membantu Memberikan Banyak Masukan Kepada Penulis.
6. Kepada Kedua Orangtua Saya Ayah A.Situmeang dan Mama N.Sitompul Kedua Orang Tua yang Telah Memberi Banyak Dukungan dan Doa Selama Saya Menempuh Pendidikan Dan Kakak-Kakak Saya Yang Telah Senantiasa Memberikan Kasih Sayang, Doa Serta Dorongan Untuk Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, masih ada kekurangan. Namun,penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca.

Lubuk Pakam,28 September 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
PERYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **vi**
BIODATA PENULIS ..... **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.Rumusan Masalah 4
C.Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUN PUSTAKA **5**
A. Remaja 5
1.Pengertian Remaja. 5
2. karakteristik Remaja 6
3. Kebutuhan Zat Gizi Remaja 6
4.Masalah Gizi Remaja 7
B. Pengetahuan Gizi Remaja 8
1.Pengertian pengetahuan Gizi 8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan 9
3. Tingkat Pengetahuan 9
C. Pola Konsumsi Remaja 11
1.Pengertian Pola Konsumsi 11
2.Karakteristik Pola Konsumsi 11

3.Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi..... 12
4.Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi 12
D. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) 13
1.pengertiam Program MBG..... 13
2.Tujuan Program MBG 13
3. Dampak Program MBG Terhadap Status Gizi Program Makan Bergızı Gratis (MBG) memberikan pengaruh yang nyata.....14
E Status Gizi Remaja..... 14
1.Pengertian 14
2. Indikator Penilaian Status Gizi 15
3.Klasifikasi Status Gizi..... 15
F. Keterkaitan Pengetahuan Gizi,Pola Konsumsi, dengan Status Gizi pada Siswa Penerima MBG..... 15
G. Kerangka Konsep Penelitian..... 16
H. Definisi Operasional 17
I.Hipotesis..... 18
BAB III METODE PENELITIAN 19
A. Jenis dan Desain Penelitian 19
B.Lokasi dan Waktu Penelitian..... 19
C. Populasi dan Sampel Penelitian 19
1. Populasi..... 19
2.Sampel..... 19
D.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... 21
1.Teknik Pengumpulan Data (PRIMER DAN SEKUNDER) 21
2.Instrumen Pengumpulan Data..... 22
E.Analisis Data 24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 28
A.Hasil Penelitian 28
a. Gambaran Umum Lokasi penelitian..... 28
b.Karakteristik Sampel..... 28
c.Hasil analisi Univariat..... 29
d.Hasil analisi Bivariat..... 33

B.Pembahasan..... 37
1.Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U.37
2. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Berdasarkan TB/U.39
3.Hubungan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/ 40
4.Hubungan Pola konsumsi Dengan Status Gizi Berdasarkan TB/U 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 43
A.Kesimpulan 43
1.Pengetahuan Gizi..... 43
2.Pola Konsumsi..... 43
3.Status Gizi IMT/U 43
4.Status Gizi TB/U 43
5.Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi 43
6.Hubungan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi 43
B.saran 43
DAFTAR PUSTAKA..... 45
LAMPIRAN..... 49

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Angka Kecukupan Zat Gizi 7
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi IMT/U.....15
Tabel 3. Klasifikasi Status Gizi TB/U 15
Tabel 4. Definisi Operasional.....17
Tabel 5.Distribusi sampel Proposional.....20
Tabel 6 Sampel.....20
Tabel 7 Dsitribusi Frekuensi Remaja berdasarkan jenis kelamin 28
Tabel 8 Dsitribusi Frekuensi Remaja berdasarkan Umur 29
Tabel 9 Dsitribusi Frekuensi Remaja berdasarkan Pengetahuan Gizi 30
Tabel 10 Distribusi Pengelompokkan Pengetahuan Gizi 30
Tabel 11 Dsitribusi Frekuensi Remaja berdasarkan Pola konsumsi 31
Tabel 12 Distribusi Pengelompokkan Pola Konsumsi 31
Tabel 13 Dsitribusi Frekuensi Remaja berdasarkan IMT/U 32
Tabel 14 Distribusi Pengelompokkan Staus Gizi IMT/U 33
Tabel 15 Dsitribusi Frekuensi Remaja berdasarkan TB/U..... 33
Tabel 16 Hasil Uji Chi-Square Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi IMT/U ... 34
Tabel 17 Hasil Uji Chi-Square Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi TB/U..... 35
Tabel 18 Hasil Uji Chi-Square Pola Konsumsi Dengan Status Gizi IMT/U 36
Tabel 19 Hasil Uji Chi-Square Pola Konsumsi Dengan Status Gizi TB/U..... 37

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Konsep 16

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian..... 49
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian..... 50
Lampiran 3 Etical Clearance 51
Lampiran 4 Lembar Bukti Bimbingan 52
Lampiran 5 Informed Consent 54
Lampiran 6 Master tabel..... 55
Lampiran 7 Output Penelitiaan 56
Lampiran 8 Kuesioner Pengetahuan Gizi 61
Lampiran 9 Formulir Food Recall..... 65
Lampiran 10 Hasil Food Recall 68
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian 74
Lampiran 12 Nama Nama Siswa 75