

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN MENU MAKANAN BERGIZI
GRATIS (MBG) DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO SISWA SISWI
SMA PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM.**



BUNGA ELESSYA SITUMORANG

P01031123051

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

2026

**GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN MENU MAKANAN BERGIZI
GRATIS (MBG) DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO SISWA SISWI
SMA 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 Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**BUNGA ELESSYA SITUMORANG
P01031123051**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN MENU MAKANAN BERGIZI
GRATIS (MBG) DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO SISWA SISWI
SMA PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM.**

Diusulkan Oleh:

BUNGA ELESSYA SITUMORANG
NIM. P01031123051

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada Tanggal 09 September 2026

Pembimbing Utama



Mincu Manalu S.Gz, M.Kes
NIP. 196801221990032001

Ketua Prodi Diploma III Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN MENU MAKANAN BERGIZI
GRATIS (MBG) DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO SISWA SISWI
SMA PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM.**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

BUNGA ELESSYA SITUMORANG
NIM: P01031123051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 17 Juni 2026

Tim Penguji:

1. Ketua : Mincu Manalu S.Gz, M.Kes :
2. Anggota 1 : Berlin Sitanggang, SST,M.Kes :
3. Anggota 2 : Sri Heriyanto,SST,MKM :

Tanda Tangan



Lubuk Pakam, 09 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi



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



BIODATA PENULIS

Nama : Bunga Elessya Situmorang
Tempat/Tgl lahir : Blok Nol Jangga, 16 Agustus 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat Rumah : Kp Juhar 1 Dusun Blok Nol Jangga, Kec. Bandar Khalipah,
Kab. Serdang Bedagai
Nomor HP : 085277104835

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 102078 Blok Nol Jangga
2. SLTP : SMP NEGERI 2 Bandar Khalipah
3. SLTA : SMA NEGERI 1 Tebing Syahbandar

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Bunga Elessya Situmorang
NIM : P01031123051
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 Tingkat Kesukaan Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Dan Asupan Zat Gizi Makro Siswa Siswi SMA 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, 09 September 2026
Penulis,

Bunga Elessya Situmorang

P01031123051

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN MENU MAKANAN BERGIZI GRATIS (MBG) DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO SISWA SISWI SMA PERGURUAN TAMAN SISWA LUBUK PAKAM.

Bunga Elessya Situmorang, Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan)
Email Peneliti : bungaelessyasitumorang16@gmail.com

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan status gizi anak usia sekolah melalui penyediaan makanan bergizi di lingkungan sekolah. Keberhasilan program ini tidak hanya ditentukan oleh kandungan zat gizi makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh tingkat kesukaan siswa terhadap menu yang disajikan. Tingkat kesukaan yang baik akan meningkatkan konsumsi makanan sehingga dapat mendukung pemenuhan kebutuhan zat gizi makro. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kesukaan Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) dan asupan zat gizi makro siswa siswi SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 48 orang dan teknik pengambilan sampel adalah total sampling semua populasi dijadikan sampel. Data tingkat kesukaan diperoleh menggunakan kuesioner skala Likert yang menilai aspek warna, tekstur, rasa, dan aroma terhadap makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah selama 5 hari berturut-turut. Data asupan zat gizi makro diperoleh dengan teknik wawancara food recall 3×24 jam tidak berturut-turut. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesukaan terhadap menu MBG pada makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan buah berada pada kategori sangat suka 74,8 % dan menu sayur berada pada kategori suka 25,2 %. Berdasarkan tingkat asupan zat gizi makro berada pada kategori lebih 2,75%, normal 36,75, defisit ringan 2,25%, defisit sedang 3,0%, dan defisit berat 3,25%.

Kata Kunci: Makanan Bergizi Gratis (MBG), tingkat kesukaan, asupan zat gizi makro, siswa siswi.

ABSTRACT

PREFERENCE FOR THE FREE NUTRITIOUS MEAL (MBG) MENU AND MACRONUTRIENT INTAKE AMONG STUDENTS AT TAMAN SISWA SENIOR HIGH SCHOOL, LUBUK PAKAM

Bunga Elessya Situmorang, Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : bungaelessyasitumorang16@gmail.com

The Free Nutritious Meal (Makanan Bergizi Gratis/MBG) Program is a government initiative aimed at improving the nutritional status of school-aged children by providing nutritious meals in schools. The success of this program depends not only on the nutritional quality of the meals but also on students' acceptance of the menus served. Higher menu preference is expected to increase food consumption and contribute to adequate macronutrient intake. This study aimed to describe students' preference for the MBG menu and their macronutrient intake at Taman Siswa Senior High School, Lubuk Pakam.

This descriptive study involved a population of 48 students, all of whom were included using a total sampling technique. Data on menu preference were collected using a Likert-scale questionnaire assessing students' perceptions of the color, texture, taste, and aroma of staple foods, animal-source side dishes, plant-based side dishes, vegetables, and fruits served over five consecutive days. Macronutrient intake data were obtained through three non-consecutive 24-hour dietary recall interviews. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions.

The findings showed that students' preference for the MBG menu was categorized as highly preferred for staple foods, animal-source side dishes, plant-based side dishes, and fruits (74.8%), while vegetable dishes were categorized as preferred (25.2%). Based on macronutrient intake, 2.75% of students had excessive intake, 36.75% had normal intake, 2.25% had mild deficits, 3.0% had moderate deficits, and 3.25% had severe deficits.

Keywords: Free Nutritious Meal (MBG) Program, menu preference, macronutrient intake, high school students.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Tingkat Kesukaan Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) Dan Asupan Zat Gizi Makro Siswa Siswi SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam”.

Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr.Herta Masthalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kementrian Kemenkes Medan.
3. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku Dosen Pembimbing.
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku penguji I
5. Sri Heriyanto, SST, MKM selaku penguji II
6. Bapak Kartua Situmorang dan Ibu Volora Nainggolan S.Pd selaku orang tua saya.
7. Meisri Situmorang S.Pd , April Yani Situmorang, serta Alex Situmorang S.Pd selaku saudara saya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih

Bunga Elessya Situmorang

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
RIWAYAT PENDIDIKAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
B. Makanan Bergizi Gratis	Error! Bookmark not defined.
C. Asupan Zat Gizi Makro	Error! Bookmark not defined.
D. Tingkat Kesukaan.	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
F. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi Dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
E. Pengolahan Data Dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelompok Umur Remaja	6
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG).....	7
Tabel 3. Kategori tingkat kecukupan (AKG) Remaja	14
Tabel 4. Definisi Operasional.....	20
Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan umur	29
Tabel 6. Distribusi sampel berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Tabel 7. Distribusi sampel berdasarkan kelas	30
Tabel 8. Distribusi Tingkat Kesukaan MBG pada Makanan Pokok	31
Tabel 9. Distribusi Tingkat Kesukaan MBG pada Lauk Hewani.....	32
Tabel 10. Distribusi Tingkat Kesukaan MBG pada Lauk Nabati.....	33
Tabel 11. Distribusi Tingkat Kesukaan MBG pada Sayur	34
Tabel 12. Distribusi Tingkat Kesukaan MBG pada Buah	35
Tabel 13. Distribusi sampel Asupan energi	36
Tabel 14. Distribusi sampel Asupan karbohidrat	36
Tabel 15. Distribusi sampel Asupan protein	37
Tabel 16. Distribusi sampel Asupan lemak	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Survey Pendahuluan.....	49
Lampiran 2. Surat Ethical Clereance	50
Lampiran 3. Master Tabel Penelitian	51
Lampiran 4. Output SPSS	79
Lampiran 5. Formulir Food Recall Dan Skala Likert	87
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden	89
Lampiran 7. Bukti Bimbingan Usulan Penelitian	90
Lampiran 8. Daftar Menu Makanan Bergizi Gratis Dalam 5 hari	93
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	94
Lampiran 10. Absensi.....	96
Lampiran 11. Hasil Recall.....	98
Lampiran 12. Riwayat Hidup.....	104

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	19

