KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN SARAPAN PAGI, PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA SWASTA SINAR HARAPAN

PRETTY SIAGIAN
P0101123076

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

GAMBARAN SARAPAN PAGI, PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA SWASTA SINAR HARAPAN

Karya Tulis Ilmiah

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

PRETTY SIAGIAN

P0101123076

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN SARAPAN PAGI, PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA SWASTA SINAR HARAPAN

Diusulkan Oleh:
PRETTY SIAGIAN
P01031123076

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada Tanggal 08 September 2026

Pembimbing Utama/Ketua Penguji

Dr.Haripin Togap Sinaga,MCN
NIP.196503081988031003

Mengetahui:
Ketua Prodi Diploma III Gizi

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

ii

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN SARAPAN PAGI, PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA SWASTA SINAR HARAPAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

PRETTY SIAGIAN
P01031123076

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 09 Juni 2026

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr.Haripin Togap Sinaga,MCN .....
2. Anggota 1 : Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes .....
3. Anggota 2 : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes .....

Lubuk Pakam, 24 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

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

iii



BIODATA PENULIS

Nama	: Pretty Siagian
Tempat/Tgl Lahir	: Lumban Nabolon, 29 Mei 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Narumonda IV, Siantar Narumonda, Toba
Nomor HP	: 081377088280

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD	: SD Negeri 173632 Porsea
2. SMP	: SMP Negeri 2 Porsea
3. SMA	: SMA Negeri 1 Siantar Narumonda

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Pretty Siagian
NIM	: P01031123076
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 Sarapan Pagi, Penerimaan Makan Bergizi Gratis Dan Status Gizi Pada Siswa Sma Swasta Sinar Harapan"

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, 08 September 2026

Penulis,



Pretty Siagian

P01031123076

v

ABSTRAK

GAMBARAN SARAPAN PAGI, PENERIMAAN MAKAN BERGIZI GRATIS DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA SWASTA SINAR HARAPAN

Pretty Siagian, Dr.Haripin Togap Sinaga, MCN
(Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan)
Email : prettysiagian5@gmail.com

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi siswa melalui penyediaan makanan bergizi di sekolah. Keberhasilan program ini dapat dilihat dari penerimaan makanan oleh siswa serta kondisi status gizi peserta didik. Selain itu, kebiasaan sarapan pagi juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi konsumsi makanan di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sarapan pagi, penerimaan Makan Bergizi Gratis berdasarkan uji kesukaan dan penimbangan sisa makan, serta status gizi pada siswa SMA Swasta Sinar Harapan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain cross sectional yang dilaksanakan April 2026 di SMA Swasta Sinar Harpan, dengan sampel penelitian berjumlah 83 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data sarapan pagi diperoleh menggunakan kuisioner, penerimaan Makan Bergizi Gratis dinilai menggunakan kuesioner uji kesukaan dan sisa makan diukur dengan metode penimbangan (food weighing) selama lima hari pengamatan, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk memperoleh indeks IMT/U dan TB/U. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta nilai rata-rata.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi (50,6%). Tingkat penerimaan terhadap Program Makan Bergizi Gratis tergolong baik, ditunjukkan oleh sebagian besar siswa menyukai menu yang disajikan (84,3%) dan menghabiskan makanan selama lima hari pengamatan mulai dari senin sampai jumat yaitu (89,2%–96,4%). Status gizi siswa sebagian besar berada pada kategori normal berdasarkan indeks IMT/U (78,3%) dan TB/U (81,9%).

Sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi yang belum baik. Meskipun demikian, penerimaan siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis tergolong baik, yang ditunjukkan oleh tingginya tingkat kesukaan terhadap menu, rendahnya sisa makan, serta sebagian besar siswa memiliki status gizi normal.

Kata Kunci :Sarapan pagi, Makan Bergizi Gratis, Uji kesukaan, Penimbangan sisa makan, Status Gizi

ABSTRACT

BREAKFAST HABITS, ACCEPTANCE OF THE FREE NUTRITIOUS MEAL PROGRAM, AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS AT SINAR HARAPAN PRIVATE SENIOR HIGH SCHOOL

Pretty Siagian, Dr.Haripin Togap Sinaga, MCN
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : prettysiagian5@gmail.com

The Free Nutritious Meal (Makan Bergizi Gratis/MBG) Program is an Indonesian government initiative aimed at improving students' nutritional status by providing nutritious meals at school. The success of the program can be evaluated through students' acceptance of the meals and their nutritional status. In addition, breakfast habits may influence students' food consumption at school. This study aimed to describe breakfast habits, acceptance of the Free Nutritious Meal Program based on hedonic evaluation and plate waste assessment, and the nutritional status of students at Sinar Harapan Private Senior High School.

The method in this descriptive cross-sectional study was conducted in April 2026 at Sinar Harapan Private Senior High School. A total of 83 students were selected using simple random sampling. Breakfast habit data were collected using a structured questionnaire. Acceptance of the Free Nutritious Meal Program was assessed using a hedonic test questionnaire, while plate waste was measured using the food-weighing method over five consecutive observation days. Nutritional status was determined through anthropometric measurements of body weight and height to calculate BMI-for-age and height-for-age indices. Data were analyzed descriptively and presented as frequency distributions, percentages, and mean values.

Results more than half of the students had poor breakfast habits, with 50.6% reporting that they did not consume breakfast. Acceptance of the Free Nutritious Meal Program was generally high, as indicated by 84.3% of students expressing positive preferences for the menu and 89.2%–96.4% consuming all of the meals provided during the five-day observation period. Most students had normal nutritional status based on both the BMI-for-age (78.3%) and height-for-age (81.9%) indices.

In conclusion, most students have bad breakfast habits. Nevertheless, acceptance of the Free Nutritious Meal Program was high, as reflected by favorable menu preferences and minimal plate waste. Furthermore, most students had normal nutritional status.

Keywords: Breakfast, Free Nutritious Meal Program, Hedonic test, Plate waste assessment, Nutritional status.

PROF. SEKOLAH TINGGI TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
09 SEP 2026

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Berkat dan Anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul" **Gambaran Sarapan Pagi, Penerimaan Makan Bergizi Gratis dan Status Gizi Pada Siswa SMA Sinar Harapan**"

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu,dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SKM, M.PH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
4. Dr.Haripin Togap Sinaga,MCN selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan arahan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes selaku penguji I yang telah banyak memberikan banyak saran dan motivasi.
6. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah banyak memberikan banyak saran dan motivasi.
7. Bapak Bangun Siagian dan mama Aturan Sirait yang telah memberi banyak dukungan dan doa selama saya menempuh Pendidikan serta adik-adik saya Jase, Keyla dan Herald yang selalu menjadi penyemangat dalam setiap proses perjuangan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih ada kekurangan. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini.

Pretty Siagian

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 ..... **xii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I **1**

PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 3

C.Tujuan Penelitian 4

D.Manfaat Penelitian 4

BAB II **5**

TINJAUAN PUSTAKA **5**

A.Remaja 5

1.Pengertian Remaja 5

2.Klasifikasi Remaja 5

B.Sarapan 6

1.Pengertian Sarapan 6

2.Waktu Sarapan 6
3.Jenis/Susunan Sarapan Pagi 6
4.Manfaat Sarapan bagi Anak Sekolah 7
5. Dampak Tidak Sarapan 8
6. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan 8
C. Makan Bergizi Gratis (MBG) 8
1. Pengertian Makan Bergizi Gratis 8
2. Tujuan dan Sasaran Program 9
3.Manfaat Program Makan Bergizi Gratis 10
D. Penerimaan Makanan 12
1. Pengertian Penerimaan/Daya Terima 12
2. Metode Pengukuran Penerimaan 13
E.Status Gizi 14
1.Pengertian Status Gizi 14
2.Cara Penilaian Status Gizi 15
F. Defenisi Operasional 17
BAB III 19
METODE PENELITIAN 19
A.Jenis dan Desain Penelitian 19
B.Lokasi dan Waktu Penelitian 19
C.Populasi dan sampel 19
1. Populasi 19
2. Sampel 19
D.Teknik dan Istrumen Pengumpulan Data 20
1. Teknik Pengumpulan Data 20
2. Instrumen Pengumpulan data 20

E.Pengolahan dan Analisis Data 24
1. Pengolahan Data 24
2. Analisis data 27
BAB IV 28
HASIL DAN PEMBAHASAN 28
BAB V 38
KESIMPULAN DAN SARAN 38
DAFTAR PUSTAKA 39
LAMPIRAN 43

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Kategori Status Gizi berdasarkan Indeks IMT/U 15
Tabel 2 Kategori Status Gizi berdasarkan Indeks TB/U 16
Tabel 3 Defenisi Operasional 17
Tabel 4 Kategori Status Gizi berdasarkan Indeks IMT/U 27
Tabel 5 Kategori Status Gizi berdasarkan Indeks TB/U 27
Tabel 6 Distribusi Sampel Menurut Umur 28
Tabel 7 Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin 29
Tabel 8 Distribusi Sampel Menurut Kelas 30
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa 30
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Uji Kesukaan Menu 32
Tabel 11 Distribusi Sisa Makan 33
Tabel 12 Distribusi Rata-rata Sisa Makan Responden Selama 5 Hari Pengamatan 34
Tabel 13 Distribusi Status Gizi Responden Indeks IMT/U 35
Tabel 14 Distribusi Status Gizi Responden Indeks TB/U 36
Tabel 15 Rata-rata TB Siswa Menurut Jenis Kelamin 37

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian 43
Lampiran 2 Surat Balasan Sekolah 44
Lampiran 3 Ethical Clearence 45
Lampiran 4 Bukti Bimbingan 46
Lampiran 5 Master Tabel 46
Lampiran 6 Hasil Penelitian 57
Lampiran 7 Informed Consend 60
Lampiran 8 Kuisioner Sarapan 61
Lampiran 9 Kuisioner Penerimaan Makan Bergizi Gratis 62
Lampiran 10 Formulir Sisa makanan 63
Lampiran 11 Formulir Pengukuran TB dan BB 64
Lampiran 12 Dokumentasi 65
Lampiran 13 Jawaban Kuisioner 67