BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi sekolah SMKS Taman siswi Lubuk Pakam 2 Jln. Kartini no.13 Lubuk Pakam, Jumlah guru dan tata usaha 15 guru, jumlah siswi kelas X s/d XII = 81 Siswa, kelas belajar siswi = 3 ruangan, ruangan guru = 1 ruangan, ruangan sholat = 1 ruangan, ruangan UKS = 1 ruangan, ruangan perpustakan = 1 ruangan, lab komputer = 1 ruangan, ruang TU = 1 ruangan, kantor kepala sekolah = 1 ruangan.

2. Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu Siswi SMK Yayasan Perguruan Taman Siswi Lubuk Pakam pada bulan April 2026. Karakteristik yang diuraikan meliputi Umur, Jenis Kelamin dan Kelas.

3. Umur Sampel

Rentang umur sampel antara 15 – 18 tahun. Distribusi frekuensi sampel menurut kelompok umur hasil pengolahan data disajikan pada Tabel. 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur (th)	n	%
15-16	27	60.0
17-18	18	40.0
Total	**45**	**100**

Tabel 5. Menunjukkan bahwa sampel Siswi SMK Mayoritas berumur 15-16 tahun dengan jumlah 27 orang (60.0%), Sampel yang berumur 17-18 tahun dengan jumlah 18 orang (40.0%).

4. Jenis Kelamin Sampel

Semua sampel yaitu Siswi SMK sebanyak 45 orang (100%) adalah berjenis kelamin perempuan.

5. Kelas

Gambaran kelas siswi di SMK di klasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu kelas X dan kelas XI. Pengelompokan ini dilakukan untuk mengetahui distribusi sampel berdasarkan tingkat pendidikan yang sedang ditempuh. Distribusi frekuensi sampel Siswi SMK menurut Kelas disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
X	25	55.6
XI	20	44.4
Total	**45**	**100**

Tabel 6. Menunjukkan bahwa sampel Siswi SMK mayoritas Kelas X dengan jumlah 25 orang (55.6%) dan kelas XI dengan jumlah 20 orang (44.4%).

6. Menu Makanan Bergizi Gratis Pada Saat Penelitian

Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang disajikan kepada siswi SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam selama lima hari penelitian terdiri atas lima komponen, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Susunan menu berbeda setiap harinya sesuai dengan siklis menu yang telah ditetapkan oleh pihak penyelenggara program MBG. Rincian menu yang disajikan pada setiap hari pengamatan dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 7. Distribusi Menu Makanan Bergizi Gratis Pada Saat Penelitian

Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga	Hari Keempat	Hari Kelima
Nasi putih	Nasi Kuning	Nasi Putih	Nasi Hijau	Mie Kuning
Ikan Nila Gulai	Ayam Bakar	Telur Dadar	Tauco Ikan Kembung	Telur Rebus
Tempe Orek	Tahu Bacem	Tahu Balado	Bola – bola Tempe	Tauco Tempe
Tumis Buncis + Jagung	Tumis + Tomat	Tumis Wortel + Janten	Lodeh Jipang + Wortel	Gulai Jipang
Jeruk	Melon	Pisang	Kelengkeng	Jeruk

Tabel 7. Menunjukkan bahwa menu MBG yang disajikan selama lima hari penelitian memilik variasi pada setiap komponennya. Makanan pokok yang disajikan berupa nasi putih, nasi kuning dan nasi hijau, sedangkan pada hari kelima diganti dengan mie kuning. Lauk hewani bervariasi mulai dari ikan nilai gulai, ayam bakar, telur dadar, tauco ikan kembung hingga telur rebus. Lauk nabati terdiri dari

`

tempe orek, tahu bacem, tahu balado, bola-bola tempe dan tauco tempe. Komponen sayur meliputih tumis buncis dan jagung, tumis dengan tomat, tumis wortel dan janten, lodeh jipang dan wortel serta gulai jipang sedangkan buah disajikan berupa jeruk, melon, pisang dan kelengkeng dengan jeruk kembali disajikan pada hari kelima.

7. Preferensi Menu MBG Komponen Makanan Pokok

Penilaian preferensi terhadap komponen makanan pokok dilakukan menggunakan uji hedonik yang terdiri atas lima kategori, yaitu sangat suka, suka, netral, tidak suka dan sangat tidak suka. Penilaian dilakukan setiap hari selama lima hari pengamatan terhadap 45 orang sampel. Hasil distribusi kategori komponen makanan pokok disajikan pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Makanan Pokok

Makanan Pokok	Kategori									
	Sangat Suka		Suka		Netral		Tidak Suka		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hari 1	1	2,2	6	13,3	25	55,6	13	28,9	45	100
Hari 2	1	2,2	6	13,3	26	57,8	12	26,7	45	100
Hari 3	9	20,0	21	46,7	15	33,3	0	0	45	100
Hari 4	11	24,4	20	44,5	14	31,1	0	0	45	100
Hari 5	28	62,2	17	37,8	0	0	0	0	45	100
Rata-rata	10	49,3	14	69,1	16	79	5	24,7	45	100

Tabel 8. Menunjukkan Preferensi Remaja Putri yang mendapatkan Menu MBG di SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam tentang Makanan Pokok pada Hari Pertama yang mengatakan Sangat suka (2,2%), Tidak suka (28,9%), pada Hari Kedua yang mengatakan Sangat Suka (2,2%), Tidak suka (26,7%), pada Hari Ketiga yang mengatakan Sangat Suka (20,0%), Netral (33,3%), pada Hari Keempat yang mengatakan Sangat Suka (24,4%), Netral (31,1%) dan pada Hari Kelima yang mengatakan Sangat Suka (62,2%), Tidak suka (24,7%). Pada data tersebut dirata-ratakan bahwa yang menyatakan Sangat Suka sebanyak (49,3%), Suka (69,1%), Netral (79%) dan Tidak suka sebanyak (24,7%).

`

8. Preferensi Menu MBG Komponen Lauk Hewani

Penilaian preferensi terhadap komponen lauk hewani juga dilakukan menggunakan uji hedonik yang sama pada setiap hari pengamatan. Distribusi kategori preferensi siswi terhadap lauk hewani selama lima hari penelitian disajikan pada tabel 9 berikut.

Tabel 9. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Lauk Hewani

Lauk Hewani	Kategori							
	Sangat Suka		Suka		Netral		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hari 1	17	37,8	16	35,5	12	26,7	45	100
Hari 2	10	22,2	14	31,1	21	46,7	45	100
Hari 3	9	20,0	22	48,9	14	31,1	45	100
Hari 4	9	20,0	27	60,0	9	20,0	45	100
Hari 5	26	57,8	19	42,2	0	0	45	100
Rata-rata	14	70,1	20	96,8	11	55,3	45	100

Tabel 9. Menujukkan Preferensi Remaja Putri yang mendapatkan Menu MBG di SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam tentang Lauk Hewani pada Hari Pertama yang mengatakan Sangat suka (37,8%), Netral (26,7%), pada Hari Kedua yang mengatakan Sangat Suka (22,2%), Netral (46,7%), pada Hari Ketiga yang mengatakan Sangat Suka (20,0%), Netral (31,1%), pada Hari Keempat yang mengatakan Sangat Suka (20,0%), Netral (20,0%) dan pada Hari Kelima yang mengatakan Sangat Suka (57,8%), Suka (42,2%). Pada data tersebut dirata-ratakan bahwa yang menyatakan Sangat Suka sebanyak (70,1%), Suka (96,8%), dan Netral (55,3%).

9. Preferensi Menu MBG Komponen Lauk Nabati

Preferensi siswi terhadap komponen lauk nabati dinilai menggunakan uji hedonik dengan lima kategori penilaian yang sama. Hasil distribusi kategori preferensi terhadap lauk nabati selama lima hari penilitian disajikan pada tabel 10 berikut.

`

Tabel 10. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Lauk Nabati

Lauk Nabati	Kategori									
	Sangat Suka		Suka		Netral		Tidak Suka		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hari 1	5	11,1	18	40,0	18	40,0	4	8,9	45	100
Hari 2	1	2,2	20	42,3	15	33,3	10	22,2	45	100
Hari 3	1	2,2	7	15,6	26	57,8	11	24,4	45	100
Hari 4	2	4,4	18	40,0	20	44,4	5	11,2	45	100
Hari 5	13	28,9	27	60,0	5	11,1	0	0	45	100
Rata-rata	4	21,7	18	88	17	82,9	6	29,6	45	100

Tabel 10. Menujukkan Preferensi Remaja Putri yang mendapatkan Menu MBG di SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam tentang Lauk Nabati pada Hari Pertama yang mengatakan Sangat suka (11,1%), Tidak Suka (8,9%), pada Hari Kedua yang mengatakan Sangat Suka (2,2%), Tidak Suka (22,2%), pada Hari Ketiga yang mengatakan Sangat Suka (2,2%), Tidak Suka (24,4%), pada Hari Keempat yang mengatakan Sangat Suka (4,4%), Tidak Suka (11,2%) dan pada Hari Kelima yang mengatakan Sangat Suka (28,9%), Netral (11,1%). Pada data tersebut dirata-ratakan bahwa yang menyatakan Sangat Suka sebanyak (21,7%), Suka (88%), Netral (82,9%) dan Tidak suka (29,6%).

10. Preferensi Menu MBG Komponen Sayur

Komponen sayur merupakan salah satu komponen menu MBG yang juga dinilai preferensinya menggunakan uji hedonik selama lima hari pengamatan. Distribusi kategori preferensi siswi terhadap komponen sayur disajikan pada tabel 11 berikut.

Tabel 11. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Sayur

Lauk Sayur	Kategori											
	Sangat suka		Suka		Netral		Tidak suka		Sangat tidak suka		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hari 1	2	4,4	1	2,2	14	31,1	22	48,9	6	13,4	45	100
Hari 2	2	4,4	1	2,2	15	33,3	19	42,3	8	17,8	45	100
Hari 3	1	2,2	13	28,9	10	22,2	15	33,3	6	13,4	45	100
Hari 4	0	0	6	13,4	22	48,9	11	24,3	6	13,4	45	100
Hari 5	9	20,0	23	51,1	12	26,7	1	2,2	0	0	45	100
Rata-rata	3	13,8	9	43,4	14	72,1	14	67,1	5	25,7	45	100

`

Tabel 11. Menujukkan Preferensi Remaja Putri yang mendapatkan Menu MBG di SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam tentang Sayur pada Hari Pertama yang mengatakan Sangat suka (4,4%), Sangat Tidak Suka (13,4%), pada Hari Kedua yang mengatakan Sangat Suka (4,4%), Sangat Tidak Suka (17,8%), pada Hari Ketiga yang mengatakan Sangat Suka (2,2%), Sangat Tidak Suka (13,4%), pada Hari Keempat yang mengatakan Suka (13,4%), Sangat Tidak Suka (13,4%) dan pada Hari Kelima yang mengatakan Sangat Suka (20,0%), Tidak Suka (2,2%). Pada data tersebut dirata-ratakan bahwa yang menyatakan Sangat Suka sebanyak (13,8%), Suka (43,4%), Netral (72,1%), Tidak suka (67,1%) dan Sangat Tidak Suka (25,7%).

11. Preferensi Menu MBG Komponen Buah

Komponen buah merupakan bagian akhir dari menu MBG yang turut dinilai preferensinya oleh siswi selama lima hari penelitian. Distribusi kategori preferensi siswi terhadap komponen buah disajikan pada tabel 12 berikut.

Tabel 12. Distribusi Preferensi Menu MBG Kategori Komponen Buah

Lauk Buah	Kategori											
	Sangat suka		Suka		Netral		Tidak suka		Sangat tidak suka		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hari 1	23	51,1	12	26,7	10	22,2	0	0	0	0	45	100
Hari 2	16	35,6	14	31,1	15	33,3	0	0	0	0	45	100
Hari 3	19	42,2	14	31,1	10	22,2	2	4,4	0	0	45	100
Hari 4	27	60,0	16	35,6	2	4,4	0	0	0	0	45	100
Hari 5	15	33,3	25	55,6	5	11,1	0	0	0	0	45	100
Rata-rata	20	98,8	16	80	8	41,4	1	2,0	0	0	45	100

Tabel 12. Menujukkan Preferensi Remaja Putri yang mendapatkan Menu MBG di SMK Yayasan Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam tentang Buah pada Hari Pertama yang mengatakan Sangat suka (51,1%), Netral (22,2%), pada Hari Kedua yang mengatakan Sangat Suka (35,6%), Netral (33,3%), pada Hari Ketiga yang mengatakan Sangat Suka (42,2%), Tidak Suka (4,4%), pada Hari Keempat yang mengatakan Suka (60,0%), Netral (4,4%) dan pada Hari Kelima yang

`

mengatakan Sangat Suka (33,3%), Netral (11,1%). Pada data tersebut dirata-ratakan bahwa yang menyatakan Sangat Suka sebanyak (98,8%), Suka (80%), Netral (41,4%), dan Tidak suka (2,0%).

B. Pembahasan

1. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Makanan Pokok

Hasil penelitian pada Tabel 8 menunjukkan bahwa preferensi siswi terhadap komponen makanan pokok berubah secara signifikan dari hari pertama hingga hari kelima pengamatan, sejalan dengan variasi jenis makanan pokok yang disajikan. Pada hari pertama, menu makanan pokok berupa nasi putih tanpa tambahan warna, aroma, maupun bumbu khusus. Dari 45 orang sampel, hanya 1 orang (2,2%) yang menyatakan sangat suka, 6 orang (13,3%) suka, 25 orang (55,6%) bersikap netral, dan 13 orang (28,9%) menyatakan tidak suka. Satu responden yang sangat menyukai nasi putih polos pada hari pertama kemungkinan disebabkan oleh faktor kebiasaan makanan, yaitu kebiasaan mengonsumsi nasi putih sederhana sebagai makanan pokok sehari-hari di rumah. Sebaliknya, 13 orang yang menyatakan tidak suka dipengaruhi oleh tampilan nasi yang kurang menarik karena tidak memiliki variasi warna maupun aroma, serta kemungkinan tekstur nasi yang terlalu pera atau terlalu lembek akibat proses pemasakan dalam jumlah besar untuk sekolah, yang secara teknis lebih sulit dikontrol dibandingkan memasak dalam skala rumah tangga. Selain itu, menu makanan pokok yang tidak disertai variasi rasa membuat sebagian remaja merasa kurang tertarik, mengingat pada usia remaja preferensi makanan sangat dipengaruhi oleh tampilan visual dan sensasi rasa yang baru (Febry dkk., 2020).

Pada hari kedua, menu makanan pokok diganti dengan nasi kuning, namun proporsi yang menyatakan sangat suka tidak banyak berubah (2,2%) sementara yang tidak suka justru sedikit menurun menjadi 26,7%. Kondisi ini menunjukkan bahwa penambahan warna dan aroma khas kunyit pada nasi belum sepenuhnya mampu mengubah preferensi siswi, kemungkinan karena rasa gurih santan pada nasi kuning tidak seluruhnya sesuai dengan selera remaja putri atau karena bumbu yang digunakan kurang merata pada saat pengolahan dalam jumlah besar. Pada hari ketiga, ketika kembali disajikan nasi putih namun dipadukan dengan lauk yang lebih bervariasi yaitu telur dadar, tahu balado, dan tumis wortel dengan janten,

preferensi sangat suka melonjak menjadi 20,0% dan tidak ada lagi responden yang menyatakan tidak suka. Hal ini mengindikasikan bahwa penilaian terhadap makanan pokok tidak semata-mata ditentukan oleh nasi itu sendiri, melainkan juga oleh keseluruhan kombinasi menu yang disajikan bersamanya, sehingga lauk pendamping yang lebih digemari turut mengangkat preferensi terhadap makanan pokok.

Preferensi terus meningkat pada hari keempat ketika disajikan nasi hijau berpadu dengan tauco ikan kembung, bola-bola tempe, dan lodeh jipang wortel, dengan proporsi sangat suka mencapai 24,4% dan tidak ada responden yang menyatakan tidak suka. Warna hijau pada nasi yang berasal dari bahan alami seperti daun pandan atau sayuran memberikan daya tarik visual baru yang membangkitkan rasa ingin tahu dan ketertarikan siswi terhadap menu. Puncak preferensi terjadi pada hari kelima ketika makanan pokok diganti dengan mie kuning, dengan proporsi sangat suka mencapai 62,2%, tertinggi selama lima hari pengamatan, sementara 24,7% responden masih menyatakan tidak suka dan tidak ada lagi kategori netral. Tingginya preferensi terhadap mie kuning kemungkinan besar disebabkan oleh mie merupakan jenis makanan yang secara umum sudah biasa dan digemari remaja sebagai jajanan sehari-hari, dengan tekstur kenyal dan rasa gurih yang khas. Namun demikian, sebagian siswi yang tidak terbiasa menjadikan mie sebagai pengganti nasi sebagai makanan pokok utama tetap menyatakan ketidaksukaannya, yang menunjukkan bahwa preferensi terhadap jenis karbohidrat pokok juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang telah terbentuk sebelumnya.

Secara rata-rata selama lima hari penelitian, proporsi siswi yang menyatakan sangat suka terhadap makanan pokok sebesar 49,3%, suka 69,1%, netral 79%, dan tidak suka 24,7%, yang menunjukkan bahwa secara umum penerimaan terhadap komponen makanan pokok cukup baik meskipun setiap harinya mengikuti variasi jenis dan warna makanan pokok yang disajikan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Nadimin dkk. (2026) pada program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 36 Makassar yang menemukan bahwa daya terima terhadap komponen makanan pokok cenderung berfluktuasi dan peningkatannya tidak selalu signifikan meskipun telah dilakukan intervensi edukasi gizi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Farihah (2026) yang menemukan bahwa rasa dan

`

tekstur menjadi faktor utama yang menentukan tingkat penerimaan siswa terhadap menu program Makan Bergizi Gratis. Dengan demikian, variasi warna, aroma, tekstur, serta kombinasi dengan lauk pendamping menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan penyelenggara program MBG agar penerimaan terhadap komponen makanan pokok dapat lebih optimal dan konsisten setiap harinya.

Berdasarkan penelitian Febry dkk. (2020) dan Nabila (2020) yang menyatakan bahwa preferensi remaja saat ini cenderung menyukai makanan dengan cita rasa gurih, asin dan beraroma kuat. Remaja lebih menyukasi variasi olahan karbohidrat seperti Nasi Goreng, nasi uduk atau olahan mie dibandingkan nasi putih polos. Pengolahan karbohidrat menjadi nasi goreng dengan bumbu rempah dan aroma gurih terbukti mampu meningkatkan daya tarik visual dan tingkat penerimaan remaja putri.

2. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Lauk Hewani

Hasil penelitian pada Tabel 9 menunjukkan preferensi siswi terhadap komponen lauk hewani juga bervariasi mengikuti jenis lauk yang disajikan setiap harinya. Pada hari pertama, lauk hewani berupa ikan nila gulai memperoleh proporsi sangat suka tertinggi pada awal pengamatan, yaitu 37,8% (17 orang), dengan 35,5% (16 orang) menyatakan suka dan 26,7% (12 orang) bersikap netral, tanpa ada responden yang menyatakan tidak suka. Tingginya preferensi terhadap ikan nila gulai pada hari pertama ini kemungkinan berkaitan dengan cita rasa gurih dan pedas khas bumbu gulai bersantan yang memberikan sensasi rasa kuat dan aroma rempah yang menggugah selera, sehingga lebih disukai dibandingkan olahan lauk hewani yang lebih sederhana.

Pada hari kedua, meskipun ayam bakar umumnya dikenal sebagai lauk hewani favorit remaja, proporsi sangat suka justru menurun menjadi 22,2% dan proporsi netral meningkat menjadi 46,7%. Penurunan ini diduga terjadi karena tekstur ayam yang dipanggang dalam jumlah besar untuk penyelenggaraan makanan institusi cenderung menjadi lebih kering dan alot dibandingkan ayam bakar yang diolah dalam porsi kecil, sehingga mengurangi daya tarik rasa dan tekstur bagi sebagian siswi. Pada hari ketiga, lauk hewani berupa telur dadar memperoleh proporsi suka tertinggi yaitu 48,9%, sedangkan sangat suka hanya 20,0%. Telur dadar merupakan lauk yang sederhana dan familiar bagi remaja putri,

`

namun rasanya yang cenderung datar tanpa variasi bumbu membuat sebagian besar siswi menilainya berada pada kategori suka, bukan sangat suka.

Pada hari keempat, tauco ikan kembung menghasilkan proporsi sangat suka sebesar 20,0% dengan proporsi suka mencapai 60,0%, angka suka tertinggi selama lima hari pengamatan. Cita rasa asin gurih khas tauco yang dipadukan dengan ikan kembung tampaknya cukup diterima oleh sebagian besar siswi meskipun rasa fermentasi tauco yang cukup tajam membuat belum banyak yang menyatakan sangat suka. Preferensi tertinggi terjadi pada hari kelima ketika disajikan telur rebus, dengan 57,8% responden menyatakan sangat suka dan 42,2% menyatakan suka, tanpa ada satu pun yang bersikap netral maupun tidak suka. Telur rebus merupakan lauk hewani yang sederhana, memiliki rasa netral, mudah dikonsumsi, dan jarang menimbulkan penolakan karena tidak memiliki bumbu tajam yang berisiko tidak disukai sebagian orang, sehingga tingkat penerimaannya sangat tinggi dan merata pada seluruh responden.

Secara rata-rata, proporsi siswi yang menyatakan sangat suka terhadap lauk hewani sebesar 70,1%, suka 96,8%, dan netral 55,3%, tanpa ada yang menyatakan tidak suka maupun sangat tidak suka selama lima hari pengamatan. Tingginya penerimaan terhadap komponen lauk hewani ini sejalan dengan hasil penelitian Farihah (2026) yang menemukan bahwa menu berbahan dasar ayam dan produk hewani lain paling diminati siswa dalam program Makan Bergizi Gratis, dengan rasa dan tekstur sebagai faktor utama penerimaan. Hasil ini juga memperkuat temuan Aulia dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa kualitas menu MBG, termasuk aspek rasa dan aroma pada lauk hewani, secara umum berada pada kategori baik. Dengan demikian, lauk hewani yang memiliki rasa netral dan tekstur lembut seperti telur rebus cenderung lebih diterima secara merata dibandingkan lauk yang memiliki cita rasa kuat atau tekstur yang kurang konsisten akibat pengolahan dalam skala besar.

Berdasarkan penelitian Farihah (2026) dan Aulia dkk. (2026) yang menemukan bahwa kelompok lauk hewani, khususnya daging ayam dan produk hewani, merupakan komponen menu yang paling tinggi daya terimanya dikalangan remaja. Remaja menyukai olahan lauk hewani yang memiliki bumbu pekat, cita

`

rasa gurih-manis, atau bertekstur renyah, contoh lauk hewani yang disukai remaja meliputi ayam bakar, ayam goreng crispy dan chiken katsu.

3. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Lauk Nabati

Hasil penelitian pada Tabel 10 menunjukkan bahwa preferensi siswi terhadap komponen lauk nabati secara umum lebih rendah dan lebih bervariasi dibandingkan komponen lauk hewani. Pada hari pertama, lauk nabati berupa tempe orek memperoleh proporsi sangat suka sebesar 11,1% (5 orang), suka 40,0% (18 orang), netral 40,0% (18 orang), dan tidak suka 8,9% (4 orang). Tempe orek yang dimasak dengan cara ditumis kering dan berbumbu manis gurih relatif digemari karena teksturnya yang renyah dan rasa yang tidak terlalu tajam, sehingga cukup banyak siswi yang menempatkannya pada kategori suka.

Pada hari kedua dan ketiga, preferensi terhadap lauk nabati justru menurun tajam. Tahu bacem pada hari kedua hanya memperoleh 2,2% sangat suka dengan 22,2% menyatakan tidak suka, sementara tahu balado pada hari ketiga memperoleh proporsi sangat suka yang sama rendahnya yaitu 2,2% dengan 24,4% menyatakan tidak suka, bahkan proporsi netral mencapai 57,8%, tertinggi selama lima hari pengamatan. Rendahnya preferensi terhadap tahu bacem dan tahu balado kemungkinan disebabkan oleh tekstur tahu yang cenderung lembek dan berair setelah dimasak dalam jumlah besar, serta rasa manis pada bacem atau pedas pada balado yang tidak selalu sesuai dengan selera individu, mengingat toleransi remaja terhadap rasa pedas dan manis sangat bervariasi.

Pada hari keempat, bola-bola tempe memperoleh proporsi sangat suka sebesar 4,4% dengan proporsi suka mencapai 40,0% dan tidak suka menurun menjadi 11,2%. Bentuk olahan yang berbeda dari tempe biasa, yaitu diolah menjadi bola-bola, tampaknya memberikan variasi tampilan dan tekstur yang lebih menarik dibandingkan tahu bacem maupun tahu balado. Preferensi tertinggi terhadap lauk nabati terjadi pada hari kelima ketika disajikan tauco tempe, dengan 28,9% responden menyatakan sangat suka dan 60,0% menyatakan suka, tanpa ada yang menyatakan tidak suka. Kombinasi rasa gurih asin dari tauco dengan tekstur tempe yang padat tampaknya menjadi kombinasi rasa yang paling diterima dibandingkan olahan lauk nabati lain selama penelitian.

`

Secara rata-rata, proporsi siswi yang menyatakan sangat suka terhadap lauk nabati hanya sebesar 21,7%, suka 88%, netral 82,9%, dan tidak suka 29,6%, yang menunjukkan bahwa penerimaan terhadap komponen lauk nabati secara umum lebih rendah dan lebih beragam dibandingkan komponen lauk hewani. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nadimin dkk. (2026) menunjukkan daya terima remaja terhadap lauk nabati seperti tempe dan tahu sangat dinamis dan sangat bergantung pada teknik pengolahan serta penyajiannya. Olahan nabati yang lembek atau berkuah seperti tahu bacem atau balado, kurang diminati karena teksturnya. Sebaliknya, variasi olahan yang disukai dengan tekstur yang renyah seperti tempe katsu, stik tahu, nugget tempe lebih disukai oleh remaja putri. Pengolahan tempe menjadi tempe katsu dengan balutan tepung panir menciptakan tekstur renyah sekaligus menyamarkan rasa khas tempe yang kurang disukai.

4. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Sayur

Hasil penelitian pada Tabel 11 menunjukkan bahwa komponen sayur merupakan komponen menu MBG dengan tingkat penerimaan paling rendah dibandingkan komponen lainnya selama lima hari pengamatan. Pada hari pertama, sayur berupa tumis buncis dan jagung hanya memperoleh 4,4% (2 orang) sangat suka dan 2,2% (1 orang) suka, sedangkan mayoritas responden berada pada kategori tidak suka sebesar 48,9% (22 orang) dan sangat tidak suka 13,4% (6 orang). Rendahnya preferensi terhadap sayur pada hari pertama ini sejalan dengan kecenderungan umum remaja yang kurang menyukai sayuran dibandingkan sumber protein maupun karbohidrat, terutama apabila sayur diolah dengan cara ditumis sederhana tanpa tambahan rasa gurih yang kuat, sehingga dianggap kurang menarik dari segi rasa maupun aroma.

Pola serupa berulang pada hari kedua dengan menu tumis wortel dan tomat, di mana proporsi tidak suka dan sangat tidak suka bahkan meningkat menjadi 42,3% dan 17,8%. Kombinasi rasa asam dari tomat dengan tekstur wortel yang dimasak dalam jumlah besar kemungkinan menghasilkan rasa yang kurang seimbang dan tekstur yang terlalu lembek, sehingga semakin menurunkan preferensi siswi. Pada hari ketiga, ketika disajikan tumis wortel dan janten (kacang panjang), proporsi suka justru meningkat menjadi 28,9% meskipun sangat suka tetap rendah yaitu 2,2%, sementara proporsi tidak suka dan sangat tidak suka

`

bersama-sama masih mencapai hampir 47%. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi dua jenis sayuran dengan tekstur yang berbeda dapat sedikit meningkatkan variasi rasa dan tekstur, namun belum cukup mengubah persepsi dasar bahwa sayur kurang menarik bagi sebagian besar remaja.

Pada hari keempat, lodeh jipang dan wortel bahkan tidak memperoleh satu pun responden yang menyatakan sangat suka, dengan proporsi netral tertinggi mencapai 48,9%, menunjukkan sikap kurang baik terhadap menu sayur berkuah santan tersebut. Preferensi terhadap sayur baru meningkat signifikan pada hari kelima ketika disajikan gulai jipang, dengan 20,0% responden menyatakan sangat suka dan 51,1% menyatakan suka, sementara hanya 2,2% yang tidak suka dan tidak ada lagi kategori sangat tidak suka. Peningkatan preferensi pada hari kelima ini kemungkinan disebabkan oleh bumbu gulai bersantan yang memberikan rasa gurih dan aroma rempah yang lebih kuat dibandingkan olahan tumis sederhana pada hari-hari sebelumnya, sehingga mampu menutupi rasa khas sayuran yang kurang disukai sebagian remaja.

Secara rata-rata, proporsi siswi yang menyatakan sangat suka terhadap sayur hanya sebesar 13,8%, suka 43,4%, netral 72,1%, tidak suka 67,1%, dan sangat tidak suka 25,7%, menjadikan sayur sebagai komponen menu MBG dengan tingkat penolakan tertinggi selama penelitian. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Andi dkk. (2019) mengenai preferensi makanan remaja di indonesia. Remaja cenderung menolah sayuran yang diolah secara sederhana (tumisan bening) atau sayuran yang beraroma langu dan pahit. Namun penelitian Putri dan Briawan (2026) menunjukkan bahwa daya terima sayur dapat ditingkatkan jika diolah menjadi hidangan berkuah gurih dan segar. Contoh olahan sayur yang disukai remaja adalah Sayur Sop (berisi kombinasi wortel, kentang, kembang kol dan buncis) atau sayuran bumbu gulai/lodeh. Kuah kaldu yang gurih dan warna sayuran yang cerah pada sayur sop membatu mengurangi rasa khas sayur yang tidak disukai, sehingga lebih mudah diterima oleh remaja putri.

5. Preferensi Menu MBG Berdasarkan Buah

Hasil penelitian pada Tabel 12 menunjukkan bahwa komponen buah merupakan komponen menu MBG dengan tingkat penerimaan tertinggi dibandingkan komponen lainnya. Pada hari pertama, buah berupa jeruk

`

memperoleh proporsi sangat suka sebesar 51,1% (23 orang), suka 26,7% (12 orang), dan netral 22,2% (10 orang), tanpa ada satu pun responden yang menyatakan tidak suka. Tingginya preferensi terhadap jeruk pada hari pertama ini wajar mengingat buah pada umumnya sudah menjadi makanan yang biasa dan disukai remaja, dengan rasa manis segar dan asam yang menyegarkan setelah mengonsumsi makanan pokok dan lauk yang cenderung gurih.

Pada hari kedua, melon memperoleh proporsi sangat suka yang sedikit lebih rendah yaitu 35,6% dengan proporsi netral meningkat menjadi 33,3%. Penurunan ini kemungkinan berkaitan dengan tingkat kematangan dan kesegaran melon yang lebih sulit dikontrol secara konsisten dibandingkan jeruk saat didistribusikan dalam jumlah besar, sehingga rasa dan tekstur yang diterima siswi dapat bervariasi antarporsi. Pada hari ketiga, pisang memperoleh 42,2% sangat suka namun juga memunculkan 4,4% responden yang menyatakan tidak suka, satu-satunya hari dengan kategori tidak suka pada komponen buah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh preferensi individu yang tidak menyukai tekstur pisang yang lembek atau aroma khasnya yang cukup kuat, meskipun secara umum pisang tetap tergolong buah yang disukai remaja.

Preferensi tertinggi terhadap komponen buah terjadi pada hari keempat ketika disajikan kelengkeng, dengan 60,0% responden menyatakan sangat suka, proporsi tertinggi selama lima hari pengamatan, dan hanya 4,4% yang bersikap netral tanpa ada yang tidak suka. Rasa manis yang kuat serta bentuk buah yang kecil dan praktis dikonsumsi membuat kelengkeng menjadi buah yang sangat digemari siswi. Pada hari kelima, ketika jeruk kembali disajikan, proporsi sangat suka sedikit menurun menjadi 33,3% namun proporsi suka meningkat menjadi 55,6%, menunjukkan bahwa jeruk tetap menjadi pilihan buah yang konsisten diterima secara luas meskipun preferensi puncaknya sedikit bergeser ke kategori suka.

Secara rata-rata, proporsi siswi yang menyatakan sangat suka terhadap buah mencapai 98,8%, suka 80%, netral 41,4%, dan tidak suka hanya 2,0%, menjadikan buah sebagai komponen menu MBG yang paling diterima secara keseluruhan. Hasil ini sejalan dengan karakteristik umum buah sebagai makanan yang secara alami memiliki rasa manis dan segar sehingga mudah diterima oleh hampir seluruh kalangan remaja tanpa memerlukan proses pengolahan tambahan seperti pada

`

komponen sayur maupun lauk nabati. Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian Yulia dkk. (2009) dan Suryani dkk. (2023) yang mengemukakan bahwa buah-buahan merupakan komponen menu dengan tingkat penerimaan tertinggi pada remaja putri. Kriteria buah yang disukai remaja adalah buah dengan rasa manis, kaya air sehingga terasa segar, serta praktis untuk langsung dikonsumsi. Contohnya buah favorit remaja menurut penelitian Yulia dkk (2009) dan Suryani (2023) meliputi Jeruk, Semangka, Anggur dan Melon. Kandungan air dan rasa manis alami pada buah segar memberikan sensasi yang menyegarkan setelah mengonsumsi hidangan utama, sehingga komponen ini hampir tidak pernah disisakan oleh remaja.