KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN, POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA MTS NURUL ITTIHADIYAH LUBUK PAKAM

SALSABILA APRILIA DITA

P01031123084

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

GAMBARAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN, POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA MTS NURUL ITTIHADIYAH LUBUK PAKAM

Karya Tulis Ilmiah

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

SALSABILA APRILIA DITA

P01031123084

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN, POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA MTS NURUL ITTIHADIYAH LUBUK PAKAM

Diusulkan Oleh

SALSABILA APRILIA DITA

P01031123084

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 8 September 2026

Pembimbing Utama

Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

NIP. 196503081988031003

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001222002

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN, POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA MTS NURUL ITTIHADIYAH LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

SALSABILA APRILIA DITA

P01031123084

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal 30 juni 2026

Tim Penguji

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN	.....
2. Anggota 1	: Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes	.....
3. Anggota 2	: Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD	.....

Lubuk Pakam, 8 Oktober 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 19770426200122002



BIODATA PENULIS

Nama	: Salsabila Aprilia Dita
Tempat/Tgl Lahir	: Tanjungbalai, 4 April 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alanat Rumah	: Jalan delima Km 4,5 Tanjungbalai
Nomor HP	085188457144

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 132406 TANJUNGBALAI
2. SLTP : SMPN 1 TANJUNGBALAI
3. SLTA : SMAN 1 TANJUNGBALAI

MOTTO

"Untungnya, Hidup Harus Tetap Berjalan"

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Salsabila Aprilia Dita
Nim	: P01031123084
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

GAMBARAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN, POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) PADA SISWA MTS NURUL ITTIHADIYAH LUBUK PAKAM

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk pakam, 26 September 2026



Penulis ,

SALSABILA APRILIA DITA

P01031123084

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN, POLA KONSUMSI, DAN STATUS GIZI PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) SISWA MTS NURUL ITTIHADIYAH LUBUK PAKAM

Salsabila Aprilia Dita, Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: salsabiladt04@gmail.com

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program pemerintah yang bertujuan membantu memenuhi kebutuhan gizi siswa melalui penyediaan makanan bergizi gratis di sekolah. Pelaksanaan program ini dipengaruhi oleh pengetahuan keamanan pangan, pola konsumsi MBG, dan status gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan keamanan pangan, pola konsumsi MBG, dan status gizi siswa penerima MBG di MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 405 siswa dengan sampel 80 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Data pengetahuan keamanan pangan dan pola konsumsi MBG diperoleh menggunakan kuesioner, sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Status gizi dianalisis berdasarkan indeks IMT/U dan TB/U menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% siswa memiliki pengetahuan keamanan pangan dalam kategori baik dan 25% dalam kategori kurang. Pola konsumsi MBG terdiri dari kategori tidak baik 51,25%, dan kategori baik 48,75%, Berdasarkan indeks IMT/U, 58,75% siswa memiliki status gizi normal, 18,75% kurus, 13,75% berisiko gemuk, dan 8,75% obesitas. Berdasarkan indeks TB/U, sebanyak 86,25% siswa memiliki tinggi badan normal dan 13,75% tergolong pendek.

Kesimpulan bahwa pengetahuan keamanan pangan sebagian besar sudah tergolong baik, pola konsumsi MBG dan status gizi masih belum optimal. Secara keseluruhan diperlukan peningkatan edukasi gizi serta evaluasi menu MBG agar penerimaan dan konsumsi makanan oleh siswa menjadi lebih optimal.

Kata kunci: Keamanan Pangan, Pola Konsumsi, Status Gizi, Makan Bergizi Gratis (MBG), Remaja.

ABSTRACT

DESCRIPTION OF FOOD SAFETY KNOWLEDGE, CONSUMPTION PATTERNS, AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS RECEIVING THE FREE NUTRITIOUS MEAL PROGRAM (MBG) AT MTS NURUL ITTIHADIYAH LUBUK PAKAM

Salsabila Aprilia Dita, Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: salsabiladt04@gmail.com

The Free Nutritious Meal Program (Makan Bergizi Gratis; MBG) is a government program aimed at helping meet students' nutritional needs by providing free nutritious meals at schools. The implementation of this program is influenced by food safety knowledge, MBG consumption patterns, and nutritional status. This study aimed to describe food safety knowledge, MBG consumption patterns, and nutritional status among students receiving the MBG program at MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

This observational study employed a descriptive design. The study population consisted of 405 students, with a sample of 80 students selected using random sampling. Data on food safety knowledge and MBG consumption patterns were collected using questionnaires, while nutritional status was assessed through measurements of body weight and height. Nutritional status was analyzed using the BMI-for-age (BMI/A) and height-for-age (HAZ) indices with the WHO AnthroPlus application.

The results showed that 75% of students had good food safety knowledge, while 25% had inadequate knowledge. MBG consumption patterns consisted of 51.25% in the poor category and 48.75% in the good category. Based on BMI-for-age, 58.75% of students had normal nutritional status, 18.75% were thin, 13.75% were at risk of overweight, and 8.75% were obese. Based on height-for-age, 86.25% of students had normal height, while 13.75% were classified as short.

In conclusion, food safety knowledge was generally good, whereas MBG consumption patterns and nutritional status remained suboptimal. Overall, increased nutrition education and evaluation of MBG menus are needed to optimize students' acceptance and consumption of the meals.

Keywords: Food safety, consumption patterns, nutritional status, Free Nutritious Meal Program (MBG), adolescents.

PROOFREADING OF TRANSLATION
10 SEP 2026
TRANSLATION SERVICE

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 Pengetahuan Keamanan Pangan, Pola Konsumsi, Dan Status Gizi Penerima Makan Bergizi Gratis (MBG) Siswa MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam"** berhasil diselesaikan.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan usaha peneliti serta dapat diselesaikan dengan baik karena doa, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
4. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN, selaku Dosen Pembimbing Utama.
5. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes, Dosen Penguji I.
6. Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD Dosen penguji II.
7. Elfriadi, S.H dan Yusrita kedua orang tua tersayang.
8. drh. Savira Dita, Adinda Yulia Dita, S.P, Balqis Aulia Dita, Yura, selaku kedua kakak, adik, dan keponakan tersayang.
9. Sarden, ky, dan Sahabat Till Jannah

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapat diperbaiki kearah yang lebih baik. Semoga Tuhan senantiasa menjaga dan melindungi kita semua aamiin, penulis ucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

GAMBARAN.....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 PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang.....1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian.....5
1. Tujuan Umum.....5
2. Tujuan Khusus.....5
D. Manfaat Penelitian.....5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Anak Remaja 6
1. Pengertian Anak Remaja 6
2. Karakteristik Anak Remaja.....6
3. Kebutuhan Zat Gizi Anak Remaja.....7
4. Masalah Gizi Pada Remaja.....7
B. Keamanan Pangan 8
1. Pengertian Keamanan Pangan 8
2. Karakteristik Keamanan Pangan 8
3. Prinsip Keamanan Pangan.....9
4. Tujuan Keamanan Pangan 9
5. Ciri-ciri Makanan Aman dan Tidak Aman 9

6. Pencegahan Keracunan Makanan 10
C. Pola Konsumsi 11
D. Status Gizi 12
1. Pengertian Status Gizi 12
2. Faktor-faktor yang memengaruhi Status Gizi 12
3. Penilaian Status Gizi Pada Remaja (IMT/U) 13
E. Makan Bergizi Gratis (MBG) 13
1. Pengertian Makan Bergizi Gratis (MBG) 13
2. Tujuan dan Sasaran Program MBG 14
3. Sasaran Program Makan Bergizi 14
4. Komponen Utama dalam Konsep MBG 14
5. Peran MBG dalam Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Sekolah 15
F. Kerangka Konsep 15
G. Defenisi Operasional 16
BAB III METODE PENELITIAN 17
A. Jenis dan Desain Penelitian 17
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 17
C. Populasi dan Sampel/Subjek Penelitan 17
E. Analisis Data 23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 26
B. Gambaran Karakteristik Sampel 27
4. Pengetahuan Siswa tentang Keamanan Pangan 28
5. Pola Konsumsi 29
6. Status Gizi Indeks IMT/U 30
7. Status Gizi Indeks TB/U 30
C. Pembahasan 31
1. Pengetahuan Siswa tentang Keamanan Pangan 31
2. Pola Konsumsi Makan Bergizi Gratis 33
3. Status Gizi berdasarkan Indeks IMT/U 34
4. Status Gizi Berdasarkan Indeks TB/U 35
BAB V KESIMPULAN 36

A. Kesimpulan 36
B. Saran 37
DAFTAR PUSTAKA 38
LAMPIRAN 41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi 7
Tabel 2. Kategori Status Gizi Remaja berdasarkan IMT/U 13
Tabel 3. Definisi Operasional 16
Tabel 4. Pembagian Sampel 19
Tabel 5. Kategori Status Gizi 25
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas 27
Tabel 7 Distribusi Sampel Menurut Umur 28
Tabel 8 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin 28
Tabel 9 Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa/Siswi tentang Keamanan Pangan 29
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) 29
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) 30
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi TB/U 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian 41
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian 42
Lampiran 3. Surat Keterangan Etical Clearence 43
Lampiran 4. Bukti Bimbingan 44
Lampiran 5. Surat Pernyataan Ketersediaan Menjadi Sampel Penelitian 46
Lampiran 6. Tabel Master Pengetahuan Keamanan Pangan 47
Lampiran 7. Tabel Master Pola Konsumsi Makan Bergizi Gratis 51
Lampiran 8. Tabel Master Status Gizi 54
Lampiran 9. Output Pengumpulan Data 57
Lampiran 10. Dokumentasi 60

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah kelompok usia yang berada di bawah dalam fase transisidari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan peningkatan ukuran tubuh yang cepat, perubahan hormonal, dan perkembangan psikososial. Pada usia SMP (antara 12 dan 15 tahun), kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, massa otot, dan kematangan organ reproduksi. Pemenuhan gizi remaja menjadi prioritas dalam pembangunan kesehatan karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang cepat yang memiliki asupan gizi yang ideal untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif (Prihartini, 2019). Remaja yang kurang gizi dan obesitas cenderung kurang berolahraga dan lebih banyak menggunakan media sosial setiap hari, menurunkan energi yang menyebabkan obesitas. (Andriani and Veni, 2023).

Masalah gizi pada anak remaja Kesehatan masyarakat masih menjadi masalah besar di Indonesia. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa di Provinsi Sumatera Utara terdapat 3,0% remaja usia 1315 tahun dengan status gizi kurus dan 11,6% mengalami berat badan lebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). (Kemenkes, 2023). Kondisi ini mencerminkan terjadinya beban gizi ganda (double burden of malnutrition), yaitu coexistence antara masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada kelompok usia yang sama. Perubahan pola konsumsi, meningkatnya konsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya asupan pangan bergizi seimbang menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut (Purwiningsih and Purnama, 2023).

Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, pola konsumsi energi dan protein juga berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk