KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENERIMAAN MAKANAN BERGIZI GRATIS DAN ASUPAN ZAT GIZI ANAK PADA TK HARVYSYAH DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

FOUZA LESTARI
P01031123017

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

GAMBARAN PENERIMAAN MAKANAN BERGIZI GRATIS DAN ASUPAN ZAT GIZI ANAK PADA TK HARVYSYAH DI DESA SEKIP KECAMATAN 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 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

FOUZA LESTARI
P01031123017

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENERIMAAN MAKANAN BERGIZI GRATIS DAN ASUPAN ZAT GIZI ANAK PADA TK HARVYSYAH DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

Disusun Oleh

FOUZA LESTARI
P01031123017

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal, 05 Oktober 2026

Pembimbing Utama

Dr.Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
NIP. 196812211991032001

Ketua Prodi Diploma III Gizi

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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENERIMAAN MAKANAN BERGIZI GRATIS DAN ASUPAN ZAT GIZI ANAK PADA TK HARVYSYAH DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

FOUZA LESTARI

NIM. P01031123017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal, 22 Juni 2026

Tim Penguji:

				Tanda Tangan
1.	Ketua	: Dr.Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM	:	.....
2.	Anggota 1	: Dr.Yenni Zuraidah,SP, M.Kes	:	.....
3.	Anggota 2	: Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes	:	.....

Lubuk Pakam, 05 Oktober 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Fouza Lestari
NIM	:	P0101123017
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 PENERIMAAN MAKANAN BERGIZI GRATIS DAN ASUPAN ZAT GIZI ANAK PADA TK HARVYSYAH DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

Karya tulis ilmiah ini merupakan bagian dari penelitian Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM dengan judul Evaluasi Pelaksanaan Makanan Bergizi Gratis pada Anak Usia Dini: Analisis Penerimaan, Kontribusi Asupan Zat Gizi, Status Gizi, dan Pengetahuan Keragaman Pangan di Kecamatan 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, 05 Oktober 2026

Penulis,



FOUZA LESTARI

P01031123017



BIODATA PENULIS

Alamat Rumah	:	Fouza Lestari
Tempat/ Tgl lahir	:	Sei Silau, 19 Maret 2005
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Alamat Rumah	:	Sei Silau Barat Dusun V, Gg Pandai Besi
Nomor Hp	:	0812-9056-1831

RIWAYAT PENDIDIKAN

1.	SD	:	SDN 0104675 SEI SILAU BARAT
2.	SLTP	:	SMPN 1 SETIA JANJI
3.	SLTA	:	SMKS AS SYIFA KISARAN

ABSTRAK

GAMBARAN PENERIMAAN MAKANAN BERGIZI GRATIS DAN ASUPAN ZAT GIZI ANAK PADA TK HARVYSYAH DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

Fouza Lestari, Tetty Herta Doloksaribu
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: fouzalestarii19@gmail.com

Asupan zat gizi pada anak prasekolah, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kekurangan asupan zat gizi berdampak pada perkembangan kognitif. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dirancang untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi kelompok sasaran prioritas, termasuk peserta didik. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran penerimaan MBG dan asupan zat gizi harian pada anak TK Harvysyah di Desa Sekip, Kecamatan Lubuk Pakam.

Jenis penelitian ini adalah *observasional deskriptif* kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 48 anak usia 5–7 tahun yang dipilih menggunakan Teknik *proportional cluster random sampling*. Data penerimaan MBG dikumpulkan melalui metode *food weighing*, sedangkan asupan zat gizi diperoleh melalui *food recall* 2×24 jam tidak berurutan. Analisis data dilakukan secara univariat dengan penyajian distribusi frekuensi, persentase dan standar deviasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase penerimaan MBG, yaitu makanan pokok sebesar 27,1% (kategori rendah), lauk hewani sebesar 50% (kategori rendah), lauk nabati sebesar 29,2% (kategori rendah), sayuran sebesar 6,3%(kategorirendah) danbuah sebesar 100% (kategori tinggi). Persentase kontribusi menu MBG terhadap AKG anak usia 5 tahun energi sebesar 24%, karbohidrat sebesar 26%, protein sebesar 58%, dan lemak 45%, sementara untuk anak usia 7 tahun energi sebesar 20%, karbohidrat 23%, protein sebesar 36%, dan lemak 41%. Asupan zat gizi harian anak menunjukkan bahwa asupan energi dengan kategori defisit berat sebesar 87,5%, karbohidrat dengan kategori defisit berat sebesar 54,2%, protein dengan kategori lebih sebesar 85,4%, lemak dengan kategori lebih sebesar 18,8%.

Kelompok pangan pada menu MBG dengan kategori penerimaan tinggi hanya kelompok buah. Persentase kontribusi asupan protein dan lemak dari menu MBG terhadap AKG berada diatas angka rujukan yang ditetapkan (20–25% AKG), sedangkan kontribusi terhadap asupan karbohidrat berada diatas rujukan tersebut untuk anak usia 7 tahun. Asupan zat gizi harian anak yang berada dibawah normal (<70%AKG) adalah asupan energi dan karbohidrat, masing-masing pada kategori deficit berat. Guru agar mendampingi dan mendorong anak mengonsumsi MBG di sekolah. Guru diharapkan berkoordinasi dengan pihak SPPG tentang kelompok pangan dengan kategori penerimaan masih rendah agar diupayakan untuk meningkatkan konsumsinya dan orang tua diharapkan mendukung pemenuhan asupan zat gizi anak di rumah.

Kata kunci: Asupan zat gizi, penerimaan MBG.

ABSTRACT

DESCRIPTION OF FREE NUTRITIOUS MEALACCEPTANCE AND NUTRIENT INTAKE AMONG CHILDREN AT HARVYSYAH KINDERGARTEN SEKIP VILLAGE LUBUK PAKAM

Fouza Lestari, Tetty Herta Doloksaribu
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: fouzalestarii19@gmail.com

Nutrient intake among preschool children is essential to support optimal growth and development. Inadequate nutrient intake may adversely affect cognitive development. The Free Nutritious Meals (Makan Bergizi Gratis/MBG) Program is designed to provide healthy and nutritious meals for priority target groups, including students. This study aimed to describe the acceptance of MBG meals and daily nutrient intake among children at Harvysyah Kindergarten in Sekip Village, Lubuk Pakam District.

This study employed a quantitative descriptive observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 48 children aged 5–7 years who were selected using proportional cluster random sampling. Data on MBG meal acceptance were collected using the food weighing method, while nutrient intake data were obtained through two non-consecutive 24-hour food recalls. Data were analyzed univariately and presented as frequency distributions, percentages, and standard deviations.

The results showed that the average percentage of MBG meal acceptance was 27.1% for staple foods (low category), 50.0% for animal-source side dishes (low category), 29.2% for plant-based side dishes (low category), 6.3% for vegetables (low category), and 100% for fruits (high category). The percentage contribution of the MBG menu to the Recommended Dietary Allowance (RDA) for 5-year-old children was 24% for energy, 26% for carbohydrates, 58% for protein, and 45% for fat. For 7-year-old children, the contribution was 20% for energy, 23% for carbohydrates, 36% for protein, and 41% for fat. Regarding daily nutrient intake, 87.5% of children had a severe energy deficit, 54.2% had a severe carbohydrate deficit, 85.4% had excessive protein intake, and 18.8% had excessive fat intake.

Among the food groups included in the MBG menu, only fruits had a high acceptance category. The percentage contribution of protein and fat from the MBG menu to the RDA exceeded the recommended reference range (20–25% of the RDA), while the contribution of carbohydrates exceeded this reference range among 7-year-old children. Daily nutrient intakes below the normal level (<70% of the RDA) were observed for energy and carbohydrates, both of which were categorized as severe deficits. Teachers are encouraged to accompany and motivate children to consume MBG meals at school. Teachers are also expected to coordinate with the SPPG regarding food groups with low acceptance in order to improve their consumption. Parents are encouraged to support the fulfillment of children's nutritional needs at home.

Keywords: Nutrient intake, MBG meal acceptance.

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
25 SEP 2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran Penerimaan Makanan Bergizi Gratis dan Asupan Zat Gizi Anak Pada TK Harvysyah di Desa Sekip, Kecamatan Lubuk Pakam", dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku pembimbing yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes, Selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Rumida, SP, M.KES selaku Pembimbing Akademik
5. Ibu Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku penguji I saya
6. Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku penguji II saya
7. Ibu Yusri Elvida Daulay, S.Pd yang telah memberikan izin penelitian
8. Anak TK Harvysyah Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua saya Bapak Suhadi dan Ibu Kariyani yang terkasih, kakak saya Fanny Facdhilla dan adik saya Fariz Maulana tersayang yang telah memberikan dukungan dan doa selama saya menempuh pendidikan hingga dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah.
10. Teman-teman yang telah membantu penelitian ini, Kartini, Ilmi, Maulida, Muthiah, Nurhaliza, the santuyyy familiaa dan kiyomasa cuaks.

11. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi Program Studi Diploma III serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun karya tulis ilmiah, Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah. Atas perhatiannnya penulis mengucapkan terimakasih.

Fouza Lestari

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
A. Anak Usia Dini 7
B. Makanan Bergizi Gratis 7
C. Penerimaan Makanan Pada Anak 9
D. Asupan Zat Gizi Pada Anak 10
E. Sisa makanan 13
F. Food Weighing 15
G. Definisi operasional 17
BAB III METODE PENELITIAN **18**
A. Jenis dan Desain Penelitian 18
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 18
C. Populasi dan sampel Penelitian 18
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 20
E. Analisis Data 25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **26**
A. Hasil Penelitian 26
B. Pembahasan 32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 33
A. Kesimpulan.....33
B. Saran.....33
DAFTAR PUSTAKA 35
DAFTAR LAMPIRAN 39

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.Rujukan Angka Kecukupan Gizi Satu Kali MBG Pada Anak Prasekolah . 9
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Anak 11
Tabel 3 .Definisi Operasional 17
Tabel 4.Perhitungan jumlah sampel 19
Tabel 5.Nomor sampel terpilih di kelas 20
Table 6. Distribusi jumlah sampel 26
Tabel 7.Distribusi umur sampel 27
Tabel 8.Distribusi jenis kelamin sampel 27
Tabel 9. Kandungan Zat Gizi Menu MBG* 27
Tabel 10. Kategori konsumsi makanan pokok 28
Table 11.Kategori konsumsi lauk hewani 28
Tabel 12. Kategori konsumsi lauk nabati 29
Tabel 13.Kategori konsumsi sayur 30
Table 14.Kategori konsumsi buah 30
Table 15.Asupan Zat Gizi 31

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Grafik Status Gizi di Desa Sekip 69

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Penelitian 39
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian 40
Lampiran 3.Surat Keterangan *Etical Clearence* 41
Lampiran 4.Bukti Bimbingan 42
Lampiran 5. Formulir *Infoment Consent* 43
Lampiran 6. Lembar Pengamatan 45
Lampiran 7.Formulir *Food Weighing* 46
Lampiran 8. Formulir *Food Recall* 47
Lampiran 9. Daftar Nama Anak 48
Lampiran 10.Daftar sampel 52
Lampiran 11.Penerimaan Makanan Pokok 53
Lampiran 12.Penerimaan Lauk Hewani 54
Lampiran 13.Penerimaan Lauk Nabati 55
Lampiran 14.Penerimaan Sayur 56
Lampiran 15.Penerimaan Buah 57
Lampiran 16.Data Asupan Zat Gizi 58
Lampiran 17.Master Tabel Menu MBG 5 Hari 61
Lampiran 18. Master tabel kontribusi MBG terhadap AKG anak TK (Usia 5-7 Tahun ... 62
Lampiran 19. Tabel kontribusi zat gizi menu MBG terhadap AKG 63
Lampiran 20.Daftar lampiran SPPS 64