PROPOSAL

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP KEPATUHAN KONSUMSI MBG PADA SISWA SMP-IT DARUL CHALIDI NW PRINGGASELA

MILA HIDAYATUNNUPUS
113123113

PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2026

PROPOSAL

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP KEPATUHAN KONSUMSI MBG PADA SISWA SMP-IT DARUL CHALIDI NW PRINGGASELA

Proposal ini diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Lombok Timur

OLEH:

MILA HIDAYATUNNUPUS
113123113

PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR LOMBOK TIMUR
2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

Proposal Atas Nama Mila Hidayatunnupus, NIM. 113123113 Dengan Judul "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela".

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I **Tanggal**

Baiq Fina Farlina, M.Pd
NIDN. 0826098503

Pembimbing II **Tanggal**

Ns. Maruli Taufandas, M.Kep
NIDN. 3425108602

Mengetahui Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Ketua,

Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M.Kep
NIDN.0808038801

PENGESAHAN PENGUJI

Proposal Atas Nama Mila Hidayatunnupus, NIM. 113123113 Dengan Judul "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela" telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 2026.

TIM PENGUJI

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Baiq Fina Farlina, M.Pd NIDN. 0826098503	Ketua	…….
2.	Ns. Maruli Taufandas, M.Kep NIDN. 3425108602	Anggota	……..
3.	Ns. Anatun Aupia, MSN. NIDN. 0818069001	Anggota	……..

Mengetahui,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Ketua,	Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Ketua,
Drs. H.Muh. Nagib, M.Kes NIDN. 0818095501	Ns. Dina Alfiani Ikhwani,M.Kep NIDN.0808038801

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Segala Puji hanya bagi Allah SWT atas petunjuk dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal skripsi dengan judul "Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela". Pada penulisan Proposal ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada.

1. Allah SWT., yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, kesehatan, kebahagiaan serta kelancaran kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan proposal ini. Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas segala nikmat, pertolongan yang tiada henti serta kekuatan yang telah Allah anugerahkan selama proses perjalanan ini.
2. Drs. H. Muh Nagib M.Kes, selaku Ketua STIKes Hamzar Lombok Timur sekaligus pembimbing satu yang sudah memberikan bimbingan, dukungan dan motivasi dalam penyusunan Proposal ini.
3. Ns. Dina Alfiani Ikhwani, M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Baiq Fina Farlina, M.Pd, selaku dosen pembimbing ke satu yang telah memberikan motivasi, arahan dan keluangan waktu dalam penyelesaian Proposal ini.
5. Ns. Maruli Taufandas, M.Kep, selaku dosen pembimbing ke dua yang telah memberikan motivasi, arahan dan keluangan waktu dalam penyelesaian Proposal ini.

6. Ns. Anatun Aupia, MSN, selaku dosen penguji Independen memberikan motivasi, arahan dan keluangan waktu dalam penyelesaian Proposal ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan dan telah mendoakan demi suksesnya penyusunan Proposal ini.

Penulis menyadari bahwa Proposal ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk segala saran dan kritik yang membangun. Akhirnya, Semoga Proposal ini dapat menambah wawasan mengenai Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi Nw Pringgasela. Akhir kata, *Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.*

Lombok Timur, Juni 2026

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR ..... **i**

HALAMAN SAMPUL DALAM ..... **ii**

PERSETUJUAN PROPOSAL ..... **iii**

PENGESAHAN PROPOSAL ..... **iv**

KATA PENGANTAR ..... **v**

DAFTAR ISI ..... **vii**

DAFTAR TABEL ..... **ix**

DAFTAR GAMBAR ..... **x**

DAFTAR SKEMA ..... **xi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 7
E. Keaslian Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**

A. Konsep Remaja 8
B. Konsep Gizi 15
C. Edukasi Gizi 22
D. Konsep Program Makan Bergizi Gratis (MBG) 28
E. Kepatuhan Konsumsi Makanan 35
F. Hubungan Edukasi Gizi dengan Kepatuhan Konsumsi MBG 40
G. Kerangka Konsep 41
H. Hipotesis Penelitian 42

BAB III METODE PENELITIAN **43**

A. Jenis dan Desain Penelitian 43
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling 44
C. Waktu dan Tempat Penelitian 47
D. Variabel Penelitian 48
E. Definisi Operasional 48
F. Instrumen Penelitian 49
G. Analisis Data 51
H. Metode Pengumpulan Data 52
I. Pengolahan Data 53
J. Etika Penelitian 54

DAFTAR PUSTAKA..... 58

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 8
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi pada Remaja..... 13
Tabel 3.1 *Proportionate Stratified Random Sampling* 47
Tabel 3.2 Definisi Operasional 49
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela..... 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh menu siswa SMP/MTS sederajat dan Santri 33

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1. Kerangka Konsep Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi Nw Pringgasela. 41

Skema 3.1 Desain Penelitian..... 44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar dari Kampus ke Bappeda

Lampiran 2. Surat Izin BAPPEDA

Lampiran 3. SAP

Lampiran 4. Kuesiner Penelitian

Lampiran 5. Lembar Bimbingan Pembimbing 1 dan 2

Lampiran 6. Leaflet Edukasi Gizi

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan faktor penting yang memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kemampuan belajar remaja. Pada masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif sehingga kebutuhan zat gizi meningkat. Pemenuhan gizi yang baik berperan dalam mendukung status kesehatan, prestasi akademik, serta kualitas hidup remaja secara keseluruhan (Agestika et al., 2023).

Berdasarkan laporan WHO pada tahun 2022 terdapat 149 juta anak mengalami stunting, 45 juta anak mengalami wasting, dan sekitar 190 juta anak serta remaja usia 5–19 tahun mengalami thinness akibat kekurangan gizi (WHO, 2024). Indonesia masih menghadapi tantangan serius dalam hal gizi anak. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi stunting mencapai 21,5%, masih jauh dari target nasional sebesar 14% sebagaimana ditetapkan dalam RPJMN 2020–2024 (Wang & Young 2021). Masalah gizi pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Data Dinas Kesehatan Provinsi NTB menunjukkan bahwa sekitar 28,18% remaja putri usia 15–19 tahun mengalami anemia pada periode 2024–2025. Sedangkan di Kabupaten Lombok Timur 3 dari 5 remaja mengalami anemia karena kekurangan gizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga remaja putri di NTB masih menghadapi masalah gizi yang dapat berdampak pada pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan produktivitas di masa depan (Dinkes NTB, 2025).

Untuk meningkatkan kualitas gizi peserta didik, pemerintah melaksanakan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Program ini diharapkan mampu membantu pemenuhan kebutuhan zat gizi siswa sehingga mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan kemampuan belajar. Idealnya seluruh siswa mengonsumsi makanan yang disediakan sesuai porsi agar manfaat program dapat diperoleh secara optimal (Kemenkes RI, 2023).

Dalam pelaksanaannya, tidak semua siswa memiliki kepatuhan yang baik dalam mengonsumsi makanan yang diberikan. Sebagian siswa cenderung memilih makanan tertentu, tidak menghabiskan makanan, atau memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi (Agestika et al., 2023).

Salah satu faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi makanan bergizi adalah tingkat pengetahuan gizi. Siswa yang memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat zat gizi cenderung memiliki perilaku konsumsi yang lebih sehat dibandingkan siswa yang memiliki pengetahuan rendah. Pendidikan dan pengetahuan terbukti berkontribusi terhadap pemilihan makanan yang lebih sehat pada masyarakat Indonesia (Benavides et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi dan program makan bergizi memiliki dampak positif terhadap perilaku dan kualitas belajar siswa. Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Widya Wacana 1 Surakarta menemukan bahwa pemberian edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola makan yang sehat dan

memengaruhi alasan siswa dalam memilih makanan yang dikonsumsi, meskipun perubahan perilaku konsumsi junk food belum optimal. Selain itu, penelitian Abdur Rozak et al. (2025) menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa yang ditandai dengan meningkatnya fokus perhatian, keterlibatan aktif dalam pembelajaran, serta kesiapan fisik dan mental siswa. Penelitian lain oleh Nuris dan kolega (2025) juga menunjukkan bahwa implementasi MBG memberikan pengaruh positif terhadap motivasi dan konsentrasi belajar peserta didik dengan capaian motivasi belajar sebesar 84,44% dan konsentrasi belajar sebesar 82,22%.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat edukasi gizi maupun Program Makan Bergizi Gratis, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi, perilaku konsumsi junk food, motivasi belajar, atau konsentrasi belajar siswa. Penelitian Abdur Rozak et al. (2025) dan Nuris et al. (2025) lebih menitikberatkan pada dampak MBG terhadap aspek akademik seperti konsentrasi dan motivasi belajar, sedangkan penelitian di SMP Widya Wacana 1 Surakarta meneliti pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan. Hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa sekolah menengah pertama, terutama di wilayah Lombok Timur. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah edukasi gizi dapat meningkatkan kepatuhan siswa dalam mengonsumsi makanan yang disediakan melalui Program MBG

sehingga tujuan program dalam meningkatkan status gizi peserta didik dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 April 2026 di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela melalui wawancara terhadap 20 siswa kelas VIII, diperoleh informasi bahwa kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) masih belum optimal. Dari 20 siswa yang diwawancara, 12 siswa mengaku hanya sesekali mengonsumsi MBG dan keputusan untuk mengonsumsi makanan yang disediakan sangat dipengaruhi oleh jenis menu yang disajikan. Sedangkan, 8 dari 20 siswa tetap mengkonsumsi MBG walaupun terkadang ada beberapa menu yang tidak disukai. Banyak siswa tidak menghabiskan makanan karena kurang menyukai rasa maupun variasi menu, sementara menu berbahan dasar ayam merupakan menu yang paling disukai oleh siswa. Selain itu, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang masih rendah mengenai pentingnya gizi dan mengaku belum pernah mendapatkan edukasi gizi secara khusus di sekolah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kepatuhan konsumsi MBG tidak hanya dipengaruhi oleh preferensi makanan, tetapi juga oleh kurangnya pengetahuan gizi, sehingga diperlukan edukasi gizi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelian ini yaitu “Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi Nw Pringgasela?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mengetahui Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi Nw Pringgasela.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi tingkat kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa sebelum diberikan edukasi gizi di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela.

   b. Mengidentifikasi tingkat kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa setelah diberikan edukasi gizi di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela Tahun.

   c. Menganalisis perbedaan tingkat kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada siswa di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela.

   d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di kesehatan, khususnya mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa sekolah menengah pertama. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan teori dan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan edukasi gizi dan perilaku konsumsi makanan bergizi pada remaja..

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Siswa

      Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang serta manfaat mengonsumsi makanan bergizi yang disediakan melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, siswa diharapkan lebih patuh dalam mengonsumsi makanan bergizi dan mampu menerapkan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

   b. Bagi Sekolah

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dalam merencanakan dan mengembangkan program edukasi gizi serta meningkatkan efektivitas pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

Selain itu, sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai dasar dalam upaya pembinaan perilaku hidup sehat pada siswa.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, nutrisionis, dan petugas kesehatan sekolah, mengenai pentingnya edukasi gizi dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi makanan bergizi pada remaja. Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program promosi kesehatan dan pendidikan gizi di lingkungan sekolah.

d. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi literatur dan referensi ilmiah di lingkungan institusi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan edukasi gizi dan kesehatan remaja. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam proses pembelajaran dan pengembangan penelitian di bidang kesehatan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait edukasi gizi, kepatuhan konsumsi makanan bergizi, maupun Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian dengan variabel, metode, atau populasi yang berbeda.

f. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah, khususnya mengenai edukasi gizi dan kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama masa pendidikan serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan analisis dan pemecahan masalah kesehatan di masyarakat.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Abdur Rozak, Armiya Nur Lailatul Izzah, Cahya Amalia Chusna (2025)	Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Konsentrasi Siswa Kelas III Sekolah Dasar. (Jurnal Basicedu, 2025)	Penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Teknik sampling purposive–criterion sampling. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis tematik.	Hasil menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi belajar setelah program MBG. Skor konsentrasi sebelum MBG sebesar 48–55% meningkat menjadi 75–82% setelah MBG berdasarkan observasi indikator konsentrasi.	Sama-sama membahas Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa sekolah dan pentingnya keberhasilan program gizi.	Penelitian sebelumnya meneliti dampak MBG terhadap konsentrasi belajar, sedangkan penelitian ini meneliti pengaruh edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi MBG. Berbeda pada variabel terikat, metode, lokasi, dan subjek penelitian (SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela).
Nurismalia, Arman, Nesya Nindi Rahmadila, Resti Anisa Putri, Vita Nurjanah, Faisal Nur Ilmi, Rizki Septa Ananda (2025)	Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap Motivasi dan Konsentrasi Belajar Peserta Didik.	Penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Teknik sampling total sampling. Instrumen menggunakan kuesioner skala Likert. Analisis menggunakan	Hasil menunjukkan MBG berpengaruh positif terhadap motivasi dan konsentrasi belajar dengan persentase rata-rata 83,33%, motivasi 84,44%	Sama-sama menggunakan variabel terkait MBG pada siswa sekolah dan menggunakan pendekatan kuantitatif.	Penelitian sebelumnya melihat pengaruh MBG terhadap motivasi dan konsentrasi belajar, sedangkan penelitian ini berfokus pada kepatuhan siswa dalam

		statistik deskriptif.	dan konsentrasi 82,22%.		mengonsumsi MBG setelah diberikan edukasi gizi. Perbedaan terdapat pada variabel, instrumen, responden, lokasi, dan kemungkinan uji statistik yang digunakan.
Agnes Maria, Akhmad Mustofa, Yannie Asrie Widanti, Nanik Suhartatik (2022)	Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pola Makan Siswa Kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta.	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Experimental menggunakan rancangan *Pretest-Posttest* Two Group Design. Pada desain penelitian ini, responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelas edukasi dan kelas non-edukasi.	Hasil menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan dan perilaku pola makan setelah edukasi gizi. Analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan nyata antara sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok edukasi, sedangkan kelompok non edukasi tidak menunjukkan perubahan nyata.	Sama-sama memberikan edukasi gizi kepada siswa sekolah dan melihat perubahan perilaku konsumsi makanan.	Penelitian sebelumnya menilai perubahan pola makan/junk food, sedangkan penelitian ini menilai kepatuhan konsumsi MBG sebagai program gizi sekolah. Perbedaan pada variabel penelitian, lokasi, instrumen, dan subjek penelitian.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah kelompok usia 10–19 tahun yang merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat (pubertas), perkembangan kemampuan berpikir, serta pembentukan identitas diri (WHO, 2023).

Remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–18 tahun, yaitu masa peralihan yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja merupakan periode penting karena kebutuhan gizi meningkat akibat pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (Kemenkes RI, 2023).

2. Fase-fase Remaja

Menurut Steinberg (2016), batasan usia remaja dapat dibagi menjadi tiga fase, yaitu sebagai berikut:

a. Remaja Awal (*Early Adolescens)*

Remaja awal merupakan fase yang berlangsung sekitar usia 10–13 tahun. Pada tahap ini individu mulai mengalami perubahan pubertas yang cepat, mulai menyadari perubahan tubuh, mengalami perkembangan emosi, serta mulai mencari identitas diri. Remaja pada fase ini cenderung masih memiliki pola pikir yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan membutuhkan dukungan dari keluarga maupun teman sebaya.

b. Remaja Pertengahan (Middle Adolescence)

Remaja pertengahan berada pada usia sekitar 14–17 tahun. Pada fase ini perkembangan sosial menjadi lebih kuat, remaja mulai mencari kemandirian, lebih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya, dan mulai membentuk nilai serta pandangan pribadi.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence)*

Remaja akhir merupakan fase sekitar usia 18–21 tahun. Pada tahap ini perkembangan fisik relatif telah matang, kemampuan berpikir lebih stabil, serta individu mulai memiliki arah hidup dan identitas yang lebih jelas.

3. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Perubahan pada masa remaja salah satunya pada fisiknya, dimana perubahan fisik antara laki-laki dan perempuan berbeda. Perubahan fisik laki-laki antara lain berfungsinya kelenjar kelamin, kulit menjadi kasar, tumbuh rambut di bagian tertentu, tumbuh jakun, dll. Sedangkan perubahan fisik perempuan antara lain postur tubuh berubah, pinggul melebar, kulit menjadi halus, dll. Perubahan yang lain pada masa adalah perkembangan mental yang cara berpikirnya abstrak dan kritis, perkembangan emosi (timbul konflik dan stabilitas emosi terganggu), serta perkembangan sosial (mencari identitas diri dan mencari peran) (Pritasari et.al, 2017).

4. Kebutuhan Gizi Remaja

Menurut Rahayu (2019) masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi. Asupan energi dan gizi yang sesuai kebutuhan akan mendukung

pertumbuhan serta fungsi fisiologis yang optimal. Zat gizi yang perlu diperhatikan asupannya pada periode remaja antara lain:

a. Karbohidrat menjadi sumber energi utama sehingga remaja mampu menjalankan berbagai aktivitas. Contoh dari karbohidrat yakni beras, kentang, jagung, singkong, ubi, dan gandum.
b. Lemak dibutuhkan oleh remaja karena lemak berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis (keberlangsungan siklus menstruasi dan kematangan sel sperma) serta secara fisik.
c. Protein dibutuhkan untuk menjaga massa otot tubuh dan mendukung pertumbuhan cepat di periode remaja. Asupan protein yang sesuai kebutuhan akan mendukung pertumbuhan tinggi badan, kematangan seksual, dan meningkatkan massa otot.
d. Serat dibutuhkan untuk menjaga fungsi pencernaan agar normal, dan mencegah munculnya obesitas serta penyakit kronis di masa dewasa seperti kanker, penyakit jantung koroner, dan diabetes melitus tipe 2 (kencing manis).
e. Besi pertumbuhan tinggi badan yang signifikan serta adanya menstruasi pertama (menarche) pada periode remaja menyebabkan adanya peningkatan volume darah sehingga kebutuhan besi pun menjadi meningkat.
f. Asam folat berperan dalam sintesis protein, DNA (Deoxyribo Nucleic Acid), RNA (Ribonucleic Acid); proses kematangan seksual; serta dalam pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu

asam folat juga berperan dalam pencegahan anemia megaloblastik (anemia yang disebabkan oleh asam folat).

g. Vitamin D merupakan vitamin yang berperan dalam mendukung penyerapan kalsium di dalam pencernaan, dan mendukung pembentukan tulang yang optimal.

h. Vitamin C berperan dalam sintesis kolagen, pemeliharaan jaringan ikat, serta sebagai antioksidan.

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi pada Remaja

Kelompok Umur	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat
Laki-laki					
13–15 tahun	2400 kkal	70 g	80 g	350 g	34 g
16–18 tahun	2650 kkal	75 g	85 g	400 g	37 g
Perempuan					
13–15 tahun	2050 kkal	65 g	70 g	300 g	29 g
16–18 tahun	2100 kkal	65 g	70 g	300 g	29 g

Sumber: Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.

5. Masalah Gizi pada Remaja

Menurut Husnah et al. (2023), status gizi remaja dipengaruhi oleh kecukupan asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Ketidakseimbangan asupan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan seperti anemia dan gangguan status gizi.

a. Anemia gizi besi

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja, terutama remaja putri. Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal sehingga kemampuan darah dalam membawa oksigen ke seluruh tubuh mengalami penurunan.

Anemia pada remaja dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi, rendahnya asupan protein, kebutuhan zat besi yang meningkat pada masa pertumbuhan, serta kehilangan darah akibat menstruasi.

b. Gizi kurang

Gizi kurang merupakan keadaan ketika tubuh mengalami kekurangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsi tubuh secara optimal. Kondisi ini dapat terjadi akibat pola makan yang tidak sesuai kebutuhan, kurangnya variasi makanan, atau rendahnya kualitas konsumsi pangan. Kondisi gizi kurang yang berlangsung lama dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan remaja.

c. Kekurangan zat gizi mikro

Kekurangan zat gizi mikro terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan vitamin dan mineral dalam jumlah cukup. Walaupun dibutuhkan dalam jumlah kecil, zat gizi mikro memiliki peranan penting dalam metabolisme tubuh, pembentukan darah, pertumbuhan, dan sistem kekebalan tubuh. Remaja yang memiliki

pola makan kurang beragam lebih berisiko mengalami kekurangan zat gizi mikro.

d. Gizi lebih dan Obesitas

Gizi lebih merupakan kondisi ketika asupan energi yang masuk ke tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Jika terjadi dalam waktu lama, kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas.

B. Konsep Gizi

1. Definisi Gizi

Gizi merupakan keadaan yang terjadi akibat adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh, sehingga tubuh dapat menjalankan fungsi fisiologis secara optimal. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa gizi adalah komponen dalam makanan yang memiliki peran penting dalam menyediakan energi, membangun jaringan tubuh, serta menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Hardinsyah & Supariasa. 2017).

Menurut Almatsier (2016), gizi adalah proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui tahapan pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat yang tidak diperlukan untuk mempertahankan fungsi normal tubuh

2. Peran Zat Gizi pada Tubuh

Menurut Almatsier (2019), zat gizi memiliki tiga fungsi utama dalam tubuh, yaitu:

a. Zat gizi sebagai sumber energi

Zat gizi berperan dalam menyediakan energi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Energi terutama diperoleh dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh karena lebih cepat digunakan dalam proses metabolisme, sedangkan lemak berfungsi sebagai sumber energi cadangan. Protein juga dapat menghasilkan energi ketika kebutuhan energi dari karbohidrat dan lemak tidak mencukupi.

b. Zat gizi sebagai zat pembangun

Zat gizi berperan dalam pembentukan, pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan tubuh. Protein merupakan zat gizi utama yang berfungsi membentuk sel, jaringan otot, enzim, hormon, serta membantu proses perbaikan jaringan yang rusak. Pada masa pertumbuhan seperti usia remaja, kebutuhan protein dan zat gizi lainnya sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik dan fungsi tubuh.

c. Zat gizi sebagai zat pengatur

Zat gizi juga berfungsi mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh. Vitamin dan mineral berperan sebagai zat pengatur yang membantu kerja enzim, menjaga keseimbangan

cairan tubuh, mendukung sistem saraf, serta mempertahankan fungsi organ. Kekurangan vitamin dan mineral tertentu dapat menyebabkan gangguan pada proses metabolisme dan menurunkan kemampuan tubuh dalam mempertahankan Kesehatan.

d. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan

Asupan zat gizi yang cukup dan seimbang berperan penting dalam proses pertumbuhan, terutama pada anak dan remaja. Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi karena adanya perubahan fisik, peningkatan massa tubuh, serta perkembangan organ tubuh. Pemenuhan zat gizi yang baik dapat membantu mencapai pertumbuhan optimal dan meningkatkan kemampuan belajar.

e. Meningkatkan daya tahan tubuh

Zat gizi memiliki peran dalam menjaga sistem imunitas tubuh. Protein, vitamin, dan mineral tertentu membantu pembentukan komponen sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh mampu melawan infeksi. Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan penurunan fungsi imun dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan Kesehatan.

f. Memelihara Kesehatan dan mencegah masalah gizi

Konsumsi makanan dengan kandungan zat gizi yang seimbang membantu mempertahankan status gizi normal dan mencegah masalah kesehatan akibat kekurangan maupun kelebihan

zat gizi. Pola makan yang beragam diperlukan agar tubuh memperoleh berbagai jenis zat gizi sesuai kebutuhan.

3. Gizi Seimbang

a. Definisi gizi seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan berat badan. Penerapan gizi seimbang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta mencegah terjadinya masalah gizi. Pada kelompok remaja, penerapan gizi seimbang menjadi penting karena masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang lebih besar (Fatmasari dkk, 2024).

b. Prinsip gizi seimbang

Menurut Jannah et al. (2022), penerapan gizi seimbang pada remaja dapat dilakukan melalui pendekatan empat pilar gizi seimbang, yaitu konsumsi makanan beragam, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara berkala. Keempat pilar tersebut saling berkaitan dalam membentuk perilaku makan sehat dan mempertahankan status gizi yang optimal.

1) Mengkonsumsi makanan yang beragam

Konsumsi makanan beragam merupakan prinsip utama dalam pemenuhan gizi seimbang. Tubuh membutuhkan berbagai macam zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang berasal dari berbagai sumber makanan. Tidak ada satu jenis makanan yang dapat memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi tubuh, sehingga diperlukan variasi makanan dalam pola makan sehari-hari.

Keanekaragaman makanan dapat diterapkan dengan mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk sumber protein, sayuran, dan buah-buahan dalam jumlah yang sesuai. Pada remaja sekolah, kebiasaan mengonsumsi makanan beragam dapat membantu memenuhi kebutuhan energi untuk aktivitas belajar dan aktivitas fisik.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan bagian penting dalam prinsip gizi seimbang karena kondisi kesehatan seseorang berpengaruh terhadap pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Kebiasaan seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan makanan, menggunakan air bersih, dan menjaga kebersihan lingkungan dapat membantu mencegah gangguan kesehatan.

Penerapan perilaku hidup bersih dapat meningkatkan kualitas kesehatan sehingga zat gizi dari makanan dapat

dimanfaatkan secara optimal oleh tubuh. Kurangnya kebersihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan yang berdampak pada status gizi seseorang.

3) Melakukan aktivitas fisik secara teratur

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang menyebabkan tubuh mengeluarkan energi. Dalam prinsip gizi seimbang, aktivitas fisik berfungsi untuk menjaga keseimbangan antara energi yang masuk dari makanan dengan energi yang digunakan tubuh.

Remaja dianjurkan melakukan aktivitas fisik secara rutin karena dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, mempertahankan berat badan sehat, serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Kurangnya aktivitas fisik yang disertai pola makan tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi.

4) Memantau berat badan secara teratur

Pemantauan berat badan dilakukan untuk mengetahui perubahan status gizi seseorang. Berat badan yang sesuai dengan tinggi badan menunjukkan adanya keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh.

Pemantauan berat badan secara rutin penting dilakukan terutama pada masa remaja karena terjadi perubahan fisik yang cepat. Dengan melakukan pemantauan, masalah gizi seperti

kekurangan maupun kelebihan gizi dapat diketahui lebih awal dan dapat dilakukan upaya pencegahan.

c. Komponen isi piringku

Menurut Kemenkes RI (2019), prinsip Isi Piringku adalah membagi satu piring makan menjadi komponen utama, yaitu 50% piring berisi sayur dan buah serta 50% lainnya berisi makanan pokok dan lauk-pauk.

1) Makanan pokok (sumber karbohidrat)

Makanan pokok merupakan sumber utama energi bagi tubuh karena mengandung karbohidrat. Dalam pedoman Isi Piringku, makanan pokok menempati sekitar seperempat bagian dari piring makan. Contoh makanan mengandung sumber karbohidrat diantaranya nasi, jagung, kentang, singkong, ubi, roti dan lain lain.

2) Lauk-Pauk (Sumber protein)

Lauk-pauk merupakan sumber protein yang berfungsi untuk pertumbuhan, memperbaiki jaringan tubuh, membentuk hormon, serta menjaga sistem kekebalan tubuh. Lauk-pauk juga menempati sekitar seperempat bagian piring makan. Sumber protein dapat berasal dari hewan yaitu ikan, telur, daging, ayam, susu dan berasal dari tumbuhan (nabati) tahu, tempe dan kacang-kacangan.

3) Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan berbagai zat bioaktif yang dibutuhkan tubuh. Dalam pedoman Isi Piringku, sayuran menempati sekitar setengah bagian piring bersama buah-buahan, dengan porsi sayuran lebih banyak dibandingkan buah.

Konsumsi sayuran yang cukup dapat membantu menjaga fungsi tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung kesehatan pencernaan. Contohnya seperti bayam, kangkong, brokoli, kacang Panjang dan lain-lain.

4) Buah-buahan

Buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang penting untuk kesehatan tubuh. Buah dianjurkan dikonsumsi setiap hari sebagai bagian dari pola makan seimbang. Contohnya seperti pisang, apel, papaya, jeruk, mangga dan lain-lain.

C. Edukasi Gizi

1. Definisi Edukasi Gizi

Menurut Hasnidar et al (2020) edukasi identik dengan penyuluhan kesehatan karena keduan nya berorientasi pada perubahan perilaku yang diharapkan, yaitu perilaku sehat, sehingga mempunyai kemampuan mengenal masalah kesehatan dirinya, keluarga dan kelompoknya dalam meningkatkan kesehatannya. edukasi merupakan bagian dari promosi kesehatan, yaitu suatu proses untuk meningkatkan

kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan,s sikap dan praktek kesehatan saja,tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik non fisik).

Menurut Bintanah et al (2021) edukasi gizi merupakan kegiatan dapat berupa mengarahkan atau melatih kemampuan pasien serta meningkatkan pengetahuan pasien terkait gizi dan makanan. Kemampuan dan pengetahuan gizi mencakup penyediaan makanan, modifikasi makanan dan gizi, serta olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan pasein

2. Tujuan Edukasi Gizi

Menurut Nurmala (2018) tujuan dari edukasi, yaitu melakukan perubahan terhadap pengetahuan, pengertian atau konsep yang sudah ada, serta perubahan terhadap pandangan dan keyakinan dalam upaya menempatkan perilaku yang baru sesuai dengan informasi yang diterima. Edukasi gizi juga mempunyai tujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi.

3. Bentuk/Jenis dan Sasaran Edukasi Gizi

Menurut (Desak, 2015) ada beberapa bentuk dan jenis edukasi gizi, tergantung dari sisi mana kita memandangnya. Sasaran pendidikan gizi adalah individu, kelompok ataupun masyarakat. Dilihat dari tempat dimana dilakukan, edukasi gizi dapat di bedakan menjadi tiga yaitu, edukasi gizi di sekolah, edukasi gizi di Rumah Sakit, edukasi gizi di

tempat-tempat kerja. Disamping pengelompokan berdasarkan tempat dimana dilakukan edukasi gizi di atas, edukasi gizi dapat juga dibedakan berdasarkan jumlah sasaran pendidikan.

a. Edukasi gizi individu

Sasaran pendidikan ini adalah individu perseorangan. Pendidikan individual ini biasanya digunakan untuk membina perilaku baru. Pendekatan individual ini digunakan karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan permasalahan yang dihadapinya. Dengan pendekatan individual ini petugas kesehatan/gizi akan mengetahui secara tepat permasalahan dan memberikan solusi yang tepat pula untuk pemecahan masalahnya. Penerapan dari pendidikan gizi individual ini adalah konseling dan konsultasi. Dengan cara ini akan terjadi kontak yang lebih intensif antara petugas gizi (konselor) dengan sasaran (klien).

b. Edukasi gizi kelompok

Edukasi gizi kelompok adalah pendidikan gizi yang sasarannya kelompok dengan karakteristik yang sama. Misalnya pendidikan atau penyuluhan gizi pada ibu hamil, gerakan makan sayur dan buah pada murid Taman kanak-kanan dan lain sebagainya. Dalam pendidikan gizi yang sasarannya kelompok harus mengingat besar kecilnya kelompok serta latar belakang kelompok. Untuk kelompok besar metodenya akan berbeda dengan pendidikan pada kelompok kecil. Pada kelompok besar dapat

dilakukan dengan metode ceramah, seminar. Untuk kelompok kecil dapat dilakukan dengan metode diskusi kelompok, curah pendapat (brain storming), bola salju (snow balling), bermain simulasi, bermain peran dan lainnya.

c. Edukasi gizi masa (*public*)

Edukasi gizi Massa adalah pendidikan gizi yang sasarannya masyarakat luas. Pendidikan gizi semacam ini bersifat umum yaitu tidak membedakan jenis kelamin, umur, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan-pesan atau materinya harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat dipahami oleh massa tersebut. Pendidikan gizi ini biasanya dipergunakan untuk menggugah kesadaran masyarakat (awareness) terhadap suatu inovasi atau perilaku baru. Beberapa penerapan pendidikan gizi yang bersifat umum seperti ceramah umum (public speaking), pidato-pidato tentang gizi, Sinetron di TV, Bill Board (spanduk, poster).

4. Media Edukasi Gizi

Menurut Nurmala (2018) beberapa penelitian menunjukkan bahwa media dan alat peraga memiliki peran penting dalam tersampaikannya pesan pada proses pemberian informasi. Sasaran penyuluhan akan menyerap informasi lebih sedikit ketika sasaran hanya mendengarkan pemaparan dari pemateri. Sebaliknya, ketika sasaran melihat dan mendengar materi yang disampaikan maka sasaran penyuluhan akan mendapatkan lebih banyak informasi

4. Jenis-jenis media

Menurut Syawaluddin (2022) pengelompokan/klasifikasi atau taksnomi media pembelajaran banyak disampaikan oleh para ahli media pembelajaran. Taksonomi tersebut ada yang mengelompokan secara umum dan sederhana, adapula yang mengelompokkan secara spesifik dan kompleks. Secara sederhana media pembelajaran dikelompokkan menjadi:

a. Media Audio

Media pembelajaran audio merupakan jenis media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan musik melibatkan indera pendengaran peserta didik. Ciri utama dari media pembelajaran ini adalah pesan yang disalurkan melalui media audio dituangkan dalam musik lambang auditif, baik verbal (bahasa lisan/kata-kata) maupun non-verbal (bunyi bunyian dan vokalisasi, seperti gerutuan, gumam, musik dll.). Tujuan pembelajaran kognitif, psikomotorik dan afektif.

b. Media Visual

Media visual yaitu media yang dapat ditangkap dengan indra penglihatan. Pesan yang terkandung dalam media pembelajaran visual dapat berupa pesan verbal dan nonverbal. Pesan verbal dapat berupa kata-kata dalam bentuk tulisan atau teks. Sementara pesan nonverbal dapat berupa pesan yang dituangkan dalam simbol-simbol. Tujuan media visual adalah untuk menyampaikan informasi secara menarik, memperkuat ingatan, dan meningkatkan

minat belajar. Contoh media visual adalah sketsa, grafik, bagan, poster, kartoon dan karikatur, peta datar dan transparansi ohp, papan tulis, papan flannel dan magnetic, papan flip chart,globe, model anatomi tubuh manusia, model pesawat terbang, miniatur candi, diorama dll.

c. Media Audio Visual

Media audio visual merupakan media pembelajaran yang menghadirkan unsur audio dan visual secara bersamaan sehingga siswa mendapatkan pesan atau informasi dari visualisasi baik berupa kata-kata atau gambar yang di lengkapi dengan suara. Suara tersebut dapat berupa penjelasan visual yang ditampilkan, dialog atau sekedar efek suara seperti musik. Adanya unsur audio memungkinkan siswa untuk dapat menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran sedangkan unsur visual memungkinkan penciptakan pesan belajar melalui bentuk visualisasi. Jadi pengajaran melalui audio visual adalah penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran serta tidak seluruhnya tergantung kepada pemahaman kata simbol-simbol yang serupa. Salah satu media audio visual adalah media video.

d. Multimedia

Pada era 60-an multimedia diartikan sebagai kumpulan atau gabungan dari berbagai peralatan media yang berbeda untuk digunakan presentasi. Pada tahun 90-an, multimedia dimaknai sebagai transmitting text, audio and graphics in real time. Makna

yang lebih luas, menurut Gayestik (1993) multimedia sebagai suatu sistem komunikasi interaktif berbasis komputer yang mampu menciptakan, menyimpan, menyajikan, dan mengakses kembali informasi berupa teks, grafik, suara, video atau animasi.

D. Konsep Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

1. Definisi Makan Bergizi Gratis (MBG)

Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan kepada kelompok sasaran tertentu, terutama peserta didik pada jenjang pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas asupan makanan, mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, serta membantu pemenuhan kebutuhan gizi harian melalui penyediaan makanan bergizi secara gratis di lingkungan sekolah (BGN. 2025).

Program MBG merupakan salah satu bentuk intervensi gizi berbasis sekolah yang mengintegrasikan aspek kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan sosial. Melalui pemberian makanan bergizi, program ini diharapkan dapat membantu meningkatkan status gizi peserta didik, mendukung kemampuan belajar, serta membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat sejak usia sekolah.

Menurut Badan Gizi Nasional (2025), MBG dilaksanakan sebagai upaya pemenuhan gizi bagi kelompok prioritas, termasuk peserta didik pada pendidikan dasar dan menengah. Pelaksanaan program dilakukan

melalui penyediaan makanan yang memperhatikan aspek kecukupan gizi, keamanan pangan, dan tata kelola distribusi makanan.

2. Tujuan Program Makan Bergizi Gratis

   a. Memenuhi Kebutuhan Gizi Peserta Didik

      MBG bertujuan membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi siswa melalui penyediaan makanan yang mengandung sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, serta komponen pangan lainnya sesuai kebutuhan.

      Pemenuhan gizi yang cukup pada anak sekolah penting karena masa pertumbuhan membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk perkembangan fisik dan fungsi tubuh.

   b. Meningkatkan Status Gizi Anak Sekolah

      Asupan makanan yang berkualitas berperan dalam mempertahankan status gizi yang baik. Program MBG diharapkan dapat menjadi salah satu upaya dalam mencegah permasalahan gizi seperti kekurangan energi, kekurangan zat gizi mikro, maupun masalah gizi lainnya pada peserta didik

   c. Mendukung Proses Pembelajaran

      Status gizi yang baik berhubungan dengan kemampuan belajar, konsentrasi, serta kesehatan anak secara keseluruhan.

   d. Membentuk Kebisaan Makan Sehat

3. Prinsip Penyediaan Makanan dan Program MBG

   Menurut BGN (2025) penyelenggaraan MBG memperhatikan beberapa prinsip, yaitu:

a. Memenuhi prinsip gizi seimbang

Menu makanan dalam MBG diharapkan memenuhi komponen gizi seimbang yang terdiri dari:

1) makanan pokok sebagai sumber energi;
2) lauk-pauk sebagai sumber protein;
3) sayuran sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat;
4) buah sebagai sumber vitamin dan serat.

Komposisi makanan yang seimbang bertujuan agar siswa memperoleh zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan tubuh.

b. Keamanan pangan

Selain kandungan gizi, makanan yang diberikan harus memperhatikan keamanan pangan mulai dari proses pengolahan, penyimpanan, hingga distribusi kepada siswa. Pedoman pelaksanaan MBG mencakup pengaturan tata kelola penyediaan makanan dan standar keamanan pangan. Keamanan pangan penting untuk memastikan makanan yang diterima siswa layak dikonsumsi dan tidak menimbulkan gangguan kesehatan.

c. Ketepatan distribusi

Pelaksanaan MBG membutuhkan sistem distribusi yang baik agar makanan dapat diterima siswa sesuai waktu yang ditentukan. Pengelolaan program melibatkan satuan pelayanan pemenuhan gizi sebagai bagian dari penyelenggaraan makanan.

4. Manfaat Program Makan Bergizi Gratis (MBG) bagi Siswa

a. Meningkatkan kecukupan asupan gizi

b. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan

c. Meningkatkan konsentrasi belajar

d. Meningkatkan kebiasaan makan sehat

5. Standar Makanan Siswa SMP/MTS Sederajat dan Santri

Berdasarkan Pedoman Program Makan Bergizi Gratis, setiap menu yang disajikan harus mampu memenuhi sekitar 20–35% kebutuhan energi harian peserta didik sesuai kelompok usia. Menu yang diberikan wajib mengandung berbagai komponen zat gizi yang terdiri atas sumber karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak sehat. Sumber karbohidrat dapat berasal dari beras, jagung, ubi, maupun mi. Sumber protein dapat diperoleh dari bahan pangan hewani seperti ayam, ikan, dan telur, serta bahan pangan nabati seperti tahu dan tempe. Selain itu, menu juga harus dilengkapi dengan sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi kesehatan tubuh (Kemenkes RI, 2025).

Tabel 2.2 Standar makanan siswa SMP/MTS sederajat dan santri

Kelompok Pangan	Satuan Penukar (SP)	Contoh Bahan Pangan	URT	Berat Kotor (g)	Berat Bersih (g)
Sumber Karbohidrat	2	Beras	1 gelas	100	100
		Nasi	20 sdm	200	200
		Kentang	2 buah	494	420
		Mie kering	1 gelas	100	100
		Roti putih	6 lembar	140	140
		Ubi	1 buah	318	270
Protein Hewani	1,5	Telur	1,5 butir	93	82,5
		Daging ayam	1,5 potong	103	60
		Daging sapi	1,5 potong	52,5	52,5

		Ikan segar	1,5 potong	75	60
Protein Nabati	1	Tempe	1 potong	50	50
		Tahu	2 potong	110	110
		Oncom	2 potong	40	40
Sayur	0,5	Kol	½ mangkok sayuran tanpa kuah	62,5	50
		Kangkung	½ mangkok sayuran tanpa kuah	56	50
		Sawi	½ mangkok sayuran tanpa kuah	70	50
		Wortel	½ mangkok sayuran tanpa kuah	54	50
		Kacang Panjang	½ mangkok sayuran tanpa kuah (50 g)	60	50
		Buncis	½ mangkok sayuran tanpa kuah	67	50
		Bayam	½ mangkok sayuran tanpa kuah	83	50
		Labu siam	½ mangkok sayuran tanpa kuah	57,5	50
Buah	1	Pisang	1 buah	67	50
		Jeruk	1 buah	153	110
		Semangka	1 potong	391	180
		Melon	1 potong	327	190
		Pepaya	1 potong	147	110

Sumber Lemak	1,5	Minyak	1,5 sdt	7,5	7,5
		Santan	6 sdm	60	60
		Mentega	1,5 sdt	7,5	7,5

Dalam pelaksanaannya, penyusunan menu MBG menggunakan siklus menu yang dirancang secara terencana untuk menjamin variasi makanan dan mencegah kebosanan pada peserta didik. Variasi bahan makanan dilakukan dengan mempertimbangkan kecukupan zat gizi, kemudahan pengolahan, ketersediaan bahan pangan lokal, penerimaan sasaran, serta efisiensi biaya. Penggunaan bahan pangan lokal sangat dianjurkan karena dapat meningkatkan keberagaman pangan sekaligus mendukung ketahanan pangan daerah (Kemenkes RI, 2025).



Gambar 2.1 Contoh menu siswa SMP/MTS sederajat dan Santri

6. Landasan Hukum Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

   a. Peraturan Presiden

      Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu program strategis nasional yang bertujuan meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya peserta didik, balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Pelaksanaan program ini didukung oleh berbagai regulasi

pemerintah yang menjadi dasar hukum dalam penyelenggaraannya. Salah satu regulasi utama yang mendukung pelaksanaan program MBG adalah Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional dan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 115 Tahun 2025 tentang Tata Kelola Penyelenggaraan Program Makan Bergizi Gratis.

Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 mengatur pembentukan Badan Gizi Nasional (BGN) sebagai lembaga pemerintah yang berada di bawah dan bertanggung jawab langsung kepada Presiden. Badan Gizi Nasional memiliki tugas menyelenggarakan pemenuhan gizi nasional secara terintegrasi melalui perumusan kebijakan, koordinasi, pelaksanaan, serta evaluasi program perbaikan gizi masyarakat. Pembentukan lembaga ini menunjukkan komitmen pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui perbaikan status gizi masyarakat sejak usia dini.

b. Undang-Undang yang Melandasi MBG

1) Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan

Mengatur upaya perbaikan gizi masyarakat dan peningkatan status gizi sebagai bagian dari pembangunan kesehatan.

2) Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak

Menegaskan hak anak untuk memperoleh pelayanan kesehatan dan gizi yang memadai.

E. Kepatuhan Konsumsi Makanan

1. Definisi Kepatuhan Konsumsi Makanan

Kepatuhan konsumsi makanan merupakan perilaku seseorang dalam mengikuti anjuran pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik dari segi jenis, jumlah, maupun frekuensi makanan yang dikonsumsi. Kepatuhan konsumsi makanan menunjukkan kemampuan individu dalam menerapkan perilaku makan yang dianjurkan secara konsisten untuk mempertahankan kesehatan dan memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh (Proverawati & Wati, 2021).

Pada remaja, kepatuhan konsumsi makanan menjadi aspek penting karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan energi serta zat gizi lebih tinggi dibandingkan masa sebelumnya. Pola konsumsi yang tidak sesuai dapat menyebabkan berbagai masalah gizi seperti kekurangan energi, anemia, maupun gizi lebih (Sulistyoningsih, 2020).

Kepatuhan konsumsi makanan tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap, kebiasaan makan, lingkungan, serta daya terima terhadap makanan. Seseorang yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung lebih mampu menerapkan perilaku makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Notoatmodjo, 2018).

2. Aspek Kepatuhan Konsumsi Makanan

   a. Ketepatan jenis makanan

      Ketepatan jenis makanan merupakan kesesuaian makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Konsumsi makanan yang beragam diperlukan agar tubuh memperoleh zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro berupa vitamin dan mineral (Kurniasih et al., 2022).

      Pada program makanan sekolah, kepatuhan konsumsi dapat dilihat dari kesediaan siswa menerima berbagai jenis makanan yang diberikan. Siswa yang memahami manfaat makanan bergizi akan lebih mudah menerima makanan sehat meskipun berbeda dengan kebiasaan makan sebelumnya (Contento, 2021).

   b. Ketepatan jumlah atau porsi makanan

      Ketepatan jumlah makanan menggambarkan kesesuaian jumlah makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan energi dan zat gizi individu. Asupan yang terlalu rendah dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi, sedangkan asupan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan status gizi (Gibson, 2021).

      Pada usia sekolah dan remaja, kebutuhan gizi mengalami peningkatan karena adanya proses pertumbuhan. Oleh karena itu, konsumsi makanan dalam jumlah cukup dan seimbang diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik, pertumbuhan, dan kemampuan belajar siswa (Kemenkes RI, 2020).

c. Frekuensi konsumsi makanan

Frekuensi konsumsi makanan adalah jumlah atau seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dalam periode tertentu. Pola makan yang teratur membantu menjaga kecukupan energi serta mencegah terjadinya kekurangan asupan zat gizi (Hardinsyah & Supariasa, 2022).

Kebiasaan melewatkan waktu makan dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan dan memengaruhi kondisi kesehatan. Pada siswa, kebiasaan mengonsumsi makanan yang diberikan sekolah menjadi salah satu faktor yang membantu pemenuhan kebutuhan gizi harian (Sediaoetama, 2019).

3. Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Konsumsi Makanan

a. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang mengenai makanan, zat gizi, manfaat makanan, serta pemilihan makanan yang sesuai kebutuhan tubuh. Pengetahuan menjadi dasar terbentuknya perilaku karena seseorang cenderung melakukan tindakan berdasarkan informasi yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2018).

Pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat membentuk sikap positif dan meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi makanan sehat (Munir et al., 2024).

b. Sikap terhadap makanan

Sikap terhadap makanan merupakan respon seseorang terhadap makanan tertentu yang dapat berupa penerimaan maupun penolakan. Sikap positif terhadap makanan bergizi dapat meningkatkan keinginan seseorang untuk mengonsumsi makanan tersebut (Azwar, 2021).

Pada remaja, sikap terhadap makanan sering dipengaruhi oleh pengalaman makan, selera pribadi, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Oleh sebab itu, edukasi dan pembiasaan makan sehat diperlukan untuk membentuk sikap yang mendukung perilaku konsumsi makanan bergizi (Brown et al., 2020).

c. Daya terima makanan

Daya terima makanan merupakan kemampuan seseorang untuk menerima makanan berdasarkan karakteristik makanan seperti rasa, aroma, warna, tekstur, dan tampilan makanan. Daya terima menjadi faktor penting dalam keberhasilan penyelenggaraan makanan karena makanan yang tidak diterima dapat menyebabkan rendahnya konsumsi (Moehyi, 2019).

Dalam program pemberian makanan di sekolah, daya terima siswa menentukan apakah makanan yang disediakan benar-benar dikonsumsi sehingga tujuan pemenuhan gizi dapat tercapai (Sari & Rachmawati, 2023).

d. Lingkungan dan dukungan sosial

Lingkungan memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan seseorang. Dukungan dari keluarga, sekolah, guru, dan teman sebaya dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih baik (Notoatmodjo, 2018).

Lingkungan sekolah yang mendukung kebiasaan makan sehat dapat meningkatkan penerimaan siswa terhadap program intervensi gizi, termasuk program makanan bergizi di sekolah (Contento, 2021).

4. Kepatuhan Konsumsi Makanan dalam Program MBG

Kepatuhan konsumsi MBG merupakan perilaku siswa dalam menerima dan mengonsumsi makanan yang diberikan melalui Program Makan Bergizi Gratis. Kepatuhan ini dapat menggambarkan keberhasilan program karena manfaat gizi hanya dapat diperoleh apabila makanan yang disediakan benar-benar dikonsumsi oleh siswa (BGN, 2025).

Kepatuhan konsumsi MBG dapat dipengaruhi oleh pengetahuan siswa mengenai manfaat makanan bergizi, sikap terhadap menu yang diberikan, serta daya terima makanan. Edukasi gizi menjadi salah satu strategi yang dapat meningkatkan pemahaman siswa sehingga dapat mendorong perilaku konsumsi yang lebih baik (Munir et al., 2024).

Indikator kepatuhan konsumsi makanan dalam program MBG meliputi:

a. Kehadiran siswa saat pemberian makanan.
b. Kesediaan menerima makanan yang diberikan.

c. Mengonsumsi makanan yang tersedia.

d. Mengonsumsi sebagian besar porsi makanan.

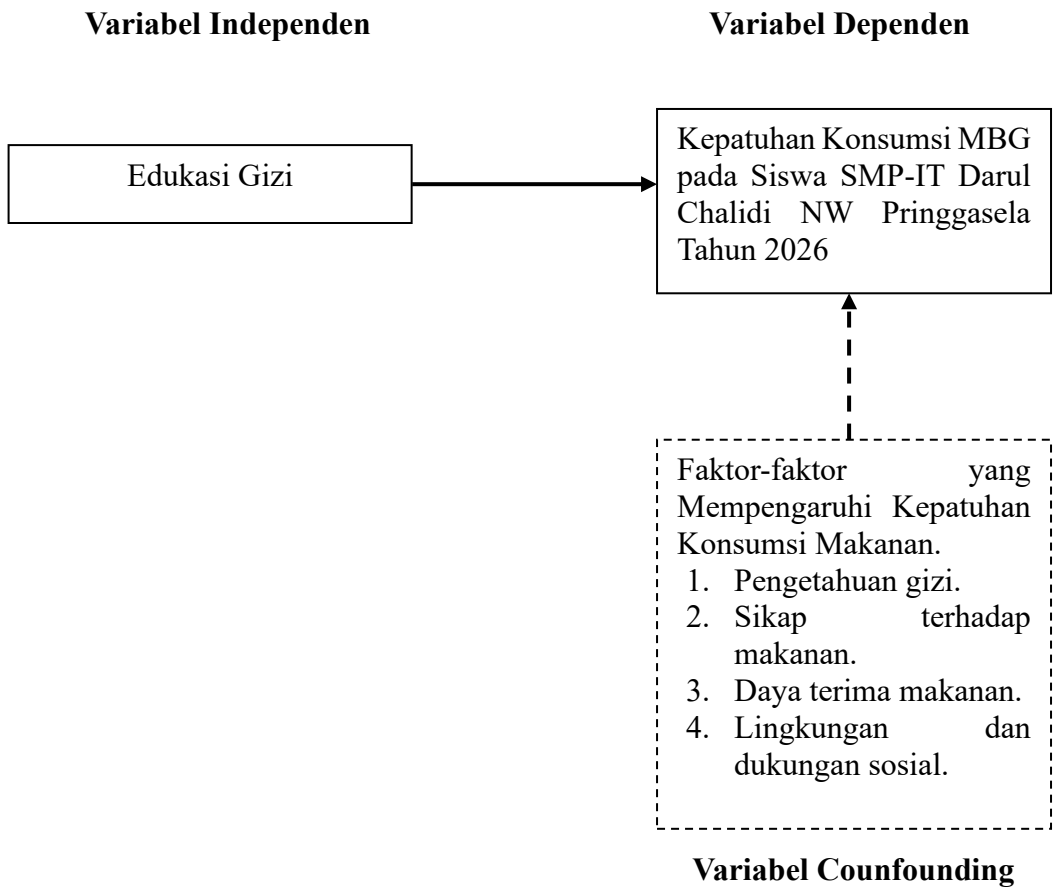
e. Tidak membuang makanan yang diberikan.

F. Hubungan Edukasi Gizi dengan Kepatuhan Konsumsi MBG

Menurut teori perubahan perilaku, pengetahuan merupakan salah satu faktor awal yang dapat memengaruhi perubahan sikap dan tindakan seseorang. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi dapat mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik (Notoatmodjo, 2018).

Pada program MBG, edukasi gizi berperan sebagai pendukung agar siswa tidak hanya menerima makanan secara pasif, tetapi memahami pentingnya konsumsi makanan tersebut untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Dengan demikian, edukasi gizi diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan siswa dalam mengonsumsi makanan yang tersedia (Nadimin dkk, 2025).

G. Kerangka Konsep



Keterangan

: Diteliti

: Tidak diteliti

Skema 2.1. Kerangka Konsep Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi Nw Pringgasela.

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebuah pernyataan tentang hubungan yang diharapkan antar dua variabell atau lebih yang dapat diuji secara empiris. Hipotesis kerja (Ha) adalah suatu rumusan hipotesis dengan tujuan untuk membuat dugaan tentang peristiwa yang terjadi apabila suatu gejala muncul. Hipotesis nol (Ho) atau hipotesis static biasanya dibuat untuk menyatakan suatu kesamaan atau tidak adanya suatu perbedaan yang bermakna antara dua kelompok atau lebih mengenai suatu hal yang dipermasalahkan (Notoatmodjo, 2018).

Adapun Hipotesis dari penelitian ini, diantaranya:

H_0 : Tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela Tahun 2026.

H_a : Ada pengaruh edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela Tahun 2026.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experiment* (eksperimen semu). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan data berupa angka dan dilakukan pengukuran secara objektif untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel penelitian. Pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela Tahun 2026.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Desain ini merupakan rancangan penelitian eksperimen semu yang melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada satu kelompok responden tanpa kelompok pembanding. Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui tingkat kepatuhan konsumsi MBG siswa sebelum diberikan edukasi gizi. Selanjutnya responden diberikan intervensi berupa edukasi gizi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan kepatuhan dalam mengonsumsi MBG. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat kepatuhan konsumsi MBG setelah diberikan edukasi gizi.

O1	X	O2

Skema 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 : Pengukuran tingkat kepatuhan konsumsi MBG sebelum diberikan edukasi gizi (*Pretest*).

X : Pemberian edukasi gizi tentang Makan Bergizi Gratis (MBG)

O_2 : Pengukuran tingkat kepatuhan konsumsi MBG setelah diberikan edukasi gizi

B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

   Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

   Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela yang berjumlah 150 orang. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, populasi dipilih karena siswa SMP merupakan kelompok usia remaja yang membutuhkan asupan gizi seimbang serta menjadi sasaran program Makan Bergizi Gratis (MBG).

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari siswa dan siswi SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela yang dipilih sebagai responden penelitian. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan jumlah populasi yaitu seluruh siswa dan siswi SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela sebanyak 150 orang. Penentuan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 10%.

Rumus Slovin:

$n = N / (1 + N(e)^2)$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (*margin of error*)

Diketahui:

N = 150 siswa

e = 10% = 0,1

Perhitungan:

$n = 150 / (1 + 150(0,1)^2)$

$n = 150 / (1 + 150(0,01))$

$n = 150 / (1 + 1,5)$

$n = 150 / 2,5$

$n = 60$

Untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya dropout, maka dilakukan penambahan sampel sebesar 10% dari jumlah sampel minimal. Perhitungannya adalah sebagai berikut:

10% x 60 = 6

60 + 6 = 66

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 66 responden. Sampel penelitian ini adalah siswa dan siswi SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Responden akan diberikan edukasi gizi mengenai Makan Bergizi Gratis (MBG), kemudian dilakukan pengukuran tingkat kepatuhan konsumsi MBG sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi untuk mengetahui Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi Nw Pringgasela.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan metode *Stratified Random Sampling*. Teknik ini memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian.

Pemilihan responden dilakukan secara acak dari seluruh siswa dan siswi SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela yang memenuhi kriteria penelitian hingga mencapai jumlah sampel yang telah ditentukan yaitu sebanyak 66 responden.

Untuk mengetahui jumlah sampel yang diambil pada setiap kelas, digunakan *Stratified Random Sampling* yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1 ***Proportionate Stratified Random Sampling***

Kelas	Jumlah Siswa	Rumus	Jumlah
VII	50	50/150 x 66	22
VIII	50	50/150 x 66	22
IX	50	50/150 x 66	22
Total	150		66

Jadi sampel yang diambil dari setiap kelas adalah 22 siswa.

Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi

1) Siswa dan siswi SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela.
2) Bersedia menjadi responden penelitian.
3) Mengikuti kegiatan edukasi gizi sampai selesai.
4) Terdaftar sebagai penerima program MBG di sekolah.

b. Kriteria Eksklusi

1) Siswa yang tidak hadir saat pelaksanaan penelitian.
2) Siswa yang tidak mengikuti pengukuran *pretest* atau *posttest*.
3) Siswa yang mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Oktober Tahun 2026.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel dependen (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gizi.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Notoatmodjo, 2018). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG).

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Edukasi Gizi (Independen)	Pemberian informasi atau pembelajaran kepada siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, manfaat MBG, kandungan gizi makanan, serta pentingnya mengonsumsi makanan yang diberikan	1. Definisi gizi seimbang 2. Manfaat makanan bergizi. 3. Fungsi karbohidrat. 4. Fungsi protein. 5. Fungsi vitamin dan mineral. 6. Manfaat konsumsi sayur dan buah.	Satuan acara penyuluhan (SAP), materi edukasi gizi, media edukasi menggunakan leaflet.	Diberikan edukasi	-

	melalui program MBG.	7. Manfaat program MBG.			
Kepatuhan Konsumsi MBG (Dependen)	Perilaku siswa dalam mengikuti dan mengonsumsi makanan yang disediakan melalui program Makan Bergizi Gratis (MBG) sesuai dengan anjuran, meliputi keteraturan konsumsi, menghabiskan makanan, dan menerima seluruh komponen menu MBG.	1. Mengonsumsi MBG sesuai program. 2. Ketepatan waktu konsumsi MBG. 3. Menghabiskan porsi makanan yang diberikan. 4. Tidak membuang atau menyisakan makanan. 5. Mematuhi aturan pelaksanaan MBG. 6. Tidak menukar atau memberikan makanan kepada orang lain. 7. Penerimaan terhadap menu MBG.	Kuesioner kepatuhan konsumsi MBG sebanyak 32 pernyataan dengan skala Likert	Skor: 76–100% = Kepatuhan tinggi 56–75% = Kepatuhan sedang ≤55% = Kepatuhan rendah	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator kepatuhan konsumsi makanan.

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat kepatuhan siswa dalam mengonsumsi MBG sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Kuesioner kepatuhan konsumsi MBG terdiri dari 32 pernyataan yang mencakup beberapa aspek kepatuhan, yaitu mengonsumsi makanan MBG sampai selesai, mengikuti jadwal makan MBG, tidak melewatkan konsumsi MBG, mengonsumsi komponen makanan (makanan pokok, lauk, sayur, dan buah), tidak membuang makanan, menjaga kebersihan sebelum makan, serta mengikuti program MBG secara rutin.

Pengukuran kuesioner menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP). Setiap jawaban diberikan skor sesuai dengan tingkat kepatuhan responden. Jawaban Selalu diberi skor 4, Sering diberi skor 3, Kadang-kadang diberi skor 2, dan Tidak Pernah diberi skor 1. Total skor yang diperoleh kemudian dihitung untuk menentukan kategori tingkat kepatuhan konsumsi MBG.

Sebelum digunakan dalam penelitian, kuesioner yang dibuat oleh peneliti akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dengan dahulu bantuan software SPSS. Uji validitas bertujuan untuk mengetahui apakah setiap item pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur variabel yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur kepatuhan konsumsi MBG.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa di SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela

Indikator	No. Soal	Jumlah	Jenis Pernyataan
Mengonsumsi MBG sesuai program	1, 2, 3, 4, 5	5	*Favorable*
Ketepatan waktu konsumsi MBG	6, 7, 8, 9	4	*Favorable*
Menghabiskan porsi makanan yang diberikan	10, 11, 12, 13, 14, 15	6	*Favorable*
Tidak membuang atau menyisakan makanan	16, 17, 18, 19	4	*Unfavorable*
Kepatuhan terhadap aturan program MBG	20, 21, 22, 23, 24	5	*Favorable*
Tidak menukar atau memberikan makanan kepada orang lain	25, 26, 27, 28	4	*Unfavorable*
Penerimaan terhadap menu MBG	29, 30, 31, 32	4	*Favorable*
Total	**1–32**	**32**	
Total Skor	**128**		

Persentase skor dihitung menggunakan rumus:

Nilai = (Jumlah Jawaban Benar / skor maksimal) × 100%

Kategori tingkat kepatuhan:

1. Baik = 76–100%
2. Cukup = 56–75%
3. Kurang = ≤55%

G. Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah cara untuk mengolah data menjadi informasi agar karakteristik data tersebut mudah dipahami dan bermanfaat untuk solusi permasalahan, terutama hal yang berkaitan dengan penelitian. Analisis data juga bisa diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk merubah data hasil dari penelitian menjadi informasi yang nantinya dapat dipergunakan untuk mengambil kesimpulan.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin siswa, serta menggambarkan tingkat kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

2. Analisis Biavariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi Makan Bergizi Gratis (MBG) pada siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela Tahun 2026. Analisis bivariat dilakukan dengan membandingkan tingkat kepatuhan konsumsi MBG sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan edukasi gizi. Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test.*

Dasar pengambilan keputusan menggunakan nilai signifikansi (p-value) dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0{,}05$. Jika nilai $p \leq 0{,}05$ maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Sebaliknya, jika nilai $p > 0{,}05$ maka hipotesis nol (H0) diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak.

H. Metode Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi Makanan Bergizi Gratis (MBG).

Pemberian media edukasi *Leaflet* dalam penelitian ini dilakukan diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat kepatuhan

responden mengkonsumsi MBG. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Najmi (2024) menunjukkan bahwa rancangan penelitian *Quasi Eksperimental* dengan pengukuran sikap pada remaja putri dilakukan *pretest*, *posttest* pertama setelah intervensi dan *posttest* kedua yang dilakukan 1 minggu setelah intervensi edukasi gizi menggunakan media *Leaflet* dengan sistem *follow-up* melalui *WhatsApp Group* untuk penguatan materi pendidikan kesehatan.

Penyampaian materi dilakukan dengan cara penjelasan singkat oleh peneliti selama ±5 menit, kemudian diberikan penjelasan materi selama 30 menit. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, responden diberikan *posttest* setalah 1 minggu untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela berupa jumlah siswa, daftar nama siswa, dan data pendukung lainnya yang diperlukan dalam penelitian.

I. Pengolahan Data

1. Editing

Editing merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang telah diperoleh dari responden untuk memastikan kelengkapan, kejelasan, dan konsistensi jawaban pada kuesioner. Pada tahap ini peneliti memeriksa apakah seluruh pertanyaan telah dijawab dengan lengkap oleh responden dan tidak terdapat kesalahan dalam pengisian kuesioner.

2. Coding

   Coding adalah kegiatan memberikan kode atau simbol tertentu pada setiap data yang telah dikumpulkan untuk memudahkan proses pengolahan dan analisis data. Dalam penelitian ini, jawaban benar diberi kode 1 dan jawaban salah diberi kode 0. Untuk identitas responden, jenis kelamin laki-laki diberi kode 1 dan perempuan diberi kode 2. Untuk Tingkat kepatuhan baik diberikan kode 1, cukup diberikan kode 2 dan kurang diberikan kode 3.

3. Skoring

   Jawaban Selalu diberi skor 4, Sering diberi skor 3, Kadang-kadang diberi skor 2, dan Tidak Pernah diberi skor 1. Selanjutnya skor dikonversi ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus: nilai = (Jumlah jawaban benar/skor maksimal) × 100%. Tingkat kepatuhan responden dikategorikan menjadi baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (≤55%) sesuai klasifikasi (Notoatmodjo, 2018).

4. Tabulating

   Tabulating merupakan kegiatan memasukkan data yang telah melalui proses editing, coding, dan scoring ke dalam tabel induk (master table) menggunakan program komputer. Data yang telah ditabulasi kemudian disusun berdasarkan variabel penelitian sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data. Hasil tabulasi disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden serta hasil pengukuran variabel penelitian.

J. Etika Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian untuk melindungi hak, martabat, dan kesejahteraan responden. Adapun prinsip etika yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Informed Consent (Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

   Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak responden selama mengikuti penelitian. Setelah mendapatkan penjelasan, responden dan orang tua/wali diberikan kesempatan untuk menyetujui atau menolak keikutsertaan dalam penelitian. Responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta menandatangani lembar persetujuan (informed consent).

2. Anonymity (Tanpa Nama)

   Peneliti menjaga kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner maupun dalam laporan penelitian. Identitas responden diganti dengan kode atau nomor tertentu sehingga tidak dapat diketahui oleh pihak lain.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

   Seluruh data dan informasi yang diperoleh dari responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Data yang telah dikumpulkan tidak akan disebarluaskan kepada pihak lain tanpa izin dari responden dan hanya disajikan dalam bentuk data kelompok.

4. Beneficence (Asas Kemanfaatan)

   Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan manfaat bagi responden. Peneliti berupaya agar kegiatan penelitian memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan risiko yang mungkin timbul.

5. Non-Maleficence (Tidak Merugikan)

   Penelitian dilakukan dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan responden serta tidak menimbulkan kerugian fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Seluruh kegiatan penelitian dilaksanakan sesuai prosedur yang aman dan tidak membahayakan responden.

6. Justice (Keadilan)

   Peneliti memberikan perlakuan yang sama kepada seluruh responden tanpa membedakan jenis kelamin, usia, suku, agama, maupun latar belakang sosial ekonomi. Setiap responden memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam penelitian.

7. Respect for Human Dignity (Menghormati Martabat Manusia)

   Peneliti menghormati hak responden untuk menentukan pilihan secara bebas terkait keikutsertaan dalam penelitian. Responden berhak menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa adanya paksaan maupun konsekuensi.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2016). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

(2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Azwar, S. (2021). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Gizi Nasional. (2025). *Pedoman Penyelenggaraan Program Makan Bergizi Gratis*. Jakarta: Badan Gizi Nasional.

Brown, J. E., Isaacs, J. S., Krinke, B., Lechtenberg, E., & Murtaugh, M. (2020). *Nutrition Through the Life Cycle* (7th ed.). Cengage Learning.

Contento, I. R. (2021). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice* (4th ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.

Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2025). *Persentase Remaja Putri (15–19 Tahun) dengan Anemia di Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2024–2025*. Satu Data NTB.

Fatmasari, E. Y., Sriatmi, A., Wigati, P. A., Suryawati, C., & Suryoputro, A. (2024). Penerapan empat pilar gizi seimbang dalam mencegah masalah gizi pada remaja di lingkungan sekolah. *Journal of Public Health and Community Service, 3*(2), 41–48. https://doi.org/10.14710/jphcs.2024.23638

Gibson, R. S. (2021). *Principles of Nutritional Assessment* (3rd ed.). Oxford University Press.

Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2022). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.

Husnah, R., Fitriani, F., & Panjaitan, A. L. (2023). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Ners, 7*(2), 871–875. https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16145

Jannah, E. M., Desi, Suaebah, Ginting, M., & Sulistyaningsih, I. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui Instagram bertema empat pilar gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi remaja putra. *Pontianak Nutrition Journal, 5*(2), 211. https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/article/view/988/506?

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kurniasih, D., Hilmansyah, H., Astuti, M. P., & Imam, S. (2022). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Gramedia.

L. Agestika, A. Rizqiawan, R. Ratnayani, and T. A. Khasanah, "Instrumen Sosio-Ekologi Tervalidasi Dan Reliabel Dalam Mengukur Perilaku Makan Remaja Urban," *Journal of Nutrition College*, vol. 12, no. 4, pp. 318-326, Dec. 2023. https://doi.org/10.14710/jnc.v12i4.40712

Moehyi, S. (2019). *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga*. Jakarta: Bharata.

Munir, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional, 12*(2).

Nadimin, Hamsiah, Manjilala, & Chaerunnimah. (2025). Efektivitas edukasi gizi terhadap daya terima menu dalam program makan bergizi gratis pada siswa SMP. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*.

Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Proverawati, A., & Wati, E. K. (2021). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sari, R., & Rachmawati, Y. (2023). Faktor yang memengaruhi daya terima makanan pada anak sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia, 5*(1), 45–53.

Sediaoetama, A. D. (2019). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.

Maria, A., Mustofa, A., Widanti, Y. A., & Suhartatik, N. (2022). *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pola Makan Siswa Kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta*. Seminar Nasional Pendidikan Biologi dan Saintek (SNPBS) ke-V, 219–227.

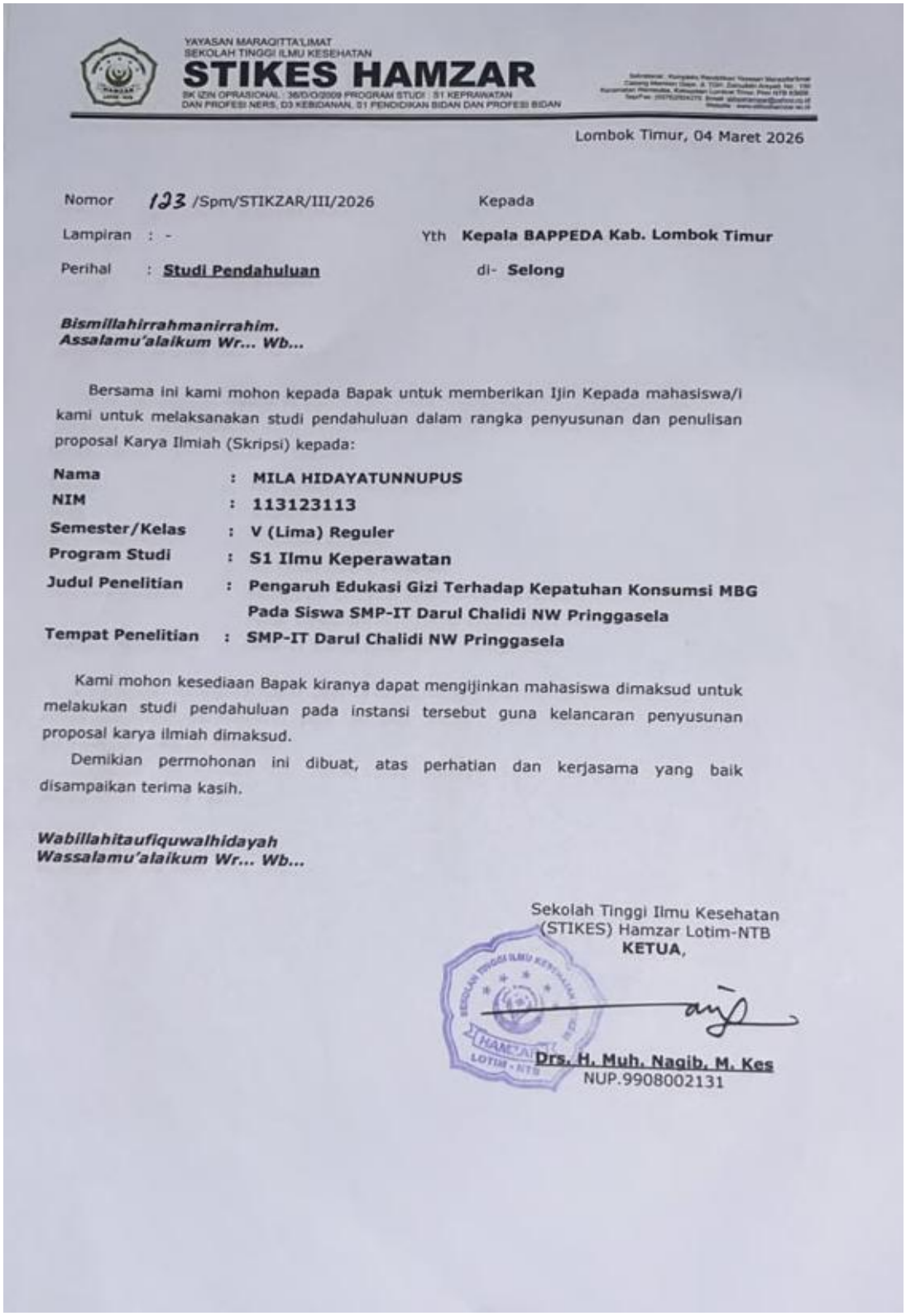
Nurismalia, Arman, Rahmadila, N. N., Putri, R. A., Nurjanah, V., Ilmi, F. N., & Ananda, R. S. (2025). *Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap Motivasi dan Konsentrasi Belajar Peserta Didik*. Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1004–1016.

Rozak, A., Izzah, A. N. L., & Chusna, C. A. (2025). *Dampak Program Makan Bergizi Gratis terhadap Konsentrasi Siswa Kelas III Sekolah Dasar*. Jurnal Basicedu, 9(5), 1603–1612. https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i5.10744

Pritasari, P., Didit, D., & Nugraheni, T. L. (2017). Gizi dalam daur kehidupan.

L A M P I R A N

Lampiran 1. Surat Pengantar dari Kampus Ke Bappeda



YAYASAN MARAQITTA'LIMAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STIKES HAMZAR
SK IZIN OPRASIONAL : 36/D/O/2009 PROGRAM STUDI : S1 KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS, D3 KEBIDANAN, S1 PENDIDIKAN BIDAN DAN PROFESI BIDAN

Lombok Timur, 04 Maret 2026

Nomor 123 /Spm/STIKZAR/III/2026
Lampiran : -
Perihal : **Studi Pendahuluan**

Kepada
Yth **Kepala BAPPEDA Kab. Lombok Timur**
di- **Selong**

Bismillahirrahmanirrahim.
Assalamu'alaikum Wr... Wb...

Bersama ini kami mohon kepada Bapak untuk memberikan Ijin Kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan studi pendahuluan dalam rangka penyusunan dan penulisan proposal Karya Ilmiah (Skripsi) kepada:

Nama	:	**MILA HIDAYATUNNUPUS**
NIM	:	**113123113**
Semester/Kelas	:	**V (Lima) Reguler**
Program Studi	:	**S1 Ilmu Keperawatan**
Judul Penelitian	:	**Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela**
Tempat Penelitian	:	**SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela**

Kami mohon kesediaan Bapak kiranya dapat mengijinkan mahasiswa dimaksud untuk melakukan studi pendahuluan pada instansi tersebut guna kelancaran penyusunan proposal karya ilmiah dimaksud.

Demikian permohonan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Wabillahitaufiquwalhidayah
Wassalamu'alaikum Wr... Wb...

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
(STIKES) Hamzar Lotim-NTB
KETUA,

Drs. H. Muh. Nagib, M. Kes
NUP.9908002131

Lampiran 2. Surat Izin BAPPEDA

PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)
Jl. Prof. M. Yamin No. 57 Komplek Kantor Bupati Lombok Timur Blok G Lt. 3 Tlp. (0376) 21371

Selong, 04 April 2026

Nomor : 000.9/0286/PD/IV/2026
Lampiran : -
Hal : Permintaan Data Awal

Yth. Kepala SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela
di Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Menunjuk surat Ketua STIKES Hamzar Lotim Nomor: 123/Spm/STIKZAR/III/2026, Tanggal 04 Maret 2026, perihal Studi pendahuluan . Untuk itu, dipermaklumkan bahwa kegiatan Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Bapak/Ibu/Saudara oleh:

Nama	:	MILA HIDAYATUNNUPUS
NIM	:	113123113
Alamat	:	Pringgasela
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Instansi / Badan	:	Stikes hamzar lombok timur
Tujuan / Keperluan	:	Mendapatkan Data
Judul / Tema	:	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela
Tanggal Pelaksanaan	:	04 April 2026 s/d 04 Juli 2026
Nomor Telepon	:	081936752313

Untuk kelancaran pelaksanaan perihal dimaksud kiranya kepada yang bersangkutan dapat dibantu seoptimal mungkin dan atas bantuan serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Billahittaufiq Walhidayah
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

KEPALA BAPPEDA
KABUPATEN LOMBOK TIMUR

H. M. ZAIDAR ROHMAN, S.STP., M.H.
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP 197512181995111001

Tembusan:
1. Kepala Bakesbangpoldagri Kab. Lombok Timur di Selong;
2. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Lombok Timur di Selong;
3. Ketua STIKES Hamzar Lotim di Mamben Daya;

Lampiran 3. SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

EDUKASI GIZI TENTANG MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)

A. Identitas Penyuluhan

Topik: Edukasi Gizi tentang Makan Bergizi Gratis (MBG)

Sasaran: Siswa SMP/SMA

Metode: Ceramah dan Tanya Jawab

Media: Leaflet

Waktu: 30 menit

Tempat: Sekolah

Penyuluh: Peneliti

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

   Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, siswa diharapkan mampu memahami pentingnya gizi seimbang dan manfaat Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sehingga dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi makanan yang disediakan.

2. Tujuan Khusus

   Setelah mengikuti penyuluhan, siswa mampu:

   a. Menjelaskan pengertian gizi seimbang.
   b. Menjelaskan pengertian Program Makan Bergizi Gratis (MBG).
   c. Menyebutkan zat gizi yang terdapat dalam menu MBG.
   d. Menjelaskan manfaat mengonsumsi MBG secara teratur.
   e. Menjelaskan dampak tidak mengonsumsi makanan bergizi.
   f. Menjelaskan pentingnya menghabiskan makanan MBG.

C. Materi penyuluhan (terlampir)

1. Pengertian gizi seimbang.
2. Pengertian Program Makan Bergizi Gratis (MBG).
3. Kandungan zat gizi dalam menu MBG.

4. Manfaat mengonsumsi MBG secara teratur.
5. Dampak tidak mengonsumsi makanan bergizi.
6. Pentingnya menghabiskan makanan MBG.

D. Metode
1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. Media

Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	Waktu
Pembukaan	Memberi salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penyuluhan	Menjawab salam dan mendengarkan	3 menit
Penyampaian Materi	Menjelaskan seluruh materi edukasi gizi dan MBG menggunakan leaflet	Mendengarkan dan memperhatikan	30 menit
Tanya Jawab	Memberikan kesempatan bertanya dan menjawab pertanyaan peserta	Bertanya dan menjawab pertanyaan	5 menit
Penutup	Menyimpulkan materi dan memberikan motivasi	Mendengarkan	2 menit

G. Evaluasi
1. Evaluasi Struktur
   a. Tempat penyuluhan tersedia
   b. Leaflet tersedia
   c. Peserta hadir sesuai sasaran
2. Evaluasi Proses
   a. Peserta mengikuti kegiatan sampai selesai.
   b. Peserta aktif bertanya.

c. Peserta memperhatikan materi yang diberikan.

3. Evaluasi Hasil

   Peserta mampu :

   a. Menjelaskan pengertian gizi seimbang.
   b. Menjelaskan pengertian MBG.
   c. Menyebutkan kandungan zat gizi dalam menu MBG.
   d. Menjelaskan manfaat mengonsumsi MBG.
   e. Menjelaskan pentingnya menghabiskan makanan MBG.

MATERI PENYULUHAN

EDUKASI GIZI TENTANG MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)

A. Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Gizi seimbang diperlukan karena tubuh memerlukan berbagai zat gizi untuk menjalankan fungsi tubuh secara optimal. Remaja yang mendapatkan gizi seimbang memiliki pertumbuhan yang baik, daya tahan tubuh yang kuat, serta kemampuan belajar yang lebih optimal dibandingkan remaja yang mengalami kekurangan gizi.

B. Prinsip Gizi Seimbang

Menurut Almatsier, S. (2023) prinsip gizi seimbang diantaranya:

1. Konsumsi makanan beragam.
2. Perbanyak konsumsi sayur dan buah.
3. Biasakan mengonsumsi protein hewani dan nabati.
4. Minum air putih yang cukup.
5. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
6. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

C. Kandungan Zat Gizi dalam Menu MBG

1. Karbohidrat

   Karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh. Energi yang dihasilkan digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, berpikir, belajar, dan berolahraga.

   Sumber karbohidrat:

   a. Nasi
   b. Jagung
   c. Kentang
   d. Ubi
   e. Roti

Fungsi Karbohidrat:

a. Menghasilkan energi.
b. Membantu fungsi otak.
c. Menjaga aktivitas tubuh.

2. Protein

Protein merupakan zat pembangun yang berfungsi membantu pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.

Sumber protein hewani:

a. Telur
b. Ikan
c. Ayam
d. Daging

Sumber protein nabati:

a. Tempe
b. Tahu
c. Kacang-kacangan

Fungsi protein:

a. Membantu pertumbuhan.
b. Membentuk otot.
c. Membantu pembentukan antibodi.
d. Mempercepat penyembuhan jaringan.

3. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral merupakan zat pengatur yang membantu berbagai proses metabolisme tubuh.

Sumber vitamin dan mineral:

a. Bayam
b. Wortel
c. Kangkung
d. Jeruk
e. Pepaya
f. Pisang

Fungsi Vitamin dan Mineral

a. Menjaga kesehatan mata.
b. Menjaga daya tahan tubuh.
c. Membantu pembentukan darah.
d. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

(Kemenkes RI, 2023).

D. Manfaat Mengonsumsi MBG Secara Teratur

a. Memenuhi kebutuhan zat gizi harian

Menu MBG dirancang untuk membantu memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral siswa.

b. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan

Remaja mengalami masa pertumbuhan yang cepat sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup.

c. Meningkatkan konsentrasi belajar

Asupan gizi yang cukup membantu fungsi otak sehingga siswa lebih fokus saat mengikuti pelajaran.

d. Menjaga daya tahan tubuh

Tubuh yang mendapatkan zat gizi yang cukup akan lebih kuat melawan penyakit.

e. Mencegah kekurangan gizi

Konsumsi MBG secara rutin dapat membantu mencegah masalah gizi seperti kekurangan energi dan anemia.

E. Dampak Tidak Mengonsumsi Makanan Bergizi

Kekurangan asupan gizi dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain:

a. Mudah lelah.
b. Sulit berkonsentrasi.
c. Menurunnya prestasi belajar.
d. Gangguan pertumbuhan.
e. Menurunnya daya tahan tubuh.
f. Risiko anemia.
g. Lebih mudah terserang penyakit.

Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi yang disediakan melalui Program MBG.

(Kementerian Kesehatan RI, 2023)

F. Pentingnya Menghabiskan Makanan MBG

Menghabiskan makanan yang diberikan merupakan salah satu bentuk kepatuhan terhadap Program MBG.

a. Manfaat menghabiskan makanan:
b. Kebutuhan gizi tubuh terpenuhi.
c. Tubuh menjadi lebih sehat dan kuat.
d. Mengurangi pemborosan makanan (food waste).
e. Mendukung keberhasilan Program MBG.
f. Membentuk kebiasaan makan sehat.

Siswa sebaiknya tidak memilih-milih makanan yang tersedia karena setiap komponen menu memiliki kandungan gizi yang berbeda dan saling melengkapi.

(Badan Gizi Nasional, 2025)

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2023). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Badan Gizi Nasional. (2025). *Pedoman Program Makan Bergizi Gratis*. Jakarta: BGN.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Lampiran 4. Kuesioner Kepatuhan Konsumsi MBG

KUESIONER KEPATUHAN KONSUMSI MBG

Makanan Bergizi Gratis pada Siswa Sekolah

A. Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kebiasaan kamu saat menerima makanan MBG di sekolah.

Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah sesuai keadaan sebenarnya.

B. Identitas Responden

Identitas	Isian
Nama/Inisial	.....
Umur	..... tahun
Jenis kelamin	Laki-laki / Perempuan
Kelas	.....
Nama sekolah	.....
Tanggal pengisian	.....

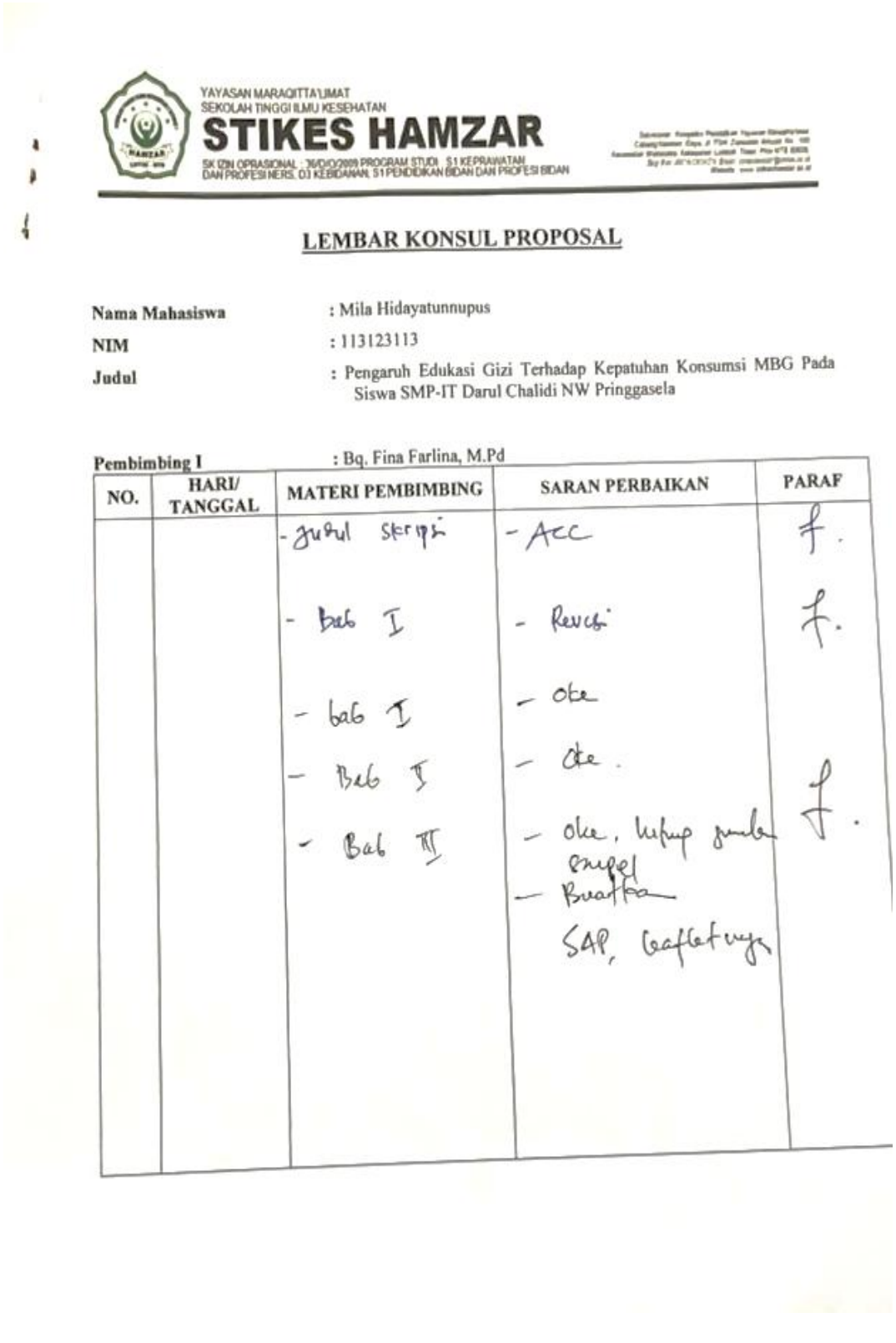
C. Kuesioner Kepatuhan Konsumsi MBG

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
A. Kepatuhan Mengonsumsi MBG					
1	Saya mengambil makanan MBG saat dibagikan di sekolah.				
2	Saya makan makanan MBG setiap kali program MBG dilaksanakan.				
3	Saya tidak menolak makanan MBG yang diberikan.				
4	Saya makan MBG tanpa harus dipaksa oleh guru atau petugas.				
5	Saya tetap makan MBG meskipun menunya bukan makanan favorit saya.				
B. Ketepatan Waktu Konsumsi					
6	Saya makan MBG pada waktu yang telah ditentukan sekolah.				

7	Saya segera makan setelah makanan MBG dibagikan.				
8	Saya tidak menunda makan MBG sampai makanan menjadi dingin atau tidak segar.				
9	Saya mengikuti jadwal makan MBG sesuai arahan guru atau petugas.				
C. Kepatuhan Menghabiskan Porsi					
10	Saya menghabiskan makanan MBG yang diberikan.				
11	Saya makan nasi atau sumber karbohidrat yang tersedia dalam menu MBG.				
12	Saya makan lauk pauk yang tersedia dalam menu MBG.				
13	Saya makan sayur yang tersedia dalam menu MBG.				
14	Saya makan buah yang tersedia dalam menu MBG jika disediakan.				
15	Saya minum susu atau minuman bergizi yang disediakan jika ada.				
D. Tidak Membuang atau Menyisakan Makanan					
16	Saya tidak membuang makanan MBG tanpa alasan.				
17	Saya tidak menyisakan banyak makanan MBG di tempat makan.				
18	Saya berusaha menghabiskan makanan MBG sesuai kemampuan saya.				
19	Saya tidak hanya memilih makanan yang saya sukai saja.				
E. Kepatuhan terhadap Aturan Program MBG					
20	Saya mengikuti arahan guru atau petugas saat pembagian MBG.				
21	Saya antre dengan tertib saat menerima makanan MBG.				
22	Saya menjaga kebersihan saat makan MBG.				
23	Saya membuang sisa kemasan atau sampah makanan pada tempatnya.				

24	Saya mencuci tangan sebelum makan MBG jika tersedia fasilitas cuci tangan.				
F. Tidak Menukar atau Memberikan Makanan kepada Orang Lain					
25	Saya memakan sendiri makanan MBG yang menjadi bagian saya.				
26	Saya tidak memberikan makanan MBG saya kepada teman tanpa alasan tertentu.				
27	Saya tidak menukar makanan MBG dengan makanan teman.				
28	Saya tidak membawa pulang makanan MBG tanpa izin guru atau petugas.				
G. Penerimaan terhadap Menu MBG					
29	Saya bersedia mencoba menu MBG yang belum pernah saya makan sebelumnya.				
30	Saya tetap makan MBG meskipun rasa makanannya kurang sesuai dengan selera saya.				
31	Saya merasa menu MBG penting untuk kesehatan tubuh saya.				
32	Saya merasa MBG membantu saya lebih bersemangat belajar di sekolah.				

Lampiran 5. Lembar bimbingan Pembimbing 1 dan 2



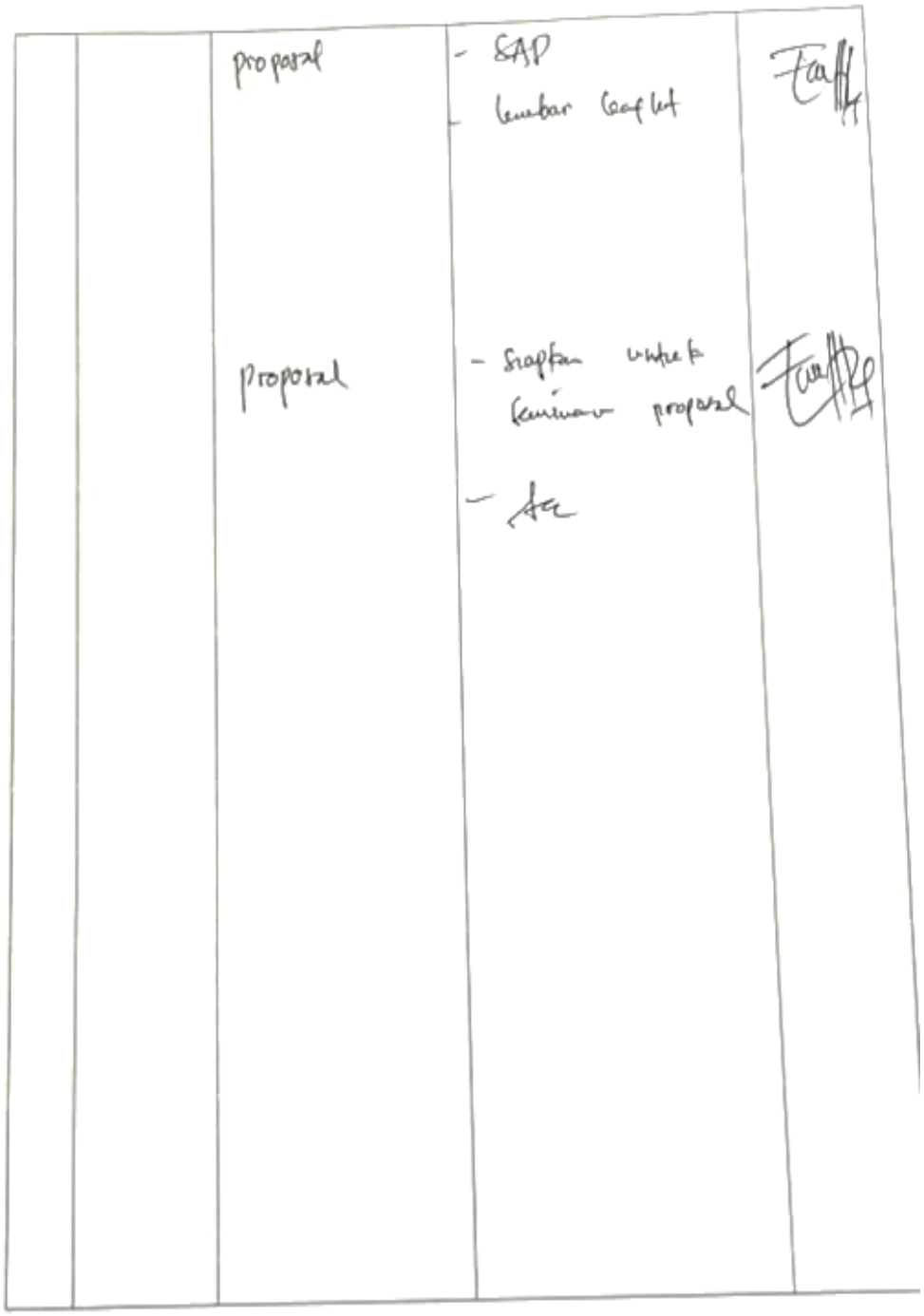
YAYASAN MARAQITTA'LIMAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STIKES HAMZAR
SK IZIN OPRASIONAL : 36/D/O/2009 PROGRAM STUDI S1 KEPRAWATAN DAN PROFESI NERS, D3 KEBIDANAN, S1 PENDIDIKAN BIDAN DAN PROFESI BIDAN

LEMBAR KONSUL PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Mila Hidayatunnupus
NIM : 113123113
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela

Pembimbing I : Bq. Fina Farlina, M.Pd

NO.	HARI/ TANGGAL	MATERI PEMBIMBING	SARAN PERBAIKAN	PARAF
		- judul skripsi	- ACC	
		- Bab I	- Revisi	
		- bab I	- oke	
		- Bab I	- oke.	
		- Bab III	- oke, tutup jumlah sampel - Buatkan SAP, leaflet nya	


proposal
- SAP
- lembar leaflet
proposal
- Siapkan untuk seminar proposal
- Acc

YAYASAN MARAQITTA'LIMAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

STIKES HAMZAR

SK IZIN OPRASIONAL 36/D/O/2009 PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS. D3 KEBIDANAN. S1 PENDIDIKAN BIDAN DAN PROFESI BIDAN

LEMBAR KONSUL PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Mila Hidayatunnupus

NIM : 113123113

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kepatuhan Konsumsi MBG Pada Siswa SMP-IT Darul Chalidi NW Pringgasela

Pembimbing II : Ns. Maruli Taufandas, M.Kep.

NO.	HARI/ TANGGAL	MATERI PEMBIMBING	SARAN PERBAIKAN	PARAF
1	19-6 2026	BAB I II III	• perbaiki tata Cara penulisan. • lihat buku rujukan dalam penyusunan • konsep Rerangka • perampas konsep • Lanjut BAB III	

2	25-6-2026	BAB I – III	Acc lejian proposal	

Lampiran 6. Leaflet Edukasi Gizi

