

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
SISWA PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)
DI SEKOLAH DASAR NEGERI SIMAJA
KOTA CIREBON**



**HISKIA ANADZA
NIM.P2.06.31.2.23.025**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
SISWA PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)
DI SEKOLAH DASAR NEGERI SIMAJA
KOTA CIREBON**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi



HISKIA ANADZA
NIM.P2.06.31.2.23.025

PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Siswa Penerima Makanan Bergizi Gratis di Sekolah Dasar Negeri Simaja Kota Cirebon” tepat pada waktunya.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan motivasi, saran dan dukungan terhadap penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi Dosen pembimbing yang telah mengingatkan, memberi arahan, masukan, saran, motivasi, serta dapat meluangkan waktunya untuk membimbing penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Dwi Kusumayanti, SKM, MKM, Selaku Penguji 1 yang telah menguji dan memberikan masukan pada karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu Dewi Vimala, SST, MPH, Selaku Penguji 2 yang telah menguji dan memberikan masukan pada karya tulis ilmiah ini.

6. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, motivasi, dukungan, dan material kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Seluruh dosen dan staff Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon
8. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, motivasi, dukungan, dan material kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
9. Seluruh dosen dan staff Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon
10. Terakhir, kepada diri saya sendiri. atas segala kerja keras dan telah berjuang sejauh ini dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, dan ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dari semua pihak demi kesempurnaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di kemudian hari.

Cirebon, 5 Mei 2026

Hiskia Anadza

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5

A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. teknik Sampling	25
E. Definisi Operasional.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kecukupan gizi sehari siswa SD/MI sederajat berdasarkan AKG	7
Table 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan usia dan Jenis Kelamin	36
Table 3. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U	37
Table 4. Distribusi Asupan Zat Gizi Makro 30 % Kebutuhan AKG	37
Table 5. Analisis Tabel Silang Keterkaitan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Halaman Pernyataan Orisinalitas	53
Lampiran 2. Form <i>Food Weighing</i>	54
Lampiran 3. Form Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan	55
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan	56
Lampiran 5. Output Data.....	57

OVERVIEW OF MACRONUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS RECEIVING THE FREE NUTRITIOUS MEAL PROGRAM (MBG) AT SIMAJA PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL, CIREBON CITY

Hiskia Anadza¹, Samuel²

ABSTRACT

School-aged children require adequate macronutrient intake to support growth, physical activity, and cognitive development. The Free Nutritious Meal Program (Makan Bergizi Gratis/MBG) is one of the government's efforts to improve the fulfillment of nutritional needs among school children. This study aimed to describe the adequacy of macronutrient intake and the nutritional status of students receiving the Free Nutritious Meal Program (MBG) at Simaja Public Elementary School, Cirebon City. This study employed a descriptive observational design with a cross-sectional approach. The sampling technique used was total sampling, involving 60 students. Data were collected through food weighing of leftover foods from the MBG menu and anthropometric measurements, including body weight and height, to determine nutritional status based on Body Mass Index-for-Age.

The results showed that 63.3% of students had normal nutritional status, 13.3% were undernourished, and 23.3% were at risk of overweight. Most students had adequate energy intake (80.0%), adequate protein intake (93.3%), and adequate fat intake (93.3%). However, carbohydrate intake was predominantly inadequate (78.3%). Cross-tabulation analysis indicated that most students with both adequate and inadequate macronutrient intake still had normal nutritional status. Nevertheless, students with undernutrition tended to have low levels of energy, fat, and carbohydrate adequacy.

Students with undernutrition tended to have inadequate energy, fat, and carbohydrate intake despite the majority of students demonstrating adequate macronutrient intake and normal nutritional status.

Keywords: Free Nutritious Meal Program (MBG), macronutrient adequacy level, nutritional status, school-aged children, food weighing.

1. Student of the Diploma III Nutrition Study Program, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Lecturer of the Diploma III Nutrition Study Program, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
SISWA PENERIMA MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)
DI SEKOLAH DASAR NEGERI SIMAJA
KOTA CIREBON**

Hiskia Anadza¹, Samuel².

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang membutuhkan asupan zat gizi makro yang cukup untuk mendukung pertumbuhan, aktivitas fisik, dan perkembangan kognitif. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan gizi anak sekolah. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat kecukupan zat gizi makro dan status gizi siswa penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Sekolah Dasar Negeri Simaja Kota Cirebon. Penelitian menggunakan desain deskriptif observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah responden sebanyak 60 siswa. Data diperoleh melalui penimbangan sisa makanan (*food weighing*) pada menu MBG serta pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT/U.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi baik sebesar 63,3%, status gizi kurang sebesar 13,3%, dan risiko gizi lebih sebesar 23,3%. Tingkat kecukupan energi sebagian besar berada pada kategori cukup (80%), tingkat kecukupan protein kategori cukup (93,3%), dan tingkat kecukupan lemak kategori cukup (93,3%). Namun, tingkat kecukupan karbohidrat sebagian besar berada pada kategori kurang (78,3%). Hasil analisis tabel silang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan tingkat kecukupan zat gizi makro cukup maupun kurang tetap memiliki status gizi baik. Akan tetapi, siswa dengan status gizi kurang cenderung memiliki tingkat kecukupan energi, lemak, dan karbohidrat yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis anak dengan status gizi kurang cenderung memiliki tingkat kecukupan energi, lemak dan karbohidrat yang rendah

Kata Kunci: Program Makan Bergizi Gratis (MBG), tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi, anak usia sekolah, food weighing

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya