

SKRIPSI

**ANALISIS ZAT GIZI MAKRO MENU MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)
SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AL KARIMA KUBU RAYA**



**MEDINA CAHYA AULIA
NIM 221041031**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**ANALISIS ZAT GIZI MAKRO MENU MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)
SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AL KARIMA KUBU RAYA**



Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

**MEDINA CAHYA AULIA
NIM 221041031**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

VISI DAN MISI
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

VISI

Menjadi Program Studi menghasilkan lulusan sebagai Entrepreneur di bidang Gizi sebagai rujukan nasional Berkualitas Global

MISI

1. Menyelenggarakan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berkualitas global
2. Menyelenggarakan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, berintelektualitas tinggi, berbudi luhur dan mampu bersaing di tingkat global
3. Mengembangkan tata kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif
4. Berperan aktif dalam kerjasama pengembangan dan peningkatan sistem pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global
5. Menghasilkan lulusan Sarjana Terapan Gizi sebagai Enterpreneur di bidang gizi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**ANALISIS ZAT GIZI MAKRO MENU MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG)
SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AL KARIMA KUBU RAYA**

Diusulkan Oleh:

MEDINA CAHYA AULIA

NIM 221041031

Telah disetujui

di Pontianak pada tanggal 9 Juni 2026

Pembimbing Utama



Sopiyaendi, S.Gz, MPH

NIDN. 4008087801

Pembimbing Pendamping



Didik Hariyadi, S.Gz, M.Si

NIDN. 4023117101

Ketua Program Studi

Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Desi, SKM, M.Gizi

NIP. 197708252000031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

ANALISIS ZAT GIZI MAKRO MENU MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AL KARIMA KUBU RAYA

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

MEDINA CAHYA AULIA

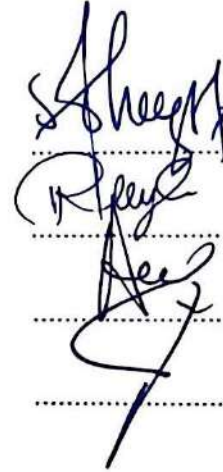
NIM 221041031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Shelly Festilia Agusanty, S.Gz, MPH
2. Anggota : Yanuarti Petrika, S.Gz, MPPI
3. Anggota : Sopiyanidi, S.Gz, MPH
4. Anggota : Didik Hariyadi, S.Gz, M.Si



Pontianak, Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi

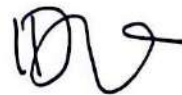


Jurianto Gambir, S.SiT, M.Kes

NIP. 197001061992031003

Ketua Prodi Gizi dan Dietetika

Program Sarjana Terapan



Desi, SKM, M.Gizi

NIP. 197708252000031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Medina Cahya Aulia
NIM : 221041031
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Pontianak

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

ANALISIS ZAT GIZI MAKRO MENU MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AL KARIMA KUBU RAYA

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

Pontianak, 13 Mei 2026

Penulis,



Medina Cahya Aulia



BIODATA PENULIS

Nama : Medina Cahya Aulia
Tempat, tanggal lahir : Pontianak, 9 September 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jalan Khatulistiwa Gg. Teluk Betung 3 No. 48
Nomor HP : 0895702479730

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDIT Haruniyah Pontianak (2010-2016)
2. SLTP : SMPIT Al Fityan School Kubu Raya (2016-2019)
3. SLTA : MAN 2 Pontianak (2019-2022)

ABSTRAK

ANALISIS ZAT GIZI MAKRO MENU MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU AL KARIMA KUBU RAYA

Medina Cahya Aulia¹⁾, Sopiya²⁾, Didik Hariyadi³⁾
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email: mca.aulia@gmail.com

Latar belakang: Pemenuhan kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi siswa selama di sekolah, termasuk Makan Bergizi Gratis (MBG). Menu MBG yang disediakan diharapkan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai standar yang dianjurkan bagi anak usia sekolah. Apabila kandungan gizi MBG tidak sesuai standar, akan mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas sekolah. SDIT Al Karima Kubu Raya memiliki tingkat aktivitas yang tinggi, sehingga memerlukan asupan yang memadai.

Tujuan: Mengetahui apakah terdapat perbedaan kandungan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) pada menu Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDIT Al Karima Kubu Raya dengan standar pedoman pemberian MBG.

Metode: Penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Sampel sebanyak 75 siswa kelas 4, 5, dan 6 yang dipilih secara *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode *food weighing* selama tiga hari. Kandungan zat gizi makro dihitung berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2019. Analisis data menggunakan uji *One Sample T-test* (energi, karbohidrat, lemak) dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (protein) dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil: Rata-rata kandungan energi menu MBG sebesar 475,35 kkal, karbohidrat 57,25 g, protein 19,00 g, dan lemak 22,08 g. Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kandungan energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada menu MBG dengan standar pedoman pemberian MBG ($p=0,000$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan antara kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dalam satu porsi menu MBG di SDIT Al Karima Kubu Raya dengan standar pedoman pemberian MBG.

Kata kunci: Zat gizi makro, Makan Bergizi Gratis, anak sekolah dasar, *food weighing*

Keterangan: 1) Peneliti Utama, 2) Pembimbing Utama, 3) Pembimbing Pendamping

ABSTRACT

ANALYSIS OF MACRONUTRIENT CONTENT OF MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) MENU AT AL KARIMA INTEGRATED ISLAMIC ELEMENTARY SCHOOL KUBU RAYA

Medina Cahya Aulia¹⁾, Sopiandi²⁾, Didik Hariyadi³⁾

Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email: mca.aulia@gmail.com

Background: *The fulfillment of nutritional needs is influenced by the food consumed by students at school, including the Makan Bergizi Gratis (MBG) program. The MBG menu provided is expected to meet the recommended nutritional standards for school-aged children. If the nutritional content does not meet the standards, it may affect students' concentration and ability to participate in school activities. SDIT Al Karima Kubu Raya has a high level of activity, requiring adequate nutrient intake.*

Objective: *To analyze the differences in energy, carbohydrate, protein, and fat content of the MBG menu at SDIT Al Karima Kubu Raya compared to the MBG standard guidelines.*

Method: *This was an observational study with a cross-sectional design. The sample consisted of 75 students in grades 4, 5, and 6 selected using quota sampling. Data were collected using the food weighing method over three days. Macronutrient content was calculated based on the 2019 Indonesian Food Composition Table (TKPI). Data analysis used the One Sample T-test (energy, carbohydrates, fat) and the Wilcoxon Signed Rank Test (protein) with a 95% confidence level.*

Result: *The average macronutrient content of the MBG menu was 475.35 kcal for energy, 57.25 g for carbohydrates, 19.00 g for protein, and 22.08 g for fat. The bivariate analysis showed significant differences between the energy, carbohydrate, protein, and fat content of the MBG menu and the MBG standard guidelines ($p=0.000$).*

Conclusion: *There are differences in the energy, protein, fat, and carbohydrate content per serving of the MBG menu at SDIT Al Karima Kubu Raya compared to the MBG standard guidelines.*

Keywords: *Macronutrients, Free Nutritious Meal, elementary school children, food weighing*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Zat Gizi Makro Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) Sekolah Dasar Islam Terpadu Al Karima Kubu Raya” dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Sopiandi, S.Gz, MPH selaku pembimbing utama dan Bapak Didik Hariyadi, S.Gz., M.Si selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikan skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak.
2. Bapak Jurianto Gambir, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
3. Bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Pontianak.
4. Ibu Shelly Festilia Agusanty, S.Gz, MPH dan Ibu Yanuarti Petrika, S.Gz, MPH selaku penguji atas kesediannya untuk menguji skripsi ini.
5. Bapak Syabandi, S.Pd.I., M.Pd. selaku Kepala Sekolah SDIT Al Karima Kubu Raya beserta seluruh staf yang telah memberikan izin penelitian serta membantu dan mendukung kelancaran proses penelitian ini.
6. Orang tua tercinta, Ibu Eryka Kurniaty dan Bapak Ahmad Faisol yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang serta pengorbanan yang tak pernah putus kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.

8. Saudara kandung tersayang, Arva Rizqa Maharani dan Muhammad Faris Favian yang selalu menjadi tempat bertukar pikiran serta memberikan dukungan, motivasi, dan semangat selama proses penyelesaian pendidikan.
9. Seseorang yang tidak kalah penting, Muhammad Ridha yang selalu menemani dan banyak membantu penulis selama proses penyelesaian skripsi ini, menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah, serta memberikan perhatian dan dukungan dengan penuh kesabaran.
10. Cantik-cantikku, Riska, Anggi, Sela, dan Fanny yang telah membantu selama proses penelitian dan menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis sejak awal hingga akhir dengan penuh kebahagiaan, kebersamaan dan saling mendukung satu sama lain. Bersama kalian, masa perkuliahan penulis menjadi cerita yang menyenangkan untuk dikenang.
11. Indira, Mutia, Rendra, dan Alfia yang telah membantu proses penelitian serta mewarnai perjalanan perkuliahan penulis dengan dukungan dan kebersamaan.
12. Seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, bantuan, dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan skripsi. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Pontianak, 13 Mei 2026

Penulis,

Medina Cahya Aulia

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
BIODATA PENULIS.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Program Makan Bergizi Gratis (MBG)	6
B. Zat Gizi Makro	8
C. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah.....	10
D. Survey Konsumsi Makanan	11
E. Kerangka Teori.....	18
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....	19
A. Kerangka Konsep.....	19
B. Hipotesis.....	19
C. Definisi Operasional.....	19
BAB IV METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis Data.....	22
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	23
F. Pengolahan dan Analisis Data	24
G. Penyajian Data	26
H. Alur Penelitian	26
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan.....	31
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian penelitian.....	4
Tabel 2 Standar zat gizi MBG SD/MI kelas 4-6 dan Santri.....	6
Tabel 3 Standar porsi MBG SD/MI kelas 4-6 dan Santri	7
Tabel 4 Kecukupan Gizi usia 10-12 tahun berdasarkan AKG	11
Tabel 5 Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDIT Al Karima Kubu Raya.....	29
Tabel 6 Kandungan zat gizi makro dalam satu porsi menu Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDIT Al Karima Kubu Raya	29
Tabel 7 Hasil uji normalitas kandungan zat gizi makro menu Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDIT Al Karima Kubu Rayal	30
Tabel 8 Hasil uji beda kandungan zat gizi makro menu Makan Bergizi Gratis (MBG) di SDIT Al Karima Kubu Raya terhadap standar	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka teori analisis zat gizi makro menu MBG SDIT Al Karima Kubu Raya	18
Gambar 2. Kerangka konsep analisis zat gizi makro menu MBG di SDIT Al Karima Kubu Raya	19
Gambar 3. Alur penelitian Analisis zat gizi makro menu MBG di SDIT Al Karima Kubu Raya	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir <i>Food Weighing</i>	40
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	41
Lampiran 3. Surat Balasan	42
Lampiran 4. Berat Matang Menu MBG	43
Lampiran 5. Formulir <i>Food Weighing</i> Terisi	44
Lampiran 6. Analisis Zat Gizi dengan <i>Software</i> Excel TKPI.....	46
Lampiran 7. Master Data.....	47
Lampiran 8. Hasil SPSS.....	48
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	51