

**GAMBARAN KEBERAGAMAN MAKANAN DAN
KANDUNGAN GIZI BEKAL MAKAN SIANG ANAK
DI AZ-ZUHRA ISLAMIC SCHOOL PUSAT PEKANBARU**

ADINDA PUTRI CHAICA

NIM P032213411003



**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
PEKANBARU
2024/2025**

**GAMBARAN KEBERAGAMAN MAKANAN DAN
KANDUNGAN GIZI BEKAL MAKAN SIANG ANAK
DI AZ-ZUHRA *ISLAMIC SCHOOL* PUSAT PEKANBARU**

ADINDA PUTRI CHAICA

NIM P032213411003

Tugas Akhir

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya pada Program Studi Gizi

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
PEKANBARU
2024/2025**

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Keberagaman Makanan dan Kandungan Gizi Bekal Makan Siang Anak di Az-Zuhra *Islamic School* Pusat Pekanbaru” ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir karya tulis.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau.

Pekanbaru, Mei 2025



Adinda Putri Chaica

NIM. P032213411003

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Keberagaman Makanan dan Kandungan Gizi Bekal Makan Siang Anak di Az-Zuhra *Islamic School* Pusat Pekanbaru" adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, Mei 2025



Adinda Putri Chaica

NIM. P032213411003

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Keberagaman Makanan dan Kandungan Gizi
Bekal Makan Siang Anak di Az-Zuhra *Islamic School*
Pusat Pekanbaru

Nama : Adinda Putri Chaica

NIM : P032213411003

Telah disetujui untuk dilaksanakan ujian dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

NIP. 197008282001122002



HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Keberagaman Makanan dan Kandungan Gizi
Bekal Makan Siang Anak di *Az-Zuhra Islamic School*
Pusat Pekanbaru

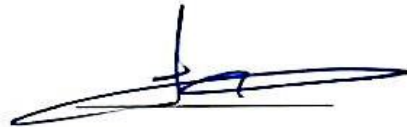
Nama : Adinda Putri Chaica

NIM : P032213411003

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai
bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi
pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

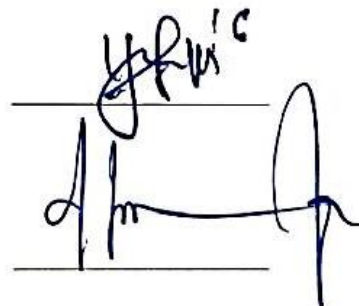
Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si



Penguji I

Yessi Marlina, S.Gz, MPH



Penguji II

Nur Khlolis, M.Pd



Diketahui oleh

Ketua Jurusan

Sri Mulyani, S. TP, M.Si

NIP. 197801232009122002

Tanggal Ujian : 23 Mei 2025

Tanggal Lulus :

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Keberagaman Makanan dan Kandungan Gizi Bekal Makan Siang Anak di Az-Zuhra *Islamic School* Pusat Pekanbaru” ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan laporan Tugas Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan laporan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, dengan ini penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Rully Hevriani, SST. Bdn, M. Keb, M.H selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Sri Mulyani, S. TP, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M. Si selaku Dosen Pembimbing , yang telah meluangkan waktu dan tenaga serta memberi masukan dalam penyelesaian tugas akhir ini.
4. Yessi Marlina, S.GZ, M.P.H selaku Dosen Penguji 1, yang telah memberi masukan dan saran dalam penyelesaian tugas akhir ini.
5. Nur Kholis M.Pd selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran perbaikan dalam penyelesaian tugas akhir ini.
6. Kedua orang tua yang sangat tercinta, Ayahanda Amdanur dan Ibunda Eri Sutisma, yang telah memberikan kasih sayang serta bantuan berupa moral dan materi, serta saudara laki-laki, Ogi Armata Idama dan Gio Pebrian, yang sangat berperan penting dengan selalu memberikan doa, dukungan, bantuan, dan semangat hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Tugas Akhir ini terdapat berbagai kekurangan. Maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari yang sebelumnya sangat penulis harapkan. Terakhir penulis berharap semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekanbaru, Mei 2025



Adinda Putri Chaica

P032213411003

DAFTAR ISI

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI	
SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Anak Sekolah	5
2.2 Gizi Seimbang	5
2.3 Bekal Makanan	8
2.4 Tingkat Asupan Gizi Bekal Makan Siang	9
2.5 Keberagaman Makanan	11
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	13
3.1 Kerangka Konsep	13
3.2 Definisi Operasional	13
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	14
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	14
4.2 Waktu dan Tempat	14
4.3 Populasi dan Sampel	14
4.4 Teknik Sampling	15
4.5 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	15
4.6 Pengolahan dan Analisis Data	16
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	19
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	19
5.2 Keberagaman Bekal Makan Siang	19
5.3 Kandungan Gizi Bekal Makan Siang	24
BAB VI PENUTUP	26
6.1 Kesimpulan	26
6.2 Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Food Record</i> 2 Hari.....	31
Lampiran 2 <i>Dietary Diversity Score</i> 2 Hari.....	32
Lampiran 3 Formulir hasil <i>Dietary Diversity Score</i> hari ke 1.....	33
Lampiran 4 Formulir hasil <i>Dietary Diversity Score</i> hari ke 2.....	33
Lampiran 5 Formulir hasil <i>Food Weighing</i> hari ke 1.....	34
Lampiran 6 Formulir hasil <i>Food Weighing</i> hari ke 2.....	36
Lampiran 7 Grafik Kandungan Gizi Bekal Makanan.....	39
Lampiran 8 Grafik Keberagaman Gizi Bekal Makanan.....	39
Lampiran 9 Dokumentasi Bekal Makan Siang Anak.....	40
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Isi Piringku.....	1
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	14

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keberagaman Bekal Makan Siang Siswa Kelas 5 SD.....	21
Tabel 2 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak dikonsumsi Biji-bijian, Umbi-umbian, Padi.....	21
Tabel 3 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak dikonsumsi Daging, Unggas, Ikan.....	22
Tabel 4 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak dikonsumsi Kacang-kacangan.....	23
Tabel 5 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak dikonsumsi sayuran.....	23
Tabel 6 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak dikonsumsi Buah-buahan.....	24
Tabel 7 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak dikonsumsi Produk Susu.....	24
Tabel 8 Hasil Keberagaman Bekal Makan Siang yang Dikonsumsi dan Tidak dikonsumsi minyak dan Lemak.....	25
Tabel 9 Kandungan Gizi Bekal Makan Siang Siswa Kelas 5 SD.....	26