

**GAMBARAN KESESUAIAN KOMPONEN MAKAN SIANG DENGAN
PEDOMAN GIZI SEIMBANG ISI PIRINGKU PADA ANAK USIA
SEKOLAH**

ADELIA SHALSABILA



**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
PEKANBARU**

2025

**GAMBARAN KESESUAIAN KOMPONEN MAKAN SIANG DENGAN
PEDOMAN GIZI SEIMBANG ISI PIRINGKU PADA ANAK USIA
SEKOLAH**

ADELIA SHALSABIL



**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
PEKANBARU**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran kesesuaian komponen makan siang
dengan pedoman gizi Seimbang Isi Piringku Pada
Anak Usia Sekolah
Nama : Adelia Shalsabila
Nim : P032213411001

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

Pembimbing :
Yessi Marlina, S.Gz, MPH, Dietisien



Penguji 1 :
Yolahumaroh, SKM, MPH



Penguji 2 :
Dra. Lily Restusari, M.Farm, Apt



Diketahui Oleh

Ketua Jurusan
Sri Mulyani, S. TP, M. Si
NIP.197801232009122002



Tanggal Ujian : 24 Juni 2025

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Kesesuaian Komponen Makan Siang Dengan Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku Pada Anak Usia Sekolah” 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



Adelia Shalsabila

P032213411001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul —Gambaran Kesesuaian Komponen Makan Siang Dengan Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku Pada Anak Usia Sekolah ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus- tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau
2. Sri Mulyani, S.TP, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau
3. Yessi Marlina, S.Gz, MPH, Dietisien selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik
4. Yolahumaroh, SKM, MPH selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan laporan Tugas Akhir ini
5. Dra. Lily Restusari, M.Farm, Apt selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan laporan Tugas Akhir ini
6. Bunda dan keluarga penulis yang telah memberikan doa, pengertian serta dukungan terbaik kepada penulis.

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

Pekanbaru, Juni 2025

Adelia Shalsabila

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PENGUJI	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
RIWAYAT HIDUP	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	2
1.4 Manfaat	3
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	3
1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat.....	3
1.4.3 Manfaat Bagi Institusi	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Anak Usia Sekolah	4
2.1.1 Defenisi dan Karakteristik Anak Usia Sekolah	4
2.1.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah	4
2.1.3 Gizi Seimbang Anak Sekolah.....	5
2.2 Pedoman Gizi Seimbang Untuk Anak Sekolah Dasar	8
BAB III KERANGKA KONSEP	11

3.1	Kerangka konsep	11
3.2	Definisi Operasional	11
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....		12
4.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	12
4.2	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	12
4.2.1	Tempat Penelitian.....	12
4.2.2	Waktu Penelitian	12
4.3	Sampel Penelitian	12
4.4	Jenis Data Dan Cara Pengumpulan Data	12
4.4.1	Data Primer.....	12
4.4.2	Data sekunder	12
4.5	Pengolahan Data	13
4.6	Analisis Data.....	13
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		14
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	14
5.2	Karakteristik Responden.....	15
5.3	Kesesuaian Makan Siang Sesuai Isi Piringku	16
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		20
6.1	Kesimpulan	20
6.2	Saran	20
DAFTAR PUSTAKA		22
DAFTAR LAMPIRAN		25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Visualisasi Isi Piringku Anak Sekolah	10
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Defenisi Operasional	11
Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin,Usia,Pekerjaan Ayah dan Pekerjaan Ibu	15
Tabel 3 Kesesuaian Makan Siang Siswa Kelas 5 Berdasarkan Isi Piringku	16
Tabel 4 Konsumsi Komponen Isi Piringku	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Wawancara Isi Piringku	25
Lampiran 2 Dokumentasi	26