

Hubungan Tingkat Kepuasan dan Kebiasaan Makan Siswa Terhadap Program Makan Bergizi Gratis

Nadhifa Daumi, ✉Indahtul Mufidah, Kartika Pibriyanti, Lulu' Luthfiya
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia

ABSTRAK

Sisa makanan mencerminkan tingkat penerimaan siswa terhadap makanan yang disediakan dan dapat dipengaruhi oleh tingkat kepuasan dan kebiasaan makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kepuasan dan kebiasaan makan siswa terhadap program makan bergizi gratis di SMPIT MTA Karanganyar. Penelitian ini termasuk dalam studi observasional analitik yang menggunakan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 70 siswa dari kelas VII, VIII dan IX yang dipilih menggunakan teknik stratified sampling. Tingkat kepuasan makan diukur dengan menggunakan kuesioner kepuasan makanan, kebiasaan makan diukur dengan menggunakan kuesioner Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), sedangkan sisa makanan diukur dengan menggunakan metode obsevasi visual Comstock selama tiga hari. Analisis data menggunakan uji Fisher. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa puas terhadap makanan (64,2%), memiliki kebiasaan makan yang baik (58,5%), serta menghasilkan sisa makanan yang tergolong rendah ($\leq 20\%$). Analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan dan sisa makanan ($p < 0,05$), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan sisa makanan ($p > 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan memiliki hubungan dengan sisa makanan, sedangkan kebiasaan makan tidak memiliki hubungan dengan sisa makanan dalam Program Makan Bergizi Gratis di SMPIT MTA Karanganyar.

Kata kunci: Kebiasaan Makan, Program Makan Bergizi Gratis, Sisa Makan, Tingkat Kepuasan.

The Relationship of Student Satisfaction and Eating Habits with Food Waste in the Free Nutritious Meal Program

ABSTRACT

Food waste can indicate how well students accept the meals provided and may be affected by their satisfaction levels and eating habits. This study seeks to examine the relationship between students' satisfaction, their eating habits, and the amount of food waste in the Free Nutritious Meal Program at SMPIT MTA Karanganyar. It employs an analytical observational approach with a cross-sectional design. The sample included 70 students from grades VII, VIII, and IX, selected through stratified sampling. The level of satisfaction with meals was measured using a food satisfaction questionnaire, eating habits were assessed using the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), food waste was measured using the Comstock visual observation method over three days. Data were analyzed using Fisher's exact test. The results showed that the majority of students were satisfied with the meal (64.2%), had good eating habits (58.5%), and had low food waste ($\leq 20\%$). The analysis revealed a significant association between students' level of satisfaction and food waste ($p < 0.05$), while no significant relationship was found between eating habits and food waste ($p > 0.05$). The conclusion of this study is that satisfaction levels are related to food waste, eating habits are not related to food waste in the Free Nutritious Meal Program at SMPIT MTA Karanganyar.

Keywords: Eating Habits, Food Waste, Free Nutritious Meal Program, Satisfaction Level

PENDAHULUAN

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam mewujudkan visi Indonesia Emas 2045 melalui pemberian makanan yang sehat, aman dan bergizi seimbang kepada peserta didik (Minarto dkk., 2024). Salah satu sekolah yang telah menerapkan MBG adalah SMP IT MTA Karanganyar, permasalahan yang muncul dalam program MBG adalah sisa makan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru sekolah tersebut, diketahui bahwa sebagian siswa masih sering menyisakan makanan. Hal ini sesuai dengan penelitian Pitriani dkk. (2025), menyebutkan bahwa implementasi awal program MBG memunculkan persoalan baru, yaitu meningkatnya limbah makanan akibat rendahnya kualitas dan penerimaan terhadap menu yang disediakan. Penelitian Suprpto dkk. (2025), mengatakan bahwa sisa makanan dalam program MBG masih menjadi isu dalam perspektif lingkungan.

Permasalahan sisa makanan sejalan dengan laporan Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan yang menunjukkan bahwa sisa makanan mendominasi komposisi sampah domestik Indonesia, yakni sebesar 38,96% dari total timbulan sampah nasional. Tingginya sisa makanan tidak hanya menunjukkan belum optimalnya program MBG dalam mencapai tujuan peningkatan status gizi siswa, tetapi juga menimbulkan kerugian ekonomi dan dampak lingkungan, seperti meningkatnya volume sampah organik dan emisi gas rumah kaca (*Food and Agriculture Organization*, 2019). Kondisi ini mengindikasikan rendahnya penerimaan terhadap makanan yang disediakan. Sisa makan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya, kepuasan makan dan kebiasaan makan (Baroroh, 2023; Diana dkk., 2025)

Tingkat kepuasan terhadap makanan memiliki peran dalam memengaruhi jumlah sisa makanan. Penelitian Marfuah dkk. (2022) menunjukkan bahwa tingkat kepuasan terhadap pelayanan makanan di katering meliputi rasa, kebersihan dan variasi menu berkaitan erat dengan jumlah sisa makanan. Penelitian Nurilhida dkk. (2024) menemukan bahwa aspek penyajian seperti warna, rasa, tekstur, aroma dan ketepatan waktu penyajian berhubungan

dengan peningkatan sisa makanan. Temuan ini serupa dengan penelitian Baroroh (2023) yang meneliti makan siang di sekolah, semakin tinggi tingkat kepuasan siswa terhadap rasa dan variasi menu, semakin kecil kemungkinan makanan tersisa. Dengan demikian, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepuasan siswa terhadap makanan menjadi salah satu faktor penting dalam pengendalian sisa makanan.

Selain tingkat kepuasan terhadap makanan, faktor lain yang turut memengaruhi sisa makanan di sekolah adalah kebiasaan makan siswa. Penerimaan makan disekolah tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas dan rasa, tetapi juga oleh kebiasaan makan dirumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Diana dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa mengkonsumsi makanan rumahan dengan menu beragam cenderung menghabiskan makan siang di sekolah dan memiliki tingkat penerimaan yang lebih tinggi terhadap makanan yang disediakan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kepuasan makan dan kebiasaan makan siswa dengan sisa makanan pada Program Makan Bergizi Gratis di SMP IT MTA Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di SMP IT MTA Karanganyar dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX yang mengikuti program tersebut, sedangkan objek yang diteliti meliputi tingkat kepuasan, kebiasaan makan, dan sisa makanan siswa. Sampel penelitian dihitung menggunakan rumus *Lameshow* yang berjumlah 70 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified sampling* berdasarkan tingkat kelas. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa yang mengikuti Program Makan Bergizi Gratis, berada dalam kondisi kesehatan yang baik, tidak sedang menjalani diet, serta bersedia menjadi responden selama penelitian berlangsung. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak mengikuti minimal tiga kali waktu makan selama periode observasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner kepuasan makanan untuk mengukur tingkat kepuasan siswa terhadap makanan yang disajikan berdasarkan aspek sensoris, kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) untuk mengukur kebiasaan makan siswa, serta formulir observasi metode *Comstock* untuk menilai sisa makanan. Hasil pengukuran kemudian dikategorikan berdasarkan nilai rata-rata dan batas persentase tertentu. Kategori kebiasaan makan ditentukan dengan membandingkan skor individu terhadap nilai rata-rata hasil penelitian, yaitu dikategorikan baik apabila skor $>$ rata-rata, dan kurang baik apabila skor \leq rata-rata. Kategori sisa makanan ditentukan berdasarkan persentase sisa makanan, yaitu rendah apabila $\leq 20\%$ dan tinggi apabila $> 20\%$. Sementara itu, tingkat kepuasan dikategorikan menjadi puas apabila nilai $\geq 80\%$ dan tidak puas apabila $< 80\%$. Pengumpulan data kepuasan dan kebiasaan makan dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden, sedangkan data sisa makanan diperoleh melalui observasi visual menggunakan metode *Comstock* selama tiga hari berturut-turut pada waktu makan siang.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik variabel dan secara bivariat menggunakan uji *Fisher* dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepuasan dan kebiasaan makan dengan sisa makanan. Persetujuan etik untuk penelitian ini diperoleh dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan pedoman etika penelitian berdasarkan nomor persetujuan 005623/KEP/FK/Universitas Darussalam Gontor/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (65,7%), berusia 14 tahun (44,2%), dengan uang saku Rp10.000,00 (47,1%), serta tidak memiliki riwayat penyakit (70%) (Tabel 1). Pada variabel utama, mayoritas responden merasa puas terhadap makanan (64,2%), memiliki kebiasaan makan baik (58,5%), dan menghasilkan sisa makanan rendah (84,2%)

(Tabel 2). Proporsi ini menunjukkan bahwa secara umum penerimaan siswa terhadap Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sudah cukup baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan merupakan faktor yang berperan penting dalam menurunkan sisa makanan. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan. Jenis kelamin memengaruhi preferensi dan perilaku makan, sehingga menghasilkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan, khususnya dalam preferensi makanan dan pola konsumsi Feraco dkk. (2024) Perempuan cenderung lebih menyukai pilihan makanan yang lebih sehat, sedangkan laki-laki lebih cenderung memilih makanan yang tinggi lemak (Azka & Undarwati, 2024). Selain itu, perempuan memiliki respon emosional yang juga memengaruhi konsumsi makanan (Putri dkk., 2025).

Mayoritas responden berusia 14 tahun. Masa remaja awal merupakan fase kritis dalam pembentukan kebiasaan makan. Oleh karena itu, usia merupakan karakteristik yang relevan dalam menggambarkan perilaku makan siswa. Selanjutnya, remaja di Indonesia umumnya menunjukkan kesadaran yang rendah terhadap pola makan sehat dan pengurangan limbah makanan (Swamilaksita dkk., 2025). Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa literasi pangan yang rendah di kalangan remaja dikaitkan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi siswa di lingkungan sekolah Mayoritas responden memiliki uang saku sebesar Rp.10.000,00 per hari. Uang saku merupakan karakteristik yang sering digunakan untuk menggambarkan perilaku konsumsi camilan siswa. Semakin besar uang saku yang diberikan, semakin sering siswa membeli camilan atau makanan cepat saji. Siswa yang lebih sering mengonsumsi camilan cenderung melewatkan makanan utama karena merasa kenyang (Dwijayanti dkk., 2021).

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa puas terhadap makanan dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMP IT MTA Karanganyar, yaitu sebanyak 45 siswa (64,2%). Selain itu, mayoritas responden juga memiliki kebiasaan

makan yang baik, yaitu sebanyak 41 siswa (58,5%). Sebagian besar responden juga menunjukkan sisa makanan yang rendah pada program tersebut, dengan jumlah 59 siswa (84,2%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik antara tingkat kepuasan dan sisa makanan menggunakan uji *Fisher* memperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	46	65,7
Laki-Laki	24	34,2
Usia		
12 Tahun	14	20
13 Tahun	16	22,8
14 Tahun	31	44,2
15 Tahun	9	12,8
Uang Saku		
Rp. 5.000,00	20	28,5
Rp. 10.000,00	33	47,1
Rp. 15.000,00	14	20
Rp. 20.000,00	3	4,28
Riwayat Penyakit		
Asam Lambung	4	5,7
Maag	5	7,1
Tipes	4	5,7
Asma	4	5,7
Alergi Telur	3	4,2
Sakit Gigi	1	1,4
Tidak Ada	49	70
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2
Distribusi Variabel Penelitian

Variabel	n	%
Tingkat Kepuasan		
Puas	45	64,2
Tidak Puas	25	35,7
Kebiasaan Makan		
Baik	41	58,5
Kurang Baik	29	41,5
Sisa Makanan		
Rendah	59	84,2
Tinggi	11	15,7
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2025

berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat kepuasan dan sisa makanan dari Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMP IT MTA Karanganyar. Siswa yang merasa puas terhadap makanan yang disajikan cenderung menghasilkan sisa makanan yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang kurang puas terhadap makanan tersebut. Hal ini didukung oleh hasil kuesioner tingkat kepuasan yang dilakukan selama tiga hari, di mana mayoritas siswa menyatakan puas terhadap karakteristik makanan, terutama pada makanan pokok, lauk hewani, dan buah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Velawati dkk. (2021) yang menyebutkan bahwa sisa makanan merupakan salah satu indikator tingkat kepuasan terhadap penyelenggaraan makan, di mana peningkatan kepuasan siswa diikuti dengan penurunan jumlah sisa makanan.

Tingkat kepuasan dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai keberhasilan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah. Kepuasan siswa dipengaruhi oleh karakteristik makanan yang disajikan, yang meliputi aroma, suhu, penampilan, rasa, dan tekstur. Karakteristik makanan yang sesuai dengan preferensi siswa akan mendorong siswa untuk menghabiskan makanan (Baroroh, 2023; Telisa dkk., 2023).

Aroma makanan menjadi faktor penting yang mempengaruhi kepuasan terhadap makanan, aroma makanan yang menarik dapat meningkatkan minat untuk mengkonsumsi dan menghabiskan makanan (Ariyanti dkk., 2017). Hasil kuesioner tingkat kepuasan me-

nunjukkan bahwa tingkat kepuasan terhadap aroma makanan di tiga hari pengamatan relatif tinggi, terutama pada makanan pokok dan lauk hewani, sedangkan pada aroma sayuran cenderung lebih rendah tingkat kepuasannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Nabila & Ruhan (2025) yang menunjukkan hasil bahwa aroma makanan meningkatkan selera makan terhadap makanan yang disajikan.

Suhu penyajian makanan merupakan salah satu aspek mutu sensorik yang juga memengaruhi kepuasan siswa. Berdasarkan kuesioner tingkat kepuasan, kepuasan siswa terhadap suhu makanan menunjukkan hasil yang berbeda. Kepuasan suhu pada makanan pokok dan lauk hewani lebih baik dibandingkan kepuasan suhu pada sayuran. Faktor yang mempengaruhi perubahan suhu pada makanan adalah waktu tunggu makanan matang hingga distribusi kepada siswa, pada makan siang waktu tunggu makan dari makanan matang hingga pemorsian adalah sekitar 15 menit dan sekitar 35 menit untuk waktu tunggu distribusi makanan hingga sampai ke siswa (Paramita & Kusuma, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Widi dkk. (2020) yang menyatakan bahwa suhu makanan berpengaruh terhadap daya terima makanan dengan suhu makanan yang baik disajikan pada waktu makan siang adalah sekitar 35°C - 44,9°C dan pada sayur sekitar suhu <60°C.

Penampilan makanan berperan dalam membentuk persepsi awal siswa terhadap hidangan yang disajikan. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa tingkat kepuasan terhadap penampilan makanan tergolong tinggi pada makanan pokok, lauk hewani, dan buah, sedangkan pada sayuran cenderung lebih rendah, terutama pada hari kedua dan ketiga.

Tabel 3
Hubungan Tingkat Kepuasan dengan Sisa Makan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMP IT MTA Karanganyar

Tingkat Kepuasan	Sisa Makan				Nilai-p
	Rendah		Tinggi		
	n	%	n	%	
Puas	43	72,9	2	18,2	0,001
Tidak Puas	16	27,1	9	81,8	
Total	59	100	11	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Meskipun makanan memiliki cita rasa yang baik, penampilan yang kurang menarik saat penyajian makanan dapat menurunkan minat siswa untuk menghabiskan makanan karena penampilan makanan merupakan visual pertama terhadap penilaian makanan (Shinta & Fauziah, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian Hartati dkk. (2023) menyatakan bahwa warna, bentuk dan penyajian makanan yang menarik dapat meningkatkan daya terima terhadap makanan.

Rasa merupakan aspek yang paling menentukan tingkat kepuasan siswa. Berdasarkan hasil kuesioner, kepuasan terhadap rasa makanan pokok dan lauk hewani cukup tinggi pada ketiga hari, sedangkan kepuasan rasa sayuran cenderung lebih rendah. Seperti dalam penelitian Afianta dkk. (2023) menemukan bahwa menu sayur dengan rasa yang kurang sesuai akan memiliki sisa makanan yang lebih tinggi dibandingkan dengan menu yang rasanya disukai. Adanya hubungan antara cita rasa makanan dengan sisa makanan yang ditinggalkan sejalan dengan penelitian Hasanah & Fauziah (2024) yang menyatakan bahwa rasa makanan berpengaruh signifikan terhadap jumlah sisa makanan, sehingga menjadi salah satu faktor penentu tinggi atau rendahnya sisa makanan.

Tekstur makanan juga mempengaruhi siswa dalam menghabiskan makanan. Berdasarkan kuesioner kepuasan terhadap tekstur makanan pokok, lauk hewani dan buah cukup tinggi dibandingkan dengan tekstur sayuran yang memiliki kepuasan yang cukup rendah terutama pada hari ketiga. Seperti dalam penelitian Afianta dkk. (2023) yang mengatakan bahwa tekstur yang terlalu lunak pada sayur yang disajikan berpengaruh dengan

daya terima yang kurang pada siswa. Hasil ini diperkuat dengan penelitian A'yun dkk. (2025) yang membuktikan bahwa tekstur makanan memiliki pengaruh terhadap terjadinya sisa makanan pada makanan yang disajikan.

Hasil pengamatan terhadap sisa makanan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar sisa berasal dari sayuran, yang mencerminkan rendahnya tingkat penerimaan siswa terhadap menu sayuran. Pada hari pertama pengamatan mayoritas siswa tidak memakan sayuran yang disediakan dengan menu tumis buncis dan wortel, pada hari kedua mayoritas tidak memakan sayuran yang disediakan berupa selada, tomat dan timun. Pada hari ketiga masih terdapat siswa yang menyisakan toge, daun bawang, dan seledri pada menu yang disediakan. Temuan ini sesuai dengan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa tingkat kepuasan pada aroma, suhu, penampilan, rasa dan tektur sayuran lebih rendah dibandingkan menu makan yang lainnya. Seperti dalam penelitian Nurzaneta dkk. (2021) yang menemukan bahwa sayur menjadi salah satu jenis makanan yang paling banyak tersisa di makan siang sekolah.

Meskipun demikian, hubungan antara tingkat kepuasan dan sisa makanan dalam penelitian ini berpotensi dipengaruhi oleh variabel perancu (*confounding*) yang tidak dianalisis secara statistik. Faktor seperti jenis kelamin, usia, dan uang saku dapat memengaruhi baik tingkat kepuasan maupun sisa makanan. Sebagai contoh, dominasi responden perempuan (65,7%) memungkinkan adanya kecenderungan pengaturan asupan makan yang berbeda dibandingkan laki-laki, sehingga dapat memengaruhi jumlah sisa makanan. Selain itu, uang saku juga berpotensi

Tabel 4
Hubungan Kebiasaan Makan dengan Sisa Makan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMP IT MTA Karanganyar

Kebiasaan Makan	Sisa Makan				Nilai-p
	Rendah		Tinggi		
	n	%	n	%	
Baik	35	59,3	6	54,5	0,510
Kurang Baik	24	40,7	5	45,5	
Total	59	100	11	100	

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

memengaruhi konsumsi makanan tambahan di luar program, yang pada akhirnya berdampak pada sisa makanan saat makan di sekolah.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan sisa makanan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMP IT MTA Karanganyar menunjukkan bahwa kebiasaan makan merupakan perilaku makan jangka panjang yang tidak secara langsung dalam mempengaruhi jumlah sisa makanan yang dikonsumsi pada satu waktu. Ilmi dalam penelitiannya mengatakan bahwa, sisa makanan lebih dipengaruhi oleh faktor situasi saat makan seperti mutu dan citarasa makanan dibandingkan dengan kebiasaan makan (Ilmi dkk., 2022). Kebiasaan makan merupakan perilaku yang terbentuk melalui proses jangka panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, konsumsi *fast food* dan *soft drink*, konsumsi camilan, serta pengetahuan gizi (Untari, 2024). Hasil kuesioner AFHC pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berusaha menjalani pola makan sehat dan menjaga asupan gula. Selain itu, siswa menyatakan bahwa mengkonsumsi buah minimal sehari sekali dengan menandakan bahwa siswa memiliki kesadaran akan gizi yang baik. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memiliki kebiasaan makan yang lebih baik dan lebih sehat (Romandani & Rahmawati, 2020).

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal seperti faktor lingkungan. Lingkungan keluarga seperti pemberian makan dan pola asuh orang tua berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak melalui kebiasaan makan keluarga (Nadirawati dkk., 2025). Selain itu lingkungan sekolah juga memiliki peran dalam membentuk kebiasaan makan siswa melalui penyediaan makan di sekolah. Program makan disekolah diketahui dapat membantu dalam membentuk kebiasaan makan anak, khususnya dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Diana dkk., 2025) Frekuensi konsumsi camilan atau kebiasaan jajan juga berpengaruh terhadap kejadian sisa makanan. Siswa yang lebih sering mengkonsumsi camilan cenderung menyisakan makanan utama karena rasa kenyang (Zhang dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa

perilaku makan yang diukur secara umum dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan sisa makanan pada program makan bergizi gratis.

Faktor jenis kelamin dapat menjadi salah satu penyebab tidak ditemukannya hubungan antara kebiasaan makan dengan sisa makanan, dengan mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Remaja perempuan lebih memperhatikan citra tubuh dan lebih memilih dan mengatur porsi makan, sehingga meskipun memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik, tidak selalu menghabiskan makanan yang disediakan (Feraco dkk., (2024); Wangu dkk., (2017)). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa sisa makanan berkaitan dengan preferensi makanan siswa, Ilic dkk. (2022) menunjukkan bahwa preferensi makanan siswa menjadi alasan terjadinya sisa makanan. Siswa tidak menghabiskan makanan dikarenakan siswa tidak menyukai makanan yang disediakan berdasarkan preferensi individu. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa suka siswa terhadap menu, semakin rendah presentase sisa makanan yang dihasilkan (Hasanah & Fauziah, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 64,2% siswa merasa puas terhadap makanan yang disajikan dalam Program Makan Bergizi Gratis, 58,5% siswa memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik, dan 84,2% siswa memiliki sisa makanan yang termasuk dalam kategori rendah ($\leq 20\%$). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan siswa dengan sisa makanan pada program tersebut. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan siswa dengan sisa makanan dalam Program Makan Bergizi Gratis.

PUSTAKA ACUAN

- A'yun, S. Q., Rohmawati, N. dan Astuti, N. F. W. (2025). The Association of Food Flavor and Appearance with Food Waste in Hospitalized Patients at Ngimbang Lamongan Hospital. *Jurnal Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 20(3), 374–382.

- Afiatna, P., Fitriani Rudin, D., Kinanti Nurul, S. F., Andrian, Z., Studi, P. S., & Kesehatan, F. (2023). Daya Terima Menu Sayur di Sebuah Asrama Pendidikan di Kota Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, *15*(2), 283–289. <https://doi.org/10.35473/JGK.V15I2.496>.
- Ariyanti, V., Widyaningsih, E. N. & Rauf, R. (2017) Hubungan antara Karakteristik Sensorik Makanan dengan Sisa Makanan Biasa pada Pasien Rawat Inap RSUD DR. Soeranto, Gemolong, Kabupaten Sragen. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 17–25.
- Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). Pengaruh Jenis Kelamin dalam Pengetahuan Gizi dan Gaya Makan Eksternal Terhadap Pilihan Makanan Sehat pada Mahasiswa. *Nutrition*, *9*(1), 26-33. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.26-33>.
- Baroroh, F. S. (2023). Hubungan Asupan Sarapan, Pengetahuan Gizi, dan Tingkat Kepuasan Makanan Terhadap Sisa Makan Siang Pada Siswa SDIT Cahaya Bangsa Mijen Semarang. *Thesis*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Dewi, R. C., & Purnasari, G. (2024). Hubungan Karakteristik Individu dan Kebiasaan Membaca Informasi Nilai Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis pada Siswa di SMAN Arjasa Jember. *HARENA : Jurnal Gizi*, *5*(1), 20–26.
- Diana, R., Setyaningtyas, S. W., & Arimbi, A. N. (2025). Food Preferences, Eating Habits, and Nutritional Status of Full-Day School Students in Urban Areas. *Amerta Nutrition*, *9*(1), 169–175. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.169-175>.
- Dwijayanti, I., Chien, Y. W., Poda, G. G., & Chao, J. C. J. (2021). Defining Food Literacy and Dietary Patterns Among Senior High School Students in Malang City, East Java. *Jurnal Gizi Indonesia* *10*(1), 45–53. <https://doi.org/10.14710/JGI.10.1.45-53>.
- Fatihatur Nabila, H., Ruhana, A., Studi Gizi, P., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F. (2025). Evaluasi Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro, Tingkat Kepuasan, serta Sisa Makanan pada SD Khazanah Ilmu Sidoarjo. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, *17*(2), 159-169.
- Feraco, A., Armani, A., Amoah, I., Guseva, E., Camajani, E., Gorini, S., Stollo, R., Padua, E., Caprio, M., & Lombardo, M. (2024) Assessing Gender Differences in Food Preferences and Physical Activity : A Population-Based Survey. *Frontiers in Nutrition*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1348456>.
- Food and Agriculture Organization. (2019). *The State Of Food And Agriculture Moving Forward On Food Loss And Waste Reduction*, *Routledge Handbook of Religion and Ecology*. Routledge.
- Hartati, Y., Sherly, G., Telisa, I., Siregar, A., & Salasa Nilawati, N. (2023). Tingkat Kepuasan Pasien Rawat Inap Kelas 3 terhadap Penampilan dan Cita Rasa Makanan Lunak di Rumah Sakit. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi)*, *2*(1), 8–11. <https://doi.org/10.55382/JURNALPUSTAKAPADI.V2I1.452>.
- Hasanah, U. U., & Fauziah, L. F. (2024). Hubungan Cita Rasa dan Variasi Menu Makanan dengan Sisa Makanan di Pondok Pesantren Al-Mubarakah Lamongan. *Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, *15*(1), 37–48.
- Ilic, A., Bituh, M., Brecic, R., & Baric, I. C. (2022). Relationship Between Plate Waste and Food Preferences Among Primary School Students Aged 7-10 Years. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *54*(9), 844–852. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2022.04.003>.

- Ilimi, N., Hardiansyah, A., & Lestari, P. (2022). The Relationship Between Nutritional Knowledge and Food Quality with Food waste at the International Muhammadiyah Boarding School (IMBS) Miftakhul Ulum Pekajangan. *Journal of Nutrition and Culinary*, 3(1), 8–16.
- Komara, C. P., Pitriani, S., Sari, D. S., & Yulianti, D. (2025). Program Makan Bergizi Gratis di Tengah Kritis Food Waste. *Electronic Journal of Social and political Sciences*, 12(2), 379–391.
- Marfuah, D., Wardana, A. S., & Anggraeni, H. T. N. (2022). Hubungan Tingkat Kepuasan Pelayanan Makanan Terhadap Sisa Makanan di Afif Catering Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 19(2), 119–126. <https://doi.org/10.26576/profesi.v19ino.2.102>.
- Miate, A. L., & Nurdini, D. (2020). Hubungan Daya Terima Makanan dengan Sisa Makanan pada Taruna/Taruni Sekolah Transportasi Darat Bekasi. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 8(1), 74–88.
- Minarto, Adrianto, Y., Afriansyah, N., Anggiruling, D. O., Pratiwi, G. C. I., Rosari, A. R., Heksana, R. A. R., Kusumaningrum, W., Permatasari, N. I., Adi, E. K., Adil, M., Wulandari, N. S., Sholuhiyah, Z., Putra, K. W. D., - Christanti, S., Susilo, J., Izwardi, D., Sudikno, Ngadiarti, I., Astuti, T., Soekatri, M. Y. E., Sitompul, M., Mulyani, E. Y., Jahari, A. B., Rudatin, Ekayanti, I., Rachman, P. H., Iwaningsih, S., Hudayani, F., Sukarno, R., Susetyowati, Mutaqin, A. D. (2024). *Standar Gizi dan Makanan : Program Makan Bergizi Gratis*. Kementerian Kesehatan RI.
- Nabila, H. F. & Ruhana, A. (2025). Evaluasi Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro, Tingkat Kepuasan, serta Sisa Makanan pada SD Khazanah Ilmu Sidoarjo. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 17(2), 159–169.
- Nadirawati, N., Suryaningsih, C., Young, F. C., Haroen, H., & Susilowati, S. (2025). The Role of Family Eating and Activity Habits in the Relationship Between Parenting and Feeding Practices on Child Eating Behavior. *Media Publikasi Promosi kesehatan Indonesia*, 8(9), 1013–1024. <https://doi.org/10.56338/mppki.v8i9.7900>.
- Nurilhida, N., Demmalewa, J. Q., & Ananda, S. H. (2024). Hubungan Penyajian Makanan Dengan Sisa Makanan Pasien Rawat Inap di RSUD Kabupaten Wakatobi. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(2), 28–34.
- Nurzaneta, S., Roosita, K., & Nurdiani, R. (2021). Analisis Preferensi dan Sisa Makanan, serta Kontribusi Energi dan Zat Gizi Menu Makan Siang Anak Usia Sekolah Dasar. *Thesis*. Institut Pertanian Bogor.
- Paramita, M., & Kusuma, H. S. (2020). Peran Suhu Makanan pada Sisa Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati dan Sayur pada Pasien Diet TKTP. *Jurnal Gizi*, 9(1), 142–149.
- Putri, O. D. P., Susilowati, P. E., & Husnul, N. (2025). Kepuasan Pasien RSUD Ciamis terhadap Cita Rasa dan Penyajian Makanan dengan Sisa Makanan Diet Lunak. *Jurnal Gizi Dietetik*, 4(1), 15–20.
- Putri, W. A., Widodo, A., & Solihat, R. (2024). Is There Any Difference between Males and Females in Mindful Eating?. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 12(1), 49–60.
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, (2021). A Review Article Eating Behaviour of Indonesian Adolescents : A Systematic Review of the Literature. *Public Health Nutrition* 24(2), 84–97, <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>.

- Romandani, Q. F., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 193-202. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.192>.
- Shinta, A. D., & Fauziah, L. F. (2024). Hubungan Kualitas Makanan dan Tingkat Pelayanan terhadap Sisa Makanan Santri di Pondok Pesantren Al-Mubarakah. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 3(4), 822–830. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.4176>.
- Suprpto, F. A., Praditya, E., Dewi, R. M., & Adiyoso, W. (2025). A Policy Implementation Review of the Free Nutritious Meal (MBG) Program. *The Journal of Indonesia Sustainable Development Planning*, 6(2), 297-312. <https://doi.org/10.46456/jisdep.v6i2.798>.
- Swamilaksita, P. D., Novianti, A., Juliani, K. D., Laili, N. A., & Azzahrah, E. R. (2025). Edukasi Dini Gizi Seimbang untuk Mendukung Zero Waste pada Remaja di SMK Al Muhadjirin 2 Bekasi. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(12), 5292–5301. <https://doi.org/10.59141/COMSERVA.V4I12.3069>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Siregar, A. (2023). Tingkat Kepuasan terhadap Cita Rasa dan Penampilan Makanan pada Penyelenggaraan Makanan di Asrama. *Jurnal Pustaka Padi Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi*, 2(3), 70–76.
- Untari, A. S. (2024). Gambaran Kebiasaan Makan Bagi Remaja di SMP Kabupaten Boyolali. *Thesis*. Universitas Diponegoro.
- Velawati, M., Kusuma, H. S., & Fitriyanti, A. R. (2021). Sisa Makanan Indikator Tingkat Kepuasan Pelayanan Makan di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1147–1160.
- Wangu, E. W., Widjayanti, Y. & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (Body Image) dan Perilaku Makan pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7–14.
- Widi, A. L., Dewi, A. C., Sofiyatin, R., & Suranadi, L. (2020). Pengaruh Suhu Makanan Terhadap Daya Terima Makanan di Rumah Sakit. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(2), 119-124. <https://jgp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/203/141>.
- Zhang, P., Zhang, W., Liu, X., & Sun, F. (2024). Does the Frequency of Eating Snacks Increase Food Waste ? A Study Based on Senior High School in China. *Frontiers in Sustainable Food System* [Preprint],1-11. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2024.1336220>.