

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung cepat, sehingga memerlukan kecukupan gizi yang optimal (Nilawati, 2023). Namun, kelompok remaja khususnya remaja putri menjadi kelompok yang paling rentan mengalami masalah status gizi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Ketidakseimbangan status gizi pada remaja putri saat ini menjadi ancaman serius karena berdampak langsung pada penurunan produktivitas serta meningkatnya risiko anemia defisiensi besi (Rosanti et al., 2022).

Di sisi lain, kondisi gizi yang tidak seimbang, baik kelebihan gizi maupun kekurangan gizi, juga berperan dalam meningkatkan risiko gangguan metabolik. Kegagalan dalam mempertahankan status gizi normal pada fase ini juga berisiko melahirkan generasi yang mengalami stunting di masa depan (Lee et al., 2024). Fenomena ini mengindikasikan bahwa ketidakseimbangan status gizi pada remaja putri merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian khusus karena rentan menyebabkan pengaruh pada kesehatan dan produktivitas baik dalam jangka waktu yang singkat maupun jangka waktu yang lama.

Persoalan gizi pada kelompok remaja masih menjadi sorotan internasional hingga saat ini. UNICEF (2023) melaporkan adanya peningkatan masalah gizi

pada kalangan remaja usia 10–19 tahun. Secara global, sekitar 391 juta anak dan remaja mengalami overweight, dan 8% di antaranya mengalami obesitas. World Health Organization (2023) menegaskan presentase kasus obesitas dikalangan anak dan remaja dilaporkan sudah melampaui prevalensi underweight secara global, sekitar 188 juta anak dan remaja di seluruh dunia diklasifikasikan sebagai obesitas (UNICEF, 2023; World Health Organization, 2023). Sedangkan di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka kejadian gizi kurang pada remaja usia 13–15 tahun secara nasional mencapai 7,6%, sementara 12,1% mengalami gizi lebih dan 4,1% obesitas. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi gizi kurang tercatat sebesar 6,7%, dengan proporsi gizi lebih dan obesitas masing-masing sebesar 15,0% dan 4,8% yang menunjukkan masih adanya permasalahan gizi ganda pada kelompok remaja (KemenKes RI, 2023).

Berdasar pada studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 09 Februari 2026 di SMPN 1 Ngoro, Kabupaten Mojokerto, melalui data hasil pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dari pihak sekolah, diperoleh gambaran adanya masalah status gizi pada remaja putri. Masih ditemukan siswi yang mengalami masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Kondisi ini diperkuat oleh hasil wawancara singkat kepada 10 siswi, di mana beberapa siswi masih menunjukkan perilaku memilih makanan (*picky eating*) seperti menghindari sayur dan buah, lebih menyukai jajanan rendah zat gizi, serta sering melewatkan waktu sarapan.

Keadaan ini mengindikasikan bahwa remaja merupakan kelompok yang beresiko tinggi yang terpapar mengalami berbagai permasalahan gizi, yang tidak terlepas dari pengaruh perilaku makan sehari-hari. Perilaku memilih makanan (*picky eating*) yang cukup sering ditemukan pada remaja berpotensi memengaruhi kecukupan asupan zat gizi, sehingga dapat berdampak pada status gizi. Perilaku makan tidak sehat kerap terjadi pada kalangan remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki (Andini et al., 2023). Tekanan terhadap penampilan fisik dan standar tubuh ideal mendorong sebagian remaja putri melakukan pembatasan asupan makanan secara berlebihan, yang berpotensi berdampak pada kecukupan zat gizi dan status gizi (Patricia et al., 2024).

Perkembangan gaya hidup remaja saat ini cenderung menjauh dari prinsip gizi seimbang. Pada fase remaja muncul pergeseran kebiasaan dalam menentukan asupan makan, dimana remaja cenderung lebih mengutamakan rasa dibandingkan kandungan nilai gizi makanan yang dikonsumsi. Kondisi tersebut tercermin pada perilaku makan yang semakin selektif, kurang ideal, serta kebiasaan makan yang tidak konsisten, yang masih banyak ditemukan pada remaja. Perubahan ini tidak terlepas dari pengaruh modernisasi, kemajuan teknologi, serta gaya hidup serba cepat yang membuat remaja lebih sering memilih makanan instan atau cepat saji (Subecca et al., 2024).

Kondisi tersebut tercermin pada perilaku makan yang semakin selektif, kurang ideal, serta kebiasaan makan yang tidak konsisten, yang masih banyak ditemukan pada remaja. Perubahan ini tidak terlepas dari pengaruh

modernisasi, kemajuan teknologi, serta gaya hidup serba cepat yang membuat remaja lebih sering memilih makanan instan atau cepat saji

Pengaruh jejaring sosial sebagai salah satu faktor lingkungan turut memengaruhi perilaku makan remaja. Konten makanan dan standart bentuk tubuh sempurna yang kerap beredar di jejaring sosial mendorong preferensi terhadap makanan tinggi gula, lemak, dan garam, serta kecenderungan membatasi dan menghindari jenis makanan tertentu. Faktor pertemanan di lingkungan sekitar seperti kawan sebaya juga turut berkontribusi dalam membentuk kebiasaan makan remaja, termasuk dalam pemilihan makanan dan konsumsi jajanan, di mana remaja cenderung meniru pola konsumsi teman-temannya, termasuk kebiasaan mengonsumsi *junk food*. Kondisi tersebut berperan dalam terbentuknya perilaku memilih makanan (*picky eating*) pada remaja (Cal-Herrera *et al.*, 2025).

Perilaku memilih makanan (*picky eating*) terhadap status gizi remaja telah dibuktikan melalui berbagai penelitian, termasuk penelitian yang telah dilakukan oleh Novita (2025) yang mengkaji hubungan perilaku *picky eater* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 20 Semarang. Hasil studi ini membuktikan adanya keterkaitan antara kebiasaan pilih-pilih makanan dengan status gizi remaja, sehingga memberikan gambaran mengenai perilaku makan remaja di lingkungan sekolah menengah pertama. Perilaku ini pada akhirnya dapat memengaruhi kecukupan asupan zat gizi dan berperan dalam munculnya berbagai permasalahan gizi pada remaja, seperti kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro (Mafluha & Rahmi, 2024).

Berdasarkan permasalahan perilaku memilih makanan (*picky eating*) yang sudah dijelaskan sebelumnya, sehingga perlu dilakukan upaya yang tepat untuk meminimalkan dampak lanjutan terhadap status gizi remaja putri. Upaya ini melalui pendekatan promotif dan preventif mencakup peningkatan edukasi gizi berkelanjutan di sekolah yang bukan cuma berfokus pada edukasi gizi, melainkan juga pentingnya variasi makanan serta pembentukan kebiasaan makan sehat. Selain itu, dukungan lingkungan sekolah dan keluarga juga berperan penting. Sekolah dapat menciptakan suasana yang mendukung perilaku makan sehat melalui penyediaan informasi gizi, pembiasaan sarapan, dan pengarahan dalam pemilihan jajanan bergizi, sedangkan keluarga diharapkan menyediakan menu konsumsi yang beragam serta kaya nutrisi seimbang di rumah sebagai pendukung perbaikan status gizi remaja putri.

Sebagian besar penelitian mengenai perilaku memilih makanan (*picky eating*) masih lebih banyak difokuskan pada kelompok balita dan anak usia prasekolah, sementara kajian yang secara khusus menelaah kelompok usia remaja, terutama remaja putri, masih relatif terbatas. Di sisi lain, masa remaja putri terjadi berbagai perubahan bentuk tubuh dan psikologis yang kerap memengaruhi perilaku makan serta berpotensi berdampak pada status gizi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Ngoro, mengingat belum terdapat penelitian sejenis yang dilakukan pada lokasi tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk menganalisis hubungan perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi perilaku memilih makanan (*picky eating*) pada remaja putri di SMPN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.
2. Untuk mengidentifikasi status gizi remaja putri di SMPN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.
3. Untuk menganalisis hubungan antara perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam bidang kesehatan remaja terkait perilaku memilih makanan (*picky eating*) dan hubungannya dengan

status gizi remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah gizi pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan mengurangi kebiasaan memilih-milih makanan (*picky eating*) dengan mulai mencoba berbagai jenis makanan bergizi agar kebutuhan gizi sehari-hari dapat terpenuhi.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam menyusun kegiatan edukasi gizi dan membiasakan pola makan sehat pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai hubungan perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi pada remaja putri dan dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya sebagai bahan dalam mengembangkan penelitian yang sejenis.