BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization, masa remaja mencakup tahun 1910–1940. Anak yang berusia antara sepuluh hingga delapan belas tahun dianggap sebagai remaja. Remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 24 tahun yang belum menikah, menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana). Di antara masa kanak-kanak dan dewasa, terdapat masa yang dikenal sebagai masa remaja. Kematangan mental dan fisik terjadi dengan sangat cepat selama masa ini (Diananda, 2018).

Malnutrisi adalah penyebab utama gizi buruk pada remaja. Malnutrisi, yang bermanifestasi sebagai berat badan kurang dan dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, kelebihan gizi, atau kekurangan mikronutrien. Selain itu, obesitas, yang mungkin disebabkan oleh kelebihan gizi, merupakan risiko utama bagi kesehatan seseorang. Tekanan teman sebaya, rendahnya harga diri, menurunnya kemampuan sosial, dan depresi adalah beberapa dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh obesitas (Merita dkk., 2020).

Status gizi remaja menunjukkan tiga masalah utama malnutrisi: kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien sekaligus. Kejadian ini membuktikan bahwa konsumsi yang tidak merata dan berlebihan sama bermasalahnya dengan kekurangan gizi. Penyakit ini menimbulkan masalah kesehatan yang kompleks dalam skala global. Hal ini diperburuk oleh perubahan gaya hidup dan pola makan seseorang. Ada sejumlah variabel sosial dan lingkungan yang dapat memengaruhi kondisi gizi remaja. Dampaknya dapat menyebabkan masalah kesehatan di masa depan (April et al., 2026).

Remaja masih kesulitan mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan dari makanan mereka karena mereka memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti pilih-pilih makanan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menahan statistik resmi tentang frekuensi pilih-pilih makanan di kalangan remaja. Namun, antara 60% dan 74% balita dan remaja menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan,

menurut penelitian longitudinal di Inggris. Hampir setengah dari remaja Indonesia menunjukkan kebiasaan pilih-pilih makanan, menurut sebuah studi baru-baru ini (Novita dkk., 2025). Kebiasaan pilih-pilih makanan anak prasekolah telah muncul sebagai masalah utama dalam nutrisi anak di seluruh dunia. Akibat kekhawatiran tentang penampilan, tekstur, atau rasa makanan, orang dengan alergi makanan menghindari mencoba makanan baru dan tetap pada makanan favorit mereka (Romdiyani dkk., 2024).

Konsumsi buah dan sayuran di Indonesia masih jauh lebih rendah dari yang direkomendasikan. Sebanyak 96,7% penduduk Indonesia tidak mendapatkan lima porsi buah dan sayuran per hari yang direkomendasikan WHO. Satu hingga tiga porsi per hari adalah jumlah yang umum dikonsumsi oleh sebagian besar individu. Beberapa alasan mengapa orang tidak cukup mengonsumsi buah dan sayuran antara lain karena sulit didapatkan, karena harganya mahal, atau karena mereka tidak menyukainya (Umar dkk., 2024).

Masyarakat Indonesia masih belum cukup mengonsumsi buah dan sayuran, kata Herman (2020). Konsumsi sayuran pada remaja rendah: hanya 33,3% yang mendapatkan asupan harian yang direkomendasikan, sedangkan 66,7% tidak mendapatkan cukup. Selain itu, sedikit orang yang mengonsumsi buah; hanya 38,1% yang mendapatkan asupan harian yang direkomendasikan, sedangkan 61,9% tidak mengonsumsi cukup. Kondisi gizi dan kesehatan remaja dapat ditingkatkan dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, seperti yang ditunjukkan oleh keadaan ini.

Komposisi nutrisi buah dan sayuran yang beragam, termasuk vitamin, mineral, dan serat, dapat memberikan reaksi fisiologis yang menguntungkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan. Kebiasaan pilih-pilih makanan adalah salah satu faktor yang memengaruhi jumlah buah dan sayuran yang dikonsumsi. Orang yang pilih-pilih makanan cenderung menghindari atau menolak untuk makan makanan yang umum dikonsumsi (Nur dkk., 2021).

Penelitian yang melibatkan tujuh puluh enam siswa dari SMP Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan bahwa di antara mereka, enam (atau 7,9%) tidak terlalu

pilih-pilih makanan, empat belas (atau 18,4%) agak pilih-pilih, enam belas (22,1%) agak pilih-pilih, dan empat puluh (atau 52,6% dari total) sangat pilih-pilih. Selain itu, survei menemukan bahwa 30 siswa (atau 39,5% dari total) memiliki asupan buah dan sayuran yang sangat baik, sedangkan 46 siswa (atau 60,5% dari total) memiliki konsumsi buah dan sayuran yang buruk. Siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam masih menunjukkan kebiasaan makan yang pilih-pilih dan mengonsumsi buah dan sayuran lebih sedikit dari yang direkomendasikan, menurut temuan ini. Oleh karena itu, sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian untuk mengetahui jenis asupan buah dan sayuran serta kebiasaan makan pilih-pilih yang ditunjukkan oleh siswa.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Gambaran Perilaku *Picky Eating* Dan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam"

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Perilaku *Picky Eating* Dan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. **Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran perilaku *Picky Eating* dan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

a. Menilai Gambaran Perilaku *Picky Eating* Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

b. Menilai Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya pola makan yang baik, khususnya dalam mengonsumsi buah dan sayur secara cukup setiap harinya, serta mengurangi perilaku *picky eating* yang dapat berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan.

2. Bagi Sekolah

Studi ini bertujuan untuk memberikan panduan kepada sekolah, khususnya para pendidik dan staf pendukung, untuk mengembangkan inisiatif pendidikan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja, termasuk saran tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran serta pengintegrasian makanan sehat dalam lingkungan sekolah.