

## ABSTRAK

**Liliana Safitri, 2024.** Pengaruh Pendampingan menggunakan Media *Booklet* terhadap Konsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink* dengan Kadar Glukosa Darah Remaja Prediabetes dan Diabetes Mellitus di SMAN 1 Lawang. Pembimbing: **Dr. Annasari Mustafa, SKM.M.Sc., RD**

**Latar Belakang:** Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kebiasaan pola makan yang tidak baik. Khususnya bagi remaja milenial saat ini yang selalu menginginkan segala hal secara instan (cepat, murah, praktis) terutama kebiasaan dalam mengkonsumsi *fast food* dan *soft drink* tanpa diimbangi dengan makanan yang mengandung tinggi serat dan aktivitas fisik. Menurut Sitorus, 2020 kebiasaan pola makan yang tidak baik pada remaja dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa karena hal ini erat kaitannya dengan penyakit *metabolic syndrome* apabila tidak dideteksi dan dicegah sejak dini. Sehingga perlu adanya pendampingan ataupun edukasi kepada remaja untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola gaya hidup yang baik.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pendampingan Konsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink* dengan Kadar Glukosa Darah Remaja Prediabetes dan Diabetes Mellitus di SMAN 1 Lawang.

**Metode:** Jenis penelitian *quasi-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan subyek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total sampel 13 orang remaja putri dengan rentan usia 15-17 tahun. Pengolahan hasil data menggunakan uji analisis deskriptif dan uji *paired sample t test* *p value* <0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Dengan hipotesis ada pengaruh pendampingan terhadap konsumsi *fast food*, *soft drink*, dan kadar glukosa darah remaja prediabetes dan diabetes mellitus.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan hasil perubahan kadar glukosa darah sewaktu (*pre-post*) menurun dari 165 mg/dL menjadi 91 mg/dL penurunan setelah diberikan pendampingan. Hasil perubahan konsumsi *fast food* (*pre-post*) menurun dari 180,5 menjadi 156. Begitu juga dengan hasil perubahan konsumsi *soft drink* (*pre-post*) menurun yaitu 78,6 menjadi 42,9. Uji statistik menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perubahan kadar glukosa darah sewaktu (*pre-post*) dengan nilai *p value* 0,001. Pengaruh pendampingan terhadap perubahan konsumsi *soft drink* yang signifikan dengan nilai *p value* 0,000. Namun tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan konsumsi *fast food* dengan nilai *p value* 0,369.

**Kesimpulan:** Intervensi pada remaja prediabetes dan diabetes melitus dapat diberikan dengan cara pemberian pendampingan melalui media booklet. Hal ini dapat membantu memperbaiki kebiasaan pola konsumsi makanan yang buruk, terutama kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dan *soft drink*.

**Kata Kunci:** diabetes melitus, prediabetes, *fast food*, *soft drink*, pendampingan.