

# HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RISIKO TERJADINYA DIABETES MELITUS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 SUKOSARI KABUPATEN BONDOWOSO

Nabila Khoirotul Ummah  
Prof. Dr. Suprajitno S.Kp., M.Kep, M.Kes.  
Marsaid, S.Kep., Ns., M.Kep.

---

## ABSTRAK

Perubahan yang signifikan terhadap gaya hidup remaja pada zaman sekarang yang menyebabkan remaja cenderung mengkonsumsi makanan tidak sehat seperti makanan tinggi lemak, kalori dan kolesterol. Remaja di zaman sekarang cenderung kurang berolahraga hal tersebut mengakibatkan tingginya faktor risiko diabetes melitus pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif *non-eksperimental* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian 146 remaja berisiko diabetes melitus. *Teknik sampling* menggunakan *cluster random sampling*. Sampel penelitian 60 remaja berisiko diabetes melitus. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki pola makan buruk 43 responden (71,7%), hampir setengah responden memiliki pola makan baik 17 responden (28,3%). Sebagian kecil responden beraktivitas fisik rendah 23 responden (38,3%), dan hampir setengahnya responden beraktivitas fisik tinggi 15 responden (25,0%). Hampir setengahnya responden berisiko diabetes rendah 27 responden (45,0%), dan tidak satupun responden yang berisiko diabetes sangat tinggi 0 responden (0%). Hasil uji *spearman rank* pola makan dengan risiko diabetes melitus pada remaja *p value* 0,004, sedangkan aktivitas fisik dengan risiko diabetes melitus pada remaja *p value* 0,003. Kesimpulan penelitian ini didapatkan hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso. Maka diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi terhadap remaja untuk memperbaiki pola makan dan menjaga aktivitas fisik.

**Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Diabetes Melitus, Remaja**