

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

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, terutama yang terkandung dalam makanan cepat saji. Hal ini menyebabkan peningkatan faktor risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus pada remaja. Diabetes melitus juga disebabkan oleh kurangnya makan sayur dan buah, serta terlalu banyak mengonsumsi makanan manis dan asin (Vena & Yuantari 2022). Kebiasaan berolahraga atau beraktivitas fisik kurang dari 2 kali dalam seminggu, berisiko terkena diabetes melitus 4,5 kali lebih tinggi dibandingkan orang yang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur (Susilowati & Waskita, 2019). Pola makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang kurang lebih berisiko terhadap kejadian obesitas dan berdampak pada risiko diabetes melitus pada remaja. Tidak semua remaja memiliki berat badan lebih dan tidak semua remaja juga merokok, tetapi semua remaja pasti mengonsumsi berbagai macam makanan dan melakukan aktivitas fisik di sekolah maupun di rumah. Oleh karena itu pola makan dan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap risiko diabetes melitus (Surudarma, 2017).

Data International Diabetes Federation (IDF), memprediksikan terdapat lebih dari 1,2 juta anak dan remaja di seluruh dunia yang menderita diabetes melitus, mulai usia kurang dari 20 tahun. Sejumlah 108.200 terdapat anak dan remaja kurang dari 15 tahun terdiagnosis menderita diabetes setiap tahunnya (IDF, 2021). Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengeluarkan suatu data penelitian kasus diabetes melitus tipe 1 pada anak di bawah usia 18 tahun di Indonesia meningkat 70 kali lipat antara tahun 2010 hingga 2023. Terdapat 1.645 penderita diabetes di 13 kota saat ini, termasuk Jakarta, Yogyakarta, Padang, Malang, Palembang, Semarang, Medan, Solo, Bandung, Surabaya, Makassar, Denpasar, dan Manado. Berdasarkan jumlah tersebut, penderita diabetes melitus berusia 10-14 tahun (46,23%), sementara direntang usia 5-9 tahun (31,05%), dan lainnya berada direntang usia 0-4 tahun (19%), dan sisanya sekitar 3% berada direntang usia lebih dari 14 tahun. Sebagian besar pengidap diabetes melitus adalah anak yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase 59,3% dan sisanya berjenis kelamin laki-laki (IDAI, 2020). Menurut penelitian Susanti et al (2023) sebagian besar respondennya tidak minum alkohol berjumlah 71 (93.4%). Responden yang tidak merokok berjumlah 64 (89.5%). Responden yang jarang melakukan olahraga berjumlah 48 (63.2%). Responden yang jarang atau tidak pernah makan buah juga berada dikategori buruk berjumlah 51 (67.1%). Responden yang jarang atau tidak pernah mengonsumsi sayur berada dikategori buruk berjumlah 48 (63.2%). Responden yang suka mengonsumsi makanan cepat saji kategori buruk atau sering sebanyak 54 (71.9%) responden sangat sering mengonsumsi makanan

cepat saji. Pada penelitian di atas menggambarkan sejumlah faktor risiko perilaku tidak baik yang menyebabkan penyakit tidak menular pada remaja, seperti banyak di antara mereka yang jarang melakukan aktivitas fisik, sedikit makan sayur dan buah, serta sering makan makanan cepat saji.

Diabetes melitus disebabkan oleh faktor yang tidak dapat diubah adalah ras, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga mengidap diabetes, dan riwayat mempunyai anak dengan berat badan lebih dari 4.000 gram atau memiliki berat badan lahir rendah kurang dari 2.500 gram. Selain itu, ada faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola makan, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan merokok (Ramadhani et al., 2022).

Mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman bersoda atau tinggi gula berdampak buruk bagi kesehatan remaja dan dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes melitus pada remaja (Lutfiawati, 2021). Pola makan adalah cara atau upaya dalam mengontrol jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi untuk mencapai tujuan tertentu, seperti meningkatkan gizi dan kesehatan atau membantu pengobatan penyakit tertentu. Ketika kita mengonsumsi makanan yang mengandung banyak karbohidrat maka kadar glukosa darah akan meningkat secara drastis (Fandinata & Darmawan, 2020). Makan dalam porsi sedikit dapat membantu mengatur kadar gula darah, sedangkan makan dalam jumlah banyak dapat meningkatkan kadar gula darah dan jika tren ini terus berlanjut dapat menyebabkan masalah diabetes melitus. Kebiasaan makan yang sehat adalah pola makan yang dilakukan secara teratur pada pagi, siang dan

malam hari serta melibatkan konsumsi buah-buah dan sayur (Ulya et al., 2023).

Aktivitas fisik dapat mengendalikan gula darah, saat beraktifitas fisik glukosa akan diganti menjadi energi. Aktivitas fisik menyebabkan insulin meningkat sehingga menyebabkan jumlah kadar gula dalam darah menurun. Remaja di zaman sekarang juga cenderung malas berolahraga yang mengakibatkan tingginya faktor risiko diabetes melitus pada remaja. Zat makanan di dalam tubuh pada seseorang yang jarang melakukan aktivitas fisik tidak akan terbakar melainkan akan tertimbun menjadi lemak sebagai lemak dan gula dalam bentuk glukosa. Penyakit metabolik diabetik (DM) akan terjadi apabila insulin tidak mencukupi untuk mengubah glukosa darah menjadi energi (Anri, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan skrining kesehatan risiko diabetes melitus pada remaja menggunakan *google form* pada tanggal 21 Desember 2023 di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso, didapatkan 146 responden berisiko terkena penyakit diabetes melitus. Pada kuesioner hampir seluruh responden menjawab tidak pernah makan sayur setiap hari dan tidak melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, dan setengah dari jumlah siswa dan siswi sering mengkonsumsi minuman manis, terdapat 2 siswi yang gula darah 2 jam setelah makannya tinggi. Kegiatan aktivitas fisik di sekolah hanya pada jam olahraga yang di laksanakan 1 minggu sekali dan tidak adanya program aktivitas fisik seperti senam rutin. Di sekolah juga tidak ada program kantin sehat yang mengatur jajanan yang di jual di kantin sekolah.

Kurangnya pengetahuan atau *deficient knowledge* merupakan kesenjangan informasi kognitif terkait permasalahan kesehatan yang sering dihadapi masyarakat. Peran perawat sebagai pemberi pendidikan kesehatan meliputi upaya promotif (peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan) dan rehabilitatif merupakan tugas perawat dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan (Prabasari, 2021). Pada penelitian ini peneliti akan memberikan edukasi kepada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso tentang risiko diabetes melitus.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso ?”

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pola makan pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso.
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso.
3. Mengidentifikasi risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso.
4. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso.
5. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan mengenai hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan masukan kepada pihak sekolah tentang hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso.

2. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberi informasi kepada siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja.

3. Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu pengembangan ilmu pengetahuan, bahan bacaan, bahan pembandingan bagi peneliti berikutnya.

