

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan tahap dari anak-anak menuju dewasa didefinisikan sebagai masa remaja, ditandai dengan pencapaian besar secara psikofisik dalam penguatan kognisi dan psikososial (WHO, 1986 dalam WHO, 2025). Saat ini, populasi didominasi oleh Generasi Z yang tumbuh seiring dengan kemajuan teknologi digital dan secara aktif menggunakannya, yang di dalamnya mencakup usia remaja. Kondisi ini memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) atau kecenderungan untuk mengikuti tren yang berkembang, termasuk dalam pemilihan makanan dan gaya hidup yang ada di lingkungan sosial. Fenomena ini mendorong peningkatan konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF), minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages/SSB*), bahkan gaya hidup sedentari. Hal ini lah yang akhirnya menyebabkan pergeseran pola makan ke arah yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat di masa remaja akan menjadi masalah karena memiliki potensi untuk meningkatkan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 di masa depan (Scandiffio & Janssen, 2021).

Diabetes Melitus Tipe 2 adalah kondisi di mana tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (*insulin resistance*) dan tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup untuk mengatur kadar gula darah secara optimal (Goyal R Jialal I, 2025). Penyakit ini merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum dijumpai. Penyakit ini pada awalnya

dianggap sebagai penyakit pada golongan usia dewasa, tetapi saat ini semakin banyak dewasa muda. Berdasarkan analisis *Global Burden of Disease Study* (2021), diperkirakan ada 14,6 juta kelompok usia muda yang hidup dengan Diabetes Melitus Tipe 2. Pada tahun 2030, angka ini diperkirakan meningkat menjadi 20,9 juta (X. Chen et al., 2025). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang merupakan lanjutan dari Riskesdas tahun 2018, tercatat 50,2 % penduduk semua umur menderita Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) berdasarkan diagnosis dokter. Di sisi lain, data SKI menunjukkan bahwa di antara penduduk yang berusia 15 tahun ke atas yang telah diperiksa kadar gula darahnya, terdapat peningkatan prevalensi diabetes, yaitu dari 10,9% di tahun 2018 menjadi 11,7% di tahun 2023, dan sebagian besar merupakan kasus Diabetes Melitus Tipe 2 (SKI, 2023a). Proporsi tipe Diabetes Melitus di Jawa Timur menunjukkan bahwa terdapat 51,6% penduduk menderita Diabetes Melitus Tipe 2, termasuk pada usia 15 – 24 tahun (SKI, 2023b). Selain itu, Diabetes Melitus Tipe 2 menempati urutan kedua sebagai penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di provinsi tersebut (Pebrianti, 2022). Di kabupaten Jember, prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 penting untuk diprioritaskan. Studi terbaru menemukan 35.951 kasus diabetes di kabupaten ini pada tahun 2020, atau berkisar antara 1,4% dari jumlah populasi penduduk. Diabetes Melitus Tipe 2 masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Kecamatan Kaliwates, dengan 12.330 kasus atau sekitar 9,89% dari total populasi sejumlah 124.669 jiwa (Dinkes Jember, 2020). Namun belum ada studi yang menjelaskan terkait prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja di Jember. Menyoroti

bahwa konsumsi gula atau pola makan tidak sehat memengaruhi beban diabetes di masa yang akan datang, penting memahami seberapa besar adanya masalah ini pada populasi, khususnya remaja.

Prevalensi konsumsi SSB yang tinggi pada kelompok muda, salah satunya remaja di seluruh dunia naik dari 6,58% (1990) menjadi 11,13% (2021), hal ini menunjukkan beban gula dari minuman pada kelompok muda di berbagai wilayah (Ge et al., 2025). Selain itu, studi lain melibatkan 153.496 remaja yang berusia 12–15 tahun dari 54 negara berpenghasilan menengah–rendah, ditemukan bahwa 55.2% remaja melaporkan mengonsumsi UPF atau makanan cepat saji setidaknya ≥ 1 hari per minggu (L. Li et al., 2020). Di tingkat nasional, Menurut SKI (2023), menunjukkan bahwa terdapat 37,4% penduduk dengan kelompok umur 15 – 24 tahun mengonsumsi Gula Garam Lemak (GGL) lebih dari batas yang dianjurkan oleh Permenkes No 30/2013, yang telah diperbarui dengan Permenkes No 63/2015. Di sisi lain, menurut data SKI (2023) terdapat 33 % penduduk Jawa Timur memiliki kebiasaan konsumsi makanan minuman manis >1 kali per hari. Studi lain juga menemukan bahwa mengonsumsi makanan berlemak dan tinggi gula terkait dengan risiko kelebihan berat badan pada remaja yang menjadi salah satu faktor risiko terjadinya diabetes (Risksdas, 2018 dalam Aisyiyah et al., 2024). Studi lokal menunjukkan bahwa sekitar 37,8% remaja di Kabupaten Jember sering mengonsumsi UPF (SMPN 3 Jember). Ditemukan juga perilaku serupa di lokasi penelitian berdasarkan sebuah survei awal yang dilakukan pada mahasiswi kampus 1 Jember dengan nomor surat Studi Pendahuluan PP.06.02/F.XIII/8630/2025, menunjukkan

bahwa dari 142 mahasiswi dengan rentang usia 18 hingga 20 tahun, 39 mahasiswi (27,4%) mengonsumsi minuman manis lebih dari 2 kali/minggu, 9 mahasiswi (6,3%) lebih dari 5 kali/minggu, dan 9 mahasiswi (6,3) mengonsumsi minuman manis setiap hari dengan total keseluruhan yang mengonsumsi minuman manis adalah 40,0%. Jumlah konsumsi makanan manis juga cukup tinggi, dibuktikan dengan ditemukannya 35 mahasiswi (24,6%) mengonsumsi makanan manis lebih dari 2 kali/minggu, 6 mahasiswi (4,2%) mengonsumsi lebih dari 5 kali/minggu, serta 8 mahasiswi (5,6%) yang mengonsumsi makanan manis setiap hari dengan total yang mengonsumsi makanan manis adalah 34,4%. Menurunnya level aktivitas fisik juga menjadi perhatian, dengan 19 mahasiswi (13,4%) tidak pernah beraktivitas fisik dan 125 (88,0%) mahasiswi melakukan aktivitas fisik tetapi kurang dari 30 menit setiap harinya. Selain itu juga ditemukan 25 mahasiswi (17,6%) masuk kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) berlebih, termasuk 8 mahasiswi (5,6%) yang sudah tergolong obesitas. Hal ini mengilustrasikan adanya pola perilaku makan yang dapat mendorong percepatan tren peningkatan diabetes di masa mendatang, apabila tidak dilakukan intervensi sejak dini.

Tren peningkatan kasus Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) terjadi melalui rangkaian sebab-akibat yang saling berkaitan. Pola konsumsi makanan olahan tinggi gula, garam, dan lemak menjadi titik awal perubahan dari diet sehat seimbang menuju kebiasaan makan berisiko. Asupan gula sederhana yang berlebihan akan menyebabkan lonjakan glukosa darah dan meningkatkan sekresi insulin secara berulang. Makanan olahan juga menyebabkan akumulasi

kalori berlebih, peningkatan berat badan, dan akhirnya obesitas. Ini adalah suatu kondisi yang berkontribusi pada kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 (Klein et al., 2022). Kurangnya dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan norma sosial yang tidak mendukung pola makan sehat akan memperburuk kondisi tersebut. Pengetahuan yang rendah tentang gizi juga berkontribusi pada meningkatnya prevalensi pola makan tidak sehat pada remaja. Dalam situasi lingkungan yang demikian, *Perceived Behavioral Control* (PBC) atau kontrol perilaku terhadap pilihan makanannya cenderung rendah, sehingga hal ini akan mempermudah mereka untuk mengadopsi pola makan atau konsumsi makanan tidak sehat yang ada di sekitarnya. Individu dengan Diabetes Melitus Tipe 2 berisiko mengalami *hiperglikemia* kronis yang memicu komplikasi mikrovaskular (retinopati, nefropati, dan neuropati) serta makrovaskular (penyakit kardiovaskular) (Chodick et al., 2021). Studi menunjukkan, komplikasi dapat berkembang dalam 15 tahun sejak diagnosis, kondisi ini akan berdampak pada kondisi fisik serta pada kualitas hidup, produktivitas, dan pencapaian akademis. Dengan menyadari ancaman ini, sejumlah upaya untuk mencegah dan mengendalikan Diabetes Melitus Tipe 2 yang dimulai dari usia remaja telah diterapkan, baik di tingkat nasional maupun komunitas.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah peningkatan Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) di kalangan remaja, terutama melalui pendidikan dan promosi kesehatan. Di tingkat nasional, program CERDIK yang diprakarsai oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia beraksentuasi pada pencegahan penyakit tidak menular, yang pada poin huruf “D” adalah Diet Sehat

Seimbang yang merupakan salah satu upaya pencegahan dini DMT2. Program ini terbukti meningkatkan pengetahuan remaja, namun belum secara konsisten mengubah perilaku (Prabandani, 2025). Putri & Setyowati (2021) menunjukkan bahwa meskipun 64,5% remaja memiliki pengetahuan gizi yang cukup, hampir setengahnya (46,8%) masih mengonsumsi makanan cepat saji secara sering. (Permana Putri & Setyowati, 2022). Penelitian Wulandari et al. (2021) menemukan bahwa adanya edukasi gizi di sekolah berhasil meningkatkan skor pengetahuan siswa terkait pola makan sehat, tetapi tidak menghasilkan pengaruh yang signifikan terhadap praktik konsumsi sehari-hari (Wulandari et al., 2021). Melalui data dan fenomena yang terjadi saat ini, praktik diet sehat seimbang di kalangan remaja masih sangat rendah dan belum mencapai tingkat yang memadai, sedangkan penerapan diet sehat seimbang dianggap sebagai salah satu strategi efektif untuk pencegahan dini Diabetes Melitus Tipe 2 seperti yang diuraikan dalam program CERDIK. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasinya pada remaja belum optimal, dan terdapat kesenjangan antara solusi yang telah diterapkan dengan kenyataan di lapangan.

Adanya kesenjangan tersebut mengakibatkan sejumlah risiko tinggi yang masih berada pada remaja, dimulai dari kebiasaan konsumsi tidak sehat yang bertahan hingga dewasa, dan pada akhirnya akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular, salah satunya adalah diabetes. Kondisi ini menekankan bahwa upaya preventif atau pencegahan dilakukan tidak hanya sekedar mengenali faktor risiko, namun juga bagaimana seorang remaja bisa mengendalikan perilaku mereka sehari – hari, memilih gaya hidup sehat, dan

secara konsisten menerapkan prinsip-prinsip pencegahan. Upaya pencegahan tidak berhasil jika tidak memiliki kontrol perilaku yang baik dan tidak menerapkan prinsip diet sehat seimbang. Menurut *Theory of Planned Behavior* oleh Ajzen (1991), ada tiga faktor utama yang memengaruhi perilaku seseorang yaitu sikap terhadap perilaku, norma sosial yang dirasakan (disebut norma subjektif), dan *Perceived Behavioral Control* (PBC). Tiga faktor tersebut cenderung membentuk perilaku individu secara tidak langsung melalui niat yang merupakan determinan terdekat dari perilaku. Sikap negatif, norma sosial yang tidak mendukung, dan rendahnya *Perceived Behavioral Control* (PBC) mampu menurunkan niat dan meningkatkan kemungkinan mempertahankan pola makan yang tidak sehat. Namun, meskipun niat tetap menjadi prediktor utama perilaku, *Perceived Behavioral Control* (PBC) diidentifikasi sebagai faktor yang dapat memengaruhi tindakan dengan direktif secara langsung pada kondisi-kondisi tertentu dan bersifat autonom, terutama dalam konteks kebiasaan, situasi, atau ketika individu memiliki kontrol nyata atas tindakan tersebut seperti kemampuan mengendalikan diri, mengatasi godaan makanan tidak sehat, dan mengatur pilihan makanan. *Perceived Behavioral Control* (PBC) juga relevan dengan praktik diet sehat seimbang karena diet sehat seimbang adalah perilaku yang membutuhkan kemampuan untuk mengatasi hambatan. Sebagai contoh, terdapat studi yang berjudul “*Investigation of Factors Related to Healthy Eating Behavior Based on the Developed TPB in Adolescents*” (2023) yang menunjukkan bahwa, meskipun niat tetap penting, *Perceived Behavioral Control* (PBC) memiliki korelasi yang signifikan dengan

praktik makan sehat (Mohebi et al., 2023). Shofwanto & Nurmala (2022) melaporkan hasil yang sebanding, menunjukkan bahwa *Perceived Behavioral Control* (PBC) tidak hanya memengaruhi niat, tetapi memiliki pengaruh langsung pada bagaimana siswa bertindak untuk mencegah Diabetes Melitus Tipe 2 (Isnanda & Nurmala, 2022). Meskipun *Theory of Planned Behavior* (TPB) telah banyak digunakan untuk mengkaji perilaku diet sehat, penelitian yang secara khusus menelaah hubungan langsung *Perceived Behavioral Control* (PBC) dengan praktik diet sehat seimbang sebagai upaya pencegahan dini, khususnya pada remaja putri dalam konteks Indonesia, masih terbatas.

Celah ini menunjukkan bahwa penelitian perlu dilakukan. Selain itu, dalam kasus perilaku menjaga pola makan sehat, pengaruh langsung *Perceived Behavioral Control* (PBC) dapat menjadi krusial dalam merancang strategi intervensi, dengan cara ini, upaya promosi kesehatan dapat secara efektif memperkuat determinan psiko-sosial yang ditujukan untuk pencegahan primer Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja, khususnya remaja putri. Remaja putri dipilih menjadi fokus penelitian karena mereka adalah calon ibu di masa depan yang kelak bertanggung jawab terhadap kesehatan keluarga dan generasi berikutnya. Mereka juga adalah calon ibu yang mungkin mengalami risiko diabetes gestasional selama kehamilan jika tidak menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup aktif sejak dini yang berakibat pada obesitas yang menjadi faktor risikonya. Diabetes gestasional dapat menyebabkan komplikasi serius bagi ibu dan janin, selain itu juga dapat meningkatkan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada masa mendatang bagi ibu dan anak (Association, 2020). Selain itu, usia 18

hingga 20 tahun adalah masa transisi penting menuju kemandirian, di mana kebiasaan hidup sehat dimulai dan dipertahankan (Ghosal & Pattnaik, 2024). Dengan memilih lokasi penelitian di kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember, penelitian dapat diakses dengan mudah dan relevan dengan konteks pendidikan kesehatan saat ini dan telah ditemukan masalah yang relevan dengan penelitian, sehingga temuan penelitian dapat langsung dimasukkan ke dalam pembuatan program intervensi yang tepat terutama intervensi berbasis pemahaman psikososial, selain itu, berdasarkan studi pendahuluan didapatkan masalah relevan dengan penelitian.

Berdasarkan temuan yang disebutkan di atas oleh peneliti, sangat penting untuk melakukan penelitian yang mendalam tentang bagaimana *Perceived Behavioral Control* (PBC) berhubungan dengan perilaku aktual seseorang. Jika ditemukan bagaimana *Perceived Behavioral Control* (PBC) berhubungan langsung dengan praktik diet sehat seimbang, menunjukkan bahwa intervensi seperti program edukasi yang dirancang mungkin lebih efektif dan tepat sasaran dalam proses perubahan perilaku risiko yang ditemukan dalam penelitian ini. Pendekatan yang sistematis dan berbasis teori diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap perubahan perilaku yang nyata. Upaya ini diharapkan meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang dan mengurangi risiko obesitas dan komplikasi Diabetes Melitus Tipe 2.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

Apakah terdapat hubungan yang bermakna antara *Perceived Behavioral Control* (PBC) dengan praktik diet sehat seimbang untuk pencegahan dini Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja putri di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai di dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Perceived Behavioral Control* (PBC) dengan praktik diet sehat seimbang untuk pencegahan dini Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja putri di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi *Perceived Behavioral Control* (PBC) terhadap diet sehat seimbang pada remaja putri di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.
- 2) Mengidentifikasi praktik diet sehat seimbang pada remaja putri di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.
- 3) Menganalisis hubungan antara *Perceived Behavioral Control* (PBC) dengan praktik diet sehat seimbang pada remaja putri di Politeknik

Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Jember.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1) Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan masukan untuk pengembangan kurikulum dan integrasi pembelajaran pada mata kuliah yang berkaitan dengan promosi kesehatan.

2) Lokasi Penelitian

(1) Memberikan saran untuk pengembangan pembinaan mahasiswa melalui program kampus sehat atau kegiatan organisasi mahasiswa.

(2) Menjadi salah satu dasar dalam pengembangan kebijakan kantin sehat serta dalam menciptakan suasana kampus yang mendukung penerapan pola hidup sehat.

3) Masyarakat / Sosial

Memberikan kontribusi promotif dan preventif dalam upaya pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 melalui penguatan kontrol perilaku terhadap diet sehat seimbang di kalangan remaja putri.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, apabila penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *Perceived Behavioral Control* (PBC) dengan praktik diet sehat seimbang pada remaja putri, maka hasil penelitian ini dapat memperkuat bukti

empiris penerapan *Theory of Planned Behavior*, khususnya konstruk *Perceived Behavioral Control* (PBC). Namun, apabila tidak ditemukan hubungan, hasil ini dapat menjadi temuan ilmiah yang menunjukkan informasi bahwa praktik diet sehat seimbang kemungkinan lebih dipengaruhi faktor lain. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menambah literatur ilmiah, menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya serta mengembangkan instrumen penelitian yang relevan.