

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Faktor yang menyebabkan meningkatnya kasus diabetes melitus tipe 2 yaitu gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat (Andini & Awwalia, 2018). Kadar gula glukosa dalam darah akan meningkat apabila mengonsumsi makanan secara berlebihan, terutama pada asupan karbohidrat sederhana karena mudah terurai dan terserap oleh tubuh. Selain itu, konsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi dapat mengakibatkan kenaikan kadar gula darah dengan cepat dan tinggi. Hal ini dapat membuat rasa lapar muncul lebih cepat setelah makan serta menyebabkan penumpukan lemak pada jaringan tubuh (Kurniasari dkk., 2021).

Berdasarkan (*International Diabetes Federation*, 2021) Prevalensi diabetes melitus (DM) di Asia Tenggara tercatat sebesar 78,3 juta kasus. Di Indonesia terdapat 19,5 juta kasus dan menempati posisi 10 besar negara dengan DM tertinggi di dunia. Menurut RISKESDAS 2019, Jawa Timur berada di peringkat ke-9 provinsi dengan prevalensi diabetes tertinggi di Indonesia sebesar 6,8%. Berdasarkan (Catatan Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, 2025)., jumlah penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Kabupaten Malang pada tahun 2024 yaitu sebanyak 74.028 penderita. Hasil screening di SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang pada Desember tahun 2023 menunjukkan bahwa 5,13% siswi kelas 10 mengalami pradiabetes atau diabetes.

Perencanaan makan yang tepat salah satu bagian penting dalam pengelolaan diabetes, dengan memperhatikan konsumsi makanan seimbang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak sesuai kebutuhan gizi (Kurniasari dkk., 2021). Menurut penelitian (Roziana dkk., 2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang nyata antara asupan zat gizi dan kadar glukosa darah sewaktu. Selain itu, rendahnya pengetahuan gizi pada remaja dapat menghambat inisiatif mereka dalam mengatur perilaku makan yang sehat, karena masih kuatnya pengaruh lingkungan keluarga dan teman sebaya. Kondisi ini selanjutnya dapat berdampak pada perilaku

makan dan status gizi remaja (Seki & Fayasari, 2019). Menurut penelitian (Kaluku, 2021) pemberian ketika sebelum dan sesudah edukasi gizi mempengaruhi perbedaan pengetahuan pasien.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti pengetahuan, sikap, serta asupan zat gizi pada remaja yang mengalami pradiabetes dan diabetes melitus, sehingga penelitian ini dilakukan dengan judul “Pengaruh Edukasi makanan seimbang menggunakan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi pada remaja prediabetes dan diabetes mellitus di SMA Negeri 1 Lawang”

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah edukasi mengenai makanan seimbang terdapat pengaruh pada pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi pada remaja pradiabetes dan diabetes melitus di SMA Negeri 1 Lawang?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh edukasi dengan media booklet mengenai makanan seimbang terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi pada remaja pradiabetes dan diabetes melitus di SMA Negeri 1 Lawang.

### **2. Tujuan Khusus**

- 1.) Menganalisis perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Edukasi makanan seimbang pada remaja pre-diabetes dan diabetes mellitus di SMA Negeri 1 Lawang.
- 2.) Menganalisis perubahan sikap remaja pradiabetes dan diabetes melitus terkait makanan seimbang sebelum dan sesudah Edukasi di SMA Negeri 1 Lawang.
- 3.) Menganalisis perubahan asupan zat gizi sebelum dan sesudah dilakukan Edukasi makanan seimbang pada remaja pre-diabetes dan diabetes mellitus di SMA Negeri 1 Lawang.

4.) Menganalisis perubahan kadar glukosa darah remaja pradiabetes dan diabetes melitus sebelum dan sesudah Edukasi gizi seimbang di SMA Negeri 1 Lawang.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terkait pengaruh Edukasi makanan seimbang terhadap pengetahuan, sikap, asupan zat gizi, dan kadar glukosa darah, sebagai upaya pengendalian pradiabetes dan diabetes melitus pada remaja.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara Praktis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

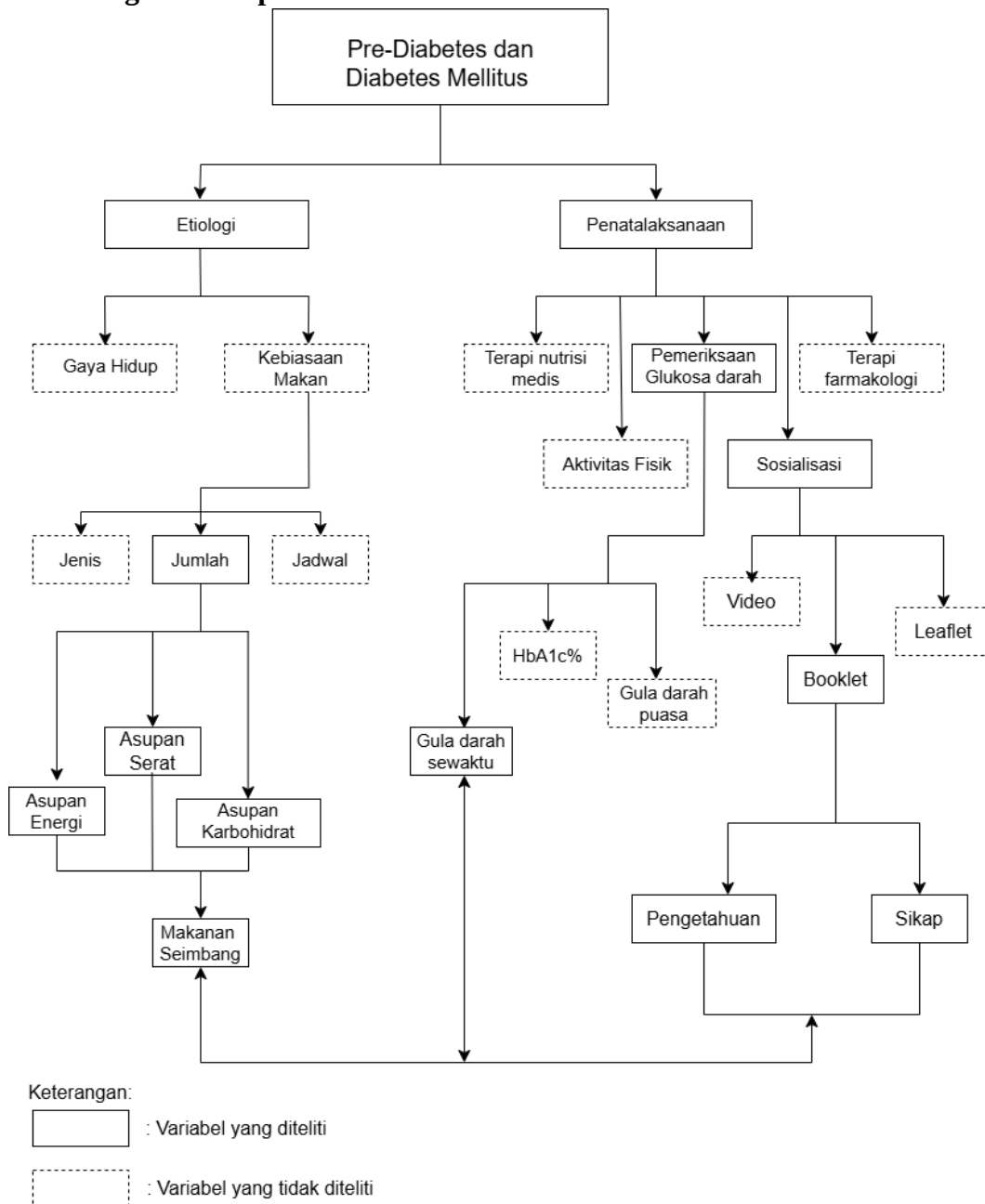
#### **1.) Bagi subjek**

Hasil penelitian ini, diharapkan menambah wawasan tentang pengaruh Edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi remaja pradiabetes dan diabetes, agar subjek dapat menerapkan pola makan seimbang dalam mengendalikan kadar glukosa darah.

#### **2.) Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini, diharapkan menambah wawasan tentang pengaruh Edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap, asupan zat gizi, dan kadar glukosa darah pada remaja sebagai upaya pengendalian pradiabetes dan diabetes melitus.

## E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka konsep penelitian tentang pengaruh Edukasi makanan seimbang menggunakan media booklet terhadap pengetahuan, sikap dan supan makanan pada remaja pre-diabetes dan diabetes mellitus pada remaja

Berdasarkan kerangka konsep pada Gambar 1, pemberian edukasi gizi seimbang dengan media booklet berpotensi meningkatkan pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi remaja, sehingga kadar glukosa darah dapat terkendali.