BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan gaya hidup modern telah membawa dampak signifikan terhadap pola makan masyarakat, termasuk dikalangan remaja. Salah satu masalah kesehatan yang saat ini muncul pada anak remaja adalah meningkatnya kadar gula darah yang berpotensi menuju kondisi prediabetes bahkan berkembang menjadi diabetes melitus tipe 2. Fenomena ini tidak terlepas dari pola hidup tidak sehat yang semakin marak dikalangan remaja, terutama pola konsumsi gula berlebih yang tidak disertai pengendalian gaya hidup sehat menjadi salah satu pemicu utama meningkatnya risiko diabetes melitus pada anak remaja (Sari, M. P., 2024). Permasalahan lain seperti karakteristik sosiodemografis orang tua berperan penting dalam menentukan keberhasilan pengendalian kadar glukosa pada anak. Permasalahan ini menjadi semakin kompleks jika anak berasal dari keluarga dengan sumber daya terbatas, kurangnya literasi kesehatan, atau minimnya dukungan fasilitas dari orangtua, sehingga berpotensi menyebabkan kontrol glikemik yang buruk dan meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang (Pironetti, R. dkk., 2023). Diabetes melitus, yang sebelumnya dikenal sebagai penyakit orang dewasa, kini mulai banyak terdiagnosis pada usia yang lebih muda. Hal ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pola makan dan gaya hidup anak-anak, dimana konsumsi harian gula melebihi ambang batas yang direkomendasikan, dapat disebabkan oleh kelainan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau

keduanya (Sari, M. P., 2024).

Secara global, prevalensi berdasarkan data (International Diabetes Federation (IDF), 2023) diperkirakan terdapat lebih dari 1,5 juta anak dan remaja dibawah usia 20 tahun yang menderita penyakit dengan kadar gula darah tinggi. Insiden penyakit ini meningkat sekitar 3% setiap tahun, terutama di negara-negara maju. Sementara itu, prevalensi diabetes tipe 2 pada anak juga meningkat, terutama di wilayah Asia dan Amerika. Data tersebut juga menyatakan bahwa jumlah penderita Diabetes meningkat pesat dalam sepuluh tahun terakhir. Tingkat konsumsi gula remaja di berbagai negara jauh melebihi rekomendasi, yaitu tidak lebih dari 10% dari total energi harian, atau bahkan kurang dari 5%. (Data Ikatan Dokter Anak Amerika Departemen Indonesia (IDAI), 2023) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes pada anak usia 5 hingga 18 tahun meningkat sebesar 70%. Bergantung pada usia dan distribusi etnis, jumlah kasus baru diabetes bervariasi dalam populasi. Sebagian besar di kota-kota besar seperti DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, dan Sumatera Selatan. Data yang luas tentang jumlah kasus diabetes pada anak masih belum dikumpulkan (Kemenkes RI, 2018). Namun 62,1% anak usia sekolah di Indonesia minum minuman manis lebih dari sekali setiap hari (Sari, M. P., 2024). Anak-anak dengan diabetes melitus yang terdaftar di Ikatan Diabetesi Anak dan Remaja (IKADAR) Kota Malang dalam jurnal penelitian oleh (Ispriantari, A., & Priasmoro, D. P., 2019) hingga tahun 2017 adalah sebanyak 70 anak dimana 11 diantaranya termasuk anak usia sekolah (7-12 tahun) dan 24

anak sudah memasuki masa remaja. Sementara itu, pada tahun 2023, hanya tercatat 2 kasus anak dengan DM (Dinkes Kota Malang & Tribun Health, 2023).

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 2 Juli 2025 terhadap 20 remaja putri kelas IX di SMP Annur 2 Bululawang dengan menggunakan kuisioner mengenai pola konsumsi gula dan faktor sosiodemografis orang tua. Berdasarkan hasil informasi wawancara langsung, diketahui bahwa 20 remaja putri memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis seperti teh kemasan dan minuman serbuk instan dalam kesehariannya. Sebanyak 20 responden juga mengaku sering mengonsumsi makanan manis seperti biskuit, permen, dan kue. Ditemukan 70% memiliki kadar gula darah di atas normal (>100 mg/dL). Hal ini menunjukkan adanya masalah nyata di lingkungan sekolah yang perlu diteliti lebih lanjut. Hasil ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola konsumsi gula dan edukasi gizi sejak dini sebagai langkah pencegahan dini terhadap penyakit metabolik pada anak usia sekolah.

Berdasarkan prevalensi diatas tingginya kadar gula darah pada anak remaja, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Anak yang mengalami hiperglikemia cenderung mengalami kelelahan, gangguan konsentrasi, sering buang air kecil, dan rasa haus yang berlebihan, yang berujung pada terganggunya proses belajar dan aktivitas sosial (Arini, M. I., dkk., 2022). Kondisi ini sering kali disebabkan oleh konsumsi makanan dan minuman tinggi gula secara berlebihan, yang dapat memicu resistensi insulin serta meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik lainnya seperti hipertensi, hiperglikemia dan dislipidemia. Jika sejak dini anak sudah

mengalami diabetes melitus, maka risiko komplikasi jangka panjang seperti gangguan pertumbuhan, kerusakan organ, dan gangguan psikososial pun meningkat, karena anak harus menjalani pengobatan seumur hidup dan menghadapi pembatasan aktivitas (World Health Organization., 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa perubahan pola hidup remaja telah menjadi faktor utama meningkatnya risiko gangguan metabolik seperti kadar gula darah tinggi.

Tingginya kadar gula darah pada remaja tidak hanya disebabkan oleh perilaku konsumsi yang berlebihan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosiodemografis orangtua. Faktor ini meliputi tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan keluarga yang secara tidak langsung membentuk pola makan anak. Orangtua dengan pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan gizi yang terbatas, sehingga kurang memahami dampak konsumsi gula berlebih dan tidak mampu mengontrol jenis makanan anak di rumah. Selain itu, kondisi ekonomi keluarga juga memengaruhi kemampuan menyediakan makanan bergizi. Keluarga dengan pendapatan rendah biasanya lebih sering membeli makanan murah dan tinggi gula seperti jajanan sekolah, dibandingkan makanan sehat seperti buah atau susu (Oktavia et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan remaja terbentuk dari lingkungan keluarga, di mana peran orangtua sangat menentukan. Dengan kata lain, faktor sosiodemografis orangtua merupakan penyebab tidak langsung yang turut berkontribusi terhadap peningkatan kadar gula darah pada remaja putri. Oleh karena itu, edukasi gizi

dan peningkatan kesadaran orang tua sangat penting sebagai bagian dari upaya pencegahan diabetes sejak usia dini (Agustina, R., dkk., 2024).

Meningkatnya kadar gula darah pada remaja putri dapat dicegah melalui pembentukan perilaku makan sehat sejak dini, terutama dengan membatasi konsumsi gula tambahan dan meningkatkan kesadaran gizi keluarga. Namun, upaya tersebut akan sulit berhasil jika tidak didukung oleh pemahaman orangtua terhadap pentingnya pengaturan asupan gula anak. (Faida dkk., 2020). (American Diabetes Association, 2022) juga merekomendasikan batas maksimum konsumsi gula tambahan bagi anak usia 2–18 tahun adalah 25 gram per hari. Upaya dalam pencegahan dan pengendalian penyakit dengan kadar gula darah tinggi antara lain dengan meningkatkan edukasi, perilaku konsumsi obat antidiabetes, olah raga (aktivitas fisik), pengelolaan gizi, dan pemantauan glukosa darah secara berkala (Anani, S., dkk., 2021). hal ini berkaitan dengan nutrisi yang tepat Untuk mencegah timbulnya penyakit di masa mendatang seperti diabetes, kegiatan edukasi kesehatan tetap sangat dibutuhkan bagi remaja sebagai langkah pencegahan dan pengendalian penyakit dengan kadar gula darah tinggi (Hamilton H, dkk., 2021). Upaya pemerintah Indonesia dalam mencegah diabetes mellitus (DM) melalui Kementerian Kesehatan meliputi pemeriksaan gula darah, posbindu, cek kesehatan, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi (Kemenkes RI, 2021).

Dari peneliti sebelumnya oleh (Asriati, 2023) hasil yang didapatkan adalah adanya analisis perilaku konsumsi makanan dan minuman manis

terhadap prediabetes remaja dengan hasil Pengetahuan remaja tentang makanan dan minuman sebagai faktor risiko diabetes cukup tinggi, diikuti dengan frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis. Menurut (Puspitasari, I., dkk., 2025) hasil yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pada siswa sekolah dasar**.** Sebagian besar siswa dengan tingkat konsumsi minuman manis yang tinggi ditemukan mengalami hiperglikemia. Penelitian ini memperlihatkan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis secara rutin dapat berdampak langsung terhadap peningkatan kadar gula darah**,** meskipun anak-anak tersebut berada pada usia yang relatif muda. Menurut (Oktavia dkk., 2024) ditemukan pula bahwa status sosiodemografi seperti pendidikan orang tua dan pekerjaan memiliki hubungan yang bermakna terhadap status gizi dan risiko penyakit metabolik pada anak. Menurut (Meytarizqi., 2021) Berdasarkan analisis dan sintesis dalam review literatur dapat disimpulkan bahwa adanya faktor – faktor sosiodemografi pada kejadian Diabetes Mellitus Tipe II yang meliputi usia, tingkat pendidikan, status ekonomi, pekerjaan, tempat tinggal. Namun, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara spesifik menggabungkan kedua faktor tersebut pola konsumsi gula anak dan karakteristik sosiodemografis orang tua untuk menganalisis hubungannya terhadap kadar gula darah pada anak usia sekolah tingkat menengah pertama. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam hal cakupan variabel, fokus pola konsumsi gula dan faktor sosiodemografis orangtua, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi

ilmiah dalam upaya pencegahan dini risiko prediabetes pada anak usia sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan pola konsumsi gula dan fakor sosiodemografis orang tua dengan kadar gula darah remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : "Apakah ada Hubungan pola konsumsi gula dan faktor sosiodemografis orangtua dengan kadar gula darah remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi gula dan faktor sosiodemografis orangtua (usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan) dengan kadar gula darah remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola konsumsi gula pada remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang.
2. Mengidentifikasi faktor sosiodemografis (usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan) orangtua pada remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang.
3. Mengidentifikasi kadar gula darah pada remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang.

4. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi gula dengan kadar gula darah remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang.
5. Menganalisis hubungan antara faktor sosiodemografis orangtua (usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan) dengan kadar gula darah remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang.
6. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi gula dan faktor sosiodemografis orangtua (usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan) dengan kadar gula darah remaja putri di SMP Annur 2 Bululawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan pengetahan khususnya dibidang ilmu kesehatan serta menambah literatur yang terkait hubungan antara pola konsumsi gula dan faktor sosiodemografis orangtua dengan kadar gula darah remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

   Memberikan kontribusi data dan wawasan baru mengenai faktor risiko kadar gula darah tinggi sejak usia remaja, khususnya kaitannya dengan pola konsumsi gula dan latar belakang sosiodemografis orangtua, sebagai dasar untuk pengembangan program edukasi kesehatan remaja.

2. Bagi Sekolah

   Sebagai dasar bagi pihak sekolah untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung pola makan sehat di lingkungan sekolah, seperti pengawasan kantin, pelarangan penjualan makanan dan minuman tinggi gula, serta integrasi pendidikan gizi dalam kurikulum. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan intervensi promotif preventif untuk mendeteksi dini risiko penyakit tidak menular seperti DM pada siswa.

3. Bagi Responden

   Guna memberikan manfaat langsung kepada responden (remaja putri dan orangtua) dalam bentuk peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga pola konsumsi gula dan pemahaman mengenai risiko Diabetes Mellitus sejak usia dini. Responden juga memperoleh informasi kesehatan pribadi melalui pemeriksaan kadar gula darah, yang dapat menjadi langkah awal dalam deteksi dini prediabetes atau risiko DM. Dengan demikian, mereka dapat mulai menerapkan gaya hidup yang lebih sehat berdasarkan hasil dan edukasi dari penelitian ini.

4. Peneliti Selanjutnya

   Sebagai acuan awal atau dasar untuk penelitian lanjutan terkait gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit metabolik pada anak dan remaja dengan mempertimbangkan faktor lingkungan keluarga.