ANALISIS HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, POLA MAKAN, DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN RISIKO DIABETES MELITUS TIPE II PADA REMAJA DI SMA DIPONEGORO TUMPANG MALANG

Feriska Anggraini[1], Dr. Hurun Ain S.Kep., Ns, M.Kep [2]
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Email : riskaferiska1000@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja merupakan masalah kesehatan yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup, termasuk Indeks Massa Tubuh (IMT), pola makan, dan perilaku sedentari. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan IMT, pola makan, dan perilaku sedentari dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja di SMA Diponegoro Tumpang Malang. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 67 siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran IMT, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), dan *Finnish Diabetes Risk Score* (FINDRISC). Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki IMT kategori normal sebanyak 40 responden (59,7%), pola makan kurang sehat sebanyak 35 responden (52,2%), dan perilaku sedentari kategori tinggi sebanyak 65 responden (97,0%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara IMT dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 (r=0,193; p=0,117), terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 (r=0,287; p=0,018), dan tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 (r=0,170; p=0,169). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2, sedangkan IMT dan perilaku sedentari tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, Perilaku Sedentari, Risiko Diabetes Melitus Tipe 2, Remaja.