BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Perkembangan Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan. Penyakit yang sebelumnya lebih banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa kini mulai terdiagnosis pada usia remaja akibat perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat (International Diabetes Federation, 2023). Diabetes melitus tipe 2 terjadi akibat resistensi insulin dan gangguan metabolisme glukosa yang berlangsung secara progresif (American Diabetes Association, 2023). Kondisi ini jika tidak dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi jangka panjang karena meningkatnya kasus prediabetes dan gangguan toleransi glukosa pada kelompok remaja merupakan populasi yang rentan terhadap risiko Diabetes Melitus (World Health Organization, 2023). Identifikasi faktor risiko yang berperan terhadap peningkatan kejadian Diabetes Melitus pada remaja menjadi sangat penting untuk dilakukan sebagai upaya pencegahan dini.

Tiga Faktor yang paling berkontribusi terhadap peningkatan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), pola makan, dan perilaku sedentari karena ketiga faktor tersebut merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. IMT berlebih berhubungan dengan resistensi insulin, pola makan tidak sehat meningkatkan kadar glukosa dan berat badan, sedangkan perilaku sedentari menurunkan pengeluaran energi tubuh yang berkontribusi terhadap terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja (World Health Organization, 2020). Remaja dengan IMT kategori overweight maupun obesitas memiliki risiko lebih

tinggi mengalami resistensi insulin dibandingkan remaja dengan status gizi normal. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan tinggi gula, tinggi lemak, rendah serat, serta frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan metabolisme glukosa. Perilaku sedentari yang ditandai dengan aktivitas duduk dalam waktu lama, penggunaan gadget berlebihan, bermain game, dan menonton televisi dalam durasi yang panjang juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja.

Prevalensi Diabetes Mellitus pada anak di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, tercatat naik hingga 70 kali lipat dalam kurun waktu 10-13 tahun terakhir. Per Februari 2023, data Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menunjukkan setidaknya 1.645 anak menyandang diabetes, dengan angka kasus tertinggi (46,23%) ditemukan pada kelompok usia 10 hingga 14 tahun. Prevalensi diabetes di Provinsi Jawa Timur sebesar 6,8%. Secara khusus di Kota Malang, laporan media lokal menunjukkan bahwa kasus diabetes bahkan sudah muncul pada usia 15 tahun, dan jumlah penderita dari berbagai kelompok usia cenderung fluktuatif tetapi tetap tinggi. Selain peningkatan kasus diabetes, prevalensi overweight dan obesitas pada remaja di Indonesia juga terus meningkat. Perilaku sedentari yang tinggi serta pola makan tidak sehat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut dan berpotensi meningkatkan risiko Diabetes Melitus Tipe 2.

Perubahan gaya hidup pada remaja terjadi seiring dengan perkembangan teknologi dan modernisasi. Remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan telepon pintar, bermain media sosial, menonton video, maupun

bermain game dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Di sisi lain, pola makan remaja juga mengalami perubahan dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula, tinggi lemak, dan rendah serat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT), gangguan metabolisme glukosa, serta meningkatkan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), edukasi gizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta pengendalian faktor risiko penyakit metabolik (Kemenkes RI, 2021). Namun, implementasi program tersebut masih menghadapi berbagai tantangan, terutama pada kelompok remaja yang rentan terhadap perubahan gaya hidup modern. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengidentifikasi hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), pola makan, dan perilaku sedentari dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja sebagai dasar dalam penyusunan program promotif dan preventif yang lebih efektif di lingkungan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT), pola makan, dan perilaku sedentari merupakan beberapa faktor yang telah dikaji dalam kaitannya dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja. Namun, sebagian besar penelitian masih mengkaji faktor-faktor tersebut secara terpisah dan belum banyak penelitian yang menganalisis ketiga faktor tersebut secara bersamaan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja di lingkungan sekolah. Penelitian serupa pada remaja tingkat SMA di Kabupaten Malang juga masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh

gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan IMT, pola makan, dan perilaku sedentari dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 April 2026 di SMA Diponegoro Tumpang Malang melalui wawancara terhadap 8 siswa, diperoleh informasi bahwa sebagian siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gula, jarang melakukan aktivitas fisik, serta menghabiskan waktu yang cukup lama menggunakan gadget di luar jam belajar. Kondisi tersebut menunjukkan adanya faktor-faktor yang berpotensi meningkatkan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Analisis Hubungan Indeks Massa Tubuh, Pola Perilaku Sedentari dengan Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah hubungan antara Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, Perilaku Sedentari dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja?

1.3 Tujuan

1. Menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja di SMA Diponegoro Tumpang Malang
2. Menganalisis hubungan pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja di SMA Diponegoro Tumpang Malang.
3. Menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja di SMA Diponegoro Tumpang Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa informasi mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), pola makan, dan perilaku sedentari dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dalam mengenali risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja serta mendukung upaya deteksi dini dan pencegahan di masa depan.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Remaja

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal, menerapkan pola makan sehat, dan mengurangi perilaku sedentari sebagai upaya pencegahan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 sejak dini sehhingga remaja bisa mengubah perilaku risiko Diabetes Melitus Tipe 2 sejak dini.

2. Bagi Sekolah (SMA)

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang program pendidikan kesehatan, promosi gizi seimbang, serta kegiatan yang mendorong peningkatan aktivitas fisik siswa guna menurunkan faktor risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan informasi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), pola makan, dan perilaku sedentari

dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel, variabel, karakteristik responden, dan metode penelitian yang lebih beragam.