HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN RISIKO DIABETES MELLITUS TIPE 2 PADA REMAJA BERSTATUS GIZI LEBIH DI SMAS 1 DIPONEGORO TUMPANG

Fitri Andini, Sulastyawati
Program Studi Sarjana Terapan Malang, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang
Email: fitriandini@gmail.com

ABSTRAK

Remaja berstatus gizi lebih memiliki risiko mengalami Diabetes Mellitus Tipe 2. Pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, makanan olahan, minuman berpemanis, dan makanan tinggi gula, dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola makan dengan risiko DM Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih di SMAS Diponegoro Tumpang. Penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* sampel terdiri dari 49 remaja berstatus gizi lebih yang dipilih dengan teknik *Propotional Random Sampling.* Pola makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionare* (FFQ), sedangkan risiko DM Tipe 2 diukur menggunakan *Finnis Diabetes Risk Score* (FINDRISC). Analisis data menggunakan Uji *Spearman Rank.* Sebanyak 35 responden (71,4%) memiliki pola makan tidak sehat/berisiko. Berdasarkan FINDRISC, 16 responden (32,7%) memiliki risiko rendah, 14 (28,6%) cukup rendah, 15 (30,6%) sedang, dan 4 (8,2%) tinggi. Uji *Spearman Rank* menunjukkan $r = 0,766$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih. Hubungan yang bersifat positif dan kuat menunjukkan bahwa semakin tinggi skor pola makan berisiko, semakin tinggi pula skor risiko Diabetes Melitus Tipe 2. Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pola makan pada remaja dengan status gizi lebih sebagai bagian dari upaya deteksi dini dan pencegahan risiko Diabetes Melitus Tipe 2.

Kata Kunci: Pola Makan, Risiko Diabetes Melitus Tipe 2, Remaja, Status Gizi Lebih.