BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan penyakit tidak menular, khususnya Diabetes Melitus (DM), dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan peningkatan yang signifikan, termasuk pada kelompok usia remaja. Diabetes Melitus yang sebelumnya lebih banyak ditemukan pada orang dewasa kini mulai banyak dijumpai pada usia muda. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang, tingginya konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan kalori, serta rendahnya aktivitas fisik. Menurut *International Diabetes Federation* pada tahun 2021 peningkatan kasus diabetes pada usia muda menjadi perhatian serius karena berkaitan dengan risiko komplikasi jangka panjang yang lebih cepat terjadi (IDF, 2022). Selain itu WHO juga menyebutkan bahwa peningkatan prevalensi prediabetes pada remaja menunjukkan adanya kecenderungan risiko diabetes sejak usia dini (WHO, 2023).

Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan di berbagai negara. Penyakit yang sebelumnya lebih banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa kini mulai meningkat pada kelompok usia remaja. Menurut World Health Organization pada tahun 2022 terdapat lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun di dunia yang mengalami overweight dan obesitas (WHO, 2022). Kondisi tersebut menjadi perhatian karena overweight merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2. Di Indonesia, jumlah penderita diabetes terus mengalami

peningkatan. Data (IDF, 2025) edisi ke-11, pada tahun 2024 Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes sekitar 20,4 juta orang. Peningkatan kasus diabetes ini sejalan dengan meningkatnya prevalensi overweight dan obesitas pada anak serta remaja yang dipengaruhi oleh perubahan pola hidup dan pola makan. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi diabetes melitus masih tergolong tinggi. Data (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi diabetes melitus tipe 2 mencapai sekitar 6,8%. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa diabetes masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, terutama melalui upaya pencegahan sejak usia remaja (SKI, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAS Diponegoro Tumpang pada tanggal 13 April 2026, diketahui bahwa jumlah siswa kelas XI dan XII sebanyak 468 siswa. Selanjutnya, peneliti melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki status gizi lebih. Hasil pengukuran IMT menunjukkan terdapat 98 siswa yang mengalami status gizi lebih dari total 468 siswa. Selain itu, peneliti melakukan wawancara terhadap 8 siswa sebagai perwakilan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pola makan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat, seperti makanan tinggi kalori, makanan cepat saji, makanan tinggi gula, serta minuman berpemanis. Temuan tersebut menunjukkan adanya pola makan berisiko pada sebagian siswa dengan status gizi lebih yang dapat berkaitan dengan peningkatan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 (WHO, 2023).

Perubahan gaya hidup pada remaja menyebabkan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula dan lemak, serta minuman berpemanis, sementara konsumsi buah dan sayur masih rendah. Pola makan yang tidak sehat

tersebut dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang berujung pada status gizi berlebih atau obesitas. Menurut (Mansyah, 2024), kebiasaan makan yang tidak sehat pada masa remaja merupakan salah satu faktor penyebab obesitas, yang selanjutnya dapat memicu resistensi insulin dan gangguan metabolisme glukosa. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya prediabetes hingga berkembang menjadi diabetes melitus tipe 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami diabetes melitus tipe 2 dibandingkan remaja dengan status gizi normal. Oleh karena itu, pola makan menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan risiko diabetes melitus tipe 2 pada remaja dengan status gizi berlebih (Saputra et al., 2025).

Upaya pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif. Menurut (RI, 2022) menyatakan bahwa pengendalian penyakit tidak menular dapat dilakukan melalui deteksi dini faktor risiko, termasuk status gizi lebih dan pola makan tidak sehat, melalui kegiatan Posbindu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan pola makan, aktivitas fisik, maupun status gizi dengan risiko Diabetes Melitus pada remaja. Namun, penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih masih terbatas. Padahal kelompok ini merupakan populasi yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami resistensi insulin sebagai tahap awal perkembangan Diabetes Melitus Tipe 2. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih di SMAS Diponegoro Tumpang perlu dilakukan sebagai dasar

dalam penyusunan program edukasi gizi dan strategi pencegahan penyakit tidak menular di lingkungan sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih di SMAS Diponegoro Tumpang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih di SMAS Diponegoro Tumpang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan remaja berstatus gizi lebih.
2. Mengidentifikasi risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih.
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan pola makan dengan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja berstatus gizi lebih.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. **Bagi Institusi Pendidikan**

   Sebagai dasar penyusunan program edukasi pola makan sehat bagi siswa berstatus gizi lebih.

2. **Bagi Tenaga Kesehatan**

   Sebagai bahan masukan dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko diabetes melitus pada remaja melalui edukasi pola makan sehat.

3. **Bagi Responden (Remaja)**

   Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga pola makan dan berat badan untuk mencegah diabetes melitus.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Sebagai bahan acuan dan perbandingan untuk penelitian yang berkaitan dengan faktor risiko diabetes melitus pada remaja.