

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN RISIKO PENYAKIT DIABETES**  
**MELITUS DENGAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT REMAJA**



**Dibuat Oleh :**  
Nichen Nur Wulandary  
20221660105

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2026**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN RISIKO PENYAKIT DIABETES  
MELITUS DENGAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT REMAJA**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi Si Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya



**Dibuat Oleh :**

**Nichen Nur Wulandary**

**20221660105**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2026**

### **Pernyataan Tidak Melakukan Plagiasi**

Siapa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nichen Nur Wulandary

NIM : 20221660105

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 19 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



(Nichen Nur W )

NIM 20221660105

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 29 Juni 2026

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Septian Galuh W., S.Kep., Ns., M.Kep

  
Dzakiyatul Fahmi., S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal  
07 Juli 2026 oleh mahasiswa atas nama Nichen Nur Wulandary NIM  
20221660105 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## TIM PENGUJI

Ketua : Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep

  
(.....)

Anggota 1 : Septian Galuh Winata, S.Kep., Ns.,  
M.Kep

  
(.....)

Anggota 2 : Dzakiyatul Fahmi., S.Kep., Ns., M.Kep

  
(.....)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

  
(Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep)

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Alhamdulillah* *rabbi'l'alamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes Melitus Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja Di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Tahun 2026.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta kemudahan yang senantiasa diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan seluruh proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama proses pendidikan.

4. Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya sekaligus Ketua Penguji, yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang konstruktif demi penyempurnaan skripsi ini. Berbagai arahan yang diberikan menjadi pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis dalam meningkatkan kualitas penelitian.
5. Septian Galuh Winata, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta ilmu yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan perhatian yang diberikan kepada penulis dari awal hingga selesainya penelitian ini.
6. Dzakiyatul Fahmi., S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, saran, serta motivasi dengan penuh perhatian selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas waktu dan dedikasi yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
7. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, serta pelayanan akademik yang baik selama masa perkuliahan.
8. Kepala Sekolah beserta seluruh staf SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, yang telah memberikan izin, dukungan, serta bantuan kepada penulis selama pelaksanaan penelitian dan proses pengumpulan data.

9. Seluruh responden penelitian, yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam penelitian ini sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar sesuai tujuan penelitian.
10. Kedua orang tua tercinta serta kakak saya Moch. Chevin Prasetyo S. yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan motivasi terbesar bagi penulis. Terima kasih atas doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tulus, dukungan moral maupun material, serta segala pengorbanan yang telah diberikan. Semoga setiap langkah dan pencapaian penulis dapat menjadi kebanggaan dan bentuk bakti kepada keluarga tercinta.
11. Diri penulis sendiri, yang telah berjuang dengan penuh kesabaran, ketekunan, dan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tetap bertahan, terus belajar, dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan tahap ini.
12. Saudara Diska Widyo Pratama sosok istimewa yang selalu kebersamai penulis, memberikan bantuan, dukungan, motivasi serta masukan selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
13. Sahabat penulis Ellyza Rahmawati dan Nadia Intan Tifalia, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, bantuan, serta kebersamaan yang penuh makna selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas perhatian, semangat, dan momen kebersamaan yang telah menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Surabaya, 2026

Nichen Nur Wulandary

## ABSTRAK

### **Hubungan Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes Melitus dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya**

Oleh : Nichen Nur Wulandary

**Pendahuluan:** Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat berperan sebagai landasan utama dalam memahami dan mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti diabetes. Namun salah satu masalah utama saat ini adalah rendahnya tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus di kalangan remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus dengan perilaku gaya hidup sehat remaja. **Metode:** Desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 66 responden yang dipilih dengan total sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus dan kuesioner perilaku gaya hidup sehat. instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat pengetahuan risiko diabetes melitus dan perilaku gaya hidup sehat. Analisis data menggunakan uji Gamma dengan nilai signifikan  $p < 0,05$ . **Hasil dan Pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja dengan pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus berada pada kategori baik (74,2%) dan mayoritas remaja dengan perilaku gaya hidup sehat berada pada kategori positif (92,4%), serta terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus dengan perilaku gaya hidup sehat remaja dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,043 dan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,552. Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik mengenai risiko penyakit diabetes melitus cenderung menunjukkan perilaku gaya hidup sehat yang lebih positif.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus, Pengetahuan Risiko Penyakit, Perilaku Gaya Hidup Sehat, Perilaku Kesehatan, Remaja.

## ABSTRACT

### **The Relationship between Knowledge Levels of Diabetes Mellitus Risks and Healthy Lifestyle Behaviors Adolescents**

By: Nichen Nur Wulandary

**Introduction:** A person's knowledge can serve as the primary foundation for understanding and anticipating the risks of chronic diseases such as diabetes. However, one of the main problems currently is the low level of knowledge of diabetes mellitus risks among adolescents. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between knowledge level of diabetes mellitus risks and healthy lifestyle behaviors of adolescents. **Method:** The study design was cross-sectional. The sample consisted of 66 respondents selected using total sampling. The research instruments included a questionnaire on knowledge level of diabetes mellitus risks and a questionnaire on healthy lifestyle behaviors. The research instruments were questionnaires on knowledge level of diabetes mellitus risks and healthy lifestyle behaviors. Data analysis used the Gamma test with a significance value of  $p < 0.05$ . **Results and Discussion:** The results of this study indicated that the majority of adolescents with knowledge of the risks of diabetes mellitus are in the good category (74.2%), and most adolescents with healthy lifestyle behaviors are in the positive category (92.4%). There is a significant relationship between the level of knowledge of the risks of diabetes mellitus and adolescents' healthy lifestyle behaviors with a significance value ( $p$ ) = 0.043 and correlation coefficient value ( $r$ ) = 0.552. Adolescents with a better level of knowledge regarding the risks of diabetes mellitus tend to exhibit more positive healthy lifestyle behaviors.

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Knowledge of Disease Risks, Healthy Lifestyle Behaviors, Health Behaviors, Adolescents

## DAFTAR ISI

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| SURAT PERNYATAAN.....                                | ii  |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                              | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                              | iv  |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....                             | v   |
| ABSTRAK.....                                         | ix  |
| ABSTRACT.....                                        | x   |
| DAFTAR ISI.....                                      | xi  |
| DAFTAR TABEL .....                                   | xiv |
| DAFTAR GAMBAR .....                                  | xv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN.....                               | 1   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                     | 1   |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                             | 5   |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                          | 5   |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                               | 5   |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                             | 5   |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                         | 6   |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                         | 6   |
| 1.4.2 Manfaat Praktis.....                           | 6   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                        | 7   |
| 2.1 Konsep Dasar Diabetes Melitus.....               | 7   |
| 2.1.1 Definisi Diabetes Melitus .....                | 7   |
| 2.1.2 Klasifikasi .....                              | 7   |
| 2.1.3 Etiologi.....                                  | 8   |
| 2.1.4 Manifestasi Klinis.....                        | 9   |
| 2.1.5 Patofisiologi .....                            | 9   |
| 2.1.6 Komplikasi .....                               | 10  |
| 2.1.7 Penatalaksanaan Risiko Diabetes Melitus.....   | 11  |
| 2.1.8 Faktor Risiko Diabetes Melitus .....           | 11  |
| 2.2 Konsep Dasar Gaya Hidup Sehat.....               | 13  |
| 2.2.1 Gaya Hidup Sehat.....                          | 13  |
| 2.2.2 Faktor yang mempengaruhi Gaya Hidup Sehat..... | 13  |
| 2.2.3 Faktor yang menghambat Gaya Hidup Sehat .....  | 15  |
| 2.2.4 Remaja.....                                    | 16  |

|                                   |                                                                                                                        |    |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.3                               | Konsep Dasar Pengetahuan.....                                                                                          | 17 |
| 2.3.1                             | Pengetahuan .....                                                                                                      | 17 |
| 2.3.2                             | Faktor yang mempengaruhi pengetahuan.....                                                                              | 17 |
| 2.4                               | Konsep dasar perilaku.....                                                                                             | 18 |
| 2.4.1                             | Perilaku .....                                                                                                         | 18 |
| 2.4.2                             | Faktor yang mempengaruhi perilaku.....                                                                                 | 18 |
| 2.5                               | Teori HBM ( <i>Health Belief Model</i> ).....                                                                          | 19 |
| 2.6                               | Konsep Hubungan Tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus dengan perilaku gaya hidup sehat remaja SMA ..... | 20 |
| 2.7                               | Kerangka Konseptual.....                                                                                               | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN .....   |                                                                                                                        | 25 |
| 3.1.                              | Desain Penelitian .....                                                                                                | 25 |
| 3.2                               | Kerangka Kerja.....                                                                                                    | 26 |
| 3.3                               | Populasi, Sampel dan Sampling.....                                                                                     | 27 |
| 3.3.1                             | Populasi.....                                                                                                          | 27 |
| 3.3.2                             | Sampel.....                                                                                                            | 27 |
| 3.3.3                             | Sampling .....                                                                                                         | 28 |
| 3.4.                              | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....                                                                     | 29 |
| 3.4.1                             | Variabel Independen (Bebas) .....                                                                                      | 29 |
| 3.4.2                             | Variabel Dependen (Terikat).....                                                                                       | 29 |
| 3.4.3                             | Definisi Operasional .....                                                                                             | 29 |
| 3.5                               | Pengumpulan data dan Pengolahan data .....                                                                             | 31 |
| 3.5.1                             | Prosedur pengumpulan data.....                                                                                         | 31 |
| 3.5.2                             | Instrumen.....                                                                                                         | 32 |
| 3.5.3                             | Prosedur pengolahan data.....                                                                                          | 36 |
| 3.5.3                             | Lokasi Penelitian.....                                                                                                 | 39 |
| 3.5.4                             | Analisis data .....                                                                                                    | 39 |
| 3.6                               | Masalah Etik .....                                                                                                     | 40 |
| 3.6.1                             | <i>Informed concent</i> (Lembar Persetujuan) .....                                                                     | 40 |
| 3.6.2                             | <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama) .....                                                                                    | 40 |
| 3.6.3                             | <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....                                                                              | 40 |
| 3.6.4                             | <i>Beneficence dan Non Malefecence</i> (Berbuat baik dan Tidak Merugikan).....                                         | 41 |
| 3.6.5                             | <i>Justice</i> (Keadilan).....                                                                                         | 41 |
| 3.6.6                             | Keterbatasan.....                                                                                                      | 41 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... |                                                                                                                        | 42 |

|                                  |                                                                                                                                                 |    |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1                              | Hasil Penelitian.....                                                                                                                           | 42 |
| 4.1.1                            | Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                                                                                           | 42 |
| 4.1.2                            | Distribusi Frekuensi Demografi .....                                                                                                            | 43 |
| 4.1.3                            | Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes<br>Melitus .....                                                              | 44 |
| 4.1.4                            | Distribusi Frekuensi Perilaku Gaya Hidup Sehat.....                                                                                             | 45 |
| 4.1.5                            | Hubungan Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes Melitus<br>Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja di SMA Muhammadiyah 7<br>Surabaya..... | 45 |
| 4.2                              | Pembahasan .....                                                                                                                                | 46 |
| 4.2.1                            | Mengidentifikasi Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes<br>Melitus Remaja .....                                                           | 46 |
| 4.2.2                            | Mengidentifikasi Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja.....                                                                                          | 47 |
| 4.2.3                            | Menganalisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit<br>Diabetes Mellitus dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja.....                     | 48 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... |                                                                                                                                                 | 52 |
| 5.1                              | Kesimpulan.....                                                                                                                                 | 52 |
| 5.2                              | Saran .....                                                                                                                                     | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA.....              |                                                                                                                                                 | 54 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional Hubungan Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes Melitus Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja. .... | 30 |
| <b>Tabel 3.1</b> Instrumen Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes Melitus. ....                                                                     | 33 |
| <b>Tabel 3.2</b> Instrumen Perilaku Gaya Hidup Sehat. ....                                                                                        | 35 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Gambar 2.1</b> Teori HMB ( <i>Health Belief Model</i> ) .....                                                                                 | 19 |
| <b>Gambar 2.2</b> Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit<br>Diabetes Melitus Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja ..... | 23 |
| <b>Gambar 3.1</b> Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Pengetahuan Risiko Penyakit<br>Diabetes Melitus Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja.....   | 26 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Lampiran 1</b> Lembar Permohonan Menjadi Responden .....                                                                                    | 58 |
| <b>Lampiran 2</b> Lembar Permohonan Izin Penggunaan Validitas dan Reliabilitas Kuesioner<br>Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes Melitus ..... | 59 |
| <b>Lampiran 3</b> Lembar Permohonan Izin Penggunaan Validitas dan Reliabilitas Kuesioner<br>Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja .....             | 60 |
| <b>Lampiran 4</b> Lembar Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal .....                                                                           | 61 |
| <b>Lampiran 5</b> Dokumentasi Pengambilan Data Awal .....                                                                                      | 62 |
| <b>Lampiran 6</b> Lembar Persetujuan Revisi Seminar Proposal .....                                                                             | 63 |
| <b>Lampiran 7</b> Surat Izin Penelitian .....                                                                                                  | 64 |
| <b>Lampiran 8</b> Surat Etik Penelitian .....                                                                                                  | 65 |
| <b>Lampiran 9</b> Dokumentasi Penelitian .....                                                                                                 | 66 |
| <b>Lampiran 10</b> Alat ukur/Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan Kuesioner<br>Pengetahuan Risiko Penyakit Diabetes Melitus.....           | 67 |
| <b>Lampiran 11</b> Alat ukur/Instrumen Penelitian Perilaku Gaya Hidup Sehat Kuesioner<br>Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja.....                 | 69 |
| <b>Lampiran 12</b> Tabulasi Data Tingkat Pengetahuan .....                                                                                     | 71 |
| <b>Lampiran 13</b> Tabulasi Data Perilaku Gaya Hidup Sehat.....                                                                                | 75 |
| <b>Lampiran 14.</b> Tabulasi Data Anomali .....                                                                                                | 78 |
| <b>Lampiran 15</b> Tabel Frekuensi Karakteristik Demografi .....                                                                               | 79 |
| <b>Lampiran 16</b> Hasil Uji SPSS Gamma.....                                                                                                   | 81 |