

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tingkat pengetahuan remaja terhadap risiko penyakit diabetes melitus menjadi salah satu faktor penentu yang berpengaruh besar pada munculnya penyakit tersebut di kalangan remaja. Pengetahuan berperan sebagai dasar utama bagi seseorang untuk memahami sekaligus mengantisipasi ancaman penyakit kronis, termasuk diabetes melitus. Persoalan yang masih terjadi saat ini adalah minimnya pemahaman remaja terhadap risiko diabetes melitus. Banyak remaja belum memahami faktor pemicu seperti pola makan tidak sehat, gaya hidup minim gerak, obesitas, dan konsumsi gula berlebihan, maupun dampak jangka panjangnya berupa gangguan ginjal dan penyakit jantung (Hasnah, 2024). Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa remaja berpengetahuan tinggi lebih aktif menerapkan perilaku sehat, tetapi sebagian besar remaja belum mencapai tingkat pengetahuan tersebut sehingga dibutuhkan pendekatan pencegahan yang menyeluruh (Silalahi et al., 2020).

Rendahnya pengetahuan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan perilaku gaya hidup remaja masa kini yang cenderung didominasi kebiasaan kurang sehat. Sebagian besar remaja menggemari fast food dan junk food, serta lebih senang membeli makanan di luar rumah seperti kantin sekolah dan pedagang kaki lima. Jajanan yang dijual di tempat-tempat tersebut umumnya tinggi lemak namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Kemajuan teknologi turut menurunkan tingkat aktivitas fisik remaja (Ulya et al., 2023). Minimnya pengetahuan ini juga berkaitan dengan pola perilaku remaja yang kerap tidak sehat,

seperti kebiasaan makan junk food, jarang berolahraga, dan sering begadang, sehingga risiko terkena diabetes melitus semakin meningkat. Ketika pengetahuan tidak memadai, remaja cenderung mengabaikan tanda-tanda risiko yang muncul, sehingga terbentuk siklus di mana perilaku buruk justru memperkuat rendahnya kesadaran akan bahaya penyakit tersebut (siti nur aisyah, 2024).

Data epidemiologi Global Burden of Disease (GBD) tahun 2021 mencatat sebanyak 3,4 juta remaja mengidap Diabetes Melitus Tipe 1 (T1DM) dan 14,6 juta remaja mengidap Diabetes Melitus Tipe 2 (T2DM). Di Indonesia, skala risiko diabetes melitus pada remaja tergolong signifikan. Data Kementerian Kesehatan tahun 2023 menunjukkan sekitar 10-15% remaja memiliki risiko tinggi terkena diabetes melitus akibat pola makan tidak seimbang dan minimnya aktivitas fisik, sementara tingkat pengetahuan tentang risiko diabetes melitus masih rendah, terlihat dari kurang dari 50% remaja yang memahami gejala dasarnya (Kemenkes RI, 2023).

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mencatat lonjakan prevalensi diabetes melitus tipe 1 sebesar 70 kali lipat pada anak di bawah 18 tahun sepanjang periode 2010 hingga 2023. Tercatat 13.311 remaja penderita diabetes tersebar di 13 kota, yaitu Medan, Surabaya, Padang, Palembang, Bandung, Jakarta, Jogja, Solo, Semarang, Malang, Denpasar, Manado, dan Makassar. Sementara itu, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2023) melaporkan prevalensi diabetes melitus pada remaja di Jawa Timur mencapai 875.745 kasus, dengan Kota Surabaya menempati posisi tertinggi di antara seluruh kabupaten/kota di provinsi tersebut dengan 184 penderita.

Konsumsi makanan manis di Indonesia paling banyak ditemukan pada

kelompok usia muda, yaitu 15-19 tahun, dengan persentase 56,4%. Remaja umumnya cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food yang tinggi kalori dari gula maupun lemak namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Selain itu, kemajuan teknologi turut menurunkan aktivitas fisik remaja. Kebiasaan berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol juga masih sering dijumpai pada kelompok usia ini. Kondisi-kondisi tersebut berpotensi memicu diabetes melitus pada remaja (Silalahi, 2019). Keterkaitan antara rendahnya pengetahuan dan perilaku gaya hidup tidak sehat memperbesar skala persoalan ini, karena remaja yang tidak memahami risiko cenderung terbiasa mengonsumsi gula tinggi, yang pada akhirnya berkontribusi pada obesitas sebagai salah satu prediktor diabetes melitus (Sanjaya & Setiawan, 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya pada 4 Februari 2026 melalui wawancara dengan Kepala Tata Usaha (KTU) mengungkapkan bahwa belum ada penelitian sebelumnya mengenai hubungan tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus dengan perilaku gaya hidup sehat remaja di sekolah tersebut. Wawancara juga dilakukan terhadap 10 siswa kelas XI. Dua di antaranya menyatakan tidak mengetahui risiko diabetes melitus, sehingga tergolong pada kategori pengetahuan kurang, sementara 8 siswa lainnya mengaku hanya mengetahui sedikit tentang risiko diabetes melitus, misalnya terkait konsumsi gula berlebih, sehingga tergolong kategori pengetahuan cukup. Sebanyak 7 dari 10 siswa terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food secara rutin, 9 dari 10 siswa mengonsumsi minuman manis seperti es teh dengan gula berlebih lebih dari satu kali sehari, dan 6 dari 10 siswa kurang aktif secara fisik setiap harinya. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja di SMA Muhammadiyah 7

Surabaya masih memiliki pengetahuan risiko diabetes melitus yang rendah serta perilaku gaya hidup yang cenderung tidak sehat.

Hal ini juga diperkuat oleh teori psikologi kesehatan yang dikembangkan Hochbaum dan Rosenstock pada dekade 1950-an. Health Belief Model (HBM) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh keyakinan rasional terhadap risiko dan upaya pencegahan penyakit. Tingkat pengetahuan mengenai risiko diabetes melitus, yang mencakup pemahaman atas faktor risiko, gejala, dan konsekuensinya, menjadi dasar yang mendorong munculnya perilaku pencegahan seperti penerapan gaya hidup sehat. Remaja dengan pengetahuan tinggi lebih mungkin membentuk persepsi kerentanan dan keparahan yang kuat, yang selanjutnya mendorong mereka mempertimbangkan manfaat dibandingkan hambatan sebelum bertindak. Proses ini pada akhirnya melahirkan perilaku gaya hidup sehat sebagai bentuk respons pencegahan. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan rendah cenderung tidak merasa rentan atau menganggap penyakit tersebut tidak serius, sehingga tidak melihat manfaat dari perubahan perilaku (Oktaviani & Fauziah, 2025).

Studi yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa edukasi tentang diabetes melitus pada remaja dapat meningkatkan adopsi perilaku sehat hingga 30-50%. Teori HBM menjelaskan proses ini sebagai perubahan keyakinan menjadi tindakan nyata. Pada usia remaja, faktor perkembangan otak yang belum matang serta pengaruh kelompok sebaya membuat penyampaian pengetahuan perlu dilakukan secara spesifik dan terarah. Teori HBM membantu menjelaskan bahwa tanpa pengetahuan yang memadai, perilaku sehat sulit terwujud, sehingga intervensi seperti edukasi di lingkungan sekolah dapat

dirancang untuk meningkatkan pengetahuan tersebut guna mencegah diabetes melitus pada generasi muda (Enjelia et al., 2024).

Pengetahuan yang baik tentang risiko diabetes melitus memiliki peran penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit ini pada remaja. Remaja dengan pemahaman rendah mengenai diabetes melitus cenderung menjalani gaya hidup yang kurang sehat (Sanjaya & Setiawan, 2024).

Edukasi kesehatan pada remaja menjadi hal yang sangat penting karena kelompok usia ini berada pada fase kritis pembentukan kebiasaan dan keyakinan terkait kesehatan. Remaja yang umumnya berusia 15-18 tahun rentan terhadap penyakit kronis seperti diabetes melitus akibat perubahan hormonal, gaya hidup perkotaan, dan rendahnya kesadaran kesehatan (Dwi Lestari & Ahmad Kholid Fauzi, 2025).

1.2 Rumusan Masalah

1. Identifikasi tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus pada remaja?
2. Identifikasi perilaku gaya hidup sehat remaja?
3. Analisis hubungan tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes mellitus dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus

pada remaja.

2. Mengidentifikasi perilaku gaya hidup sehat remaja.
3. Menganalisis hubungan antara pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus dengan perilaku gaya hidup sehat remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan teori terkait hubungan pengetahuan risiko penyakit diabetes melitus dengan perilaku gaya hidup sehat khususnya pada kelompok remaja, serta sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya di bidang kesehatan masyarakat dan pendidikan kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dan dinas kesehatan dalam merancang program edukasi dan intervensi pencegahan penyakit diabetes melitus yang efektif pada remaja.
2. Membantu remaja memahami risiko penyakit diabetes melitus dan membentuk perilaku gaya hidup sehat yang dapat menurunkan risiko terjadinya diabetes mellitus di masa depan.
3. Mendukung kebijakan pemerintah daerah dalam penanggulangan penyakit tidak menular, terutama diabetes melitus di kalangan remaja.