

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Internasional Diabetes Federation (IDF) menyatakan hasil survei pada tahun 2021 sejumlah 537 juta orang menderita diabetes, dan diprediksikan pada tahun 2030 mencapai 643 juta penderita diabetes dan pada tahun 2045 bisa terdapat 783 juta orang penderita diabetes (*Internasional Diabetes Federation*, 2021). Selain besarnya jumlah penderita diabetes, orang dengan glukosa tinggi dalam darah atau tahap pre-diabetes pada tahun 2021 berjumlah 541 juta orang. Populasi ini juga menyebabkan angka kematian terhadap diabetes semakin tinggi, yang diprediksikan pada usia 20-79 tahun mencapai lebih dari 6,7 juta orang (Tandi et al., 2024). Sedangkan di Indonesia jika dilakukan perhitungan antara penderita diabetes dewasa berusia 20-79 tahun sebanyak 19 juta orang dibanding populasi Indonesia yaitu 1 dari 9 orang dengan diabetes. Data Kemenkes SKI tahun 2023 menunjukkan prevalensi yang meningkat pada penyakit diabetes mellitus dari 8,5 % di tahun 2018 menjadi 13 % di tahun 2023 (Kemenkes, 2023).

Diabetes mellitus merupakan jenis penyakit tidak menular yang telah terbukti menjadi salah satu darurat kesehatan global karena tingkat penyebarannya yang meningkat pesat pada abad ke-21 ini (Saraswati, 2022). Gula darah yang meningkat atau hiperglikemia yang terjadi karena penurunan jumlah insulin yang dihasilkan pankreas adalah tanda gangguan metabolisme yang menyebabkan diabetes mellitus (DM) (Lestari et al., 2021). Insulin adalah hormon yang mengatur tingkat glukosa dalam darah. Komplikasi fisik diabetes mellitus secara akut yaitu hipoglikemia, hiperglikemia, dan hiperglikemik non-ketotik (Sahayati, 2019).

Diabetes mellitus memiliki empat tipe, termasuk diabetes mellitus tipe 1, tipe 2, gestasional, dan tipe lainnya. Diabetes mellitus tipe 2 merupakan tipe diabetes yang paling umum diderita terhitung sekitar 85%-90% yang sering ditemui di kelompok usia lansia. Meskipun banyak diderita pada kelompok usia lansia, diabetes mellitus juga bisa terjadi pada kelompok usia remaja. Beberapa penelitian di berbagai negara menunjukkan adanya prevalensi yang meningkat di kelompok

usia remaja pada diabetes mellitus tipe 2. Pada tahun 2015 7,2% dari anak-anak di Amerika Serikat menderita diabetes mellitus. Selanjutnya di Negara Brazil pada penelitian Telo tahun 2019 prevalensi sebesar 22% prediabetes dan 3,3 % diabetes mellitus tipe 2 dari populasi penduduk Brazil. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 mengatakan Diabetes Mellitus berdasarkan diagnosa yang dilakukan dokter pada kategori kelompok usia remaja yaitu 15-24 tahun sejumlah 159.014 orang (Qifti et al., 2020). Data Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menunjukkan 1.645 pasien anak menderita Diabetes Mellitus, yang 5-10% diantaranya terdiagnosa Diabetes Mellitus tipe 2 (IDAI, 2020).

Dalam penelitian Bjornstad et al. (2021) mengungkapkan risiko yang dialami oleh remaja penderita diabetes tipe 2 yaitu mengalami komplikasi seperti komplikasi mikrovaskular dan secara bertahap meningkat seiring waktu serta memiliki dampak saat mencapai usia dewasa muda. Orang-orang dengan hiperglikemia, hipertensi, dan dislipidemia serta orang-orang dari minoritas ras dan etnis lebih rentan terhadap komplikasi (Jauhanita et al., 2024). Diabetes dapat menyebabkan komplikasi baik langsung maupun tidak langsung atau jangka panjang, yang bisa menambah masalah bagi remaja yang menderita diabetes mellitus secara terus menerus (Calabria et al., 2023).

Penyebab utama diabetes mellitus tipe 2 pada remaja adalah gaya hidup yang tidak seimbang, termasuk pola makan yang tidak seimbang dan kurang berolahraga. Remaja berisiko menderita diabetes mellitus karena beberapa alasan. Ini termasuk kebiasaan merokok yang meningkatkan adrenalin, riwayat keluarga dengan diabetes, jenis kelamin yang menyebabkan perempuan menderita diabetes, pengetahuan individu tentang diabetes dan cara mencegahnya, pola makan yang tidak sehat dan obesitas yang terkait dengan resistensi insulin (Ulya et al., 2023). Remaja merupakan suatu masa peralihan yang bersifat tidak berpegang kuat pada nilai, norma dan kepribadian diri. Saat masa remaja cenderung memiliki kebiasaan yang mengikuti atau meniru orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku remaja seperti itu yang bisa mempengaruhi kehidupan di masa tua, salah satunya dalam kesehatan (Silalahi, 2019).

Pola makan merupakan cara mengatur banyak dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam mencapai tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, menjaga status nutrisi, dan mencegah dan mengatasi penyakit. Perilaku makan melibatkan kebiasaan makan yang dilakukan setiap hari oleh seseorang. Pola makan saat ini sudah bergeser dari yang tradisional seperti banyak mengandung sayuran dan berserat menjadi makanan *modern* yang mengandung sedikit serat (Manuntung, 2020). Pola makan yang tidak baik sangat mempengaruhi nutrisi dalam tubuh seseorang. Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dapat menjadi indikator pola makan yang baik (Sagala & Noerfitri, 2021). Dalam mencegah diabetes mellitus tipe 2, pola makan sehat terdiri dari 25% sampai 30% lemak, 50% sampai 55% karbohidrat, dan 20% protein (Manuntung, 2020).

Pengetahuan individu memengaruhi tingkah lakunya karena individu tersebut akan memahami yang diperlukan oleh dirinya sendiri, dan mampu bertanggungjawab atas kebutuhannya (Lutfiawati, 2021). Pengetahuan yang dapat diterima dan diterapkan tentang mengonsumsi makanan yang terdiri dari berbagai zat gizi dalam jumlah yang cukup atau tidak lebih dari yang diperlukan disebut pengetahuan pola makan yang seimbang (Harahap, 2012) dalam (Pradiningtyas & Ismawati, 2023). Remaja yang telah memperoleh pengetahuan tentang kebiasaan makan yang sehat akan mampu mengubahnya menjadi kebiasaan makan yang lebih baik. Hal ini karena pengetahuan atau kemampuan kognitif sangat penting untuk membentuk pola perilaku yang lebih kuat (*overt behavior*) (Pradiningtyas & Ismawati, 2023).

Sikap adalah tanggapan atau reaksi seseorang ketika pikirannya tertutup terhadap rangsangan atau benda. Pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi berperan penting dalam menentukan sikap (Notoadmodjo, 2012). Sikap terhadap pola makan mencerminkan preferensi seseorang terhadap makanan yang mereka konsumsi. Sikap yang baik terhadap makanan sehat dan kontrol dalam mengonsumsi makanan akan tercermin dalam kebiasaan yang dapat mencegah penyakit dalam tubuh. Sikap suka terhadap bahan-bahan yang dikonsumsi mempengaruhi pola makan yang diterapkan. Pada remaja, konsumsi *junk food* dan

soft drink (minuman dingin) sangat disukai sehingga menjadi penyebab terjadinya diabetes mellitus tipe 2 (Agung & Hansen, 2022).

Data Kemenkes SKI 2023 tentang konsumsi makanan manis di Indonesia mayoritas terdapat pada rentang usia muda, yaitu semakin muda golongan usia maka akan semakin banyak yang mengkonsumsi makanan manis. Pada kelompok usia 15-19 tahun, kebiasaan konsumsi makanan manis 1-6 kali per minggu mencapai 58,5% dan kebiasaan minuman manis mencapai 48,6% (Kemenkes, 2023). Dari penelitian yang dilakukan oleh (The Physiological Society, 2016) dalam (Agung & Hansen, 2022) bahwa ketika resistensi insulin terjadi dan pola makan tinggi gula, akan menyebabkan pengangkut glukosa di ginjal diaktifkan. Risiko terkena diabetes tipe 2 dapat meningkat karena konsumsi minuman bersoda lebih dari lima kali seminggu, dapat diperkuat juga oleh riwayat diabetes mellitus tipe 2 dalam keluarga (Torres-Ibarra et al., 2020).

Peneliti sebelumnya (Agnes, 2017) menemukan hubungan yang signifikan antara *self-awareness* pola makan dan sikap dengan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja di SMAN Wilayah Jakarta Timur. Hasilnya menunjukkan bahwa 55,6 % remaja diusia tersebut mempunyai *self-awareness* pola makan masuk kategori tinggi, 54,1 % memiliki sikap pola makan yang baik, dan 52,9 % memiliki perilaku pencegahan diabetes dalam kategori baik (Agnes, 2017). Data SKI Kemenkes 2023, didasarkan diagnosis oleh dokter pada umur ≥ 15 tahun prevalensi diabetes mellitus di DI Yogyakarta sebesar 3,8 %. Prevalensi tersebut mengalami kenaikan dari tahun 2018 yaitu 3,1%. Telah dilakukan penelitian pada siswa/i SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta tentang pola makan pada siswa/i di SMAN 10 Yogyakarta dalam konsumsi buah dan sayur dalam kategori buruk (Yuningrum et al., 2021). Dalam satu hanya kurang dari 5 porsi dengan hasil sebanyak 51 responden atau 85%. Sedangkan pola makan dalam konsumsi *junkfood* sebagian besar dalam kategori buruk yaitu dalam pembahasan dikatakan hampir setiap hari mengonsumsi *junk food* yaitu sebanyak 49 atau 81.7%. *Junk food* merupakan cemilan ringan (*snacks*) dan makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak, garam, dan karbohidrat (Agung & Hansen, 2022).

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di SMAN 10 Yogyakarta pada 8 Maret 2024, terdapat 9 dari 10 siswa/i mengonsumsi *junkfood* dan tidak menjaga pola makan yang baik. Sebanyak 1 dari 10 siswa/siswi mengatakan sangat jarang konsumsi *junkfood* dan makanan manis, dan porsi makan seimbang. Pengetahuan siswa/i tentang pola makan sudah menjelaskan 3J (jenis, jumlah, jadwal), namun siswa/i mengakui masih sulit menerapkan pola makan tersebut. Siswa/i masih mengonsumsi *junkfood* dan makanan manis, serta jadwal yang tidak sesuai setiap harinya. Siswa/i mengatakan akan makan jika merasa lapar tanpa memperhatikan jam makan. Sikap siswa/i positif terkait pola makan dengan mengatakan menjaga pola makan seimbang memberikan manfaat bagi kesehatan dan dapat terhindar dari penyakit. Dalam hal tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2, terdapat 1 siswa yang menjaga pola makan agar tidak terkena penyakit di masa tua seperti diabetes mellitus dan 1 siswi sering mengikuti penyuluhan kesehatan dan deteksi dini diabetes mellitus di lingkungan rumahnya. Sebanyak 8 dari 10 siswa/i mengatakan tidak melakukan tindakan pencegahan diabetes mellitus melalui pola makan karena belum memiliki motivasi untuk mengubah perilaku pola makan yang baik.

Penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 masih terbatas. Saat ini fenomena pola makan pada remaja kurang baik. Hal tersebut seperti konsumsi *junkfood*, ketidakteraturan jam makan dan gizi yang dikonsumsi oleh remaja. Faktor resiko tersebut meningkatkan kejadian DM tipe 2 pada remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan seimbang dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan seimbang dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan seimbang dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik responden di SMAN 10 Yogyakarta.
- b. Diketahui gambaran pengetahuan remaja tentang pola makan seimbang.
- c. Diketahui gambaran sikap remaja tentang pola makan seimbang.
- d. Diketahui gambaran tindakan pencegahan remaja terkait diabetes mellitus tipe 2.
- e. Diketahui keeratan antara pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan seimbang dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah informasi, keilmuan keperawatan medikal bedah serta wawasan pengetahuan tentang kesehatan khususnya tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan seimbang dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa-Siswi SMAN 10 Yogyakarta

Penelitian ini sebagai sarana bagi siswa-siswi untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan dan sikap pola makan seimbang remaja sebagai tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

b. Bagi Guru SMAN 10 Yogyakarta

Hasil penelitian ini digunakan sebagai sarana untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan dan sikap pola makan seimbang remaja serta cara mencegah diabetes mellitus tipe 2 pada remaja.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan teori yang berkaitan dengan pengetahuan dan sikap

remaja tentang pola makan seimbang serta tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA