

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan gangguan regulasi kadar glukosa darah akibat kelainan pada produksi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Penyakit ini selama ini lebih dikenal sebagai penyakit yang banyak diderita oleh kelompok usia dewasa, terutama berkaitan dengan proses penuaan, pola hidup tidak sehat, serta faktor risiko seperti obesitas dan kurangnya aktivitas fisik. Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan gaya hidup masyarakat, terjadi pergeseran pola kejadian diabetes melitus yang kini tidak lagi hanya didominasi oleh usia dewasa, melainkan mulai banyak ditemukan pada kelompok usia remaja (Dara et al., 2025).

Perubahan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentari yang semakin marak di kalangan remaja. Penggunaan teknologi yang berlebihan, seperti bermain game dalam waktu lama, turut berkontribusi terhadap minimnya aktivitas fisik yang berdampak pada peningkatan risiko obesitas. Kondisi obesitas pada remaja merupakan salah satu faktor utama yang dapat memicu terjadinya resistensi insulin, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi diabetes melitus (Silalahi et al., 2019).

Di era modern saat ini, konsumsi gula telah menjadi bagian dari gaya hidup dan trend di kalangan remaja. Perkembangan industri makanan dan minuman yang semakin

pesat membuat berbagai produk tinggi gula seperti minuman kemasan, kopi kekinian, dan camilan manis semakin mudah diakses serta diminati. Remaja cenderung tertarik untuk mengikuti trend tersebut karena pengaruh lingkungan sosial, media, serta gaya hidup yang berkembang, sehingga konsumsi gula tidak lagi sekadar kebutuhan, tetapi telah menjadi kebiasaan sehari-hari (Saraiva et al., 2022).

Selain itu diabetes melitus tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi gula yang berlebih, tetapi juga oleh berbagai faktor risikolainnya. Faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian diabetes melitus antara lain usia, riwayat keluarga, indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi atau obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta kebiasaan sedentari. Pada remaja peningkatan konsumsi makanan dan minuman tinggi gula yang disertai rendahnya kativitas fisik dapat meningkatkan berat badan dan menyebabkan resistensi insulin, yang merupakan salah satu mekanisme utama terjadinya diabetes melitus.

Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi gula pada remaja, khususnya dari segi persepsi dan keyakinan individu terhadap risiko kesehatan yang dikenal dalam konsep *Health Belief Model*, serta sikap yang dimiliki terhadap konsumsi gula. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan pengendalian konsumsi gula berlebih pada remaja. *Health Belief Model* merupakan model yang digunakan untuk menganalisis persepsi atau pandangan seseorang terhadap suatu penyakit serta kesediaannya dalam melakukan perubahan perilaku kesehatan. (Nur laili, 2023). Selain *Health Belief Model*, sikap individu juga memiliki peran penting dalam upaya pencegahan diabetes

melitus, sikap yang positif terhadap perilaku hidup sehat dapat mendorong seseorang untuk menerapkan tindakan pencegahan secara konsisten sehingga risiko terjadinya penyakit tersebut dapat diminimalkan. (Julianti et al., 2023) sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk memberikan respon atau penilaian terhadap suatu objek, baik dalam bentuk perasaan, pemikiran, maupun kecenderungan untuk bertindak. Dengan adanya sikap yang baik terhadap kesehatan, individu akan lebih terdorong untuk menjaga pola makan, membatasi konsumsi gula, serta menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah terjadinya diabetes melitus. (Mustaya, 2022)

Meningkatnya kasus diabetes melitus pada remaja usia 10–19 tahun berkaitan dengan berbagai faktor risiko yang cukup tinggi pada kelompok usia tersebut. Berdasarkan (Riskesdas 2018). Prevalensi remaja usia 13–15 tahun yang mengalami overweight sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 4,8%, sedangkan pada usia 16–18 tahun prevalensi overweight mencapai 9,5% dan obesitas 4,0%. Selain itu, prevalensi perokok aktif usia 10–18 tahun tercatat sebesar 9,1%, sementara prevalensi konsumsi minuman beralkohol pada penduduk usia ≥ 10 tahun sebesar 3,3%. Faktor risiko lain yang berperan adalah riwayat keluarga diabetes melitus, di mana individu yang memiliki orang tua atau saudara kandung dengan diabetes melitus memiliki risiko sekitar 2–6 kali lebih tinggi untuk mengalami diabetes dibandingkan individu tanpa riwayat keluarga. Rendahnya aktivitas fisik juga masih menjadi masalah pada remaja, dengan proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun yang mengalami kurang aktivitas fisik mencapai 33,5%. Selain itu, tingginya konsumsi makanan dan minuman manis turut

berkontribusi terhadap peningkatan risiko diabetes melitus, di mana sekitar 61,3% penduduk Indonesia usia ≥ 3 tahun mengonsumsi minuman manis lebih dari satu kali per hari. Berbagai faktor risiko tersebut menurut (*IDF Diabetes Atlas IDF Diabetes Atlas*, 2021). menunjukkan bahwa remaja usia 10–19 tahun merupakan kelompok yang rentan mengalami peningkatan risiko diabetes melitus sehingga diperlukan upaya pencegahan dan deteksi dini untuk mengurangi kejadian diabetes melitus pada usia muda.. Selain itu kurang dari 10% remaja telah menunjukkan gangguan metabolik awal seperti prediabetes yang meningkatkan risiko perkembangan diabetes di kemudian hari.

Menurut Ikatan Dokter Anak di Indonesia (IDAI). prevelensi penderita diabetes melitus terdapat 1,8 juta anak dan remaja dibawah 20 tahun yang hidup dengan diabetes melitus Prevelensi diabetes melitus untuk usia dibawah 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan 70 kali lipat dari tahun 2010 hingga 2023, dan Indonesia menempati urutan paling tinggi sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes melitus tertinggi se-ASEAN, dan juga menjadikan Indonesia menduduki peringkat ke-34 dari total 204 negara di skala global. Prevelensi diabetes melitus di Indonesia pada kelompok remaja yang menderita diabetes melitus belum tersedia secara spesifik dalam data nasional, namun berdasarkan (Risesdes 2018). prevelensi diabetes melitus pada kelompok usia remaja mencapai 18,8%. Sedangkan Jawa Timur mencapai 2,6% pada penduduk usia remaja. Meskipun prevelensi pada remaja relatif lebih rendah, tetapi kasus diabetes melitus pada usia muda mulai meningkat dan menjadi perhatian. untuk saat ini belum terdapat data yang secara spesifik menyebutkan jumlah penderita

diabetes melitus pada siswa di Kabupaten Lamongan. Data yang tersedia masih bersifat umum dan belum mengelompokkan berdasarkan status sebagai siswa. Oleh karena itu, angka kejadian diabetes melitus pada siswa di Kabupaten Lamongan belum dapat diketahui secara pasti.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi gula yang berlebihan pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus. Hasil penelitian (Dara et al., 2025) juga menyebutkan bahwa faktor persepsi dan keyakinan kesehatan yang dijelaskan dalam *Health Belief Model* serta sikap individu memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Idhotun Nasyi'in melalui observasi dan wawancara terhadap 20 siswa kelas X, diperoleh gambaran bahwa masih terdapat siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gula serta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai dampak konsumsi gula berlebih terhadap kesehatan, terutama risiko diabetes melitus. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 12 siswa (60%) mengaku sering mengonsumsi minuman manis, seperti minuman berperisa, boba, dan kopi kekinian. Selain itu, sebanyak 8 siswa (40%) memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi secara rutin dengan berbagai alasan, antara lain untuk membantu menjaga konsentrasi saat belajar, meningkatkan semangat, dan menunjang aktivitas sehari-hari. Studi pendahuluan juga menemukan bahwa 3 siswa (15%) mengalami kelebihan Indeks Massa Tubuh (IMT), 11 siswa (55%) memiliki riwayat keluarga dengan diabetes melitus, dan 7 siswa (35%)

memiliki kebiasaan merokok. Selain itu, sebagian besar siswa diketahui belum menerapkan pola makan yang sehat, ditandai dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis serta kurangnya perhatian terhadap keseimbangan asupan gizi harian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa remaja di sekolah tersebut memiliki beberapa faktor risiko yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko diabetes melitus. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut, khususnya ditinjau dari pendekatan *Health Belief Model* dan sikap remaja terhadap *Sugar Addiction*.

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa kejadian diabetes melitus semakin meningkat tidak hanya pada kalangan dewasa tetapi juga mulai mengarah pada kelompok usia remaja. Saat ini Remaja memiliki sikap mengikuti tren konsumsi makanan dan minuman yang terdapat kandungan gula tinggi seperti kopi kekinian, minuman berperisa, hingga minuman berbasis boba. (Fadillah & Dewi, 2025) Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya serta perubahan gaya hidup, yang secara tidak langsung dapat membentuk sikap dan perilaku konsumsi tidak sehat sehingga mengarah pada kecenderungan *Sugar Addiction* atau kebiasaan mengonsumsi gula secara berlebihan (Syifa et al., 2026).

Oleh karena itu dampak *Sugar Addiction* atau mengonsumsi gula berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah secara terus-menerus, dan dapat berkontribusi terhadap terjadinya resistensi insulin dan meningkatkan risiko berkembangnya diabetes melitus (Siti Syamsiah, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan sikap responden agar menjadi lebih baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi kesehatan. Dengan adanya edukasi, diharapkan individu mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan serta memiliki sikap yang lebih baik dalam pencegahan dan penanganan masalah tersebut. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *Health Belief Model* dan sikap tentang *Sugar Addiction* menjadi penting sebagai dasar dalam menentukan upaya pencegahan yang tepat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa konsumsi gula berlebih pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus. Namun, masih diperlukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana persepsi kesehatan berdasarkan *Health Belief Model* serta sikap remaja terhadap *Sugar Addiction* yang dapat mempengaruhi risiko terjadinya diabetes melitus. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Health Belief Model* dan sikap remaja tentang *Sugar Addiction* dengan risiko diabetes melitus pada siswa SMK Idhotun Nasyiin.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Health Belief Model* Dan Sikap Remaja Tentang *Sugar Addiction* Dengan risiko Diabetes Melitus Pada Siswa SMK Idhotun Nasyiin.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan *Health Belief Model* Dan Sikap Remaja Tentang *Sugar Addiction* Dengan risiko Diabetes Melitus Pada Siswa Smk Idhotun Nasyiin

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *Health Belief Model* Pada Siswa SMK Idhotun Nasyiin
2. Mengidentifikasi Sikap remaja tentang *Sugar Addiction* pada siswa SMK Idhotun Nasyiin
3. Mengidentifikasi risiko diabetes melitus pada siswa SMK Idhotun Nasyiin
4. Menganalisis hubungan *Health Belief Model* dan sikap remaja tentang *Sugar Addiction* dengan risiko diabetes melitus pada siswa SMK Idhotun Nasyiin

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengembangan ilmu kesehatan khususnya mengenai *Health Belief Model*, Sikap remaja tentang *Sugar Addiction*, serta hubungan dengan risiko diabetes melitus.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa

Memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai bahaya konsumsi gula berlebih (*Sugar Addiction*) serta risiko terjadinya diabetes melitus sehingga dapat menerapkan pola hidup sehat.

2. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi dan evaluasi bagi pihak sekola dalam meningkatkan edukasi kesehatan tentang pola makan sehat dan pencegahan diabetes pada siswa

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi refrensi atau sumber data tambahan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian terkait *Health Belief Model*, sikap remja, dan *Sugar Addiction*.

