

ABSTRAK

Hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* Dengan Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif NU Jatirejo

**Oleh:
Eka Yulnita Sari**

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga mulai meningkat pada remaja akibat gaya hidup yang tidak sehat. *Healthy lifestyle behaviors* seperti aktivitas fisik yang cukup, pola makan seimbang, dan kebiasaan hidup sehat berperan penting dalam menurunkan risiko diabetes melitus. Namun, remaja masih banyak ditemukan perilaku tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik serta konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *healthy lifestyle behaviors* dengan risiko diabetes melitus pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah siswa kelas X dan XI SMK Ma'arif NU Jatirejo sebanyak 96 responden yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Variabel independen adalah *healthy lifestyle behaviors* yang diukur menggunakan *Adolescent Health Promotion Scale* (AHPS), sedangkan variabel dependen adalah risiko diabetes melitus yang diukur dengan modifikasi *Finnish Diabetes Risk Score* (FINDRISC). Analisis data menggunakan uji *Spearman Rho* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki *healthy lifestyle behaviors* kategori cukup sebanyak 48 responden (50,0%) dan mengalami risiko diabetes melitus kategori risiko rendah sebanyak 49 responden (52,1%). Hasil uji *Spearman Rho* diperoleh p value = 0,000 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,575$ yang menunjukkan hubungan kuat dengan arah negatif. Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan antara *healthy lifestyle behaviors* dengan risiko diabetes melitus pada remaja. Semakin rendah *healthy lifestyle behavior* maka semakin tinggi risiko diabetes melitus. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Kata kunci : *Healthy lifestyle behavior*, risiko diabetes melitus, FINDRISC, AHPS

ABSTRACT

The Relationship Between Healthy Lifestyle Behaviors and the Risk of Diabetes Mellitus Among Adolescents at SMK Ma'arif NU Jatirejo

**By:
Eka Yulnita Sari**

Diabetes mellitus is a metabolic disease that not only affects adults but is also increasingly prevalent among adolescents due to unhealthy lifestyles. Healthy lifestyle behaviors, including adequate physical activity, balanced nutrition, and healthy daily habits, play an important role in reducing the risk of diabetes mellitus. However, many adolescents still engage in unhealthy behaviors, such as insufficient physical activity and high consumption of sugar- and fat-rich foods. This study aimed to analyze the relationship between healthy lifestyle behaviors and the risk of diabetes mellitus among adolescents. This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 96 students in grades X and XI at SMK Ma'arif NU Jatirejo, selected using stratified random sampling. The independent variable was healthy lifestyle behaviors, measured using the Adolescent Health Promotion Scale (AHPS), while the dependent variable was the risk of diabetes mellitus, measured using a modified Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC). Data were analyzed using the Spearman Rho test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had a moderate level of healthy lifestyle behaviors (50.0%) and a low risk of diabetes mellitus (52.1%). The Spearman Rho test yielded a p-value of 0.000 (<0.05) with a correlation coefficient of $r = -0.575$, indicating a strong negative correlation. In conclusion, there is a significant relationship between healthy lifestyle behaviors and the risk of diabetes mellitus among adolescents. Lower levels of healthy lifestyle behaviors are associated with a higher risk of diabetes mellitus. Therefore, educational efforts are needed to increase adolescents' awareness in adopting healthy lifestyles to reduce the risk of diabetes mellitus in the future.

Keywords : *Healthy lifestyle behaviors*, diabetes mellitus risk, FINDRISC, AHPS