

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia produktif yang sedang mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan, baik dari segi pola makan, aktivitas fisik, maupun kebiasaan sehari-hari. Perubahan gaya hidup tersebut berkaitan erat dengan pembentukan *Healthy Lifestyle Behavior*, yaitu perilaku individu yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit (Jayantari & Hedo, 2022). Namun, sebagian remaja masih menunjukkan perilaku yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya aktivitas fisik. Perilaku hidup tidak sehat tersebut apabila dilakukan secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan metabolisme tubuh, seperti resistensi insulin dan peningkatan kadar glukosa darah. Kondisi ini merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya Diabetes Mellitus di masa mendatang (Fortnum et al., 2025). Risiko diabetes mellitus tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tetapi juga sangat berkaitan dengan gaya hidup individu. Remaja dengan pola hidup tidak sehat memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami peningkatan risiko diabetes dibandingkan dengan remaja yang menerapkan gaya hidup sehat (E. Susanti et al., 2021). (Said, 2025).

Secara global menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2024 menunjukkan bahwa lebih dari 800 juta kasus di dunia, termasuk sekitar 1,9 juta anak dan remaja berusia di bawah 20 tahun (Mahatma et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi Diabetes Mellitus juga menunjukkan peningkatan dari

tahun ke tahun. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2023, prevalensi Diabetes Mellitus pada remaja mencapai 2,9% dari total populasi, yang menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Hal ini berkaitan dengan perubahan gaya hidup, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja (Bahar & Linggardini, 2025). Di tingkat Jawa Timur, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan prevalensi Diabetes Mellitus pada remaja mencapai 2,2% berdasarkan diagnosis dokter dan 11,7% berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah, yang menunjukkan masih tingginya kasus yang belum terdiagnosis. Selain itu, jumlah kasus Diabetes Mellitus di Jawa Timur yang mencapai 859.187 kasus menunjukkan bahwa penyakit ini menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Jawa Timur (Azmi et al., 2023). Sementara di tingkat kabupaten, berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2023, jumlah penderita Diabetes Mellitus pada usia remaja yang tercatat berdasarkan pelayanan kesehatan mencapai 26.571 jiwa. Data tersebut menunjukkan bahwa Diabetes Mellitus masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi di Kabupaten Mojokerto (Anggraini & Sahadewa, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 24 Februari 2026 di SMK Ma'arif NU Jatirejo, diperoleh hasil wawancara yang diambil secara acak menunjukkan 10 dari 478 siswa. Menunjukkan bahwa sebanyak 7 siswa (70%) mengatakan sering mengonsumsi makanan dan minuman manis seperti minuman kemasan, teh manis, dan jajanan tinggi gula. Selain itu, 6 siswa (60%)

menyatakan jarang melakukan aktivitas fisik secara rutin dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari seperti bermain gadget. Dari segi pola makan, ditemukan bahwa 8 siswa (80%) tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa 3 siswa (30%) termasuk dalam kategori overweight dan 2 siswa (20%) dalam kategori obesitas. Selain itu, 4 siswa (40%) memiliki lingkaran perut yang melebihi batas normal untuk remaja.

Rendahnya penerapan *Healthy Lifestyle Behaviors* pada remaja, seperti pola makan tidak seimbang, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik, menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh. Kondisi ini memicu gangguan metabolisme berupa penurunan sensitivitas insulin dan peningkatan kadar glukosa darah yang pada akhirnya meningkatkan risiko Diabetes Mellitus (Ngizan & Iqbal, 2023). Risiko Diabetes Mellitus pada remaja dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator, seperti indeks massa tubuh, lingkaran perut, riwayat keluarga diabetes, pola aktivitas fisik, serta pola konsumsi harian (Utami et al., 2025). Apabila faktor risiko tidak dikendalikan sejak dini, maka dapat berkembang menjadi penyakit kronis di usia dewasa dan menimbulkan berbagai komplikasi jangka panjang, seperti penyakit kardiovaskular, gangguan ginjal, gangguan penglihatan, serta luka yang sulit sembuh (Dunggio et al., 2025). Sebaliknya, penerapan *Healthy Lifestyle Behaviors* yang baik, dapat membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan menurunkan risiko Diabetes Mellitus sejak usia remaja (Sirbu, 2024). Namun, pada kenyataannya

masih banyak remaja yang belum menerapkan *Healthy Lifestyle Behaviors* secara optimal (N. Susanti et al., 2024). Perilaku hidup tidak sehat pada remaja saat ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup modern, seperti meningkatnya penggunaan media sosial, konsumsi makanan cepat saji serta rendahnya aktivitas fisik akibat penggunaan gawai (Ayumaruti Dewi, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya penerapan *Healthy Lifestyle Behaviors* berkaitan dengan meningkatnya risiko Diabetes Mellitus pada remaja.

Upaya pencegahan risiko Diabetes Mellitus pada remaja dapat dilakukan melalui penerapan *Healthy Lifestyle Behaviors* secara konsisten, seperti aktivitas fisik secara teratur minimal 30-45 menit per hari, pola makan seimbang, pengelolaan stres, serta istirahat yang cukup. Selain itu, diperlukan dukungan melalui promosi kesehatan, edukasi berbasis sekolah, serta keterlibatan keluarga dalam membentuk kebiasaan hidup sehat (Ardilla et al., 2023). Lingkungan sekolah menjadi setting yang strategis dalam melakukan intervensi promotif dan preventif karena memungkinkan adanya pengawasan dan pembinaan perilaku sehat secara berkelanjutan (Laurina et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan risiko Diabetes Mellitus, namun penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *Healthy Lifestyle Behaviors* dengan risiko Diabetes Mellitus pada remaja, khususnya pada siswa SMK, masih terbatas. Selain itu, karakteristik remaja SMK yang memiliki pola aktivitas, lingkungan, dan kebiasaan yang berbeda memungkinkan adanya variasi risiko yang belum

banyak diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan tersebut secara spesifik.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Healthy Lifestyle Behaviors* dengan risiko Diabetes Mellitus pada remaja SMK di Kabupaten Mojokerto.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* dengan risiko Diabetes Mellitus pada remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* dengan risiko Diabetes Mellitus pada remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi *Healthy Lifestyle Behavior* pada remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo.
2. Mengidentifikasi risiko Diabetes Mellitus pada remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo.
3. Menganalisis Hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* dengan Risiko Diabetes Mellitus pada remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* dengan risiko Diabetes Mellitus pada remaja SMK Ma'arif NU Jatirejo, informasi ini dapat digunakan sebagai penguat teori yang sudah ada mengenai hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* dengan risiko Diabetes Mellitus pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada remaja agar dapat meningkatkan kesehatan dengan menerapkan *Healthy Lifestyle Behavior* dengan baik sebagai upaya mencegah risiko Diabetes Mellitus.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah, khususnya SMK Ma'arif NU Jatirejo, dalam upaya meningkatkan program kesehatan di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam menyusun kebijakan serta kegiatan edukasi kesehatan bagi siswa, khususnya terkait penerapan *Healthy Lifestyle Behavior* sebagai upaya pencegahan risiko Diabetes Mellitus pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait *Healthy Lifestyle Behavior* dan pencegahan risiko Diabetes Mellitus pada remaja.