

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* Dengan Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif NU Jatirejo. Penelitian ini telah dilakukan pada 96 responden.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Ma'arif NU Jatirejo yang berlokasi di Desa Jatirejo, Kecamatan Jatirejo, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. SMK Ma'arif NU Jatirejo merupakan salah satu lembaga pendidikan kejuruan di bawah naungan Lembaga Pendidikan Ma'arif Nahdlatul Ulama yang berperan dalam mencetak lulusan yang memiliki kompetensi sesuai dengan bidang keahlian serta siap menghadapi dunia kerja. Lingkungan sekolah cukup kondusif, tertib, dan nyaman sehingga mendukung kegiatan belajar mengajar secara optimal. Kegiatan belajar mengajar di SMK Ma'arif NU Jatirejo dilaksanakan pada pagi hingga sore hari sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Siswa sebagai peserta didik berada pada rentang usia remaja, yang merupakan kelompok usia dengan potensi perubahan gaya hidup, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari.

Penelitian ini difokuskan pada siswa sebagai responden untuk mengidentifikasi faktor risiko terjadinya Diabetes Melitus pada remaja. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada karakteristik siswa yang

berada pada usia produktif serta relevan dengan variabel penelitian, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat risiko Diabetes Melitus pada remaja di lingkungan sekolah.

4.1.2 Data Umum

Data umum responden dalam penelitian ini meliputi karakteristik siswa yang terdiri dari jenis kelamin, usia dan kelas.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Remaja Di SMK Ma'arif NU Jatirejo Bulan April-Mei 2026

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	- Laki-laki	29	30,2
	- Perempuan	67	69,8
Usia	- 16 tahun	46	47,9
	- 17 tahun	45	46,9
	- 18 tahun	5	5,2
Kelas	- Kelas X	54	56,3
	- Kelas XI	42	43,8
IMT	- Normal (18,5-22,9 kg/m ²)	57	59,4
	- Overweight (23-24,9 kg/m ²)	17	17,7
	- Obesitas (>25 kg/m ²)	22	22,9
Lingkar Pinggang	- L (<90 cm) P (<80 cm)	61	63,5
	- L (94-102 cm) P (80-88 cm)	29	30,2
	- L (>102 cm) P (>88 cm)	6	6,3
Riwayat DM	- Ada	0	0,0
	- Tidak ada	96	100,0
Total		96	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari total 96 responden di SMK Ma'arif NU Jatirejo, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 67 responden (69,8%). Berdasarkan usia, responden paling banyak berusia 16 tahun yaitu sebanyak 46 responden (47,9%). Dilihat dari tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas X yaitu sebanyak

54 responden (56,3%). Berdasarkan Indes Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden berada pada kategori normal ($18,5-22,9 \text{ kg/m}^2$) yaitu sebanyak 57 responden (59,4%). Berdasarkan lingkar pinggang, sebagian besar responden berada pada kategori normal ($L < 90 \text{ cm}$ dan $P < 80 \text{ cm}$) yaitu sebanyak 62 responden (64,6%). Berdasarkan riwayat diabetes mellitus, seluruh responden tidak memiliki riwayat diabetes mellitus yaitu sebanyak 96 responden (100%)

4.1.3 Data Khusus

Data khusus responden dalam penelitian ini mencakup Risiko Diabetes Melitus.

1. *Healthy Lifestyle Behavior* Pada Remaja Di SMK Ma'arif NU Jatirejo

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Healthy Lifestyle Behavior Pada Remaja Di SMK Ma'arif Nu Jatirejo Bulan April-Mei 2026

<i>Healthy Lifestyle Behavior</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
- Kurang	12	12,5
- Cukup	48	50,0
- Baik	36	37,5
Total	96	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 48 responden (50,0%).

2. Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif NU Jatirejo

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif Nu Jatirejo Bulan April-Mei 2026

Risiko Diabetes Melitus	Frekuensi (n)	Presentase (%)
- Rendah	50	52,1
- Sedikit meningkat	17	17,7
- Sedang	8	8,3
- Tinggi	21	21,9
Total	96	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori risiko rendah yaitu sebanyak 49 responden (52,1%).

3. Analisis Hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* Dengan Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif Nu Jatirejo

Tabel 4. 4 Hasil Tabulasi Silang Hubungan *Healthy Lifestyle Behavior* Dengan Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif Nu Jatirejo

Healthy Lifestyle Behavior	Risiko Diabetes Melitus								Total	
	Rendah		Sedikit Meningkat		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	1	8,3	0	0,0	2	16,7	9	75,0	12	100,0
Cukup	20	41,7	11	22,9	5	10,4	12	25,0	48	100,0
Baik	29	80,4	6	16,7	1	2,8	0	0,0	36	100,0
Total	50	52,1	17	17,7	8	8,3	21	21,9	96	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada responden dengan *Healthy Lifestyle Behavior* kurang, sebagian besar memiliki risiko diabetes melitus tinggi, yaitu sebanyak 9 responden (75,0%). Pada responden dengan *Healthy Lifestyle Behavior* cukup, hampir setengahnya memiliki risiko diabetes

melitus rendah, yaitu sebanyak 20 responden (41,7%). Sementara itu, pada responden dengan *Healthy Lifestyle Behavior* baik, sebagian besar memiliki risiko diabetes melitus rendah, yaitu sebanyak 29 responden (80,4%).

Tabel 4. 5 Hasil Uji Statistik Spearman Rho Healthy Lifestyle Behavior Dengan Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif NU Jatirejo

Correlations			<i>Healthy Lifestyle Behavior</i>	Risiko Diabetes Melitus
Spearman's rho	<i>Healthy Lifestyle Behavior</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.575**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	96	96
	Risiko Diabetes Melitus	Correlation Coefficient	-.575**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	96	96

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.5 menunjukkan hasil uji statistik *spearman rho* didapat nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ dalam hal ini menyatakan h_0 ditolak (h_1 diterima) artinya terdapat hubungan antara *healthy lifestyle behavior* dengan risiko diabetes melitus pada remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo. Berdasarkan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,575 yang berarti tingkat keeratan hubungan dalam kategori kuat, dan arah hubungannya bersifat negatif atau tidak searah yang berarti semakin rendah *healthy lifestyle behavior* maka semakin tinggi risiko diabetes melitus, begitu sebaliknya semakin tinggi *healthy lifestyle behavior* maka semakin rendah risiko diabetes melitus.

4.2 Pembahasan

4.2.1 *Healthy Lifestyle Behavior* Pada Remaja Di SMK Ma'arif NU Jatirejo

Menurut tabel 4.2 Distribusi Frekuensi *Healthy Lifestyle Behavior* Pada Remaja Di SMK Ma'arif Nu Jatirejo menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *healthy lifestyle behavior* dengan kategori cukup yaitu sebanyak 48 responden (50,0%). Responden yang memiliki kategori baik yaitu sebanyak 36 responden (37,5%), sedangkan responden dengan kategori kurang sebanyak 12 responden (12,5%). Hal ini menggambarkan bahwa perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik, pola makan, manajemen stres, hubungan interpersonal, dan apresiasi hidup pada remaja masih bervariasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja telah menerapkan *healthy lifestyle behavior* secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Healthy lifestyle behavior merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, yang meliputi aktivitas fisik, nutrisi, manajemen stres, hubungan interpersonal, dan tanggung jawab terhadap kesehatan. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta pengaruh media sosial. Penelitian oleh (Fitri et al., 2024) juga menegaskan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berlanjut hingga dewasa. Faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial turut memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan perilaku

tersebut, sehingga perilaku hidup sehat sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit kronis termasuk diabetes mellitus.

Menurut peneliti, meskipun secara fisiologis metabolisme tubuh remaja berada dalam kondisi yang baik dan optimal, kondisi tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa remaja, metabolisme glukosa masih sensitif terhadap insulin, metabolisme lemak belum mengalami banyak gangguan, serta metabolisme energi cenderung tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas. Namun, berdasarkan hasil penelitian pada kuesioner AHPS, sebagian responden masih menunjukkan perilaku hidup sehat yang belum optimal, terutama pada aspek aktivitas fisik dan pola makan. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak remaja yang cenderung kurang bergerak, seperti lebih sering duduk, bermain gadget, atau kurang berolahraga, sehingga metabolisme energi yang seharusnya tinggi tidak dimanfaatkan secara optimal. Akibatnya, energi yang tidak digunakan akan disimpan dalam bentuk lemak. Selain itu, pola makan remaja yang cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan rendah serat juga dapat mengganggu metabolisme glukosa dan lemak, meskipun secara alami tubuh masih mampu mengompensasi. Di sisi lain, kemampuan mengendalikan emosi yang belum baik pada remaja juga dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan kadar gula darah. Jika kondisi ini terjadi secara terus-menerus, maka metabolisme tubuh yang awalnya baik dapat mengalami

penurunan fungsi dan berpotensi meningkatkan risiko gangguan metabolik di kemudian hari. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi metabolisme yang baik pada remaja perlu didukung dengan perilaku hidup sehat yang konsisten. Oleh karena itu, diperlukan upaya nyata seperti peningkatan aktivitas fisik rutin, pembiasaan pola makan seimbang, serta edukasi kesehatan di lingkungan sekolah agar metabolisme tubuh remaja tetap optimal dan risiko penyakit seperti diabetes melitus dapat dicegah sejak dini.

Adapun faktor lain yang mendukung, yaitu usia pada tabel 4.1, sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 46 responden (47,9%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 45 responden (46,9%), dan usia 18 tahun sebanyak 5 responden (5,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja pertengahan, dimana pada fase ini individu sedang mengalami proses pencarian jati diri dan mulai membentuk kebiasaan hidup sehari-hari. Kondisi ini juga menunjukkan bahwa responden masih berada pada tahap perkembangan yang dinamis, sehingga perilaku yang terbentuk, termasuk perilaku hidup sehat, masih belum stabil dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga sangat mempengaruhi perilaku kesehatan individu. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kemandirian dalam mengambil keputusan, termasuk dalam menentukan gaya hidup, namun kemampuan

pengambilan keputusan tersebut belum sepenuhnya matang karena masih dipengaruhi oleh emosi dan tekanan sosial. Menurut WHO (2020), remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perilaku tidak sehat karena kurangnya kesadaran terhadap risiko jangka panjang serta kecenderungan untuk mencoba hal-hal baru. Selain itu, teori perkembangan perilaku kesehatan menyebutkan bahwa pada usia remaja, perilaku lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti teman sebaya, lingkungan sekolah, dan media sosial dibandingkan pertimbangan rasional terkait kesehatan (Tabrizi et al., 2024).

Menurut peneliti, dominasi usia remaja pertengahan menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat pada responden masih dalam tahap pembentukan dan belum sepenuhnya konsisten. Remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial dan tren yang berkembang, sehingga keputusan terkait gaya hidup seringkali didasarkan pada keinginan sesaat dibandingkan pertimbangan kesehatan jangka panjang. Selain itu, pada usia ini kemampuan dalam mengelola stres, mengatur pola makan, dan menjaga aktivitas fisik belum terbentuk secara optimal, sehingga berdampak pada penerapan *healthy lifestyle behavior* yang masih berada pada kategori cukup. Oleh karena itu, usia menjadi faktor penting yang mempengaruhi bagaimana remaja memahami dan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor kedua adalah jenis kelamin. Berdasarkan Tabel 4.1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden

(69,8%), sedangkan laki-laki sebanyak 29 responden (30,2%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden didominasi oleh perempuan, sehingga gambaran perilaku hidup sehat dalam penelitian ini lebih banyak merefleksikan karakteristik perilaku perempuan dibandingkan laki-laki. Kondisi ini juga mengindikasikan adanya perbedaan potensi pola perilaku hidup sehat berdasarkan jenis kelamin yang dapat mempengaruhi hasil penelitian secara keseluruhan.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan individu. Perempuan umumnya memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap kesehatan, termasuk dalam menjaga pola makan, kebersihan diri, serta kepedulian terhadap kondisi tubuh. Hal ini disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial dimana perempuan cenderung lebih sensitif terhadap kondisi kesehatan dan lebih terbuka terhadap informasi kesehatan (Warnick et al., 2024). Di sisi lain, laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, namun seringkali kurang memperhatikan aspek lain seperti pola makan sehat dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor biologis, peran sosial, serta konstruksi budaya yang membentuk perilaku kesehatan antara laki-laki dan perempuan (Li et al., 2024).

Menurut peneliti, responden perempuan dalam penelitian ini dapat mempengaruhi gambaran *healthy lifestyle behavior*, dimana perempuan cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap kesehatan namun belum tentu konsisten dalam menerapkan seluruh aspek gaya hidup sehat

secara menyeluruh. Sebagai contoh, meskipun perempuan lebih memperhatikan pola makan dan kebersihan diri, mereka cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini menyebabkan perilaku hidup sehat tidak sepenuhnya optimal dan masih berada pada kategori cukup. Selain itu, perbedaan karakteristik antara laki-laki dan perempuan juga menunjukkan bahwa pendekatan dalam meningkatkan *healthy lifestyle behavior* perlu disesuaikan dengan masing-masing kelompok, sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada remaja.

4.2.2 Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif NU Jatirejo

Hasil penelitian dari tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di SMK Ma'arif Nu Jatirejo menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori risiko diabetes mellitus rendah yaitu sebanyak 50 responden (52,1%). Responden yang berada pada kategori risiko tinggi sebanyak 21 responden (21,9%), responden yang berada pada kategori risiko sedikit meningkat sebanyak 17 responden (17,7%), sedangkan reaponden yang berada pada kategori risiko sedang sebanyak 8 responden (8,3%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami risiko diabetes melitus pada kategori rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Julliyana et al., 2024) yang mengemukakan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori risiko rendah mengalami diabetes melitus, yaitu sebanyak 92 responden (72%). Sementara itu, sebanyak 2 responden (19%) berada

pada kategori risiko sedang, 11 responden (9%) berada pada kategori risiko tinggi, dan tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori risiko sangat tinggi (0%). Rendahnya proporsi risiko pada kelompok remaja umumnya dipengaruhi oleh pola hidup yang relatif aktif serta belum munculnya komplikasi metabolik jangka panjang pada usia muda.

Risiko diabetes melitus berkaitan erat dengan gaya hidup individu, dimana gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi gula dan garam, serta kebiasaan konsumsi cepat saji. Kondisi ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan retensi insulin sejak dini. Selain itu, faktor genetik juga memiliki pengaruh signifikan, dimana remaja dengan riwayat keluarga diabetes melitus memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan metabolik serupa (Pike et al., 2023).

Menurut peneliti, munculnya risiko diabetes pada remaja merupakan fenomena yang perlu diwaspadai. Meskipun mayoritas berada pada kategori risiko rendah, ditemukannya responden pada kategori sedang hingga tinggi mengindikasikan bahwa gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama yang berkontribusi.

Adapun faktor lain yang mendukung, yaitu Indeks Masa Tubuh pada tabel 4.1 sebagian besar responden berada pada kategori normal (18,5–22,9 kg/m²) yaitu sebanyak 57 responden (59,4%). Selanjutnya, responden dengan kategori obesitas (>25 kg/m²) sebanyak 22 responden (22,9%), dan kategori overweight (23–24,9 kg/m²) sebanyak 17 responden

(17,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal, namun terdapat proporsi yang cukup signifikan pada kategori overweight dan obesitas, yaitu sebesar 40,6%, yang mengindikasikan adanya potensi peningkatan risiko gangguan metabolik pada sebagian responden.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator status gizi yang digunakan untuk mengidentifikasi risiko penyakit metabolik, termasuk Diabetes Melitus. Menurut WHO (2020), individu dengan IMT overweight dan obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami resistensi insulin akibat penumpukan lemak tubuh, terutama lemak visceral. American Diabetes Association (2022) juga menyatakan bahwa peningkatan IMT berhubungan dengan gangguan metabolisme glukosa yang dapat berkembang menjadi Diabetes Melitus tipe 2. Selain itu, remaja dengan IMT berlebih cenderung memiliki pola makan tinggi kalori dan aktivitas fisik yang rendah, sehingga mempercepat terjadinya peningkatan berat badan dan gangguan metabolik sejak usia dini (Iafusco et al., 2023).

Menurut peneliti, meskipun sebagian besar responden berada pada kategori IMT normal (59,4%), namun terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori overweight dan obesitas yaitu sebesar 40,6%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki potensi risiko gangguan metabolik. Keberadaan responden dengan IMT berlebih ini dapat menjelaskan munculnya kelompok responden dengan risiko Diabetes Melitus sedang hingga tinggi, meskipun mayoritas masih berada

pada kategori risiko rendah. Dengan demikian, IMT menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko Diabetes Melitus pada remaja dalam penelitian ini.

Faktor yang kedua adalah lingkaran perut. Berdasarkan Tabel 4.1, menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori normal yaitu laki-laki (<90 cm) dan perempuan (<80 cm) sebanyak 62 responden (64,6%). Selanjutnya, responden dengan kategori risiko meningkat yaitu laki-laki (94–102 cm) dan perempuan (80–88 cm) sebanyak 29 responden (29,2%), serta kategori risiko tinggi yaitu laki-laki (>102 cm) dan perempuan (>88 cm) sebanyak 6 responden (6,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengalami obesitas sentral, namun terdapat 35,5% responden yang sudah berada pada kategori risiko meningkat hingga tinggi, yang menandakan adanya akumulasi lemak abdominal yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit metabolik.

Lingkar pinggang merupakan indikator obesitas sentral yang lebih sensitif dalam memprediksi risiko penyakit metabolik dibandingkan IMT. Menurut International Diabetes Federation (IDF, 2021), obesitas sentral yang ditandai dengan peningkatan lingkar pinggang berhubungan erat dengan resistensi insulin dan sindrom metabolik. Lemak abdominal menghasilkan zat proinflamasi yang dapat mengganggu kerja insulin, sehingga meningkatkan kadar glukosa darah. Oleh karena itu, individu dengan lingkar pinggang melebihi batas normal memiliki risiko lebih

tinggi mengalami Diabetes Melitus meskipun IMT berada dalam kategori normal (Widodo et al., 2021).

Menurut peneliti, meskipun mayoritas responden memiliki lingkar pinggang normal (64,6%), ditemukannya 35,5% responden yang sudah masuk dalam kategori risiko meningkat hingga tinggi merupakan sinyal kewaspadaan (red flag) yang signifikan pada usia remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa akumulasi lemak visceral sudah mulai terjadi sejak dini, meskipun secara kasat mata atau berdasarkan berat badan umum remaja tersebut tampak sehat. Jika kondisi obesitas sentral ini tidak terdeteksi dan diintervensi sejak awal, maka proses resistensi insulin akan berlangsung secara berlanjut (progressive) dan secara dramatis meningkatkan risiko kejadian Diabetes Melitus pada usia produktif mendatang.



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

Hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden dengan *Healthy Lifestyle Behavior* kategori kurang, sebagian besar memiliki risiko diabetes melitus tinggi yaitu sebanyak 9 responden (75,0%). Pada responden dengan *Healthy Lifestyle Behavior* kategori cukup, hampir setengahnya memiliki risiko diabetes melitus rendah yaitu sebanyak 20 responden (41,7%), sedangkan responden dengan *Healthy Lifestyle Behavior* kategori baik sebagian besar memiliki risiko diabetes melitus rendah, yaitu sebanyak 29 responden (80,4%). Hasil uji Spearman Rho, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ atau kurang dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara *healthy lifestyle behavior* dengan risiko diabetes melitus pada remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,575 menunjukkan keeratan hubungan dalam kategori kuat dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin rendah *healthy lifestyle behavior* maka semakin tinggi risiko diabetes melitus.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *healthy lifestyle behavior* dengan risiko diabetes melitus pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Julliyana et al., 2024) yang menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan risiko diabetes melitus pada remaja. Selain itu, (N. Susanti et al., 2024) juga menyatakan bahwa kebiasaan gaya hidup remaja seperti

konsumsi makanan tinggi gula, kurang aktivitas fisik, dan pola hidup tidak sehat berkontribusi terhadap peningkatan risiko diabetes melitus.

Secara teori, gaya hidup sehat memiliki peran penting dalam mencegah diabetes melitus. Individu yang memiliki perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik yang rutin, pola makan seimbang, serta pengelolaan stres yang baik cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap terjadinya diabetes melitus. Sebaliknya, gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi gula, serta kebiasaan sedentary dapat menyebabkan gangguan metabolisme tubuh yang berujung pada resistensi insulin dan peningkatan kadar glukosa darah dalam jangka panjang (Julliyana et al., 2024).

Menurut peneliti, adanya hubungan negatif yang kuat antara *healthy lifestyle behavior* dengan risiko Diabetes Melitus menunjukkan bahwa peningkatan perilaku hidup sehat akan secara langsung menekan/menurunkan tingkat risiko terjadinya Diabetes Melitus pada remaja. Remaja dengan *healthy lifestyle behavior* yang baik cenderung mampu menjaga sensitivitas insulin dan keseimbangan metabolisme tubuh sehingga mayoritas dari mereka (80,6%) berhasil berada pada kategori risiko rendah, bahkan tidak ada satu pun (0,0%) yang masuk ke kategori risiko tinggi. Sebaliknya, gaya hidup yang kurang baik menjadi pemicu utama melonjaknya proporsi remaja ke kelompok risiko tinggi (75,0%).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat responden dengan *healthy lifestyle behavior* kategori kurang memiliki risiko diabetes melitus rendah. Berdasarkan tabulasi silang, ditemukan sebanyak 1 responden yang berada pada kondisi tersebut. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia remaja yang masih muda dengan laju metabolisme basal (Basal Metabolic Rate) yang masih sangat tinggi, serta efisiensi fungsi sel beta pankreas yang masih optimal. Selain itu, perilaku gaya hidup tidak sehat yang dijalani kemungkinan baru berlangsung dalam jangka pendek, sehingga efek kerusakan metabolisme glukosa belum bermanifestasi menjadi skor risiko yang tinggi pada saat pengukuran dilakukan. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa pada remaja, kondisi metabolisme tubuh yang masih baik dapat sementara waktu mengompensasi perilaku hidup yang kurang sehat. Namun, apabila perilaku tersebut berlangsung dalam jangka panjang, maka berpotensi menurunkan fungsi metabolisme dan meningkatkan risiko diabetes melitus di kemudian hari.

Meskipun demikian, terdapat responden dengan *healthy lifestyle behavior* kategori baik namun masih memiliki risiko diabetes melitus sedikit meningkat. Menurut peneliti, kondisi ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat saja tidak dapat mengeliminasi risiko secara mutlak apabila terdapat faktor pemicu lain yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor genetik/riwayat Diabetes Melitus pada keluarga, jenis kelamin, serta riwayat berat badan lahir. Remaja yang sudah

menerapkan gaya hidup baik tetapi memiliki garis keturunan DM tetap dapat memiliki skor risiko menengah akibat kerentanan genetik yang dibawanya.

Sebaliknya, terdapat responden dengan *healthy lifestyle behavior* kategori cukup namun memiliki risiko diabetes melitus yang rendah. Menurut peneliti, kategori cukup menggambarkan perilaku gaya hidup yang belum konsisten (fluktuatif). Misalnya, remaja aktif berolahraga namun masih sering mengonsumsi minuman manis tinggi gula, atau sebaliknya. Keragaman risiko pada kelompok ini sangat ditentukan oleh variabel pembanding lainnya, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkaran perut (obesitas sentral). Remaja dengan gaya hidup cukup namun sudah mengalami obesitas sentral akan bergeser ke kategori risiko tinggi (25,0%).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *healthy lifestyle behavior* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan risiko diabetes melitus pada remaja. Semakin baik perilaku hidup sehat yang dimiliki, maka semakin rendah risiko terjadinya diabetes melitus. Namun demikian, risiko diabetes melitus bersifat multifaktorial sehingga selain gaya hidup, faktor genetik, lingkungan, dan karakteristik individu juga memengaruhi tingkat risiko yang dimiliki oleh remaja.