

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa diawali dengan masa pubertas dan berakhir pada pertengahan usia 20-an. Perubahan hormonal terjadi pada masa remaja yang menyebabkan perubahan pesat dalam pertumbuhan dan perkembangan, termasuk perubahan sosial (Uly, 2022). Perubahan sosial yang dialami remaja saat ini membuat mereka menghabiskan banyak waktu untuk bersama teman sebayanya, mencoba hal baru, dan selalu mengupayakan mengikuti tren yang sedang terjadi. Perubahan perilaku tersebut, seperti peningkatan konsumsi makanan, penurunan aktivitas fisik, dan gaya hidup sedentary (malas) akan berpengaruh pada kesehatan remaja di masa mendatang. Salah satunya yaitu resiko terkena prediabetes (Luo, et al., 2019). Selain itu, tingginya pengaruh dari media sosial yang gencar mempromosikan berbagai makanan yang memiliki nilai gizi rendah, serta akses media online yang semakin mempermudah untuk mendapatkan makanan yang instan namun dapat berisiko pada kesehatan tubuh (Fitriana, 2022).

Remaja generasi milenial saat ini lebih suka mengonsumsi makanan seperti *fast food* dan *soft drink* yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat (Rafiony. A, 2015). Keadaan tersebut menyebabkan masalah obesitas dan meningkatnya radikal bebas sehingga menyebabkan terjadinya diabetes mellitus tipe 2. (Nanda, 2018). Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan *fast food* akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes. Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah (Anggerani, 2018). Tingginya jumlah gula dalam *soft drink* menyebabkan pankreas memproduksi insulin dalam jumlah banyak sehingga terjadi "*sugar crash*", kelebihan atau kekurangan gula pada insulin dapat menyebabkan diabetes dan penyakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan dalam tubuh (Valentina, 2023).

Diabetes yang menyerang remaja umumnya diabetes tipe 1 karena sel beta pankreas menghasilkan sedikit hormon insulin yang disebabkan oleh faktor keturunan dan autoimun. Namun, Diabetes melitus tipe 2 juga bisa menyerang para remaja karena remaja termasuk dalam kelompok usia yang konsumtif sehingga cenderung untuk mengonsumsi berbagai jenis kuliner tanpa mengikuti pola hidup sehat. Diabetes melitus tipe 2 disebabkan oleh resistensi insulin akibat kurangnya menjaga gaya hidup sehat (Andini, 2018). Prediabetes merupakan suatu kondisi peningkatan kadar glukosa darah yang berada di antara kadar normal dan diabetes. Prediabetes termasuk gangguan toleransi glukosa yang mendahului timbulnya diabetes mellitus tipe 2. Meskipun tanpa gejala, prediabetes merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular dan jika tidak diintervensi kemungkinan akan konversi menjadi diabetes mellitus tipe 2 (IDF, 2017 dalam Liberty, 2021).

International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021 menunjukkan sebanyak 537 juta orang menyandang diabetes di dunia. Secara global, prediabetes pada remaja dilaporkan >400 juta kasus (Brannick and Dagogo-jack 2018). Sedangkan di Indonesia, 10.7% mengalami masalah IFG dan 16.8% IGT (Kementerian Kesehatan RI 2019 dalam Uly, 2022). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh IDF (*International Diabetes Federation*) pada tahun 2021, Indonesia menempati urutan ke-5 setelah Tiongkok, India, Pakistan, dan Amerika Serikat dengan jumlah penderita diabetes terbesar di Dunia yaitu sebesar 19.47 juta jiwa (IDF, 2021). Dengan total penduduk sebesar 179,72 juta jiwa, berarti prevalensi kejadian diabetes di Indonesia 10,6% (IDF, 2021).

Menurut Riskesdas (2019) Provinsi Jawa Timur masuk dalam 10 besar dengan prevalensi penderita diabetes tertinggi di Indonesia dan menempati urutan ke 9 dengan prevalensi 6,8% dan mengalami jumlah kenaikan tertinggi pada tahun 2019 yaitu sebesar 841.97 penderita. Diabetes Melitus di Kota Malang pada tahun 2021 sebanyak 22.806 orang dan mengalami kenaikan pada tahun 2022 yaitu sebanyak 23.365 penderita (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2022). Sedangkan prevalensi pada remaja putri dengan rentan usia 15-17 tahun di SMAN 01 Lawang pada tahun 2024 sebesar 5,1% menderita diabetes melitus dan prediabetes.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan prediabetes menjadi diabetes dapat dicegah dengan modifikasi gaya hidup (Tuso, 2014). Sebaliknya jika prediabetes tidak mendapatkan penanganan maka seiring waktu akan berkembang menjadi diabetes tipe 2. Skrining dini diperlukan untuk mengidentifikasi dan menangani sesegera mungkin kondisi prediabetes. Mereka yang mengalami kondisi prediabetes yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka dapat beresiko mengalami transisi menjadi DM tipe 2 dalam jangka waktu 5 tahun (CDC, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui adanya pengaruh pendampingan konsumsi *fast food* dan *soft drink* terhadap kadar glukosa darah remaja yang mengalami prediabetes maupun Diabetes Mellitus di SMAN 1 Lawang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas dapat dirumuskan permasalahan yaitu, Apakah ada pengaruh pendampingan terhadap konsumsi *fast food* dan *soft drink* dengan kadar glukosa darah remaja prediabetes dan diabetes mellitus di SMAN 1 Lawang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendampingan terhadap konsumsi *fast food* dan *soft drink* dengan kadar glukosa darah terhadap remaja prediabetes dan diabetes mellitus di SMA Negeri 1 Lawang.

2. Tujuan Khusus

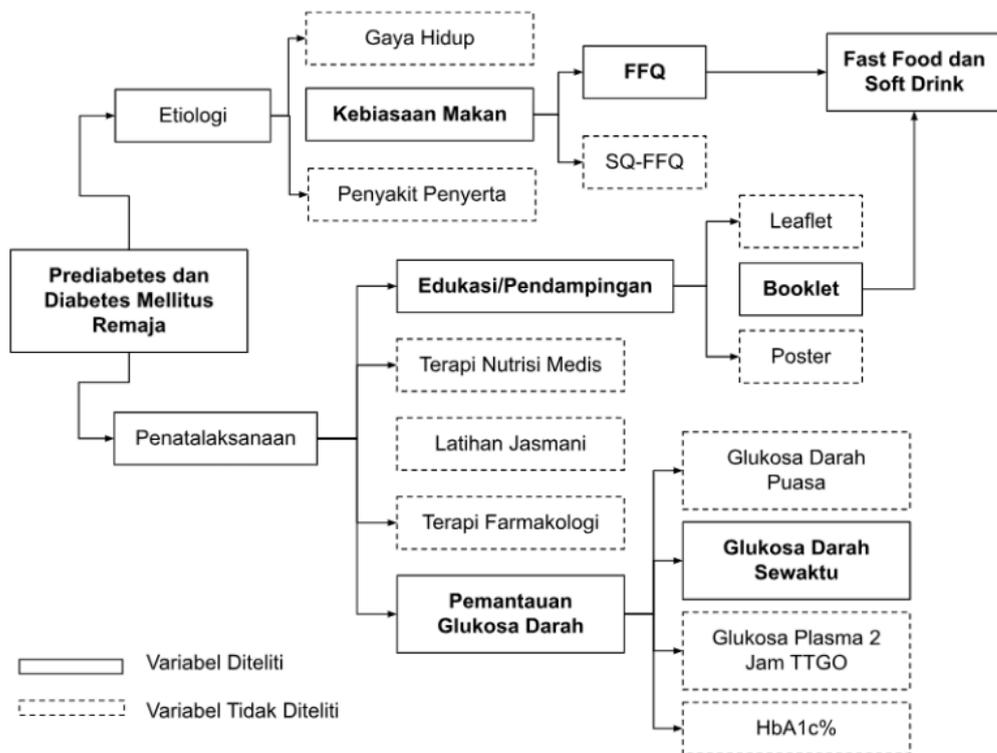
- a. Mengidentifikasi karakteristik responden prediabetes dan diabetes mellitus.
- b. Mengidentifikasi tingkat kesukaan konsumsi *fast food* dan *soft drink* remaja prediabetes dan diabetes mellitus.
- c. Menganalisis kebiasaan konsumsi *fast food pre-post* pendampingan dengan menggunakan media *booklet*.
- d. Menganalisis kebiasaan konsumsi *soft drink pre-post* pendampingan dengan menggunakan media *booklet*.

- e. Menganalisis kadar glukosa darah *pre-post* pendampingan dengan menggunakan media *booklet*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan juga penerapan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah. Serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca maupun bagi remaja dan orang tua remaja di SMAN 1 Lawang.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep