

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Diabetes Melitus (DM) pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 Palangka Raya

The Correlation Between Knowledge Level and Dietary Behavior as a Risk Factor for Diabetes Mellitus (DM) in tenth grade Students at SMA Negeri 4 Palangka Raya

Enjelia ^{1*}

Melisa Frisilia ²

Riska Ovany ³

STIKES Eka Harapan, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email: enjel3010@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular kronis yang diakibatkan oleh ketidak mampuan tubuh untuk memproduksi hormon insulin ataupun disebabkan pemakaian yang tidak efisien dari produksi insulin. Penyakit DM dapat dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang, salah satunya adalah perilaku pola makan. Perilaku pola makan remaja kini cenderung kurang teratur dan kurang menyehatkan tubuh sehingga berisiko menyebabkan DM di kemudian hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pola makan sebagai faktor risiko terjadinya diabetes melitus (DM) pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 Palangka Raya. Desain penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Metode yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 80 responden yaitu siswa kelas X SMA Negeri 4 Palangka Raya. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner melalui *google form* setelah ditabulasi data dianalisis secara univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* dibantu dengan komputer. Hasil penelitian nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pola makan sebagai faktor risiko terjadinya DM pada siswa kelas X Di SMA Negeri 4 Palangka Raya. Kesimpulan pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang faktor risiko DM cenderung berperilaku positif dalam perilaku pola makan sebagai pencegahan terjadinya DM. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan siswa SMA Negeri 4 Palangka Raya tetap menjaga kesehatan dengan menerapkan hidup sehat dan pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya DM dikemudian hari.

Kata Kunci:

Diabetes Melitus (DM)
Pengetahuan
Perilaku
Pola Makan

Keywords:

Diabetes mellitus (DM)
Knowledge
Behavior
Diet

Abstract

DM is a chronic non-communicable disease caused by the body's inability to produce the hormone insulin or due to inefficient use of insulin production. DM can be influenced by a person's lifestyle, one of which is dietary behavior. Adolescent dietary behavior now tends to be less regular and less healthy for the body so that it is at risk of causing DM in the future. The purpose of this study was to determine the correlation between knowledge level and dietary behavior as a risk factor for diabetes mellitus (DM) in tenth grade students at SMA Negeri 4 Palangka Raya. This research design used a cross sectional method. The sampling method used is simple random sampling. The sample taken was 80 respondents, namely tenth grade students of SMA Negeri 4 Palangka Raya. This research data was taken using a questionnaire via *google form* after tabulating the data analyzed univariately and bivariate analysis using the *Chi-square* test assisted by a computer. The results of the $p\text{-value}$ significance value = $0.000 < \alpha (0.05)$, which means that there is a significant correlation between the level of knowledge and dietary behavior as a risk factor for DM in tenth grade students at SMA Negeri 4 Palangka Raya. The conclusion of this study is that students who have a good level of knowledge about DM risk factors tend to behave positively in preventing DM. Based on the results of this study, it is hoped that SMA Negeri 4 Palangka Raya students will maintain their health by implementing healthy living and a good diet to prevent DM in the future.



PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) saat ini menjadi fokus perhatian masalah kesehatan baik itu tingkat nasional maupun global. Salah satu penyakit tidak menular (*non-communicable disease*) yang menjadi penyebab utama masalah kesehatan di dunia adalah diabetes melitus (DM). DM adalah penyakit tidak menular kronis yang diakibatkan oleh ketidak mampuan tubuh untuk memproduksi hormon insulin ataupun disebabkan pemakaian yang tidak efisien dari produksi insulin. Pengidap dikatakan menderita DM apabila hasil pemeriksaan kadar gula darah puasa diatas atau sama dengan 126 mg/dL atau lebih dari 200mg/dL gula darah sewaktu (Lufthiani dkk, 2020). Penyakit DM sering tidak disadari oleh penyandanganya dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi Oleh karena itu, penyakit DM disebut sebagai *silent killer* (Safira Nur Syifa dkk, 2022). DM merupakan penyakit degeneratif yang sangat terkait dengan pola makan. Pola makan yang tinggi lemak, tinggi kalori dan rendah serat dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit DM (Budiyanto dalam nugraha 2022). Pada kenyataannya gaya hidup remaja saat ini telah membawa pada penggantian pola makan yang kurang menyehatkan tubuh dengan mengkonsumsi lemak yang tinggi, kurang memakan sayur dan buah, mengkonsumsi makanan yang asin dan manis secara berlebihan dan masih banyak anak remaja cenderung ke arah makanan cepat saji atau biasa disebut dengan *fast food*, dan minuman bersoda. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, dapat membawa sesuatu yang buruk bagi kesehatan tubuh para remaja sekarang yang berisiko terkena penyakit DM (Lutfiawati, 2021).

International Diabetes Federation (IDF) mencatat pada tahun 2021, lebih dari setengah miliar orang dari seluruh dunia hidup dengan DM, atau tepatnya 537 juta orang, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat 643 juta pada tahun 2030, dan 783 juta pada tahun 2045. Negara Indonesia berada di posisi kelima di dunia dengan jumlah penderita DM terbanyak, pada tahun

2019 sebanyak 10,7 juta orang, pada tahun 2020 sebanyak 18 juta orang dan pada tahun 2021 sebanyak 19,5 juta orang dengan jumlah penduduk sebesar 179,72 juta, hal ini berarti prevalensi DM di Indonesia sebesar 10,6%. DM juga menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 setiap 5 detiknya (*International Diabetes Federation* 2021). Berdasarkan laporan dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) 2023, mencatat prevalensi remaja mengalami DM pada tahun 2022 sebanyak 1.369 kasus dan pada tahun 2023 meningkat menjadi 1.645 kasus. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 oleh Kementerian Kesehatan berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun menunjukkan bahwa prevalensi DM di Indonesia mengalami peningkatan dari 1,5% (2013) menjadi 2,0% (2018). Prevalensi DM berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur ≥ 15 tahun terjadi peningkatan dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Dapat disimpulkan prevalensi DM di Indonesia menunjukkan kecenderungan meningkat setiap tahunnya.

Prevalensi penderita DM Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2018-2019 jumlah penderita DM menduduki urutan ke 5 dari 10 penyakit dengan jumlah penderita terbanyak yaitu 7.256 dan pada tahun 2020 sebanyak 7.254 kasus DM dan diprediksi akan terus meningkat (Kalteng BPS, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 prevalensi penderita DM di Provinsi Kalimantan Tengah pada kelompok umur 15-24 tahun sebanyak 3.641 kasus dan prevalensi penderita DM di Kota Palangka Raya pada kelompok umur ≥ 15 tahun sebanyak 1.676 kasus. Dalam profil Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya (2021) penyandang DM di kota Palangka Raya pada tahun 2019 sebanyak 2.732 kasus dan meningkat pada tahun 2020 mencapai 7.615 kasus pada tahun 2021 menjadi 6.448 kasus dan mengalami penurunan pada tahun 2022 menjadi 5.578 kasus. Prevalensi penderita DM di wilayah kerja UPT Puskesmas Menteng Palangka Raya pada tahun 2020 sebanyak 855 kasus dan meningkat pada tahun 2021 menjadi sebanyak 1.036 kasus dan meningkat kembali

pada tahun 2022 sebanyak 1.098 kasus. Dapat disimpulkan bahwa kasus DM di wilayah kerja UPT Puskesmas Menteng Palangka Raya terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada hari Jumat 14 April 2023 di SMA Negeri 4 Palangka Raya, dilakukan wawancara singkat kepada 10 siswa kelas X dengan pertanyaan berupa pengertian DM, faktor risiko terjadinya DM, terdapat dimana hasil 7 siswa ketika ditanyakan apa yang dimaksud dengan DM dan apa saja faktor risiko DM masih tidak mengetahui dan 3 siswa cukup mengetahui apa yang dimaksud dengan DM akan tetapi faktor risiko masih belum tahu dan dari 10 siswa tersebut terdapat 8 siswa masih mengakui bahwa lebih menyukai makanan cepat saji dan sering mengkonsumsi minuman bersoda dan berpemanis.

Penyakit DM dapat dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang, salah satunya adalah perilaku pola makan. Perilaku pola makan remaja kini cenderung kurang teratur yang berisiko menyebabkan DM di kemudian hari. Remaja pada umumnya cenderung lebih tertarik mengkonsumsi makanan dari luar rumah seperti di kantin sekolah dan pedagang kaki lima. Makanan/jajanan yang tersedia di pedagang kaki lima dan kantin sekolah tersebut pada umumnya mengandung lemak, tinggi kalori dan rendah serat seperti martabak manis, donat dengan berbagai topping, coklat hingga minuman boba dan minuman manis lainnya. Tingginya jumlah konsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan *resistensi insulin* membuat tubuh tidak dapat memproses kelebihan gula dengan baik sehingga memicu terjadinya DM (Silalahi, 2019). DM jika tidak segera ditangani berpotensi merusak tubuh secara perlahan yang dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi kronis yang dialami oleh penderita DM, seperti komplikasi *makrovaskular* dan komplikasi *mikrovaskular* (Isnaini, 2018). Besarnya perkiraan jumlah penderita menunjukkan risiko yang besar di kemudian hari untuk terjadinya komplikasi DM, seperti: serangan

jantung, stroke, kebutaan dan gagal ginjal, kelumpuhan bahkan kematian.

Berdasarkan penelitian Maimunah & Rahman (2020) tentang “Pengaruh faktor aktivitas fisik, genetik dan pola makan terhadap kejadian diabetes melitus tipe II di RSUD DR.H.Mochansari tahun 2020” mendapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian DM. Hal ini dikarenakan orang yang memiliki pola makan buruk memiliki risiko 3,8 kali lebih tinggi terkena penyakit DM dibandingkan dengan orang yang memiliki pola makan baik. Apabila seseorang menjaga pola makan yang baik, seperti mengkonsumsi rendah gula dan tinggi serat (memperbanyak makan buah dan sayur), maka dapat menurunkan risiko terkena DM. Hal ini sejalan dengan penelitian Nida Lutfiawati (2021) “Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan dengan Faktor Risiko Diabetes Melitus pada Remaja” menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pola makan dengan risiko DM pada remaja dikarenakan responden dengan pengetahuan kurang tentang DM memiliki risiko 0,256 kali untuk menderita DM dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik tentang pemahaman DM. Penelitian Fitriani (2022) tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro” juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM. Hal ini dikarenakan semakin rendahnya pengetahuan tentang pola makan membuat lebih banyak remaja memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko DM yang melebihi batas aman yang ditentukan (Fitriani, 2022).

Untuk mencegah terjadinya DM pada usia muda, peran tenaga kesehatan masyarakat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kesehatan remaja dalam menghindari penyakit salah satunya adalah penyakit DM melalui pemberian promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan upaya yang bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan, sikap dan perilaku remaja agar remaja dapat menerapkan pola hidup yang sehat, seperti pola makan seimbang dan teratur, makan-makanan yang sehat dan pentingnya berolahraga untuk peningkatan kesehatan pada setiap individu dengan menggunakan berbagai media seperti *leaflet*, poster maupun media sosial.

Dengan adanya promosi kesehatan diharapkan remaja memiliki informasi terkait segala hal yang bertujuan pada peningkatan kualitas kesehatan baik itu kesehatan individu maupun masyarakat agar remaja dapat menerapkan perilaku hidup sehat, sehingga derajat kesehatannya meningkat. Diketuinya faktor risiko sejak dini pada usia remaja kiranya dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan motivasi individu dalam memperbaiki pola makan sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit DM. Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pola makan sebagai faktor risiko terjadinya diabetes melitus (DM) pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 Palangka Raya.”

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian desain korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Desain ini digunakan untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pola makan sebagai faktor risiko terjadinya DM pada siswa di SMA Negeri 4 Palangka Raya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Palangka Raya yang berjumlah 422 siswa. Berdasarkan perhitungan dengan rumus slovin, maka diperoleh besar sampel penelitian menjadi 80 siswa. Sampel penelitian akan dikumpulkan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti, yaitu terdapat 25 pertanyaan valid dan cukup reliabel yang layak di sebarakan kepada responden. Jenis data yang digunakan adalah data primer berupa hasil jawaban responden atas kuesioner yang diberikan dan kemudian data akan diolah dengan bantuan komputer dengan dua tahap analisis data, yakni analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1	15 Tahun	6	7,5%
2	16 Tahun	62	77,5%
3	17 Tahun	11	13,8%
4	18 Tahun	1	1,3%
Jumlah		80	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan usia dari 80 responden, frekuensi yang paling tinggi adalah usia 16 Tahun berjumlah 62 orang (77,5%).

Tabel II. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki-laki	36	45,0%
2	Perempuan	44	55,0%
Jumlah		80	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 80 responden, frekuensi yang paling tinggi adalah berjenis kelamin perempuan berjumlah 44 orang (55,0%).

Tabel III. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi Mengenai pola makan sebagai faktor resiko terjadinya DM.

No	Pernah mendapatkan informasi	Frekuensi	Presentase
1	Pernah	29	36,3%
2	Tidak Pernah	51	63,8%
Jumlah		80	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan mendapatkan informasi dari 80 responden, frekuensi yang paling tinggi adalah tidak pernah mendapatkan informasi berjumlah 51 orang (63,8%).

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi yang didapatkan mengenai pola makan sebagai faktor resiko terjadinya DM

No	Sumber informasi	Frekuensi	Presentase
1	Internet	19	66%
2	Puskesmas	7	24%
3	Pengalaman Keluarga	3	10%
Jumlah		29	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan sumber informasi dari 80 responden, frekuensi yang paling tinggi bersumber dari internet berjumlah 19 orang (66%).

Tabel V. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas X Tentang DM dan Pola Makan Sebagai Faktor Risiko DM Di SMA Negeri 4 Palangka Raya.

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	74	93%
2	Cukup	5	6%
3	Kurang	1	1%
Total		80	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dari 80 responden frekuensi yang paling tinggi adalah tingkat pengetahuan baik sebanyak 74 orang (93%).

Tabel VI. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Pola Makan Siswa Kelas X Sebagai Faktor Risiko Terjadinya DM Di SMA Negeri 4 Palangka Raya.

No	Perilaku	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Positif	78	98%
2	Negatif	2	3%
Jumlah		80	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui distribusi frekuensi perilaku dari 80 responden, frekuensi yang paling tinggi adalah perilaku positif sebanyak 78 orang (98%).

Analisis Bivariat

Tabel 7. Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Terjadinya DM Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 4 Palangka Raya

Pengetahuan	Perilaku						p-value
	Positif		Negatif		Jumlah		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	74	93%	0	0%	74	93%	0,000
Cukup	4	5%	1	1%	5	6%	
Kurang	0	0%	1	1%	1	1%	
Jumlah	78	98%	2	3%	80	100%	

Berdasarkan hasil analisis uji statistic *chi-square* diperoleh nilai *Asymp.sig* = 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pola makan sebagai faktor resiko terjadinya DM pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palangka Raya.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas X Di SMA Negeri 4 Palangka Raya.

Hasil penelitian bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 Palangka Raya diketahui dari total 80 responden didapatkan responden dengan pengetahuan baik sebanyak 74 orang (93%), responden pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (31,9%) dan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1%), Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang pengetahuan pola makan dan penyakit diabetes melitus (DM) mempunyai pengetahuan baik.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif adalah domain yang penting dalam pembentukan tindakan seseorang (*overt behaviour*). Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor pendidikan, lingkungan, media massa/sumber informasi dan faktor pengalaman (Notoadmojo, 2014). Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti promosi kesehatan yang di adakan. Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas (Notoatmodjo, 2018).

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara teori dengan fakta dalam penelitian ini, dikarenakan mayoritas responden dengan pengetahuan baik dimana sumber informasi yang di dapatkan selain dari pengalaman keluarga maupun tenaga kesehatan

pengetahuan responden juga dipengaruhi oleh majunya teknologi sekarang yang menyediakan berbagai macam media massa dan internet yang mudah di akses membuat siswa-siswi SMA Negeri 4 Palangka Raya dapat dengan mudah untuk mencari informasi mengenai penyakit DM dan pola makan terkait faktor resiko DM. Namun pada bagian karakteristik responden berdasarkan pernah mendapatkan informasi, ada kesenjangan antara teori dengan fakta dalam penelitian ini, dikarenakan mayoritas responden adalah pengetahuan baik akan tetapi dari 80 reponden hanya berjumlah 29 orang (36,3%) yang pernah mendapatkan informasi mengenai DM, yang artinya bahwa mayoritas responden adalah tidak pernah mendapatkan informasi. Hal tersebut dikarenakan, tingkat pengetahuan bisa didapatkan melalui pendidikan karena informasi sangat erat kaitannya dengan pendidikan, sehingga diyakini bahwa seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki informasi yang lebih luas. Namun perlu ditekankan juga bahwa orang yang berpendidikan rendah tidak selalu memiliki pengetahuan yang rendah. Karena untuk mendapatkan suatu informasi tidak hanya ditempuh melalui pendidikan. Menurut peneliti responden yang berpengetahuan kurang, dikarenakan kurangnya informasi yang didapatkan oleh responden dan kurangnya kesadaran responden untuk mencari informasi mengenai faktor risiko DM. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nida Lutfiawati 2021 yang terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pola makan dengan risiko DM pada remaja di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. Dimana sebagian besar siswa mempunyai tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 36 orang (50.0%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang yaitu 10 orang (13.9%). Hal itu di karenakan mayoritas responden yang mendapatkan informasi mengenai penyakit DM dan pola makan terkait faktor resiko DM dari media massa yang mudah diakses atau lebih sering disosialisasikan baik dari media cetak maupun media elektronik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengetahuan siswa

yang kurang mempunyai risiko yang tinggi untuk terjadinya DM dibandingkan dengan siswa yang mempunyai pengetahuan baik. Sehingga upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan pemberian informasi oleh tenaga kesehatan secara berkala melalui pendidikan kesehatan maupun melalui media massadan media elektronik yang mudah di jangkau siswa SMA Negeri 4 Palangka Raya yaitu, mengenai faktor risiko DM, sehingga siswa tahu dan mengertiakan bahaya DM, agar dapat mencegah terjadinya penyakit DM.

Perilaku Pola Makan Siswa Kelas X Di SMA Negeri 4 Palangka Raya.

Hasil penelitian bahwa distribusi responden berdasarkan perilaku pola makan pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 Palangka Raya diketahui dari total 80 responden didapatkan responden dengan perilaku positif sebanyak 78 orang (98%), dan perilaku negatif sebanyak 2 orang (3%), di dapatkan mayoritas responden berperilaku positif. Diketahui bahwa sebagian besar reponden adalah berjenis kelamin perempuan berjumlah 44 orang (55%) dan laki-laki berjumlah 36 orang (45%). Perilaku makan adalah suatu istilah untuk menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan (Tan dalam Adventus, dkk. 2019). Menurut Bruno dalam Garwahuda (2020) perempuan memiliki perilaku pola makan dan *lifestyle* yang lebih sehat di bandingkan laki-laki.

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara teori dengan fakta, dikarenakan responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan, di dapatkan responden perempuan lebih memiliki perilaku positif dibandingkan laki-laki. Meskipun perempuan cenderung lebih berisiko terkena DM di bandingkan laki-laki akan tetapi diketahui bahwa perempuan lebih menyadari akan pentingnya pencegahan DM dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini berarti bahwa kepuasan makan responden perempuan yaitu jumlah,

jenis dan frekuensi makanan masuk kedalam kelompok yang cukup di badingkan laki-laki. Diartikan sebagian makanan yang dimakan responden sudah cukup mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat dan vitamin. Tetapi tidak menutupi kemungkinan bahwa kemajuan teknologi dan pergaulan antar remaja dapat menggeser kebiasaan makan dengan relatif baik ke kebiasaan makan lebih baik. Menurut peneliti responden yang berperilaku negatif ini disebabkan oleh kurangnya informasi dan pemahaman responden mengenai kewajiban untuk menerapkan perilaku pola makan sehat agar terhindar terjadinya DM dalam situasi apapun. Hal ini sejalan penelitian Maimunah & Rahman (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian DM tipe II berdasarkan. Dikarenakan orang yang memiliki pola makan buruk memiliki risiko 3,8 kali lebih tinggi terkena penyakit DM dibandingkan dengan orang yang memiliki pola makan baik. Pengetahuan mengenai pola makan sebagai faktor risiko DM sangat penting untuk diketahui oleh siswa yang dapat dijadikan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya DM baik ringan, sedang, maupun berat yaitu melalui pemberian informasi yang mudah untuk dipahami oleh siswa. Jika terjadinya DM dan tidak segera ditangani maka akan menyebabkan kematian. Sehingga siswa tidak hanya tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu tindakan yang berhubungan dengan perilaku pola makan yang baik sebagai pencegahan terjadinya DM dikemudian hari.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Terjadinya DM Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 4 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari total 80 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik sebanyak 74 orang (93%), dengan perilaku positif sebanyak 74 orang (93%), responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (6%), dengan perilaku positif sebanyak 4 orang (5%), dan

perilaku negatif sebanyak 1 orang (1%) sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1%), dengan perilaku negatif sebanyak 1 orang (1%), di dapatkan mayoritas responden berpengetahuan baik dan berperilaku positif. Hasil analisis uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pola makan sebagai faktor risiko terjadinya DM pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palangka Raya. Hal ini mempunyai arti bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan baik tentang DM dan pola makan sebagai faktor risiko DM cenderung berperilaku positif dalam pencegahan terjadinya DM. Sedangkan siswa yang berpengetahuan kurang, cenderung berperilaku negatif dalam pencegahan terjadinya DM.

Menurut Lawrance green yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh faktor-faktor predisposisi yang salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan di definisikan sebagai hasil penginderaan manusia melalui indera yang di miliki yaitu telinga, mata, hidung, rasa dan peraba. Pemberian informasi akan meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat menjadikan seseorang memiliki kesadaran sehingga akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Menurut Effendi and Makhfudli (2009) dalam (Silalahi, 2019) pengetahuan serta pemahaman tentang penyakit DM membuat pembentukan perilaku atau suatu tindakan yang hendak dilakukan untuk mencegah terjadinya DM.

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara teori dengan fakta dalam penelitian ini, dikarenakan mayoritas reponden yang memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai pola makan memiliki perilaku pola makan baik pula. Hal ini sesuai dengan teori Azwar (2007) yang mengatakan bahwa semakin baik pengetahuan maka akan semakin baik perilaku yang ditujukan pada objek tersebut, sebaliknya jika pengetahuan kurang maka akan terbentuk perilaku yang rendah. Hal tersebut dikarenakan responden yang memiliki pengetahuan baik mengenai pola makan sebagai faktor risiko DM lebih

memahami serta tahu bagaimana dan makanan apa saja yang perlu dihindari atau dikurangi dalam kehidupan sehari-hari dan orang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pola makan cenderung akan berperilaku sehat karena mereka mengetahui apa saja makanan yang boleh atau pun dikurangi bahkan harus dihindari. Menurut asumsi peneliti responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan perilaku pola makan negatif ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran responden untuk mencari informasi mengenai Penyakit DM dan faktor risikonya serta kurangnya kesadaran reponden untuk menjaga pola makan yang baik agar terhindar dari penyakit salah satunya DM. Hal ini sejalan dengan penelitian (Santoso & Setyowati, 2019) terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku pengendalian faktor risiko prediabetes. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian dari Fitriani (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Hal ini dikarenakan semakin rendahnya pengetahuan tentang pola makan membuat lebih banyak remaja memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko DM yang melebihi batas aman yang ditentukan. Seseorang yang memiliki cukup pengetahuan mengenai makanan yang memicu timbulnya DM dan batas aman untuk mengkonsumsinya dapat mempengaruhi perilaku dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Salah satu faktor mempengaruhi perilaku siswa adalah pengetahuan, semakin baik pengetahuan makan akan semakin baik juga perilaku siswa terhadap pola makan sebagai faktor risiko DM. Oleh karena itu, dengan memberikan informasi dan edukasi mengenai DM kepada siswa dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa dalam tindakan dan perilaku hidup sehat terkhususnya mengenai pola makan, sehingga derajat kesehatannya meningkat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas X SMA Negeri 4 Palangka Raya tahun 2023 didapatkan responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 74 orang (93%), responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (31,9%) dan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1%). Perilaku pola makan pada siswa SMA Negeri 4 Palangka Raya didapatkan responden dengan perilaku positif sebanyak 78 orang (98%), dan perilaku negatif sebanyak 2 orang (3%). Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square* didapatkan hasil H_0 di terima diperoleh nilai $Asymp.sig = 0,000 < 0,05$, maka ada hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pola makan sebagai faktor risiko terjadinya DM pada siswa SMA Negeri 4 Palangka Raya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada; Ibu Maria Adelheid Ensia, S.Pd., M.Kes, selaku Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ibu Melisa Frisilia, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Eka Harap Palangka Raya sekaligus sebagai pembimbing I dan Anggota Tim Penguji ; Ibu Riska Ovary, SKM., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II dan Anggota Tim Penguji; Ibu Rizki Muji Lestari, SST., M.Kes, selaku Ketua Penguji Sidang Skripsi; Kepala Sekolah SMAN 4 Palangka Raya beserta jajarannya yang telah memberikan izin serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian; kepada seluruh siswa kelas X SMAN 4 Palangka Raya yang telah bersedia menjadi responden dan membantu kelancaran penelitian; kepada kedua Orang tua serta keluarga peneliti, yang selalu

memberikan dukungan dan memanjatkan doa terbaik bagi peneliti; kepada sahabat dan teman-teman peneliti yang menjadi tempat berdiskusi; dan terimakasih kepada diri sendiri yang selalu kuat berjuang dan sabar untuk memberikan yang terbaik bagi diri sendiri dan selalu berusaha sekuat tenaga menjadi lebih baik sampai di titik ini dan bisa membuktikan bahwa kamu layak mendapatkan versi yang terbaik dari dirimu sendiri.

REFERENSI

- ADA. 2019. Standar Of Medical Are In Diabetes 2019 (1st ed., Vol. 42, pp. 2–6). USA: American Diabetes Association.
- Dinas Kesehatan, 2021. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. Kalimantan Tengah: Dinas Kesehatan Kota Palangkaraya.
- Donsu, Jenita Doli. 2016. Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- International Diabetes Federation (IDF). IDF international atlas ninth ; 2021 IDF Diabetes Atlas 9 th edition 2019
- Fitriani, N. S., Wurjanto, A., Kusariana, N., & Yuliatwati, S. 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 7(1), 404–410.
- Isnaini, Nur, R. 2018. Faktor Risiko Mempengaruhi Kejadian Diabetes Tipe Dua. Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Aisyah
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Lutfiawati, N. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan Dengan Faktor Resiko Diabetes Militus Pada Remaja. Nusantara Hasana Journal, 1(6), 15–25.
- Maimunah S, Asrinawaty, R. E. 2020. Pengaruh faktor aktifitas fisik, genetik, dan polamakan terhadap kejadian diabetes melitustipe 2 di RSUD DR. H. Moch AnsariSaleh Banjarmasin tahun 2020.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Safira Nur Syifa. (2022). *Diabetes Mellitus, Mengenali Gejala, Menanggulangi, Mencegah Komplikasi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Silalahi, L. 2019. Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal PROMKES*, 7(2), 223. <https://doi.org/10.20473/jpk.v7.i2.2019.223-232>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun
- WHO. 2019. World Health Organization. Epidemiological Situation. Retrieved from <https://www.who.int/leishmaniasis/burden/en/2>.