

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN POLA MAKAN DENGAN FAKTOR RESIKO DIABETES MILITUS PADA REMAJA

Relationship Levels Of Diet Knowledge With Diabetes Militis Risk Factors In Adolescents

Nida Lutfiawati

STIKES Yatsi Tangerang

Email: Nidalutfiawati20@gmail.com

Abstract

Background: Diabetes mellitus (DM) is a progressive chronic disease due to the body's inability to metabolize carbohydrates, proteins and fats, leading to hyperglycemia (high blood glucose levels). both clients and health care providers commonly refer to Diabetes Militus as "high blood sugar". Many factors can affect diabetes mellitus, including knowledge and diet. Research Objectives: To determine the relationship between the level of knowledge of eating patterns with risk factors for Diabetes Militus in adolescents at SMAN 14 Tangerang district in 2021. Research Methods: This study is a quantitative study with a quantitative research design with a descriptive method. The population of this study was adolescents aged 16-17 years, the sampling technique used purposive sampling with a total sample of 72 respondents. The instrument used is a questionnaire sheet containing several questions. The data analysis technique used univariate analysis. Research results: Based on bivariate analysis using chi-square that $p\text{-value } 0.000 < 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected so that it can be concluded that there is a significant relationship between the level of dietary knowledge and risk factors for diabetes mellitus in adolescents at SMAN 14 Kab. Tangerang. Conclusion: There is a relationship between the level of knowledge of eating patterns with risk factors for Diabetes Militus at SMAN 14 Tangerang district in 2021. Suggestion: It is hoped that it can be useful for readers.

Keywords: *Diabetes Militus, Knowledge, Diet*

Abstrak

Latar Belakang : Diabetes Militus (DM) Yaitu penyakit kronis progresif akibat tubuh tidak mampu untuk memetabolisme karbohidrat, protein dan lemak, sehingga mengarah pada hiperglikemia (kadar glukosa darah tinggi). klien maupun penyedia layanan kesehatan biasa menyebut Diabetes Militus sebagai "gula darah tinggi". Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penyakit Diabetes Militus, diantaranya pengetahuan dan pola makan. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan pola makan dengan faktor resiko Diabetes Militus pada remaja di SMAN 14 kabupaten Tangerang Tahun 2021. Metode Penelitian : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah remaja usia 16-17 tahun, teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sample sebanyak 72 responden. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner yang memuat beberapa pertanyaan. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian : Berdasarkan analisa bivariate dengan menggunakan *chi-square* bahwa $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pola makan dengan faktor

resiko diabetes militus pada remaja di SMAN 14 Kab. Tangerang. Kesimpulan : Ada hubungan antara tingkat pengetahuan pola makan dengan faktor resiko Diabetes Militus di SMAN 14 kabupaten Tangerang Tahun 2021. Saran : Diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kata kunci : Diabetes Militus, Pengetahuan, Pola Makan

PENDAHULUAN

Diabetes Militus (DM) ialah penyakit kendala metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi insulin yang cukup sehingga tubuh tidak sanggup memanfaatkan insulin yang dibuat secara efisien (Depkes 2014) dalam (Muthahara et al., 2019)

Pada Diabetes Militus terjalannya abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak serta protein yang mengakibatkan kurangnya insulin pada jaringan target. Diabetes Militus juga terlihat dari terbentuknya stress oksidatif, inflamasi, serta disfungsi sel B pankreas. Penyakit ini juga salah satu penyakit yang menimbulkan kenaikan efek kematian serta penyusutan mutu hidup akibat bermacam komplikasi yang serius. Faktor resiko terkena Diabetes Militus sangat banyak dan pada saat ini yang sangat umum dialami masyarakat ialah penyakit Diabetes Militus Tipe 2 (Yasin et al., 2016).

Menurut *World Health Organization (WHO)* 2016, mengungkapkan bahwa 422 juta orang di dunia mengalami Diabetes Militus pada tahun 2014, dimana 1,6 juta diantaranya meninggal karena Diabetes Militus. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 642 orang pada tahun 2040. Secara internasional, prevalensi Diabetes Militus pada orang dewasa lebih dari 18 tahun meningkat 4,7% dari tahun 1980 menjadi 8,5% pada tahun 2014. *International Diabetes Federation (IDF)* melaporkan bahwa 463 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan Diabetes Militus pada tahun 2019 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 700 juta orang pada tahun 2045 (Qifti et al., 2020).

Menurut *Center Of Disease Control and Prevention* (2017) dalam (Qifti et al., 2020) Diabetes Militus tidak hanya terjadi pada usia dewasa, tetapi juga terjadi pada usia muda. *National Diabetes Statistik Report* tahun 2017 mengumumkan bahwa penyebaran Diabetes pada anak-anak dan remaja di Amerika tahun 2015 dinilai 7,2% dari populasi usia anak dan remaja dengan jumlah 132.000 anak usia <18 tahun dan 193.000 anak usia <20 tahun.

Meningkatnya jumlah pasien Diabetes Militus diakibatkan karena banyak faktor diantaranya pergantian gaya hidup, sangat kurangnya pengetahuan tentang penyakit sehingga kurang juga pemahaman untuk melakukan deteksi dini penyakit Diabetes Militus (Kemenkes 2010) dalam (Wahyuningsih & Astarini, 2018).

Pada masyarakat sekarang terjadi pola makan yang tidak teratur yang dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degeneratif, salah satunya yaitu Diabetes Militus (Suiraoaka 2012) dalam (Susanti & Bistara, 2018).

Pola makan adalah salah satu cara atau usaha untuk mengarahkan jumlah dan jenis makanan untuk tujuan tertentu misalnya, menjaga kesehatan, status nutrisi yang baik, membantu menyembuhkan suatu penyakit. Pola makan setiap hari adalah pola makan individu yang diidentifikasi dengan disposisi makan setiap hari. Rutinitas makan yang sehat untuk penyakit Diabetes Militus yaitu 25-30% lemak, 50-55% karbohidrat dan 20% protein (Manuntung, 2020).

Peningkatan kesuksesan di setiap warga yang disertai dengan tingginya pendidikan dapat mengganti pola hidup serta pola makan dari pola makan tradisional menjadi pola makan instan atau siap saji yang bisa mengakibatkan kualitas gizi didalam tubuh tidak *balanced*. Kejadian tersebut terjadi dikota besar di Indonesia. Pola makan apabila tidak dikonsumsi secara baik maka akan mudah terkena penyakit (Sismoyo 2013) dalam (Jaya Harta, 2019)

Pengetahuan setiap individu berpengaruh terhadap perilakunya karena seseorang akan mengerti yang dibutuhkan oleh dirinya, serta dirinya mampu bertanggung jawab akan kebutuhan hidupnya. Tercipta perilaku yang baru bermula dari suatu pengetahuan (kognitif) artinya orang tersebut bermula mengetahui materi lebih dulu akhirnya pengetahuan itu akan menciptakan suatu sikap dan tindakan (Koryoso 1999) dalam (Silalahi, 2019). Pengetahuan serta pemahaman tentang penyakit Diabetes Militus membuat pembentukan perilaku atau suatu tindakan yang hendak dilakukan untuk mencegah terjadinya Diabetes Militus (Effendi and Makhfudli 2009) dalam (Silalahi, 2019). Oleh karena itu, sangat diperlukan pengetahuan pola makan terkait faktor resiko Diabetes Militus untuk melakukan deteksi dini pada remaja.

Pada zaman sekarang gaya hidup anak muda sudah membawa pada penggantian pola makan yang tidak menyahatkan tubuh dengan mengkonsumsi lemak yang tinggi, kurang memakan sayur dan buah, mengkonsumsi makanan yang asin dan manis secara berlebihan, rutin merokok, mengkonsumsi alkohol, banyaknya tekanan pikiran dan sedikitnya kegiatan fisik (Syamiyah 2014) dalam Kumalasari et al., 2017). Pada anak remaja saat ini condong ke arah makanan cepat saji atau biasa disebut dengan *fast food* dan minuman bersoda yang sejujurnya bisa membawa sesuatu yang buruk bagi kesehatan tubuh para remaja sekarang yang beresiko terkena penyakit Diabetes Militus dan kegemukan (Scoggins 2010) dalam (Kumalasari et al., 2017).

METODE

penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi. Populasi penelitian ini adalah remaja usia 16-17 tahun, teknik pengambilan sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sample sebanyak 72 responden. Instrumen yang digunakan

berupa lembar kuesioner yang memuat beberapa pertanyaan. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Univariat

Karakteristik responden dari 72 responden di SMAN 14 Kab.Tangerang.

Tabel 1.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin (N=72)

Jenis kelamin mahasiswa	Jumlah	Presentase %
Perempuan	49	(68,1%)
Laki-laki	23	(31,9%).
Total	72	100,0

Dapat bahwa sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan yaitu 49 orang (68,1%) dan laki-laki 23 orang (31,9%). Dengan demikian rata-rata siswa berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa di SMAN 14 Kab. Tangerang (n=107)

IMT	Jumlah	Presentase (%)
Kurus	27	37.5%
Normal	39	54.2%
Gemuk tingkat ringan	2	2.8%
Gemuk tingkat berat	4	5.6%
Total	72	100.0%

Berdasarkan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa pada tabel diatas, bahwa siswa yang mengalami kurus 27 orang (37,5%), normal 39 orang (54,2%) gemuk atau obesitas ringan 2 orang (2,8%) dan gemuk tingkat berat sebanyak 4 orang (5,6%). Dapat disimpulkan mayoritas siswa memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang normal.

Tabel 1.3 Tingkat Pengetahuan Pola Makan Terkait Faktor Resiko Diabetes Militus Pada Remaja (n=107)

Pengetahuan pola makan	Jumlah	Presentase (%)
kurang	10	13.9%
Cukup	26	36.1%
Baik	36	50.0%
Total	72	100.0%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi gambaran tingkat pengetahuan pola makan terkat faktor resiko diabetes militus pada remaja, sebagian besar siswa mempunyai tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 36 orang (50.0%), responden dengan tingkat pengetahuan cukup yaitu 26 orang (36.1%) sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang yaitu 10 orang (13.9%)

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Penegtahuan Mengenai Penyakit Diabetes Militus Pada Remaja Di SMAN 14 Kab. Tangerang (n=107)

Pengetahuan Diabetes Militus	Jumlah	Presentase (%)
Kurang	6	8.3%
Cukup	17	23.6%
Baik	49	68.1%
Total	72	100,0%

Berdasarkan tabel diatas diketahui gambaran tingkat pengetahuan pola makan terkait faktor resiko Diabetes bahwa sebagian besar siswa mempunyai tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 49 orang (68.1%) dan responden dengan tingkat pengetahuan cukup yaitu 17 orang (23.6%) sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang yaitu 6 orang (8.1%).

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi perilaku pola makan Pada Remaja Di SMAN 14 Kab. Tangerang (n=107)

Pengetahuan Diabetes Militus	Jumlah	Presentase (%)
Kurang	2	2.8%
Cukup	52	72.2%
Baik	18	25.0%
Total	72	100,0%

Berdasarkan tabel diatas diketahui gambaran perilaku pola makan pada remaja, responden pada tabel berikut bahwa sebagian besar siswa mempunyai perilaku pola makan yang cukup yaitu 52 orang (72.2%), berperilaku pola makan baik 18 orang (25.0%) dan siswa yang perilaku pola makannya kurang yaitu 2 oarang (2.8%).

Tabel 1.6 Distribusi Normalitas Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan Dengan Faktor Resiko Diabetes Militus pada remaja di SMAN 14 Kab. Tangerang

		Unstandardized Residual
N		72
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.90483336
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.075
	Positive	.070
	Negative	-.075
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Uji normalitas di atas menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*. Hasil dari tabel tersebut diperoleh nilai signifikasi dari variabel dukungan keluarga dan motivasi belajar yaitu 0,053. berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Kesimpulan dari uji normalitas menunjukkan bahwa penelitian ini dapat menggunakan *Chi square*.

Tingkat pengetahuan pola makan	Faktor resiko Diabetes Militus						Total		P Value
	Kurang		Cukup		Baik		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Kurang	11	5,8	4	7,1	4	6,1	19	100,0	0,000
Cukup	9	7,9	15	9,8	2	8,3	26	100,0	
Baik	2	8,3	8	10,1	17	8,6	27	100,0	
Total	22	22,0	27	27,0	23	23,0	72	100,0	

Berdasarkan tabel 5.7 diatas diketahui bahwa Tingkat pengetahuan pola makan kategori kurang terhadap faktor resiko Diabetes kurang sebanyak 11 responden (5,8%), Tingkat pengetahuan pola makan kategori cukup terhadap faktor resiko Diabetes cukup sebanyak 15 responden (9,8%), Tingkat pengetahuan pola

makan kategori baik terhadap motivasi belajar baik sebanyak 17 responden (23,0%). Berdasarkan analisa bivariante dengan menggunakan *chi-square* bahwa *p-value* 0,000 <0,05 maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pola makan dengan faktor resiko diabetes militus pada remaja di SMAN 14 Kab. Tangerang.

PEMBAHASAN

Jenis kelamin siswa terbanyak adalah siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sebesar (68,1%), sedangkan yang mempunyai jenis kelamin laki-laki sebesar (31,9%). sesuai dengan jumlah sample bahwa responden perempuan lebih banyak dengan jumlah 49 orang dibandingkan dengan laki-laki yang berjumlah 23 orang. Berdasarkan hasil perhitungan indeks massa tubuh (IMT) antara berat badan dan tinggi badan sebagian besar siswa indeks massa tubuhnya normal 39 orang (54,2%), kurus 27 orang (37,5%) dan didapatkan bahwa siswa yang mengalami gemuk atau obesitas ringan 2 orang (2,8%) dan obesitas berat sebanyak 4 orang (5,6%) dan remaja tersebut beresiko terkena penyakit Diabetes Militus. Sesuai dengan penelitian (Natalansyah et al., 2019) tentang obesitas dengan peningkatan kadar gula darah sewaktu pada remaja bahwa ada hubungan antara obesitas dengan peningkatan kadar gula darah sewaktu pada remaja ($p=0,020$) atau $p<0,05$ dengan nilai $or=6.600$, artinya remaja dengan obesitas mempunyai peluang 6,6 kali untuk mengalami peningkatan kadar gula darah.

Berdasarkan hasil dari penelitian tingkat pengetahuan pola makan terkait faktor resiko Diabetes Militus, pada responden didapatkan bahwasanya mayoritas responden mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 36 orang (50.0%), Kemudian hasil dari penelitian tingkat pengetahuan remaja mengenai penyakit Diabetes Militus sebagian besar menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik juga 49 orang (68.1%).

Hasil penelitian yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang pengetahuan pola makan dan penyakit Diabetes Militus mempunyai pengetahuan yang tinggi atau baik. Hal yang dapat dijelaskan yaitu karena remaja mendapatkan informasi mengenai penyakit Diabetes Militus dan pola makan terkait faktor resiko Diabetes Militus dari media massa yang mudah diakses atau lebih sering disosialisasikan baik dari media cetak maupun media elektronik. Bisa juga informasi tersebut didapatkan dari pendidikan karena Informasi sangat erat kaitannya dengan pendidikan sehingga diyakini bahwa seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki informasi yang lebih luas. Atau bisa juga dari lingkungan remaja tersebut karena Semua yang ada di sekitar individu, baik fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan sangat berdampak terhadap tahapan masuknya pengetahuan ke dalam individu yang ada di lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya respon timbal balik ataupun tidak dan pada setiap individu akan

menjadikan itu sebuah pengetahuan (Budiaman dan Riyanto A 2013 dalam Retnaningsih, 2016).

Menurut teori Koryoso (1999) dalam (Silalahi, 2019) Pengetahuan setiap individu berpengaruh terhadap perilakunya karena seseorang akan mengerti yang dibutuhkan oleh dirinya, serta dirinya mampu bertanggung jawab akan kebutuhan hidupnya. Tercipta perilaku yang baru bermula dari suatu pengetahuan (kognitif) artinya orang tersebut bermula mengetahui materi lebih dulu akhirnya pengetahuan itu akan menciptakan suatu sikap dan tindakan. Menurut Effendi and Makhfudli (2009) dalam (Silalahi, 2019) Pengetahuan serta pemahaman tentang penyakit Diabetes Militus membuat pembentukan perilaku atau suatu tindakan yang hendak dilakukan untuk mencegah terjadinya Diabetes Militus.

Dari data tersebut peneliti memberikan argumentasi bahwa sebagian besar siswa yang berpengetahuan kurang disebabkan oleh kurangnya informasi atau karena sikap orang tersebut menyikapi informasi yang didapat. Karena sikap pada setiap manusia berbeda-beda, jika manusia tersebut suka atau setuju pada sesuatu maka akan mendekatinya kemudian mencari tahu dan setelah itu bergabung, sebaliknya jika manusia tersebut tidak suka atau setuju maka akan menjauhi.

Menurut Depkes (2009) dalam (Susanti & Bistara, 2018) pola makan adalah cara untuk mengontrol jumlah dan jenis asupan makanan yang kita makan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, status gizi, serta menghindari dan menolong proses penyembuhan penyakit dan pola makan adalah perilaku yang dapat mempengaruhi kondisi gizi, yang disebabkan oleh jumlah maupun sifat makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kemudian akan memberikan berpengaruh pada kesehatan. Berdasarkan hasil dari penelitian perilaku pola makan terkait faktor resiko Diabetes Militus mayoritas remaja masuk kategori cukup yaitu 52 orang (72,2%) di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. Hal ini berarti bahwa kepuasan makan responden dengan jumlah, jenis dan pengulangan atau frekuensi makanan masuk kedalam kelompok yang cukup. Diartikan sebagai makanan yang dimakan responden sudah cukup mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat dan vitamin. Perilaku pola makan responden yang cukup ini juga dapat disebabkan oleh faktor responden yang memang tinggal bersama orang tuanya karna tugas orang tua masih sangat tinggi dalam mengatur pola makan anak mereka. Orang tua secara konsisten memberikan makanan bergizi. Meski demikian, anak mereka belum tentu memakan makanan yang mereka berikan (Nurwijayanti, 2018). Tetapi tidak menutupi kemungkinan bahwa kemajuan teknologi dan pergaulan antar remaja dapat menggeser kebiasaan makan dengan relatif baik ke kebiasaan makan lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 14 Kabupaten Tangerang memiliki perilaku pola makan yang cukup. Hal ini berarti bahwa kepuasan makan responden dengan jumlah, jenis dan pengulangan atau frekuensi makanan

masuk kedalam kelompok yang cukup. Diartikan sebagai makanan yang dimakan responden sudah cukup mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat dan vitamin.

Perilaku pola makan responden yang cukup ini juga dapat disebabkan oleh faktor responden yang memang tinggal bersama orang tuanya karna tugas orang tua masih sangat tinggi dalam mengatur pola makan anak mereka. Orang tua secara konsisten memberikan makanan bergizi. Meski demikian, anak mereka belum tentu memakan makanan yang mereka berikan (Nurwijayanti, 2018). Tetapi tidak menutupi kemungkinan bahwa kemajuan teknologi dan pergaulan antar remaja dapat menggeser kebiasaan makan dengan relatif baik ke kebiasaan makan lebih baik.

Berdasarkan Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh hasil secara statistik bahwa nilai signifikasinya adalah $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pola makan dengan faktor resiko diabetes militus pada remaja di SMAN 14 Kab. Tangerang.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Santoso & Setyowati, 2019) dengan judul “hubungan pengetahuan dengan perilaku pengendalian faktor resiko prediabetes” berdasarkan uji *chi-square* didapat $p\text{-value } 0,000 (< 0,05)$. Artinya H_0 diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku pengendalian faktor resiko prediabetes.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini peneliti berargumentasi bahwa besar kemungkinannya responden mengatur dan menjaga pola makannya dengan baik terutama untuk mencegah terjadinya penyakit Diabetes Militus. Sesuai dengan penelitian (Silalahi, 2019) tentang Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 menunjukkan $p\text{ value } 0,0001 < \alpha = 0,1$ sehingga hasil $p < \alpha$. Hal ini bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang Diabetes Mellitus tipe 2 dengan tindakan pencegahan Diabetes Mellitus tipe 2 pada siswa-siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan Dengan Faktor Resiko Diabetes Militus dapat disimpulkan :

1. Pengetahuan remaja di SMAN 14 Kabupaten Tangerang tentang pola makan terkait faktor resiko Diabetes Militus mayoritas responden masuk dalam kategori baik, dengan jumlah orang 36 orang (50,0%).
2. Pengetahuan remaja di SMAN 14 Kabupaten Tangerang tentang penyakit Diabetes Militus sebagian besar responden masuk dalam kategori baik, dengan jumlah 49 orang (68,1%).
3. Perilaku pola makan remaja di SMAN 14 Kabupaten Tangerang mayoritas responden masuk dalam kategori cukup, dengan jumlah 52 orang (72,2%).

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Pengetahuan Pola Makan Dengan Faktor Resiko Diabetes Militus pada remaja di SMAN 14 Kabupaten Tangerang dengan p -value $0,000 < 0,05$.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat menambah tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pola makan terkait faktor resiko Diabetes Militus sehingga lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan diharapkan dapat terjadi penurunan angka kejadian penderita Diabetes Militus.

DAFTAR PUSTAKA

- Jaya Harta, A. S. (2019). *Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Dengan Penyakit Diabetes Melitus Pada Usia Remaja Di Sman 1 Bontonompo Kab. Gowa Sulawesi Selatan*. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 8(2), 7. <https://doi.org/10.32382/jmk.v8i2.449>
- Kumalasari, N. D., Hanifah, D., & Kholifah, S. (2017). *Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja di Rw 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang*. *Jurnal Keperawatan Florence*, 2(1).
- Manuntung, A. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pola Makan Sebagai Faktor Resiko Diabetes Melitus*. *Media Informasi*, 15(2), 138–142. <https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.393>
- Muthahara, N., AR, M., & Fauziah, A. (2019). *Upaya Pencegahan Dini Diabetes Melitus Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Di SMA Negeri 1 Gowa*. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.32382/jmk.v8i2.476>
- Natalansyah, N., ... A. F.-J. F., & 2019, undefined. (2019). *Obesitas dengan Peningkatan Kadargula Darah Sewaktu pada Remaja di SMAN Palangka Raya*. *E-Journal.Poltekkes-Palangkaraya.Ac ...*, 9(Dm), 40–43. <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/133>
- Nurwijayanti, N. (2018). *Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri*. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 54. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.809>
- Qifti, F., Malini, H., & Yetti, H. (2020). *Karakteristik Remaja SMA dengan Faktor Risiko Diabetes Melitus di Kota Padang*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 560. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.950>
- Retnaningsih, R. (2016). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di Pt. X*. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(1), 67. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v1i1.607>
- Santoso, P., & Setyowati, N. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pengendalian Faktor Resiko Prediabetes*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 10(01), 107–114.
- 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>

Susanti, S., & Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29.

<https://doi.org/10.22146/jkesvo.34080>

Wahyuningsih, A., & Astarini, K. (2018). *Jurnal penelitian keperawatan. Penelitian Keperawatan*, 4(2).

Yasin, Y. K., Kartasurya, M. I., & RMD, R. K. (2016). Pengaruh kombinasi vitamin c dan vitamin e terhadap Kadar malondialdehid plasma pasien diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 1–8.

<https://doi.org/10.14710/jgi.4.1.1-8>