

**HUBUNGAN PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN SIKAP  
DALAM UPAYA PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY LIFESTYLE KNOWLEDGE AND  
ATTITUDES IN DIABETES MELLITUS PREVENTION EFFORTS AMONG  
ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 8 PALANGKA RAYA***

**Aldoni Fikri Partawijaya<sup>1</sup>, Putria Carolina<sup>2</sup>, Tomi Satar<sup>3</sup>**

Jurusan Keperawatan, Sarjana Keperawatan, Universitas Eka Harap Palangka Raya, Indonesia

email: [partawijayaaldoni@gmail.com](mailto:partawijayaaldoni@gmail.com)

**Abstrak**

Perubahan gaya hidup modern menyebabkan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus (DM). Pola hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik, pola makan sehat, dan manajemen stres menjadi salah satu cara efektif untuk mencegah DM. Namun, masih banyak remaja yang belum memiliki pengetahuan memadai dan sikap positif terhadap upaya pencegahan DM. Kurangnya pengetahuan ini dapat berdampak pada perilaku yang tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini. Oleh karena itu, pemahaman dan sikap remaja terhadap pola hidup sehat perlu dikaji lebih dalam. Tujuan penelitian menganalisa Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel terdiri dari 56 siswa/i kelas VII-1 dan VII-2 SMP Negeri 8 Palangka Raya yang dipilih menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Sebanyak 48 responden (86%) memiliki tingkat pengetahuan baik, dan 54 responden (96%) menunjukkan sikap positif dalam upaya pencegahan DM. Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,185 > 0,05$ , yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pola hidup sehat dengan sikap dalam upaya pencegahan DM. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan pola hidup sehat dengan sikap dalam pencegahan diabetes mellitus pada remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya. Diperlukan pendekatan edukatif yang lebih intensif untuk membentuk sikap yang positif melalui sumber informasi yang kredibel.

**Kata kunci: Pengetahuan, Sikap, Diabetes Mellitus, Remaja**

**Abstract**

Changes in modern lifestyles have led to an increased risk of non-communicable diseases such as diabetes mellitus (DM). A healthy lifestyle—including physical activity, a balanced diet, and stress management—is an effective way to prevent DM. However, many adolescents still lack adequate knowledge and do not exhibit positive attitudes toward DM prevention. This lack of knowledge can result in unhealthy behaviors such as frequent consumption of fast food, lack of physical activity, and low awareness of the importance of maintaining health from an early age. Therefore, it is important to further explore adolescents' knowledge and attitudes toward healthy living. To analyze the relationship between healthy lifestyle knowledge and attitudes in the prevention of diabetes mellitus among adolescents at SMP Negeri 8 Palangka Raya. This study employed a quantitative research design with a correlational approach and cross sectional method. The sample consisted of 56 students from classes VII-1 and VII-2 at SMP Negeri 8 Palangka Raya, selected using a total sampling technique. A questionnaire was used to assess knowledge and attitudes. Data were analyzed using the Chi Square test. A total of 48 respondents (86%) had good knowledge, and 54 respondents (96%) showed positive attitudes toward DM prevention. The Chi Square test yielded a *p-value* of  $0.185 > 0.05$ , indicating no significant relationship between healthy lifestyle knowledge and attitudes in DM prevention. This study concludes that there is no significant relationship between healthy lifestyle knowledge and attitudes toward diabetes mellitus prevention among adolescents at SMP Negeri 8 Palangka Raya. More intensive educational approaches using credible information sources are needed to foster positive attitude

**Keywords: Knowledge, Attitude, Diabetes Mellitus, Adolescents**

## **1. PENDAHULUAN**

Perkembangan era modern membuat remaja cepat beradaptasi dengan pola hidup baru yang lebih mengutamakan kenyamanan dibandingkan kesehatan, misalnya konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam (Ardila et al., 2024). Kebiasaan ini memicu peningkatan penyakit tidak menular, salah satunya diabetes mellitus (Syamsiyah, 2022). Diabetes Mellitus (DM) atau kencing manis adalah penyakit metabolik kronis dengan multi etiologi, ditandai oleh tingginya kadar gula darah serta gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein akibat insufisiensi insulin (Ramadhan, 2019; Widiyanto et al., 2022; Akuba et al., 2022). Pola hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, dan pengelolaan stres merupakan faktor penting pencegahan DM. Namun, banyak remaja belum memiliki pengetahuan memadai terkait pola hidup sehat dan upaya pencegahannya. Remaja (usia 10–19 tahun) adalah masa transisi dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial (WHO, 2018). Pengetahuan tentang pengertian, gejala, faktor risiko, serta cara pencegahan DM berhubungan erat dengan tindakan pencegahan yang dilakukan. Pengetahuan menjadi faktor penting dalam perubahan perilaku, dan salah satu sumbernya dapat diperoleh melalui promosi kesehatan (Silalahi, 2019).

Atlas edisi ke-10 International Diabetes Federation (IDF) melaporkan pada 2021 terdapat 537 juta orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia, jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 643 juta pada 2030 dan 783 juta pada 2045. Di Indonesia, prevalensi diabetes pada remaja di bawah 18 tahun melonjak 70 kali lipat dari 2010 hingga 2023 (IDAI,

<https://jurnal.ekaharap.ac.id/index.php/JDKK> 2020). Tercatat 1.645 pasien anak dengan diabetes tersebar di 13 kota besar, dengan 46,23% berusia 10–14 tahun, mayoritas perempuan (59,3%). Indonesia bahkan menempati urutan pertama jumlah penderita diabetes tipe-1 terbanyak di Asia Tenggara, mencapai 41,8 ribu jiwa pada 2022, serta menduduki peringkat ke-34 dari 204 negara di tingkat global (IDF, 2021; Magliano et al., 2021). Di Kalimantan Tengah tercatat 74.405 kasus diabetes mellitus pada 2020, termasuk 2.732 kasus di Kota Palangka Raya. Pada 2022 jumlah kasus di kota ini meningkat menjadi 6.334 kasus (Akbar Haryono et al., 2023). Penelitian Harta & Saputra (2019) menunjukkan siswa SMA Negeri 1 Bontonompo memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku baik terhadap DM, sedangkan penelitian Wigatiasari (2021) menemukan tidak ada pengaruh antara pengetahuan, perilaku, dan pola makan dengan kejadian DM di Puskesmas Kait-kait, dengan tingkat pengetahuan masyarakat masih rendah. Survei pendahuluan di SMP Negeri 8 Palangka Raya pada April 2025 terhadap 10 siswa menunjukkan 6 orang berpengetahuan baik, 2 cukup, dan 2 kurang mengenai pola hidup sehat. Dari segi sikap, 8 siswa memiliki sikap positif, sedangkan 2 negatif terhadap upaya pencegahan DM. Berdasarkan fenomena ini, peneliti tertarik meneliti hubungan pengetahuan pola hidup sehat dengan sikap dalam pencegahan diabetes mellitus pada remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya.

Kurangnya pengetahuan pola hidup sehat pada remaja dapat memicu perilaku tidak sehat seperti pola makan tidak seimbang, minim aktivitas fisik, dan pengelolaan stres yang buruk, sehingga meningkatkan risiko diabetes mellitus (Astuti et al., 2024). Remaja SMP termasuk kelompok rentan, di mana pengetahuan pola hidup sehat sangat penting untuk membantu mereka mengambil keputusan

dalam menjaga kesehatan. Sayangnya, masih banyak remaja yang belum memiliki pengetahuan cukup, yang dapat berdampak pada meningkatnya risiko diabetes, obesitas, dan penyakit lain. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan pengetahuan pola hidup sehat dengan sikap pencegahan diabetes mellitus pada remaja SMP perlu dilakukan (Lenny & Fridalina, 2018).

Untuk mengatasi kurangnya pengetahuan pola hidup sehat pada remaja, diperlukan peningkatan edukasi dan promosi kesehatan dengan melibatkan peran perawat. Perawat berperan sebagai agen perubahan melalui upaya preventif dan promotif untuk membantu remaja mengubah perilaku serta meningkatkan pengetahuan kesehatan. Peran ini sebaiknya ditanamkan sejak dini, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah, agar terbentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

## **2. METODE**

Desain penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, yang memungkinkan pengontrolan maksimal berapa faktor yang mempengaruhi akurasi suatu hasil (Mustafa et al., 2020). Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel sehingga tidak terdapat manipulasi oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan dipergunakan sebagai petunjuk dalam dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab pertanyaan penelitian (Nursalam, 2020). Penelitian korelasional bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* didefinisikan sebagai jenis penelitian observasional yang menganalisis data yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu di seluruh

<https://jurnal.ekaharap.ac.id/index.php/JDKK> populasi sampel yang telah ditentukan. (Nursalam, 2020). Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja.

## **3. HASIL**

Setelah dilakukan analisis dari penelitian hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja, maka diperoleh gambaran data sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMP Negeri 8 Palangka Raya**

No.	Kategori	Jumlah	%
1.	11-12 Tahun	18	32%
2.	13-14 Tahun	38	68%
<b>Total</b>		<b>56</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa bahwa dari 56 responden didapatkan bahwa responden yang berusia 11-13 tahun sebanyak 18 responden (32%), berusia 13-14 tahun sebanyak 38 responden (68%).

**Tabel 2**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Negeri 8 Palangka Raya**

No.	Sumber Informasi	Jumlah	%
1.	Laki-Laki	28	50%
2.	Perempuan	28	50%
<b>Total</b>		<b>56</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMP Negeri 8 Palangka Raya dari 56 responden, didapatkan jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 28 responden (50%), dan untuk responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 28 responden (50%).

**Tabel 3**  
**Hasil Identifikasi Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat**

No.	Sumber Informasi	f	%
1.	Baik	48	86%
2.	Cukup	6	11%
3.	Kurang	2	3%
<b>Total</b>		<b>56</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa dari 56 responden diperoleh data yaitu sebagian besar responden memiliki hubungan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 48 responden (86%), dan hubungan pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 6 responden (11%), serta hubungan pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (3%).

**Tabel 4**  
**Hasil Identifikasi Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabeter Mellitus**

No.	Pengetahuan	f	%
1.	Positif	54	96%
2.	Negatif	2	4%
<b>Total</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa dari 56 responden diperoleh data yaitu, sebagian besar siswa-siswi memiliki sikap dengan kategori positif sebanyak 54 responden (96%), dan sikap dengan kategori negatif sebanyak 2 responden (4%).

**Tabel 5**  
**Tabulasi Silang (Crosstabulation) Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya**

		Sikap					
		Positif	%	Negatif	%	Total	%
Pengetahuan	Baik	47	83,9	1	1,8	48	86
	Cukup	5	8,9	1	1,8	6	11
	Kurang	2	3,6	0	0	2	3
<b>Total</b>		<b>54</b>	<b>96,4</b>	<b>2</b>	<b>3,6</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel, dapat diketahui bahwa hasil tabulasi silang Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP

<https://jurnal.ekaharap.ac.id/index.php/JDKK>

Negeri 8 Palangka Raya, berdasarkan pengetahuan tentang pola hidup sehat dengan sikap dalam upaya pencegahan diabetes mellitus pada remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya, didapatkan hasil pada kategori pengetahuan kurang terdapat 2 responden (3,6%) dengan sikap positif 2 responden (3,6%) dan tidak ada yang memiliki sikap negatif (0%) responden. Kategori pengetahuan cukup terdapat 6 responden (10,7%) dengan sikap positif sebanyak 5 responden (8,9%) dan yang memiliki sikap negatif sebanyak 1 responden (1,8%). Kategori pengetahuan baik terdapat 48 responden (85,7%) dengan sikap positif sebanyak 47 responden (83,9%) dan sikap negatif sebanyak 1 responden (1,8%).

**Tabel 6**  
**Hasil Uji Chi-Square Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.370 <sup>a</sup>	2	.185
Likelihood Ratio	2.128	2	.345
Linear-by-Linear Association	.965	1	.325
N of Valid Cases	56		

Berdasarkan tabel diatas dapat di lihat bahwa hasil uji korelasi *Chi-Square Test* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,185, dimana nilai *p value* tersebut ternyata lebih besar daripada nilai *alpha* yang telah ditetapkan sebesar 0,05. Maka keputusan hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_0$  diterima, yang berarti tidak ada Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya.

#### **4. PEMBAHASAN**

##### **Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya**

Hasil identifikasi pengetahuan pola hidup sehat pada remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 48 orang (86%), cukup 6 orang (11%), dan kurang 2 orang (3%). Berdasarkan usia, 68% berada pada rentang 13–14 tahun, sedangkan berdasarkan jenis kelamin terbagi seimbang antara laki-laki dan perempuan (50%).

Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan merupakan hasil penginderaan yang dipengaruhi oleh pendidikan, umur, pekerjaan, lingkungan, serta informasi dari media. Pendidikan berperan penting dalam memperluas pengetahuan, meskipun pendidikan rendah tidak selalu berarti pengetahuan rendah (Notoatmodjo, 2007). Sejalan dengan penelitian Mulida (2024), mayoritas remaja memiliki pengetahuan kategori baik terkait pencegahan penyakit, hasil ini mendukung temuan penelitian.

Penelitian ini menunjukkan tidak ada kesenjangan antara teori dan fakta. Pengetahuan remaja dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas informasi yang mereka terima dari media massa, sekolah, keluarga, maupun media sosial. Informasi yang baik mampu meningkatkan pengetahuan, sehingga penting dilakukan penyuluhan kesehatan, pemanfaatan media digital, serta keterlibatan orang tua dan guru. Hal ini sejalan dengan Putri (2021) yang menemukan bahwa remaja yang mendapat informasi dari guru dan kampanye kesehatan memiliki pengetahuan lebih

<https://jurnal.ekaharap.ac.id/index.php/JDKK>

baik dibandingkan yang hanya mengandalkan teman sebaya atau media sosial.

Peran sekolah sangat penting dalam memberikan sumber informasi yang valid, sementara keluarga berperan sebagai role model, misalnya dengan membiasakan pola makan sehat dan olahraga bersama. Dengan demikian, informasi yang tepat dan sesuai karakteristik remaja menjadi faktor kunci dalam membentuk pengetahuan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit seperti diabetes mellitus sejak dini.

##### **Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya**

Berdasarkan hasil identifikasi sikap dalam upaya pencegahan diabetes mellitus pada remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya dari 56 responden, terdapat mayoritas responden dengan kategori sikap positif sebanyak 54 responden (96%).

Notoatmodjo (2020) menyatakan bahwa sikap mempengaruhi pemikiran untuk menentukan tindakan, meskipun sikap tidak selalu ditunjukkan dalam tingkah laku atau tindakan. Sikap positif seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang positif, begitu juga sebaliknya. Sikap dapat juga diartikan sebagai aspek penilaian positif atau negatif terhadap suatu objek. Secara definisi sikap berarti suatu keadaan berfikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasikan melalui pengalaman serta mempengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada praktik atau tindakan. Lubis (2021) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi sikap adalah terhadap objek sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, informasi/media massa, pendidikan dan lembaga



agama. Menurut Notoatmodjo (2019), seperti halnya pengetahuan, sikap juga terdiri dari berbagai tingkatan berdasarkan, yaitu Menerima (receiving), diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Merespon (responding), yaitu dapat berupa memberikan jawaban apabila ditanya. Menghargai (valuating), yaitu dapat berupa mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah. Bertanggung jawab (responsible) atas segala sesuatu yang telah dipilihnya. Sikap merupakan suatu respon terhadap stimulus atau rangsangan yang didapatkan. Hasil penelitian Angelina (2022) yang berjudul Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Kelompok Usia Produktif menunjukkan hasil mayoritas 81 responden (76,4%) memiliki sikap positif pada sikap dalam upaya pencegahan diabetes mellitus. Penelitian ini tentunya sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan, dimana hasil penelitian didapatkan mayoritas responden memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan penelitian ini, tidak ditemukan adanya kesenjangan antara fakta dan teori. Peneliti berpendapat informasi yang diterima remaja memainkan peran penting dalam pembentukan sikap terhadap upaya pencegahan diabetes mellitus. Hal ini sejalan dengan teori yang digunakan, yaitu menurut Azwar dalam Budiman dan Riyanto (2013) bahwa salah satu faktor pembentuk sikap yaitu informasi. Informasi yang akurat dan disampaikan melalui media yang sesuai dengan preferensi remaja, seperti media sosial, dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang mendukung perilaku sehat. Sebaliknya,

kurangnya informasi atau penyampaian informasi yang tidak sesuai dapat menghambat pembentukan sikap yang positif. Sikap remaja terhadap pencegahan diabetes mellitus merupakan hasil dari proses pembelajaran dan pengaruh lingkungan sosial. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki akses informasi yang memadai dan dukungan dari orang penting dalam kehidupannya cenderung memiliki sikap positif terhadap upaya pencegahan penyakit. Sikap positif ini terlihat dari kecenderungan mereka memilih makanan sehat, menghindari gula berlebih, serta menunjukkan minat terhadap aktivitas fisik. Informasi adalah sumber utama pembentukan pengetahuan, dan pengetahuan menjadi dasar terbentuknya sikap seseorang. Ketika seseorang menerima informasi yang benar, lengkap, dan relevan, maka besar kemungkinan individu akan membentuk sikap yang positif terhadap objek informasi tersebut. Informasi mengenai diabetes mellitus, termasuk penyebab, akibat, dan cara pencegahannya, menjadi krusial dalam membentuk sikap remaja. Ketika remaja mengetahui bahwa gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan penyakit kronis sejak usia muda, mereka akan lebih termotivasi untuk melakukan pencegahan. Siswa yang mendapatkan informasi kesehatan melalui media sekolah dan keluarga menunjukkan sikap yang lebih baik terhadap pencegahan penyakit tidak menular, termasuk diabetes mellitus. Remaja berada pada fase perkembangan di mana pengaruh teman sebaya sangat dominan. Remaja cenderung menyesuaikan sikap dan perilaku mereka dengan kelompok teman sebaya untuk memperoleh penerimaan sosial. Jika teman sebaya menyukai olahraga,

menghindari junk food, dan peduli kesehatan, maka individu dalam kelompok tersebut akan cenderung memiliki sikap positif terhadap kesehatan. Remaja yang memiliki dukungan dari teman dan keluarga untuk hidup sehat menunjukkan sikap yang lebih positif dan konsisten terhadap perilaku pencegahan penyakit tidak menular. Sikap positif remaja dalam upaya pencegahan diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh kualitas dan intensitas informasi yang diterima serta dukungan dari orang yang dianggap penting, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya. Informasi yang edukatif akan meningkatkan pemahaman dan kesadaran, sedangkan pengaruh sosial akan memperkuat motivasi dan komitmen untuk menjalani perilaku pencegahan. Hubungan antara keduanya akan membentuk pondasi yang kuat bagi terbentuknya sikap positif secara menyeluruh..

#### **Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya**

Berdasarkan hasil uji statistik dengan metode uji *Chi-Square* menunjukkan angka sig. (2-sided) dengan nilai *p-value* 0.185 dengan derajat kemaknaan  $P > 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan antara Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya.

Berdasarkan teori tingkat pengetahuan merupakan hasil dari pengetahuan seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yaitu indera pendengaran, penciuman, penglihatan, dan indera peraba. Setiap orang memiliki intensitas atau taraf pengetahuan yang

<https://jurnal.ekaharap.ac.id/index.php/JDKK>

tidak sinkron dengan objeknya, pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang. Pengetahuan adalah bagian esensial dari eksistensi manusia, karena pengetahuan merupakan buah dan aktifitas berpikir yang dilakukan oleh manusia. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, faktor lingkungan, sosial budaya, dan informasi/media massa. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Sikap adalah istilah yang mengacu pada suatu kondisi berpikir yang disusun untuk merespon suatu objek yang diatur melalui pengalaman dan mempengaruhi praktik atau tindakan secara langsung maupun tidak langsung, sikap adalah persepsi, perasaan, dan persepsi seseorang yang menggambarkan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu objek, membenci atau menyukai suatu konsep atau objek (Notoatmodjo, 2019). Secara definisi sikap berarti suatu keadaan berfikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasikan melalui pengalaman serta mempengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada praktik atau tindakan. Lubis (2021) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi sikap adalah terhadap objek sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, informasi/media massa, pendidikan dan lembaga agama.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan salah satu responden memiliki pengetahuan yang baik, namun memiliki sikap yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk membentuk sikap yang positif. Hal

ini sejalan dengan teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu predisposisi (pengetahuan dan sikap), faktor pendukung (fasilitas, akses) dan faktor pendorong (dukungan sosial). Jika salah satu komponen tidak terpenuhi, maka perubahan sikap atau perilaku tidak akan terjadi secara optimal, meskipun individu memiliki pengetahuan yang baik. Selain itu pengaruh lingkungan sosial juga menjadi faktor penting. Sikap remaja sangat dipengaruhi oleh persepsi kelompok sebaya dan norma-norma sosial yang berlaku sekitarnya. Remaja memiliki teman sebaya atau keluarga yang tidak mendukung perilaku hidup sehat cenderung enggan menunjukkan sikap positif, walaupun mereka memahami pentingnya pencegahan penyakit. Sikap tidak selalu sejalan dengan pengetahuan. Sikap dibentuk bukan hanya dari informasi (kognitif), tetapi juga dari emosi (afektif) dan kecenderungan untuk bertindak (konatif). Dengan demikian, meskipun seseorang mengetahui informasi yang benar mengenai suatu masalah kesehatan seperti diabetes mellitus, komponen afektif dan konatif yang tidak mendukung dapat menyebabkan sikap yang negatif (Azwar, 2013). Budaya lokal juga turut memengaruhi pemahaman dan sikap remaja terhadap kesehatan. Misalnya dalam beberapa masyarakat, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat seperti nasi putih dalam jumlah besar dianggap sebagai tanda kemakmuran, tanpa mempertimbangkan risiko kesehatan. Budaya semacam ini bisa menjadi tantangan dalam mengedukasi remaja tentang pentingnya pola makan sehat. Selain itu juga, emosi remaja yang masih labil juga sangat

<https://jurnal.ekaharap.ac.id/index.php/JDKK>

berpengaruh terhadap pengambilan keputusan terkait kesehatan. Remaja yang sedang mengalami stres, kecemasan, atau tekanan sosial mungkin cenderung mengabaikan informasi kesehatan yang mereka miliki, dan akhirnya menunjukkan sikap yang tidak sesuai dengan pengetahuan mereka. Sikap juga dipengaruhi oleh keyakinan terhadap konsekuensi perilaku, norma subjektif, dan persepsi terhadap kontrol diri. Artinya, walaupun seseorang memiliki pengetahuan yang benar, jika ia merasa bahwa lingkungan sosialnya tidak mendukung atau ia tidak yakin dapat melakukan tindakan yang disarankan, maka ia bisa tetap menunjukkan sikap yang negatif. Seorang remaja mungkin memahami bahwa mengonsumsi minuman manis secara berlebihan dapat meningkatkan risiko diabetes mellitus. Namun, jika lingkungan pertemanannya sangat mendorong konsumsi boba, soda, atau camilan manis sebagai bagian dari kebersamaan, maka pengetahuan tersebut tidak serta-merta diikuti oleh sikap yang mendukung pencegahan diabetes. Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh interaksi antara personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Meskipun remaja memiliki pemahaman yang baik, jika lingkungan keluarga atau teman sebaya tidak memberikan contoh perilaku yang sehat, maka sikap positif tidak akan terbentuk. Lingkungan yang permisif terhadap kebiasaan makan sembarangan atau gaya hidup sedentari dapat membuat seseorang abai walau mengetahui risikonya. Dalam konteks remaja, peran keluarga sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku. Pengetahuan yang diperoleh di sekolah atau media harus diperkuat di rumah. Jika orang tua masih memberikan makanan tinggi gula atau



jarang mencontohkan aktivitas fisik, maka pengetahuan remaja tersebut tidak akan membentuk sikap positif. Meskipun pengetahuan merupakan dasar penting dalam pembentukan sikap, pengetahuan saja tidak cukup untuk menjamin munculnya sikap positif dalam upaya pencegahan diabetes mellitus. Oleh karena itu, perlu pendekatan multi-level untuk mengubah sikap, yang mencakup intervensi kognitif, afektif, sosial, dan struktural.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa Hasil identifikasi pengetahuan remaja tentang pola hidup sehat di SMP Negeri 8 Palangka Raya menunjukkan bahwa dari 56 responden, hasil responden dengan pengetahuan baik berjumlah 48 responden (86%), pengetahuan cukup 6 responden (11%), pengetahuan kurang 2 responden (3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden sudah memiliki pengetahuan yang dominan baik, 48 responden (86%) tentang pola hidup sehat. Berdasarkan uji statistic *Chi-Square* nilai *p value Sig. (2-sided)* 0,185 yang berarti lebih besar dari nilai *alpha* 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan *p value* (0,185 > 0,05). Maka hipotesis  $H_0$  diterima, artinya tidak ada hubungan antara Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dengan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja SMP Negeri 8 Palangka Raya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adolph, R. (2023). *Metodologi penelitian, kerangka konsep, hipotesis, dan definisi operasional*. 1–23.

<https://jurnal.ekaharap.ac.id/index.php/JDKK>

Amanda, S. S. (2024). *Korelasi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Perilaku Dalam Penanganan Demam Pada Anak Di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe*.

Amrullah, A. F. (2023). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Perawat dalam Pemilahan Limbah Medis Padat di Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur* (Doctoral dissertation, STIKES Yayasan RS Dr. Soetomo Surabaya).

Ana, N. (2024). *Gambaran tingkat pengetahuan dismenorhea dan cara mengatasi dismenorhea pada remaja putri kelas XI SMK Negeri 3 Palangka Raya* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Palangkaraya).

Andini, A., & Awwalia, E. S. (2018). “Studi Prevalensi Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Usia 15–20 Tahun Di Kabupaten Sidoarjo.” *Medical and Health Science Journal* 2(1):19–22. doi: 10.33086/mhsj.v2i1.600.

Angelina, F. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap dan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Kelompok Usia Produktif. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 2(2), 120-126.

Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1*. Airlangga University Press.

Ardila, M., Humolungo, D. T. W. S., Amukti, D. P., & Akrom, A. (2024). Promosi kesehatan pencegahan dan pengendalian diabetes melitus pada remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 534-540.

Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Batu, L. H. S. (2021). STIKES Santa Elisabeth Medan. *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Perkembangan Personal Sosial Pada Anak Prasekolah Di TK Cerdas Rantauprat Tahun 2020*, 1–78.

Hardianto, D. (2020). Telaah komprehensif diabetes melitus: klasifikasi, gejala, diagnosis, pencegahan, dan pengobatan. *Jurnal bioteknologi dan*

Harta, J., & Saputra, A. (2019). Pengetahuan, sikap dan pola makan dengan penyakit diabetes melitus pada usia remaja di SMAN 1 Bontonompo Kab. Gowa Sulawesi Selatan. *Media Keperawatan*, 8(2), 7-11.

Haryono, D. A., Arifin, S., Shinta, H. E., Widodo, T., & Yuliani, N. N. S. (2023). Hubungan obesitas dan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe II pada usia > 40 tahun di wilayah

- kerja Puskesmas Bukit Hindu. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(2).
- Ismayani, A. (2019). *Metodologi penelitian*. Syiah Kuala University Press.
- Isroani, F., Mahmud, M. P. S., Qurtubi, P. D. D. H. A., Pebriana, M. P. H., Karim, M. P. D. A. R., & Yuwansyah, M. P. Y. (2023). *Psikologi Perkembangan*. LovRinz Publishing.
- Iswahyuni, S., Adji, R. K., Candra, C. F., Puspita, D. A., & Romdoni, S. L. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Pada Kelompok Remaja Melalui Screening Gula Darah Edukasi Tentang Diabetes Melitus dan Senam Diabetes di SMK Batik 2 Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 3(03), 32-42.
- Jihan Fitria, N., Arifah, S., Studi Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Surakarta Korespondensi penulis, U. (2024). *Hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan perilaku penanganan demam pada balita*. 18(4), 502–508.
- Lubis, Z. (2023). *Ilmu pengetahuan, sumber ilmu pengetahuan, dan sarana ilmu pengetahuan*. 1–26.
- Masrifah. (2019). *Data reliabilitas dalam pengukuran penelitian*.
- Mulida, A. P. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Pencegahan Pada Remaja Yang Memiliki Faktor Risiko Diabetes Melitus* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta- FIKES).
- Mulyawati, I., Kuswardinah, A., & Yuniastuti, A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Keamanan Jajanan terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak. *Public Health Perspective Journal*, 2(1).
- Nurafriani, N., Ratna, R., Irmayani, I., Hasifah, H., & Sumi, S. S. (2022). Faktor Pencetus Perilaku Seks Pra Nikah. *Katalog Publikasi LPPM Fatima Parepare*.
- Nuraini, D. (2025). Asuhan Gizi Rawat Inap Pada Pasien Penyakit Diabetes Melitus, CKD, Anemia Dan Hiperkalemia Ruang Abimanyu Kelas I RSUD Jombang.
- Notoatmodjo (2007) *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo (2018). *Analisa Bivariat untuk mengetahui kemungkinan adanya hubungan dua variabel dkk*.
- Notoatmodjo (2020). *Prinsip validitas pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keadaan instrumen dalam pengumpulan data. Uji validasi menekankan pada alat pengukuran*.
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143-159.
- Pakpahan, A. F., Prasetio, A., Negara, E. S., Gurning, K., Situmorang, R. F. R., Tasnim, T., ... & Rantung, G. A. J. (2021). *Metodologi penelitian ilmiah*.
- Purwatiningsih, A. (2024). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat terhadap Obat Halal di Kabupaten Jombang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ramadhan, M. A. (2019). Patient Empowerment Dan Self-Management Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 331-335.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sholihah, Q. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Universitas Brawijaya.
- Siagian, L. F., Katimenta, K. Y., Carolina, M., & Rahayu, S. M. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Pra Lansia Tentang Komplikasi Diabetes Mellitus di Poli Penyakit dalam RSUD Palangka Raya. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3), 178-189.
- Silalahi, L. (2019). Hubungan pengetahuan dan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Promkes*, 7(2), 223.