

**PERILAKU PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS PADA
REMAJA DI SMPN 29 KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh :

RIZAL LUTHFI

NIM. 22020119140140

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

PERILAKU PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS PADA REMAJA DI SMPN 29 KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rizal Luthfi

NIM : 22020119140140

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan Dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

Pembimbing,


Ns. Nur Hafizhah Widyandhytas, S.Kep., M.Kep.
NIP. 199304202019032024

Mengetahui,
Ketua Program Sarjana Keperawatan FK UNDIP


Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

PERILAKU PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS PADA REMAJA DI SMPN 29 KOTA SEMARANG

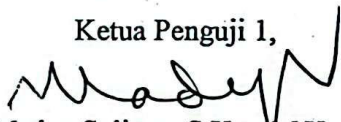
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rizal Luthfi

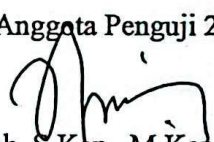
NIM : 22020119140140

Telah diuji pada 25 Februari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji 1,


Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197405052010121001

Anggota Penguji 2,


Ns. Zubaidah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 197310202006042001

Pembimbing,


Ns. Nur Hafizhah Widyahingtyas, S.Kep., M.Kep.
NIP. 199304202019032024

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP


Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama : Rizal Luthfi

NIM : 22020119140140

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja Di
SMPN 29 Kota Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (data base), mendistribusikan, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan mestinya.

Semarang 25 Februari 2025
Yang menyatakan

Rizal Luthfi
NIM. 22020119140140

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Rizal Luthfi
Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 24 April 2001
Alamat Rumah : Jalan Rejosari III No.14, RT 07/RW 04, Semarang
No. Telp : 089673571030
Email : Rizalluthfi.official@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja Di SMPN 29 Kota Semarang” bebas plagiarism dengan *Similarity index* 24% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang 25 Februari 2025
Yang menyatakan

Rizal Luthfi
NIM. 22020119140140

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat-Nya kepada hamba-Nya untuk terus berusaha. Dengan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi dengan judul “PERILAKU PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS PADA REMAJA DI SMPN 29 KOTA SEMARANG”. Salawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan dalam kehidupan yang sehat dan penuh keberkahan.

Harapan peneliti, bahwa penelitian ini dapat membuka pemahaman tentang perilaku pencegahan Diabetes Mellitus pada remaja di SMPN 29 Kota Semarang. Saya berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya pencegahan penyakit DM, khususnya di kalangan remaja. Peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan gambaran yang komprehensif tentang perilaku pencegahan Diabetes Mellitus pada remaja di SMPN 29 Kota Semarang dan menjadi landasan untuk pengembangan program-program kesehatan yang lebih efektif, serta memberikan manfaat bagi masyarakat secara luas.

Semarang, Februari 2025

Penulis

Rizal Luthfi

NIM. 22020119140140

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Namun, dengan bantuan dan dorongan dari banyak pihak yang telah memberikan perhatian dan dukungan, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, yaitu kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan, Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
3. Ns. Nur Hafizhah Widyaningtyas, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, saran, dan dukungan selama proses penyusunan proposal skripsi.
4. Bapak Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes, selaku Dosen Penguji I, dan Ibu Ns. Zubaidah, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.An, selaku Dosen Penguji II dalam ujian skripsi, yang telah memberikan arahan dan masukan berharga untuk perbaikan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, staff, dan guru dari SMPN 29 Kota Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data awal penelitian.
6. Keluarga peneliti, khususnya ayah peneliti, Muhamad Taoehid, ibu peneliti, Suwaibah, serta adik peneliti, Muhamad Nizam Chafid, yang telah memberikan

doa, semangat, dan kasih sayang yang tiada henti yang merupakan kekuatan terbesar peneliti dalam menyelesaikan tugas ini.

7. Teman peneliti, Yoseph G.Y. Matui dan Stefana Prodesta, yang telah memberikan kontribusi langsung dalam penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini lebih cepat dari yang diperkirakan
8. Staf Akademik dan Administrasi Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, yang telah memberikan pelayanan dan aktivitas yang baik
9. Seluruh Dosen Program Studi Keperawatan dan teman-teman Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2019 yang telah membantu peneliti dalam penyusunan proposal yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh peneliti.
10. Terima kasih kepada peneliti yang telah bertahan dengan kesabaran dan ketabahan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Setiap langkah merupakan bagian dari proses yang berharga yang telah di tentukan.

Semarang 25 Februari 2025
Yang menyatakan

Rizal Luthfi
NIM. 22020119140140

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.3.1. Tujuan Umum	7
1.3.2. Tujuan Khusus	7
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.4.1. Bagi Peneliti.....	8
1.4.2. Bagi Instansi Pendidikan.....	8
1.4.3. Bagi Instansi Pemerintahan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Diabetes Melitus	9
2.1.1 Definisi.....	9
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Melitus	9
2.1.3 Komplikasi.....	11
2.1.4 Patofisiologi	15
2.1.5 Tanda Gejala	17

2.1.6	Pencegahan Diabetes Melitus	18
2.1.7	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Resiko DM	20
2.2.	Perilaku	21
2.2.1.	Pengertian perilaku	21
2.2.2.	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku	22
2.2.3.	Perilaku Pencegahan DM pada Remaja	25
2.2.4.	Faktor yang mempengaruhi Perilaku Pencegahan DM pada Remaja	25
2.2.5.	Dampak Perilaku Pencegahan DM pada Remaja.....	27
2.3.	Kerangka Teori	28
2.4.	Kerangka Konsep.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....		30
3.1.	Jenis dan Rancangan Penelitian	30
3.2.	Populasi dan Sampel	30
3.2.1.	Populasi.....	30
3.2.2.	Sampel.....	31
3.2.3.	Besar Sampel	31
3.2.4.	Teknik Pengambilan Sampel	32
3.3.	Tempat Dan Waktu Penelitian	34
3.3.1.	Tempat Penelitian	34
3.3.2.	Waktu Penelitian	34
3.4.	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	35
3.4.1.	Variabel Penelitian.....	35
3.4.2.	Definisi Operasional	35
3.4.3.	Skala Pengukuran.....	35
3.5.	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	38
3.5.1.	Alat Penelitian.....	38
3.5.2.	Uji Validitas	40
3.5.3.	Uji Reliabilitas	41
3.5.4.	Pengumpulan Data	42
3.6.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	43
3.6.1.	Teknik pengolahan data	43
3.6.2.	Analisis Data.....	46
3.7.	Etika Penelitian	47

3.7.1.	<i>Autonomy</i>	47
3.7.2.	<i>Non-Maleficence</i>	48
3.7.3.	<i>Confidentiality</i>	48
3.7.4.	<i>Veracity</i>	49
3.7.5.	<i>Justice</i>	49
3.7.6.	<i>Beneficence</i>	49
BAB IV HASIL PENELITIAN		51
4.1.	Karakteristik Responden	51
4.2.	Perilaku Pencegahan DM Remaja SMPN 29 Kota Semarang	52
BAB V PEMBAHASAN		61
5.1.	Karakteristik Demografi Responden.....	61
5.2.	Gambaran Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus	63
5.3.	Perilaku kontrol kesehatan	65
5.4.	Perilaku Diet	67
5.5.	Perilaku Aktivitas Fisik.....	71
5.6.	Perilaku Pencegahan Berdasarkan Karakteristik	75
5.7.	Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB VI PENUTUP		79
6.1.	Kesimpulan	79
6.2.	Saran	80
DAFTAR PUTAKA		82
LAMPIRAN.....		88

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Jumlah sampel dari setiap kelas	33
2.	Variabel penelitian, Definisi operasional dan skala pengukuran	37
3.	Rincian Kuesioner Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus	40
4.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=265)	51
5.	Statistik Deskriptif Usia Responden (N=265)	52
6.	Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan DM Responden Penelitian (N=265)	52
7.	Distribusi Frekuensi Sub-variabel Perilaku Pencegahan DM Responden Penelitian (n=265)	53
8.	Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan DM berdasarkan Jenis Kelamin (n=228)	54
9.	Distribusi Frekuensi Sub-Variabel Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus (DM) berdasarkan Kelas (n=265).	55
10.	Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban pada Sub-Variabel Kontrol Kesehatan (n=265)	56
11.	Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban pada Sub-Variabel Perilaku Diet (n=265)	57
12.	Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban pada Sub-Variabel pola Aktifitas Fisik (n=265)	59

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Gambar	Halaman
1.	Variabel penelitian, Definisi operasional dan skala pengukuran	37
2.	Rincian Kuesioner Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus	40

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Mellitus
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
KAD	: Ketoasidosis Diabetik
HHS	: <i>Hyperosmolar Hyperglycemic State</i>
CAD	: <i>Coronary Artery Disease</i>
BAK	: Bak Air Kecil
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
PERKINI	: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia
GDM	: Gestational Diabetes Mellitus
IGT	: <i>Impaired Glucose Tolerance</i>
GDPT	: Gula Darah Puasa Terganggu
PAD	: Penyakit Arteri Perifer
CVI	: <i>Content Validity Index</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Lampiran	Halaman
1.	Form Persetujuan Pengambilan Data Awal Dosen Pembimbing	lxxxix
2.	Surat Izin Pengambilan Data Awal Dari FK Universitas Diponegoro	xc
3.	Izin Menggunakan Kuesioner	xc i
4.	Bukti Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Pencegahan DM	xcii
5.	Instrumen Penelitian	xciv
6.	Lembar Konsultasi Proposal	xcvii
7.	Logbook Bimbingan Skripsi	c
8.	Ethical Clerance	cvii
9.	Surat Permohonan Izin Penelitian ke Kepala Dinas pendidikan	cviii
10.	Surat Permohonan Izin Penelitian ke Kepala Sekolah SMPN 29 Semarang	cix
11.	Surat Izin Kepala Dinas Kota Semarang	cx
12.	Hasil Penelitian	cxi

ABSTRAK

Rizal Luthfi

Gambaran Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Remaja di SMPN 29 Kota Semarang

xiv + 119 Halaman + 12 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit metabolik tidak menular yang disebabkan oleh gangguan produksi atau kerja insulin, sehingga tubuh kesulitan mencerna karbohidrat, lemak, dan protein. Peningkatan kasus DM pada remaja dipengaruhi oleh gaya hidup tidak sehat, pola makan buruk, dan kurangnya aktivitas fisik. Kebiasaan ini, jika terus berlanjut sejak usia dini, dapat meningkatkan risiko DM di usia dewasa. Penelitian ini bertujuan menggambarkan perilaku remaja di SMPN 29 Kota Semarang. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMPN 29 Kota Semarang tahun ajaran 2024/2025. Besaran sampel dalam penelitian ini sebanyak 165 remaja dan menggunakan metode *Probability Sampling* dengan teknik *Systematic Sampling*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner Perilaku Pencegahan DM (21 item pertanyaan). Analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif berupa analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan dari total sampel penelitian, 135 (50,9%) responden adalah perempuan dan 130 (49,1%) responden adalah laki-laki. Usia responden dalam penelitian berada pada rentang usia 12 - 16 tahun. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori kurang dalam perilaku pencegahan DM, di antaranya perilaku kontrol kesehatan sebanyak 177 (66,8%) responden, diet 195 (73,6%) responden, olahraga 138 (52,1%) responden. Perilaku pencegahan DM pada remaja masih tergolong kurang, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk mendorong peningkatan kesadaran dan perubahan ke arah perilaku hidup sehat.

Kata kunci : Diabetes mellitus remaja, Perilaku pencegahan DM, Faktor risiko DM
Daftar Pustaka: 68 (2015 – 2025)

ABSTRACT

Rizal Luthfi

Description of Diabetes Mellitus Prevention Behavior Among Adolescents at SMPN 29 Semarang City

Xvi + 119 Pages + 12 Tables + 2 Pictures + 12 Attachments

Diabetes mellitus (DM) is a non-communicable metabolic disorder characterized by impaired insulin production or function, resulting in the body's impaired ability to digest carbohydrates, fats, and proteins effectively. The rising prevalence of DM among adolescents has been closely linked to unhealthy lifestyle factors, including poor dietary patterns and physical inactivity. This habit, if continued from an early age, can increase the risk of DM in adulthood. This research aimed to describe the behavior of adolescents at SMPN 29 Semarang. This research adopted a survey-based quantitative descriptive methodology. The study population included all enrolled students at SMPN 29 Semarang for the 2024–2025 school year. The study sample comprised 165 adolescents selected through probability sampling using a systematic sampling technique. The Research data were collected using the Diabetes Prevention Behavior Questionnaire (21 items). Data analysis was performed using descriptive statistical analysis in the form of univariate analysis. The results showed that from the total sample, 135 (50,9%) respondents were female and 130 (49,1%) respondents were male. The age of the respondents in the study was in the range of 12 - 16 years. The results showed that the majority of respondents demonstrated insufficient diabetes prevention behaviors, there are health control behavior 177 (66,8%) respondents, diet 195 (73,6%) respondents, exercise 138 (52,1%) respondents. Diabetes prevention behaviors in adolescents are still categorized as insufficient, therefore appropriate interventions are required to promote increased awareness and change toward healthy lifestyle behaviors.

Keyword : Adolescents Diabetes Mellitus, DM Prevention Behavior, DM Risk Factors

Bibliography : 68 (2015 – 2025)