

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat signifikan (Suryana et al., 2022). Pada fase ini, remaja mulai membentuk pola pikir, sikap, serta perilaku kesehatan yang cenderung menetap hingga usia dewasa. Pola hidup yang tidak sehat pada masa remaja, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta kebiasaan sedentari, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, salah satunya adalah Diabetes Melitus (DM) (Suryanti et al., 2025). Oleh karena itu, upaya pencegahan sejak dini pada kelompok remaja menjadi sangat penting dalam menekan peningkatan angka kejadian DM di masa mendatang.

Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Suryanti et al., 2025). Penyakit ini tidak hanya menyerang kelompok usia dewasa dan lanjut usia, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada usia remaja, terutama diabetes melitus tipe 2 yang berkaitan erat dengan gaya hidup tidak sehat (Lestari et al., 2021). Remaja dengan pola makan tidak seimbang, kelebihan berat badan, serta kurang aktivitas fisik memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami resistensi insulin yang menjadi cikal bakal terjadinya DM (Jauhanita et al., 2024).

World Health Organization (WHO), (2023) melaporkan bahwa prevalensi Diabetes Melitus secara global terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, termasuk pada kelompok usia muda. Menurut *International Diabetes Federation (IDF)* (2024), jumlah orang dewasa yang hidup dengan diabetes mencapai sekitar 589 juta orang di seluruh dunia pada 2024, dan diproyeksikan meningkat hingga 853 juta pada 2050. Rendahnya pengetahuan remaja tentang faktor risiko, tanda awal, serta cara pencegahan Diabetes Melitus menjadi salah satu penyebab utama kurang optimalnya perilaku pencegahan penyakit ini.

Di Indonesia, beban penyakit Diabetes Melitus juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi diabetes melitus pada penduduk Indonesia usia ≥ 15 tahun adalah sekitar 11,7%, meningkat dari 10,9% pada periode sebelumnya berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data tahun 2024, jumlah penderita Diabetes Melitus di Provinsi Jawa Barat secara keseluruhan tercatat sebanyak 668.220 orang (Dinkes Jawa Barat, 2024). Daerah Kabupaten Pangandaran, jumlah penderita Diabetes Melitus meningkat dari 7.110 orang pada tahun 2023 menjadi 7.312 orang pada tahun 2024. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan sebanyak 202 orang, atau sekitar 2,84% dibandingkan tahun sebelumnya (Dinkes Jawa Barat, 2024). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa beban Diabetes Melitus di Kabupaten Pangandaran masih menunjukkan tren naik dan memerlukan upaya pencegahan yang lebih intensif sejak usia dini, termasuk pada kelompok remaja. Selain itu, berdasarkan laporan Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Cimerak tahun 2025, dari

7.864 orang yang telah diperiksa dan dilakukan skrining, sebanyak 394 (5%) orang terdiagnosis menderita Diabetes Melitus.

Meskipun sebagian besar kasus ditemukan pada usia dewasa, faktor risiko DM telah mulai terbentuk sejak usia remaja. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa remaja Indonesia masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait Diabetes Melitus serta cenderung menerapkan perilaku yang tidak mendukung pencegahan penyakit, seperti konsumsi minuman manis berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik (Jauhanita et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan kesehatan pada remaja merupakan langkah awal yang penting dalam membentuk perilaku pencegahan Diabetes Melitus. Pengetahuan yang baik akan mendorong remaja untuk memiliki sikap positif dan selanjutnya menerapkan perilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan seimbang, rutin berolahraga, serta menghindari kebiasaan yang dapat meningkatkan risiko DM. Namun demikian, metode edukasi kesehatan yang bersifat konvensional sering kali kurang efektif pada remaja karena tidak sesuai dengan karakteristik perkembangan psikososial mereka yang sangat dipengaruhi oleh kelompok sebaya (Sari, 2024).

Edukasi kesehatan berbasis *peer group* atau kelompok sebaya merupakan salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan pada remaja (Wati et al., 2023). Metode ini memanfaatkan pengaruh teman sebaya sebagai sumber informasi, motivasi, dan dukungan sosial. Remaja cenderung lebih mudah menerima informasi, berdiskusi secara terbuka, dan meniru perilaku positif yang

ditunjukkan oleh teman sebayanya dibandingkan dengan edukasi yang diberikan secara satu arah oleh tenaga kesehatan atau guru (Halimatushadyah et al., 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis *peer group* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan berbagai masalah kesehatan pada remaja, termasuk penyakit tidak menular (Wati et al., 2023).

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis dalam pelaksanaan edukasi kesehatan pada remaja karena menjadi tempat berkumpulnya remaja dalam jangka waktu yang cukup lama serta memiliki struktur yang mendukung kegiatan promotif dan preventif (Arifianti & Sudiarti, 2023). SMA Informatika Nurul Bayan sebagai salah satu institusi pendidikan menengah memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat peserta didiknya. Namun, hingga saat ini, edukasi kesehatan terkait pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di lingkungan sekolah masih belum optimal, khususnya dengan pendekatan yang melibatkan peran aktif siswa sebagai *peer educator*.

Berdasarkan data awal yang diperoleh di SMA Informatika Nurul Bayan, 7 dari 10 remaja yang diwawancara masih memiliki pengetahuan terbatas mengenai Diabetes Melitus, faktor risiko, serta upaya pencegahannya. Selain itu, perilaku pencegahan seperti aktivitas fisik rutin dan pemilihan makanan sehat belum sepenuhnya diterapkan oleh sebagian besar siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki remaja dengan perilaku pencegahan yang seharusnya dilakukan. Di sisi lain, belum terdapat penelitian lokal yang secara khusus mengkaji pengaruh edukasi

kesehatan berbasis *peer group* terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di SMA Informatika Nurul Bayan.

Penelitian mengenai pengaruh edukasi kesehatan berbasis *peer group* penting dilakukan untuk menilai efektivitas metode edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan Diabetes Melitus. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi kesehatan di sekolah yang lebih inovatif, partisipatif, dan berkelanjutan, serta mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis *Peer group* Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Diabetes Melitus pada Remaja di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam pengembangan strategi promotif dan preventif kesehatan remaja, khususnya dalam upaya menekan risiko Diabetes Melitus di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis *Peer group* Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Diabetes Melitus pada Remaja di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis *Peer group* Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Diabetes Melitus pada Remaja di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan pencegahan diabetes melitus pada remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis *peer group* di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.
- b. Mengetahui perilaku pencegahan diabetes melitus pada remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis *peer group* di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan berbasis *peer group* terhadap pengetahuan pencegahan diabetes melitus pada remaja di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.
- d. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan berbasis *peer group* terhadap perilaku pencegahan diabetes melitus pada remaja di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran Tahun 2026.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada pengaruh edukasi kesehatan berbasis *peer group* terhadap pengetahuan dan perilaku pencegahan

Diabetes Melitus pada remaja di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran tahun 2026. Penelitian ini hanya mencakup remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yang terdaftar sebagai siswa aktif di SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran dan bersedia menjadi responden penelitian. Remaja yang tidak mengikuti seluruh rangkaian edukasi *peer group* atau tidak mengisi instrumen penelitian secara lengkap tidak termasuk dalam ruang lingkup penelitian ini.

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen, yaitu edukasi kesehatan berbasis *peer group*, dan variabel dependen, yaitu tingkat pengetahuan dan perilaku pencegahan Diabetes Melitus pada remaja. Tingkat pengetahuan dan perilaku pencegahan diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi edukasi kesehatan berbasis *peer group* menggunakan instrumen kuesioner yang telah disusun sesuai dengan tujuan penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental (one group pretest–posttest) dan dilaksanakan di lingkungan SMA Informatika Nurul Bayan Kabupaten Pangandaran selama periode penelitian tahun 2026. Fokus penelitian dibatasi pada pengaruh langsung intervensi edukasi berbasis *peer group* terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku pencegahan Diabetes Melitus dalam jangka waktu pengamatan yang relatif singkat setelah intervensi diberikan.

E. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian nanti, diharapkan hasil dari penelitian tersebut dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah yang memperkaya kajian teoritis dalam bidang kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan remaja, khususnya terkait upaya promotif dan preventif dalam pencegahan Diabetes Melitus sejak usia remaja. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis mengenai efektivitas edukasi kesehatan berbasis *peer group* dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan Diabetes Melitus, serta menjadi dasar bagi pengembangan teori dan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi edukatif berbasis kelompok sebaya pada remaja.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan ajar dan sumber referensi bagi institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan dan pendidikan, dalam mengembangkan metode edukasi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik remaja. Selain itu, penelitian ini dapat mendukung penerapan pembelajaran berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam upaya perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pembelajaran bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian di bidang promosi dan pencegahan penyakit tidak menular pada remaja, khususnya melalui

pendekatan edukasi kesehatan berbasis *peer group*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan variabel, metode, dan cakupan populasi yang lebih luas.

c. Bagi Responden

Melalui keterlibatan dalam penelitian ini, remaja diharapkan memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai Diabetes Melitus, faktor risiko, serta upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku pencegahan yang lebih baik, seperti penerapan pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta kesadaran untuk menjaga gaya hidup sehat sejak dini.

d. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bukti ilmiah bagi SMA Informatika Nurul Bayan mengenai efektivitas edukasi kesehatan berbasis *peer group* dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan Diabetes Melitus pada remaja. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pengembangan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), kegiatan promosi kesehatan, serta perencanaan program pencegahan penyakit tidak menular yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No.	Judul & Peneliti	Hasil Utama	Persamaan	Perbedaan
1	Edukasi diabetes pada remaja sebagai upaya pemeliharaan kesehatan remaja (Halimatushadyah et al., 2025)	Edukasi diabetes meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan penyakit.	Fokus pada edukasi kesehatan remaja tentang pencegahan penyakit.	Tidak menggunakan pendekatan <i>peer group</i> khusus; kegiatan bersifat umum edukasi.
2	Pencegahan dini diabetes melitus pada remaja melalui peer edukasi (Hayati et al., 2024)	Peer edukasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja dan pencegahan DM.	Sama-sama menggunakan pendekatan <i>peer education</i> .	Dilaksanakan sebagai kegiatan pengabdian, bukan penelitian kuantitatif penuh.
3	Edukasi Diabetes Melitus dan pemeriksaan glukosa darah sewaktu pada remaja (Sari, 2024)	Edukasi diabetes menunjukkan peningkatan pemahaman peserta.	Sama-sama edukasi kesehatan tentang DM pada remaja.	Fokus pada pemeriksaan dan edukasi bersama, bukan <i>peer group</i> formal.
4	Gambaran pengetahuan tentang diabetes melitus pada remaja (Meldawati et al., 2025)	Mayoritas remaja memiliki pengetahuan kurang tentang DM.	Sama-sama mempelajari pengetahuan remaja tentang DM.	Tidak memberikan edukasi atau intervensi; hanya deskriptif.
5	Pengaruh <i>Peer group</i> Discussion terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Perilaku Seks Bebas Remaja SMA di Magetan (Wati et al., 2023)	Diskusi kelompok sebaya meningkatkan pengetahuan remaja.	Metode <i>peer group</i> terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja.	Fokus topik bukan diabetes melitus melainkan perilaku kesehatan lainnya.