

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA DIET DAN  
AKTIVITAS REMAJA DALAM MENCEGAH DIABETES  
MELLITUS DI SMA BINA MUDA CICALENGKA**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Rahma Robiah Aladawiah**

**NIM, 302020002**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

**2024**

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA DIET DAN  
AKTIVITAS REMAJA DALAM MENCEGAH DIABETES  
MELLITUS DI SMA BINA MUDA CICALENGKA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

**Rahma Robiah Aladawiah**

**NIM, 302020002**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**RAHMA ROBIAH ALADAWIAH**

**NIM.302020002**

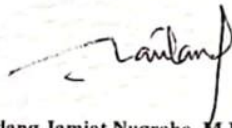
**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA DIET  
DAN AKTIVITAS REMAJA DALAM MENCEGAH  
DIABETES MELLITUS DI SMA BINA MUDA  
CICALENGKA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan pada Ujian Sidang Skripsi Program Studi Sarjana  
Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

Tanggal 25 Juli 2024

**Oleh**

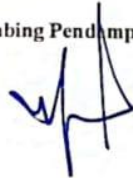
**Pembimbing Utama**



**Ns. Nandang Jamiat Nugraha, M.Kep.,Sp.Kep.Kom**

**NPP 197309142005011003**

**Pembimbing Pendamping**



**Ns. Mava Amalia, M.Kep**

**NPP 202116038609**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA DIET  
DAN AKTIVITAS REMAJA DALAM MENCEGAH  
DIABETES MELLITUS DI SMA BINA MUDA**

**CICALENGKA**

Disusun Oleh:

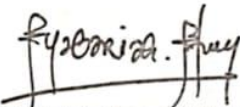
**RAHMA ROBIAH ALADAWIAH**

**NIM.302020002**

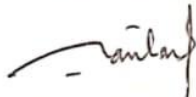
Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Program Studi Sarjana  
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

**Penguji I**



Dr. Sitti Sabariah, S.Kp.,MS.Biomed  
NIP. 197007311995032001  
Pembimbing Utama



Ns. Nandang Jamiat Nugraha, M.Kep., Sp. Kep. Kom  
NIP. 197309142005011003

**Penguji II**



Ns. Endah Yuliani, M.Kep  
NPP. 202310079314  
Pembimbing Pendamping



Ns. Maya Amalia, M.Kep  
NPP. 202116038609

### PERSETUJUAN ORSINAL KARYA TULIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Rahma Robiah Aladawiah

NIM : 302020002

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karngan. Pendapat atau karya orang lain dalam penulisan skripsi yang berjudul:

**"Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pola Diet Dan Aktivitas Remaja Dalam Mencegah Diabetes Mellitus Di Sma Bina Muda Cicalengka"**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan intergritas akademi di institusi ini.



## **MOTO**

“Rawatlah ikhlasmu dan biarkan takdir memainkan perannya, tidak perlu khawatir, Allah tau lelahmu, Allah tau niatmu, perbanyak lagi sabarmu, perbaiki lagi ibadahmu, semoga Allah Permudah Jalannya”

–Habib Umar Bin Hafidz–

“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan”

–HR. Tirmidzi–

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan:

Kedua orang tua penulis, Bapak Ondi Sopandi dan Ibu Ai Ida Khodijah sebagai wujud dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepada penulis serta atas cinta dan kasih sayang, kesabaran yang tulus, ikhlas membesarkan, merawat dan selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil serta selalu mendoakan selama penulis menempuh pendidikan. Kebahagiaan dan rasa bangga kedua orang tua menjadi tujuan hidup penulis, semoga Allah senantiasa memuliakan Bapak dan Mamah baik di dunia maupun di Akhirat. Terimakasih untuk semua doa dan dukungannya semoga Bapak dan Mamah sehat selalu dan hiduplah lebih lama. Bapak dan Mamah harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas ridho dan rahmat-Nya yang maha besar penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian ini yang berjudul “ Gambaran Pola Diet dan Aktivitas Remaja Dalam Mencegah Diabetes Mellitus di SMA Bina Muda Cicalengka”.

Menyelesaikan Skripsi, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis jumpai, namun puji dan syukur Alhamdulillah berkat rahmat dan hidayah-Nya serta kesungguhan yang disertai bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, segala kesulitan dapat diatasi dengan sebaik-baiknya yang pada akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan dan saran dari berbagai pihak, sangatlah sulit untuk menyelesaikan tugas ini dengan baik. Oleh sebab itu, sudah sepantasnya pada kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih banyak dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kep.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah,S.Kp.,MS.Biomedik selaku wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Ns. Nandang Jamiat Nugraha,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku wakil Rektor II sekaligus dosen pembimbing pertama skripsi, terimakasih atas bimbingan sehingga skripsi penelitian ini dapat selesai.
4. Ns. Popy Siti Aisyah.,M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
5. Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep selaku kaprodi Sarjana keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
6. Ns. Maya Amalia, M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping skripsi. Terimakasih atas bimbingan sehingga dapat menyelesaikan.

7. Dosen dan seluruh staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang telah memberikan dukungan dan bantuannya kepada penulis.
8. Kepala sekolah, guru dan staf SMA Bina Muda Cicalengka yang telah mengizinkan studi pendahuluan.
9. Untuk keenam kaka penulis, Agus Rohendi, Rini Mudiani, Tedi Mulyana, Epi Nuraliah, Dodi Sopian dan Lusiana Fatimah, yang selalu memberikan inspirasi untuk terus melangkah maju kedepan, menjadi teman bertukar pikiran, dan menjadi support system terbaik bagi penulis.
10. Untuk sahabat penulis, Neni Setiawati, Mugi Pangestu, Restu Khoerunisa, Vina Nova Permata, Ranti Damayanti terimakasih atas segala bantuan, waktu, support dan kebaikan yang diberikan kepada penulis.
11. Teman-teman Sarjana Keperawatan 2020 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama dibangku perkuliahan.
12. Hari Ahmad, yang selalu mendengar keluh kesah peneliti, memberi dukungan sehingga skripsi dapat terselesaikan.
13. Terakhir, diri saya Rahma Robiah Aladawiah atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Semoga saya tetap rendah hati dan semangat dalam menjalani kehidupan kedepannya karena ini baru awal dari semuanya. Hal ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri, terimakasih sudah bertahan.

Bandung, Maret 2024

Rahma Robiah Aladawiah

## **ABSTRAK**

### **GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA DIET DAN AKTIVITAS REMAJA DALAM MENCEGAH DIABETES MELLITUS DI SMA BINA MUDA CICALENGKA**

#### **Abstrak**

Gaya hidup kurang sehat di kalangan remaja meningkatkan risiko Diabetes Mellitus Tipe 2 (DMT2), yang berhubungan dengan pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini menggambarkan pengetahuan dan sikap pola diet dan aktivitas fisik remaja di SMA Bina Muda Cicalengka sebagai upaya pencegahan DM. Menggunakan analisis deskriptif, waktu penelitian bulan Juni 2024 data dikumpulkan melalui kuesioner. Populasi penelitian adalah siswa/i SMA Bina Muda Cicalengka Tahun Ajaran 2023/2024 sampel sebanyak 88 siswa dipilih menggunakan cluster sampling. Kriteria inklusi adalah siswa/i berusia 15-18 tahun dari kelas 10 dan 11 yang tidak mengetahui pengetahuan DM. Data dianalisis menggunakan deskriptif frekuensi. Hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang pola makan (93,2%) dan aktivitas fisik (93,2%). Namun, sikap terhadap kedua aspek ini bervariasi, dengan sebagian besar menunjukkan sikap cukup terhadap pola makan (59,1%) dan aktivitas fisik (67,0%), 88 responden, 36,4% adalah laki-laki dan 63,6% perempuan, mayoritas berusia 15-17 tahun (94,3%). Pengetahuan yang baik menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan program intervensi. Sebagian besar memiliki sikap yang baik terhadap pola makan dan aktivitas fisik. Sekolah dan Puskesmas diharapkan dapat bekerja sama dalam membuat program pencegahan DM yang berkelanjutan bagi remaja.

**Kata Kunci:** Aktivitas Remaja, Diabetes Mellitus, Pola Diet

***OVERVIEW OF KNOWLEDGE AND ATTITUDES TO DIET AND  
ACTIVITY PATTERNS ADOLESCENTS IN PREVENTING DIABETES  
MELLITUS AT CICALENGKA YOUTH BINA HIGH SCHOOL***

**Abstract**

An unhealthy lifestyle among teenagers increases the risk of Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM), which is associated with unhealthy eating patterns and lack of physical activity. The aim of this research is to describe the knowledge and attitudes of dietary patterns and physical activity of adolescents at SMA Bina Muda Cicalengka as an effort to prevent DM. Using descriptive analysis, during the research in June 2024, data was collected through a questionnaire. The research population was students of Bina Muda Cicalengka High School for the 2023/2024 academic year. A sample of 88 students was selected using cluster sampling. The inclusion criteria were students aged 15-18 years from grades 10 and 11 who had no knowledge of DM. Data were analyzed using descriptive frequency. The results show that the majority of respondents have good knowledge about diet (93.2%) and physical activity (93.2%). However, attitudes towards these two aspects varied, with the majority showing a fair attitude towards diet (59.1%) and physical activity (67.0%), 88 respondents, 36.4% were men and 63.6% female, the majority aged 15-17 years (94.3%). Good knowledge indicates the need for increased education and intervention programs. Most have good attitudes towards diet and physical activity. Schools and Community Health Centers are expected to work together to create sustainable DM prevention programs for adolescents.

**Keywords:** Adolescent Activity, Diabetes Mellitus, Dietary Patter

### KESEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rahma Robiah Aladawiah

NIM : 302020002

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non Exclusive Royalty Free) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**"Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pola Diet Dan Aktivitas Remaja Dalam Mencegah Diabetes Mellitus Di Sma Bina Muda Cicalengka"**

Hak bebas royalti noneklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung,


Yang menyatakan,



Rahma Robiah Aladawiah

Mengetahui,  
Tim Pembimbing

Nama  
Ns. Nandang Jamiat Nugraha, M.Kep., Sp. Kep. Kom  Tandatangan

Ns. Maya Amalia, M.Kep 

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN ORSINAL KARYA TULIS .....	Error! Bookmark not defined.
MOTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	vii
KESEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI .....	10
DAFTAR TABEL .....	12
DAFTAR LAMPIRAN .....	13
BAB I .....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
E. Sistematika Penulisan .....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA .....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Remaja .....	Error! Bookmark not defined.
2. Periode Usia Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
3. Proses Perkembangan pada Masa Remaja ...	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Diabetes Mellitus .....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi .....	Error! Bookmark not defined.
2. Etiologi .....	Error! Bookmark not defined.
3. Gejala .....	Error! Bookmark not defined.
4. Patofisiologi.....	Error! Bookmark not defined.
5. Klasifikasi .....	Error! Bookmark not defined.
6. Faktor-faktor Resiko.....	Error! Bookmark not defined.
7. Penatalaksanaan.....	Error! Bookmark not defined.
8. Diagnosis .....	Error! Bookmark not defined.

9.    Komplikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C.    Diabetes Mellitus Terhadap Remaja .....	Error! Bookmark not defined.
D.    Alat Ukur Pola Diet Pada Remaja .....	Error! Bookmark not defined.
E.    Alat Ukur Aktivitas.....	Error! Bookmark not defined.
F.    Hasil Penelitian yang Relevan .....	Error! Bookmark not defined.
G.    Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III .....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN .....	Error! Bookmark not defined.
A.    Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.    Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.    Definisi Konseptual .....	Error! Bookmark not defined.
D.    Populasi dan Sampel .....	Error! Bookmark not defined.
E.    Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F.    Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G.    Validitas dan Reabilitas .....	Error! Bookmark not defined.
H.    Teknik Analisis Data .....	Error! Bookmark not defined.
I.    Prosedur Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
J.    Tempat dan Waktu Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
K.    Etika Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
MANUSKRIP .....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA .....	14

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1 Glukosa normal .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 2. 2 Hasil Penelitian Relevan.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 2. 3 Kerangka konsep Pemikiran gambaran pola diet dan aktivitas remaja dalam mencegah DM. ....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan variabel .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 3. 2 Kisi Kisi Instrumen .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.8</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.	Error! Bookmark not defined.	3
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.	Error! Bookmark not defined.	4
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	Error! Bookmark not defined.	7
Lampiran 4 Lembar Demografi dan Kuesioner .....	Error! Bookmark not defined.	8
Lampiran 5 Lembar Permohonan Izin Studi Pendahuluan .....		79
Lampiran 6 Lembar Izin Studi Pendahuluan Puskesmas .....		80
Lampiran 7 Lembar Kegiatan Bimbingan.....		81
Lampiran 8 Lembar Kegiatan Bimbingan.....		83
Lampiran 9 Lembar Formulir Bebas Administrasi .....		85
Lampiran 10 Lembar Persetujuan Sidang Akhir .....		86
Lampiran 11 Lembar Izin Kuesioner Penelitian .....		87
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian .....		88
Lampiran 13 Surat Izin Etik Unisa .....		89
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Sekolah .....		90
Lampiran 15 Skoring Baecke Quesionnare .....		91
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian .....		92
Lampiran 17 Turnitin.....		93
Lampiran 18 Hasil Perhitungan SPSS.....		95

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S. Q. M., & Hansen. (2022). Studi Konsumsi Junk Food dan Soft Drink Sebagai Penyebab terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja. *Burneo Sudent Reserch*, 1(2), 1774–1782. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/3013>
- Amari, R. O. (2023). Deteksi Awal Penyakit Diabetes Mellitus Tipe II dan Peningkatan Kesadaran Dalam Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus Tipe II Pada Remaja Melalui Emotional Demonstration. 6(April), 31–41.
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa. *Inovasi Penelitian*, 2 no.n7(7), 2067–2074. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1053>
- 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. <https://doi.org/10.33086/mhsj.v2i1.600>
- Ardilla Siregar, M., Rahmadhani Kaban, A., Adawiyah Harahap, Y., & Lasmawanti, S. (2023). Deteksi Dini dan Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus (DM) Pada Remaja Putri di SMP Swasta Amanah Tahfidz Qur'an Deli Serdang Untuk Peningkatan Produktivitas Remaja. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 296–302. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v3i2.545>
- Aschner, P., Basit, A., Fawwad, A., Guariguata, L., James, S., Karuranga, S., Malanda, B., Mbanya, J. C., O'neill, S., Ogle, G., Ogurtsova, K., Patterson, C., Ramachandran, A., Saeedi, P., Shaw, J., Simmons, D., Wild, S., Williams, R., Yáñez Jiménez, B., ... Webber, S. (2022). IDF Atlas Reports. In *International Diabetes Federation* (Vol. 102, Issue 2, pp. 147–148).
- Asriati, & Juniasty, H. T. (2023). Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 495–511. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/970/369>
- Choi, J. H., Kim, H. R., & Song, K. H. (2022). Musculoskeletal complications in patients with diabetes mellitus. *Korean Journal of Internal Medicine*, 37(6), 1099–1110. <https://doi.org/10.3904/kjim.2022.168>
- Cicilia, L., Kaunang, W. P. J., & Fima, L. F. G. L. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. *Jurnal Kesma*, 7(5), 1–6.
- DINKES. (2018). Masih Muda Sudah DM, ko bisa? <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/muda-dm-diabetes-mellitus-diabetes-gula-gorengan-teh-manis-ngemil-rokok-soda-gerak-masih-muda-sudah-dm-kok-bisa>
- Gaol, P. L. (2019). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* || 75. 6, 75–86.
- Hardianto, D. (2021). Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan. *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia*

- (JBBI), 7(2), 304–317. <https://doi.org/10.29122/jbbi.v7i2.4209>
- Hasibuan, N. K., Dur, S., & Husein, I. (2022). Faktor Penyebab Penyakit Diabetes Melitus dengan Metode Regresi Logistik. *G-Tech: Jurnal Teknologi Terapan*, 6(2), 257–264. <https://doi.org/10.33379/gtech.v6i2.1696>
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 353–368. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002800>
- Kelsey, M. D., Nelson, A. J., Green, J. B., Granger, C. B., Peterson, E. D., McGuire, D. K., & Pagidipati, N. J. (2022). Guidelines for Cardiovascular Risk Reduction in Patients With Type 2 Diabetes: JACC Guideline Comparison. *Journal of the American College of Cardiology*, 79(18), 1849–1857. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.02.046>
- Kemkes. (2021). Yuk, simak pola makan diet DM dengan aturan 3J. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/yuk-simak-pola-makan-diet-dm-dengan-aturan-3j>
- Kemkes. (2022a). 3 Cara Mudah Hidup Sehat untuk Cegah Diabetes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/3-cara-mudah-hidup-sehat-untuk-cegah-diabetes>
- Kemkes. (2022b). 3 Cara Mudah Hidup Sehat Untuk Cegah Diabetes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/3-cara-mudah-hidup-sehat-untuk-cegah-diabetes>
- Kemkes. (2023). 9 Cara Mencegah Diabetes yang Bisa Dilakukan Mulai Hari Ini. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2227/9-cara-mencegah-diabetes-yang-bisa-dilakukan-mulai-hari-ini](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2227/9-cara-mencegah-diabetes-yang-bisa-dilakukan-mulai-hari-ini)
- Khasanah, J. F., Ridlo, M., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, dan Jenis (3J) pada Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18–27.
- Kurniawati. (2019). Evaluasi Program Pengendalian Diabetes Mellitus Pada Usia Produktif Di Puskesmas Sapuran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat E-Journal*, 7, 633–646.
- Laela, F. N. (2017). Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja. In UIN Sunan Ampel Press.
- Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, November, 237–241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Meilawati, S. (2020). Studi Literatur Efek Modifikasi Gaya Hidup Secara Intensif Pada Prediabetes. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(4), 579–583. <https://doi.org/10.33024/jikk.v7i4.3211>
- Mulidah, S., Asrin, & Agus Sukrillah, U. (2020). Penatalaksanaan Diabetes Mellitus (DM) Secara Mandiri Dengan Buku Saku Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Kadar Gula Darah. *Jurnal Keperawatan Mersi*, IX, 52–57.

- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Ningrum, A. N., Puspitasary, K., & Kemala, R. S. (2023). Hubungan Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Farmasetis*, 12(3), 317–324. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/far/article/view/1374>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Novieta Indra Sallama.
- Puspitasari, I., Muftadi, M., & Woro L, M. (2021). Hubungan Faktor Resiko Dengan Prediktor Preventif Diabetes Mellitus Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(1), 111–119. <https://doi.org/10.31101/jkk.1777>
- R.B Moon. (2016). Pengetahuan, Sikap dan tindakan terhadap pola hidup terkait faktor risiko diabetes melitus tipe 2 pada remaja dikecamatan mantrijeron yogyakarta. 1–23.
- Ramadhani, P., & Mahmudiono, T. (2018). Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.49-56>
- Rasyid, R. S. P., Susilawati, Bin Laeto, A., Inggarsih, R., & Farah Diba, M. (2020). Upaya peningkatan kesadaran preventif terhadap diabetes mellitus pada generasi milenial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(2), 54–63. <https://doi.org/10.32539/hummed.v1i2.5>
- Sagita, P., Apriliana, E., Mussabiq, S., & Soleha, T. (2020). Pengaruh pemberian daun sirsak terhadap penyakit diabetes. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1266–1272.
- Soetjipto, Rochmah, N., Faizi, M., Hisbiyah, Y., & Endaryanto, A. (2022). HLA-DQA1 and HLA-DQB1 Gene Polymorphism in Indonesian Children with Type I Diabetes Mellitus. *Application of Clinical Genetics*, 15, 11–17. <https://doi.org/10.2147/TACG.S348115>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Suwandewi, A., & Normeilida, S. A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Deteksi Dini Penyakit Diabetes Melitus Pada Remaja Di Sman 7 Banjarmasin. *Cnj*, 27(2), 58–66.
- Syarat, S., Program, M., Diploma, S., & Keperawatan, I. V. (2020). Literature review diabetes mellitus tipe 2.

- Tandra, H. (2019). *Diabetes Masih Bisa Dikalahkan-5 Rahasia Mengalahkan Diabetes* (F. M (ed.); 1st ed.). Rapha Publishing.
- Tondok, W. S., Kalangi, J. B., & Rompas., W. (2023). 3 1,2,3. 23(5), 49–60.
- Uly, M., Kadek Ayu Erika, & Saldy Yusuf. (2022). Efektifitas Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Diabetes Pada Remaja Pra Diabetes: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 41–50. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.805>
- Ulya, N., Sibuea, A. Z. E., Purba, S. S., Maharani, A. I., & Herbawani, C. K. (2023). Analisis Faktor Risiko Diabetes Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2332–2341.
- Vena, R., & Yuantari, M. C. (2022). KAJIAN LITERATUR : HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN Gaya hidup modern sudah menjadi salah satu bagian dari kebutuhan sekunder masyarakat . Terlebih dalam hal memilih makanan , pola makan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya diabetes melitus . Pola maka. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus P-ISSN*, 9, 255–266.
- Wahyudi, W. (2022). Analisis Motivasi Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19 (Deskriptif Kuantitatif Di Sman 1 Babadan Ponorogo). *KadikmA*, 13(1), 68. <https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327>
- Who. (2023). Adolescent health. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- WHO. (2023). Health impact of type 2 diabetes. World Health Organization. 8. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373988/9789240084179-eng.pdf?sequence=1>
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes Melitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, Dan Tatalaksana. *Ganesha Medicine*, 1(2), 114. <https://doi.org/10.23887/gm.v1i2.40006>

