



Hubungan Konsumsi Jajanan Tidak Sehat dengan Peningkatan Risiko Diabetes pada Remaja

Nadia Shafira¹, Erlinawati², Endang Mayasari³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
nadiashafiraa05@gmail.com, erlinawatilubis4@gmail.com, endangmayasari85@gmail.com

Abstrak

Peningkatan risiko diabetes melitus pada remaja merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, seiring dengan kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat yang semakin meningkat dan berpotensi memicu gangguan metabolik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi jajanan tidak sehat dengan peningkatan risiko diabetes pada remaja di SMP Negeri 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 6-10 April 2026 dengan jumlah sampel 130 orang siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Jajanan Tidak Sehat, pengukuran antropometri dan kuesioner pendukung lainnya. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil analisa univariat diperoleh 78 responden (60%) memiliki konsumsi jajanan tidak sehat dalam kategori sering, dan 52 responden (40%) memiliki risiko diabetes dalam kategori jarang. Hasil uji *Chi Square* ada hubungan antara konsumsi jajanan tidak sehat dengan peningkatan risiko diabetes (*p value* = 0,005). Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan tidak sehat dengan peningkatan risiko diabetes pada remaja di SMP Negeri 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya tahun 2026. Remaja diharapkan dapat mengurangi konsumsi jajanan tidak sehat dan lebih memilih makanan bergizi seimbang agar terhindar dari risiko diabetes di masa mendatang, serta pihak sekolah diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan pengawasan terkait pola makan sehat.

Kata Kunci : Konsumsi Jajanan Tidak Sehat, Remaja, Risiko Diabetes, Siswa SMP

Abstract

*The rising risk of diabetes mellitus among adolescents is a health issue requiring attention, driven by the increasing consumption of unhealthy snacks that can potentially trigger metabolic disorders. This study aimed to determine the relationship between the consumption of unhealthy snacks and the increased risk of diabetes among adolescents at SMP Negeri 2 Bangkinang, Laboy Jaya Village. A quantitative, cross-sectional study design was employed. The research was conducted from April 6 to 10, 2026, with a sample of 130 eighth-grade students selected using total sampling. Data collection involved a Unhealthy Snack, anthropometric measurements, and other supporting questionnaires. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test. Univariate analysis revealed that 78 respondents (60%) frequently consumed unhealthy snacks, while 52 respondents (40%) fell into the low-risk category for diabetes. The Chi-Square test indicated a significant relationship between the consumption of unhealthy snacks and an increased risk of diabetes (*p-value* = 0.005). In conclusion, there is a significant association between the consumption of unhealthy snacks and an increased risk of diabetes among adolescents at SMP Negeri 2 Bangkinang, Laboy Jaya Village, in 2026. Adolescents are encouraged to reduce their intake of unhealthy snacks and opt for nutritionally balanced foods to avoid future diabetes risks, while the school is urged to provide education and supervision regarding healthy dietary habits.*

Keywords: Consumption of Unhealthy Snacks, Adolescents, Diabetes Risk, Junior High School Students

Address : Bangkinang
Email : nadiashafiraa05@gmail.com
Phone : 085375367621

PENDAHULUAN

Remaja termasuk kelompok usia yang memiliki kondisi kesehatan prima tetapi mereka juga rentan terhadap perubahan perilaku yang dapat membahayakan kesehatan dalam waktu singkat. Salah satu tantangan kesehatan utama dikalangan remaja adalah meningkatnya angka penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus (Fadhilah et al., 2025). Remaja mudah mengalami perubahan perilaku khususnya terkait kebiasaan makan dimana pemilihan makanan sering dipengaruhi oleh kepraktisan dan perkembangan trend. Pola konsumsi jajanan tidak sehat yang mengandung kadar gula tinggi, lemak jenuh, dan bahan olahan kini semakin umum dijumpai dalam keseharian remaja sehingga menggeser asupan makanan bergizi seperti buah, sayuran, dan sumber protein yang berkualitas, kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan metabolik salah satunya adalah diabetes melitus (Lestari et al., 2021).

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak mampu memproduksi insulin secara optimal. Insulin berperan sebagai hormon yang mengendalikan kadar gula glukosa dalam darah agar tetap dalam batas normal. Apabila diabetes tidak terkontrol dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan hiperglikemia yaitu peningkatan kadar gula darah yang berpotensi merusak berbagai sistem tubuh khususnya sistem saraf dan pembuluh darah. Resistensi insulin serta gangguan fungsi sel beta pankreas menjadi faktor utama penyebab terjadinya DM (Decroli et al., 2022).

Menurut data dari (WHO, 2024) diabetes tidak hanya menyerang orang dewasa tetapi juga dapat terjadi pada anak-anak dan remaja. Di kawasan wilayah *Europa* diperkirakan ada sekitar 300.000 orang anak dan remaja yang hidup dengan berbagai jenis diabetes pada tahun 2024, selain itu menurut data global IDF (*International Diabetes Federation*, 2025), sekitar 1,8 juta anak dan remaja dibawah usia 20 tahun mengidap diabetes tipe 1 secara keseluruhan pada tahun 2024. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yang merupakan kelanjutan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan dilaksanakan oleh kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan adanya peningkatan prevalensi diabetes melitus pada populasi Indonesia. Hasil SKI melaporkan bahwa prevalensi pada penduduk semua umur berdasarkan diagnosis dokter mencapai 1,7%, sedangkan pada kelompok umur lebih kurang 15 tahun prevalensinya sebesar 2,2% berdasarkan diagnosis dokter dan hingga 11,7% berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak kasus diabetes tidak terdiagnosis hanya berdasarkan pengakuan, tetapi terdeteksi melalui pemeriksaan kadar gula darah serta menjadi indikator penting dalam memahami beban penyakit tidak menular di Indonesia (SKI, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023 yang disusun oleh Dinas Kesehatan Provinsi Riau, cakupan pelayanan kesehatan penderita Diabetes Melitus Menunjukkan pencapaian tinggi hampir di seluruh Kabupaten/Kota di Provinsi Riau. Data Provinsi Riau juga menunjukkan variasi capaian di tingkat kabupaten dengan beberapa daerah seperti Kabupaten Indragiri Hilir dan Kabupaten Kampar menunjukkan peningkatan cakupan layanan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, menggambarkan penguatan upaya pelayanan DM di tingkat daerah (Dinkes Riau, 2023).

Pada tingkat daerah, masalah risiko diabetes pada remaja juga mulai ditemukan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2025, hasil pemeriksaan kesehatan pada remaja ditemukan sebanyak 12 orang anak usia 13–14 tahun mengalami kondisi prediabetes di Desa Laboy Jaya (Dinkes Kabupaten Kampar, 2025). Prediabetes merupakan kondisi dimana kadar glukosa darah lebih tinggi dari normal namun belum mencapai kriteria diagnosis diabetes melitus. Kondisi ini menjadi tahap awal yang berpotensi berkembang menjadi diabetes melitus tipe 2 apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini. Prediabetes pada usia remaja sering kali berkaitan dengan beberapa faktor risiko seperti kelebihan berat badan atau obesitas, riwayat keluarga diabetes, serta rendahnya aktivitas fisik. Apabila kondisi ini tidak dikendalikan sejak usia remaja, maka dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya diabetes melitus pada usia dewasa serta meningkatkan risiko komplikasi penyakit tidak menular di masa mendatang. Oleh karena itu, temuan kasus prediabetes pada remaja di daerah ini menunjukkan bahwa masalah risiko diabetes pada kelompok usia sekolah perlu mendapatkan perhatian dan upaya pencegahan sejak dini (Saputra et al., 2025).

Fenomena peningkatan risiko diabetes di kalangan remaja juga dipengaruhi oleh obesitas yang sering menjadi kondisi awal sebelum terjadi gangguan metabolik. Analisis perilaku konsumsi makanan dan minuman manis pada remaja di Jayapura menunjukkan bahwa peningkatan asupan makanan dan minuman tinggi gula berkaitan dengan munculnya prediabetes. Kondisi yang secara klinis dianggap sebagai tahap transisi menuju diabetes tipe 2 jika tidak ditangani sejak dini (Tri Juniasty, 2023).

Dampak peningkatan risiko diabetes melitus pada remaja tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik tetapi juga aspek psikososial remaja. Remaja yang mengalami diabetes melitus tipe 2 memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami komplikasi jangka panjang seperti gangguan fungsi organ vital termasuk jantung dan ginjal yang disebabkan oleh kadar glukosa darah yang tidak terkontrol serta gangguan metabolik kronis. Apabila tidak ditangani secara tepat sejak dini, kondisi tersebut dapat memperburuk fungsi organ tubuh (Ray et al., 2025).

Peningkatan risiko diabetes pada remaja dipengaruhi oleh beberapa indikator utama yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), Faktor genetik, dan Aktivitas fisik. IMT yang tinggi atau kondisi obesitas pada remaja terbukti berperan besar dalam memicu terjadinya resistensi insulin dan diabetes melitus tipe 2. Remaja dengan IMT tinggi memiliki kemungkinan lebih besar mengalami diabetes dibandingkan dengan remaja yang memiliki IMT dalam rentang normal. Selain itu, faktor genetik yang ditunjukkan melalui riwayat keluarga dengan diabetes juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko karena adanya kecenderungan bawaan yang memengaruhi perkembangan gangguan metabolik. Di sisi lain, rendahnya tingkat aktivitas fisik khususnya pola hidup kurang gerak dapat memperburuk risiko diabetes melalui peningkatan berat badan dan gangguan metabolisme tubuh. Remaja yang kurang aktif secara fisik diketahui memiliki risiko diabetes yang lebih tinggi

dibandingkan dengan remaja yang rutin melakukan aktivitas fisik. Secara keseluruhan, berbagai temuan ilmiah menunjukkan bahwa status gizi lebih, riwayat keluarga diabetes melitus, dan rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya diabetes melitus pada remaja. Faktor-faktor tersebut dapat bekerja secara independen maupun saling berinteraksi sehingga semakin banyak faktor risiko yang dimiliki maka semakin tinggi risiko terjadinya diabetes melitus (Yahya et al., 2024).

Beberapa faktor gaya hidup turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko diabetes pada remaja antara lain rendahnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori tapi rendah serat, kurangnya pendidikan gizi serta kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja modern. Ditambah pola hidup yang minim aktivitas fisik dengan kebiasaan gaya hidup kurang gerak seperti penggunaan gadget dan akses internet yang tinggi juga memperburuk kondisi kesehatan remaja dan menjadi faktor risiko independen untuk gangguan metabolik (Tri Juniasty, 2023).

Konsumsi jajanan tidak sehat yang tinggi gula, lemak jenuh dan bahan olahan menjadi salah satu faktor utama yang berperan dalam terjadinya obesitas sebagai tahap awal menuju kondisi prediabetes dan diabetes. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih menyukai makanan olahan dan minuman manis karena harganya yang terjangkau, kemasannya menarik serta rasanya yang kuat sehingga meningkatkan asupan kalori tanpa memperhatikan kualitas nutrisi yang seimbang. Hal ini secara tidak langsung mempercepat terjadinya gangguan metabolik dan peningkatan kadar gula darah pada remaja (Rusfianti et al., 2024).

Berdasarkan hasil survei awal yang telah saya lakukan di SMPN 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya terhadap 20 remaja kelas VIII, ditemukan gambaran pola konsumsi dan kondisi kesehatan yang cukup memprihatinkan. Dari hasil wawancara dan observasi awal, diketahui bahwa sebanyak 12 dari 20 remaja tersebut sering mengonsumsi jajanan tidak sehat setiap harinya. Dari kelompok remaja tersebut, ditemukan fakta bahwa ada sekitar 4 remaja yang overweight sudah mulai menunjukkan indikator peningkatan risiko diabetes yang ditandai dengan pola hidup sedenter, kebiasaan konsumsi gula berlebih dan memiliki riwayat keluarga diabetes. Jika fenomena ini dibiarkan tanpa adanya intervensi, maka kelompok remaja yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat tersebut berpotensi mengalami komplikasi kesehatan yang lebih serius di masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Saputra et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan faktor risiko prediabetes pada remaja sekolah menengah ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* serta instrumen Jajanan Tidak Sehat untuk menilai konsumsi makanan cepat saji pada remaja usia 15–18 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko terjadinya prediabetes pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sri Lestari dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat, khususnya makanan dan minuman tinggi gula serta energi, berperan sebagai faktor risiko penyakit tidak menular pada remaja. Temuan ini memperkuat bahwa kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat sejak usia remaja dapat berkontribusi terhadap terjadinya gangguan metabolik, termasuk peningkatan risiko diabetes melitus.

Berdasarkan berbagai data tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan risiko diabetes melitus pada remaja merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian. Temuan adanya remaja yang mengalami kondisi prediabetes serta meningkatnya faktor risiko seperti status gizi lebih, riwayat keluarga diabetes melitus, dan rendahnya aktivitas fisik menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi untuk mengalami diabetes melitus di masa mendatang. Selain itu, kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat yang tinggi gula dan lemak juga semakin meningkat pada kalangan remaja sehingga dapat memperburuk kondisi tersebut. Apabila faktor-faktor risiko tersebut tidak dikendalikan sejak dini, maka dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya diabetes melitus pada usia dewasa. Kondisi ini juga dapat meningkatkan beban penyakit tidak menular serta meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung dan gagal ginjal. Maka upaya pencegahan melalui identifikasi faktor risiko sejak usia remaja menjadi sangat penting. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi jajanan tidak sehat dengan peningkatan risiko diabetes melitus pada remaja. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan konsumsi jajanan tidak sehat dengan peningkatan risiko diabetes pada remaja di SMP Negeri 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan diabetes sejak dini.

Berdasarkan latar belakang diatas terlihat bahwa risiko diabetes pada remaja perlu mendapat perhatian sejak dini karena dapat berdampak pada peningkatan kejadian diabetes melitus di masa mendatang. Di sisi lain, kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat yang tinggi gula dan lemak juga semakin meningkat di kalangan remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Konsumsi Jajanan Tidak Sehat dengan Peningkatan Risiko Diabetes pada Remaja”

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada tanggal 06-10 April 2026 di SMPN 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya. Berdasarkan data Dinkes Kabupaten Kampar (2025), kasus prediabetes yang ditemukan di Desa Laboy Jaya terjadi pada rentang usia 13-14 tahun. Setelah dilakukan survei awal di SMP Negeri 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya mayoritas siswa yang berada pada rentang usia tersebut adalah siswa kelas VIII. Oleh karena itu, kelas VIII dipilih sebagai populasi penelitian karena paling sesuai dengan kelompok usia yang menjadi sasaran penelitian. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka kelas VIII dipilih agar data yang diperoleh paling bersih, akurat dan tepat sasaran sesuai dengan tujuan penelitian. dengan jumlah populasi 130 orang. Pada Penelitian teknik pengambilan sample menggunakan total populasi, dengan kriteria inklusi yaitu siswa-siswi di SMP Negeri 2

Bangkinang, bersedia menjadi responden, siswa-siswi usia 13-14 tahun. Kriteria eksklusi yaitu siswa-siswi yang sedang sakit atau berhalangan hadir, siswa-siswi yang tidak mengikuti penelitian sampai akhir. Peneliti mengurus surat izin penelitian dari kampus. Setelah mengantongi surat izin tersebut, peneliti ke SMP Negeri 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya. Menyerahkan surat izin penelitian ke kepala sekolah. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti mencabut undian untuk menentukan sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian peneliti mengumpulkan sampel dan menjelaskan maksud penelitian serta menjelaskan hak serta kewajiban responden. Setelah itu responden yang setuju menandatangani *informed consent*, responden mengisi kuesioner setelah dijelaskan oleh peneliti. Peneliti mengecek kuesioner yang telah diisi, jika ada jawaban yang masih kosong, peneliti meminta responden untuk melengkapi. Setelah itu peneliti memasukkan data ke komputer dan melakukan pengolahan data.

HASIL
Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik, Usia, Kelas, Jenis Kelamin Siswa

NO	Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
1	Laki-laki	64	49,2
	Perempuan	66	50,8
2	Usia		
	13 tahun	24	18,5
	14 tahun	106	81,5
3	Kelas		
	VIII	130	100
	Total	130	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 130 responden dalam penelitian ini, sebagian besar merupakan responden berjenis kelamin perempuan (50,8%), sebagian besar berusia 14 tahun (81,5%), dan sebagian besar responden berada dikelas VIII (100%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Konsumsi Jajanan Tidak Sehat Pada Remaja

NO	Konsumsi jajanan tidak sehat	N	Persentase(%)
1	Sering	78	60
2	Jarang	52	40
Total		130	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 130 responden, sebagian besar yaitu 78 responden (60%) sering mengonsumsi jajanan tidak sehat.

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Peningkatan Risiko Diabetes Pada Remaja

NO	Peningkatan Risiko Diabetes	N	Persentase(%)
1	Berisiko	79	60,8
2	Tidak Berisiko	51	39,2
Total		130	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 diketahui, dari 130 responden sebagian besar responden yaitu sebanyak 79 responden (60,8%) yang berisiko.

Analisa Bivariat

Tabel 4 : Hubungan Konsumsi Jajanan Tidak Sehat Dengan Peningkatan Risiko Diabetes Pada Remaja

Konsumsi Jajanan Tidak Sehat		Peningkatan Risiko Diabetes		Total		P Value	POR
		Berisiko	Tidak Berisiko	n	%		
Sering	n	55	23	78	100	0,005	2.790 [1,343-5.794)
	%	47,4	30,6				
Jarang	n	24	28	52	100		
	%	31,6	20,4				
Total	n	79	51	130	100		
	%	60,8	39,2				

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa dari 78 responden (60%) yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat, terdapat 55 responden (47,4%) yang berisiko. Sementara itu, dari 52 responden (40%) yang jarang mengonsumsi jajanan tidak sehat, terdapat 24 responden (31,6%) yang berisiko.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai *P-value* sebesar 0,005 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan tidak sehat dengan peningkatan risiko diabetes pada siswa. Hasil penelitian juga menunjukkan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 2,790. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa Responden yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat memiliki peluang sekitar 2,7 kali lebih besar untuk mengalami risiko diabetes dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi jajanan tidak sehat.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 78 responden (60%) memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat dalam kategori sering. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi jajanan tidak sehat masih menjadi kebiasaan yang cukup tinggi pada remaja di SMP Negeri 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya. Kebiasaan tersebut mencerminkan bahwa makanan dan minuman tinggi gula, lemak, garam, serta rendah serat masih menjadi pilihan utama remaja dalam memenuhi kebutuhan makanan selingan.

Peneliti berpendapat bahwa tingginya konsumsi jajanan tidak sehat dipengaruhi oleh karakteristik remaja yang berada pada masa perkembangan sehingga lebih mudah tertarik terhadap makanan yang memiliki rasa menarik, mudah diperoleh, serta memiliki harga yang terjangkau. Selain itu, lingkungan sekolah yang menyediakan berbagai jenis jajanan dan pengaruh teman sebaya juga menjadi faktor yang mendorong kebiasaan tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Saputra et al., 2025) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula secara rutin sehingga meningkatkan paparan terhadap faktor risiko gangguan metabolik. Penelitian (Lestari et al., 2021) juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak merupakan kebiasaan yang masih sering ditemukan pada kelompok remaja dan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak berisiko, sedangkan sebagian lainnya telah memiliki peningkatan risiko diabetes. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja belum memiliki peningkatan risiko diabetes, masih terdapat kelompok remaja yang telah memiliki faktor-faktor risiko seperti status gizi lebih, riwayat keluarga diabetes, maupun aktivitas fisik yang rendah sehingga memerlukan perhatian sejak dini. Peneliti berpendapat bahwa masih rendahnya proporsi responden yang berisiko kemungkinan disebabkan karena sebagian besar responden masih berada pada usia remaja awal sehingga proses gangguan metabolik belum berkembang sepenuhnya. Namun demikian, apabila kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat terus berlangsung tanpa diimbangi pola hidup sehat, maka risiko diabetes pada masa dewasa dapat meningkat.

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 78 responden yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat, terdapat 60 responden yang tidak berisiko diabetes dan 18 responden yang berisiko diabetes. Hasil ini menunjukkan adanya kesenjangan karena tidak semua remaja yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat mengalami peningkatan risiko diabetes. Peneliti berpendapat bahwa kondisi tersebut dapat terjadi karena peningkatan risiko diabetes tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi jajanan tidak sehat, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti status gizi, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga diabetes. Beberapa responden yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat kemungkinan masih memiliki aktivitas fisik yang cukup, status gizi normal, atau tidak memiliki riwayat keluarga diabetes sehingga belum masuk dalam kategori berisiko.

Sementara itu, dari 52 responden yang jarang mengonsumsi jajanan tidak sehat, masih terdapat 3 responden yang berisiko diabetes. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun konsumsi jajanan tidak sehat rendah, peningkatan risiko diabetes tetap dapat terjadi akibat adanya faktor risiko lain seperti overweight atau obesitas, riwayat keluarga diabetes melitus, maupun aktivitas fisik yang rendah.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} = 0,005$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan tidak sehat dengan peningkatan risiko diabetes pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi jajanan tidak sehat, maka semakin besar peluang munculnya faktor-faktor yang meningkatkan risiko diabetes.

Menurut (Saputra et al., 2025), pola makan tinggi gula, lemak, dan makanan olahan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya gangguan metabolik pada remaja. Konsumsi jajanan tidak sehat secara terus-menerus dapat meningkatkan asupan energi berlebih yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan, resistensi insulin, dan akhirnya meningkatkan risiko diabetes.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Lestari et al., 2021) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan tidak sehat merupakan faktor risiko penyakit tidak menular pada remaja. Namun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jajanan tidak sehat bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi peningkatan risiko diabetes. Faktor status gizi, riwayat keluarga diabetes, serta aktivitas fisik tetap memiliki peranan penting dalam menentukan tingkat risiko seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, serta kepada keluarga, Ibu/Bapak dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Sebagian besar responden sering mengonsumsi jajanan tidak sehat yaitu sebanyak 78 responden, sebagian besar responden yang memiliki peningkatan risiko diabetes yaitu 79 responden dan terdapat adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan tidak sehat dengan peningkatan risiko diabetes pada remaja di SMPN 2 Bangkinang Desa Laboy Jaya.

Remaja diharapkan dapat lebih memperhatikan pola makan dengan mengurangi konsumsi jajanan tidak sehat serta meningkatkan aktivitas fisik agar dapat mencegah peningkatan risiko sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Amaliah Yahya, A. Arsunan Arsin, R. D. A. (2024). FAKTOR RISIKO DIABETES MELITUS TIPE II PADA REMAJA DIPUSKESMAS LAYANG DAN PUSKESMAS ANTARA. *JURNAL MITRA SEHAT*, 14(2), 742–752.
- Decroli, E., Kusumah Nagara, G., & Kam, A. (2022). TINJAUAN PUSTAKA Mekanisme Molekuler dari Resistensi Insulin pada Diabetes Melitus Tipe Dua. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(4), 610–618. <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>
- International Diabetes Federation. (2025). Type 1 diabetes facts and figures. *IDF*, 367(9513), 847–858. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)68341-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)68341-4)
- Lestari, S., Siswanto, Y., Rediningsih, D. R., & Zulfa, U. (2021). Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 121.
- Ray, S., Das, J., Pande, R., & Nithya, A. (2025). Update Terkini: Diabetes Melitus Pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Dalam Pendidikan*, 6(1), 195–222.
- Rusfianti, A., Widyaningsih, V., & Hikmayani, Hafidha, N. (2024). MODEL VIDEO PENDIDIKAN GIZI GUNA MENINGKATKAN PEMAHAMAN TERKAIT KONSUMSI PRODUK ULTRA- A Nutrition Education Video Model to Improve Understanding of Ultra-. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(3), 585–598.
- Saputra, E., Nony, C., Bratajaya, A., & Vijjando, A. K. (2025). Hubungan pola makan dengan faktor prediabetes pada remaja smk di cibarusah resiko. 6, 18396–18406.
- Siti Fadhillah, Dian Monalisa Rusliani, Arum Nuryati, B. S. (2025). Room of Civil Society Development Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Remaja Karang Taruna : Skrining dan Upaya Pencegahan. 4(1), 222–233.
- Tri Juniasty, H. (2023). Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14, 495–511.
- WHO. (2024). World Health Organization. *Diabetes WHO European Region: Fact Sheet*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/diabetes>