

**STUDI FENOMENOLOGI KESADARAN INDIVIDU TERHADAP
RISIKO DIABETES MELITUS AKIBAT MAKAN DAN MINUM MANIS
PADA GAYA HIDUP MODERN**



SKRIPSI

OLEH :

KHARISMA SARI PALINGGA

2214201090

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
2026**

**STUDI FENOMENOLOGI KESADARAN INDIVIDU TERHADAP
RISIKO DIABETES MELITUS AKIBAT MAKAN DAN MINUM MANIS
PADA GAYA HIDUP MODERN**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

**OLEH :
KHARISMA SARI PALINGGA
NPM. 2214201090**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI FENOMENOLOGI KESADARAN INDIVIDU TERHADAP
RISIKO DIABETES MELITUS AKIBAT MAKAN DAN MINUM MANIS
PADA GAYA HIDUP MODERN**

**OLEH :
KHARISMA SARI PALINGGA
NPM. 2214201090**

**DISETUJUI :
PEMBIMBING**

**Ns. Juli Andri, S.Kep., M. Kep
NIDN 0210079801**

PENGESAHAN SKRIPSI

STUDI FENOMENOLOGI KESADARAN INDIVIDU TERHADAP RISIKO DIABETES MELITUS AKIBAT MAKAN DAN MINUM MANIS PADA GAYA HIDUP MODERN

**Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

Hari : Kamis

Tanggal : 12 Maret 2026

Tempat : Ruang Ujian Skripsi Kampus IV UMB

OLEH

KHARISMA SARI PALINGGA

NPM 2214201090

DEWAN PENGUJI

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Ns. Juli Andri, S.Kep., M.Kep

Ketua

2. Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep., M.Kep

Anggota

3. Ns. Andry Sartika, S.Kep., M.Kep

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB



Dr. Eva Oktavidiati, M.Si

NPM 19681005 199402 2 002

SURAT PERNYATAAN

Yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Kharisma Sari Palingga

NPM : 2214201090

Progam Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**STUDI FENOMENOLOGI KESADARAN INDIVIDU TERHADAP
RISIKO DIABETES MELITUS AKIBAT MAKAN DAN MINUM MANIS
PADA GAYA HIDUP MODERN**

Adalah benar karya saya sendiri, bebas dari plagiat atau penyontekan. Apabila dikemudian hari ini terdapat permasalahann berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, maka semua akibat dari hal ini merupakan tanggung jawab saya sendiri.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, **29** Juni 2026

Hormat saya,



KHARISMA SARI PALINGGA

NPM. 22142201090

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Bengkulu, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : KHARISMA SARI PALINGGA
NPM : 2214201090
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Bengkulu **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

STUDI FENOMENOLOGI KESADARAN INDIVIDU TERHADAP RISIKO DIABETES MELITUS AKIBAT MAKAN DAN MINUM MANIS PADA GAYA HIDUP MODERN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Bengkulu berhak menyimpan, mengalih media/formakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bengkulu
Pada tanggal : 29 Juni 2026
Yang menyatakan,



KHARISMA SARI PALINGGA
NPM. 2214201090

MOTTO

“Maka, bertumbuhlah dengan sangat cantik. Biarlah luka-luka itu menjadi pelajaran yang perlahan membentukmu menjadi akar yang kuat. Jika nasi sudah menjadi bubur, maka buatlah bubur yang enak. Barangkali hidup memang bukan tentang memilih apa yang terjadi, tapi tentang bagaimana kita mengolahnya menjadi sesuatu yang tetap layak dijalani bahkan lebih baik dari bayanganmu.”

“Life is not about waiting for the storm to pass, but learning to dance in the rain”

“I’ll believe in the promise that Allah will give”

***“fashbir inna wa’dallahi haqquw wastaghfir lidzambika wa sabbih bihamdi
rabbika bil-‘asyiyyi wal-ibkar***

*Artinya: Bersabarlah, sesungguhnya janji Allah itu benar, mohonlah ampun untuk dosamu dan bertasbihlah seraya memuji tuhanmu pada waktu petang dan pagi.
Qs Ghafir: 55”*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Hidayat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Studi Fenomenologi Kesadaran Individu Terhadap Risiko Diabetes Melitus Akibat Makan Dan Minum Manis Pada Gaya Hidup Modern”. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan laporan skripsi :

1. Untuk Ayahku tercinta, sosok kuat yang selalu menjadi tempat bersandar tanpa banyak kata. Di balik setiap langkah penulis hingga sampai di titik ini, ada doa dan perjuangan ayah yang luar biasa. Setiap lelah yang penulis rasakan tidak sebanding dengan apa yang telah ayah lakukan untuk penulis. Terima kasih karena tidak pernah menyerah pada keadaan, demi masa depan penulis.
2. Untuk Ibuku tercinta di surga, aku benar-benar merindukan kehadiranmu, rindu yang tidak pernah berkurang justru semakin terasa disetiap langkah yang penulis tempuh hari ini. Terima kasih atas segala perjuanganmu sejak penulis belum mengerti apa-apa hingga di akhir hayatmu. Ibu berjuang tanpa henti, tanpa mengeluh, bahkan disaat sakit yang begitu berat. Kini penulis hanya bisa melanjutkan hidup dengan membawa semua kenangan, cinta, dan perjuanganmu dalam diriku. Jurusanku hari ini adalah bagian dari perjuanganmu yang belum selesai, langkahku sampai di titik ini adalah karena kekuatan yang ibu tinggalkan untukku. Semoga dari sana ibu bisa melihatku dan tersenyum bangga.
3. Untuk Ibu, Ibu hadir di hidupku dengan cara yang begitu tulus, perlahan namun pasti, menjadi sosok yang berarti. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap peduli, tetap bertahan, dan tetap menyayangiku, bahkan disaat aku mungkin tidak selalu mudah untuk dipahami. Di setiap langkahku sampai hari ini, ada doa ibu yang diam-diam menguatkan. Ada perhatian ibu yang mungkin tidak selalu terlihat, tapi selalu terasa. Penulis mungkin

tidak selalu mengatakannya, tapi aku sangat menghargai kehadiran ibu dalam hidupku.

4. Untuk Almh Nekno, kepergianmu datang di saat aku hampir sampai di titik ini, di saat aku ingin sekali melihat senyum banggamu, menyaksikan penulis menyelesaikan semua ini. Setiap nasihatmu masih teringat jelas dalam pikiranku. Skripsi ini penulis persembahkan untukmu sebagai tanda cinta, rindu dan terima kasih atas semua yang telah nekno berikan dalam hidupku.
5. Untuk Uwoku tersayang, uwo adalah ibu kedua bagiku. Terima kasih untuk semua cinta yang tak pernah habis, penulis mungkin belum bisa membalasnya sekarang tapi penulis tidak akan pernah melupakannya. Penulis akan selalu melindungi uwo sampai kapanpun. Dan untuk uwo tunggu penulis sukses, penulis akan membahagiakan uwo dan merawat uwo di hari tua nanti.
6. Teruntuk seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Krisna Akendra. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, menjadi pendamping segala hal, yang menemani disegala kondisi. Terimakasih untuk semua hal kecil besar yang kamu usahakan buat kita. Dan terimakasih telah bertahan dan bangkit kembali, melihat dirimu berproses tanpa sponsor orang tua, bekerja keras, dan selalu berusaha membahagiakan penulis. I'm so proud of you. Nanti setelah kamu selesai berproses dan mencapai semua targetmu, semoga penulis masih menjadi perempuan yang kamu inginkan dan bertahanlah dengan penulis, karena penulis tidak ingin dijaga lelaki lain selain dirimu.
7. Teruntuk keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan
8. Untuk semua hamster kesayangan, terimakasih telah menjadi pengibur dikala stress melanda, menjadi pelipur lara, dan setia menemani penulis setiap saat.
9. Untuk sahabat seperjuangan Tiara, Febri, Resi, Riza, Tina, Ayu, Chika, Handi, Piki, Rizki, Satria, Ahad, Olip, Aldi dan teman yang lain yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu. Perjumpaan kita dibangun

perkuliahan adalah anugerah yang tak pernah penulis duga. Kalian yang selalu hadir di setiap fase perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih untuk setiap tawa, cerita yang menemani. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi hari-hari selama perkuliahan, tetapi juga meninggalkan jejak hangat yang akan selalu penulis ingat. Semoga pertemanan ini tetap terjaga melampaui jarak, waktu dan kesibukan yang akan datang.

10. Teruntuk kakakku Dandi Aria Wibowo S.Tr.T walaupun kita tidak terikat oleh tali persaudaraan, terima kasih telah menjadi kakak dari penulis, terima kasih telah menjadi kakak yang senantiasa membantu membimbing penulis dalam mengerjakan tugas perkuliahan dengan sabar walaupun itu bukan bidang kakak, terima kasih telah menjadi pendengar keluh kesah penulis yang selalu memberikan nasihat dan motivasi baik dalam perkuliahan ataupun hubungan asmara penulis. Semoga ini dapat memberikan senyum bangga bagi kakak atas pencapaian penulis. Don't forget to buy me ice cream.
11. Untuk sahabatku Putri Yulia Pradani terima kasih telah menyediakan pundak untuk menangis dan memberi bantuan saat penulis membutuhkannya, terima kasih telah menjadi sahabat penulis sejak smp, merantau bersama di universitas yang sama. Tidak banyak yang dapat penulis sampaikan, pesan yang dapat penulis sampaikan tetaplah menjadi sahabat penulis disaat apapun.

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : KHARISMA SARI PALINGGA
NPM : 2214201090
Tempat/Tanggal Lahir : Lubuklinggau, 04 Oktober 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Gelatik 9, Perum Cempaka Permai, Kel, Cempaka Permai, Kec. Gading Cempaka, Kota Bengkulu
Alamat Email : kharisma.speed19@gmail.com
Hobi : Traveling, Riding
Nama Ayah : Muhamad Amin
Nama Ibu : Arisna (Almh)
Alamat Orang Tua : Jl. Masjid Asasunajah, Kel. Ps. Muara Beliti Lama, Kec. Muara Beliti, Kab. Musi Rawas
Anak ke : 1 (Tunggal)
Riwayat Pendidikan :
TK IT Mardhotillah (Lubuklinggau) : 2009-2010
SDN 22 (Lubuklinggau) : 2010-2016
SMPN Muara Beliti (Muara Beliti) : 2016-2019
MAN 1 (Lubuklinggau) : 2019-2022
Universitas Muhammadiyah Bengkulu : 2022-2026
Riwayat Pekerjaan : -

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 12 MARET 2026**

**KHARISMA SARI PALINGGA
NS. JULI ANDRI, S.KEP., M.KEP**

**STUDI FENOMENOLOGI KESADARAN INDIVIDU TERHADAP
RISIKO DIABETES MELITUS AKIBAT MAKAN DAN MINUM MANIS
PADA GAYA HIDUP MODERN**

xvii + 70 hlm, 5 tabel, 14 lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang meningkat akibat gaya hidup modern dan tingginya konsumsi makanan serta minuman manis. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko diabetes melitus apabila dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesadaran individu terhadap risiko diabetes melitus akibat konsumsi makanan dan minuman manis dalam gaya hidup modern. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu pada Februari 2026 melalui wawancara mendalam terhadap partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan telah mengetahui hubungan konsumsi makanan dan minuman manis dengan risiko diabetes melitus, namun belum mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Kebiasaan konsumsi manis masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kebiasaan, dan gaya hidup modern. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran individu terhadap risiko diabetes melitus sudah ada, tetapi belum sepenuhnya diikuti oleh perubahan perilaku kesehatan. Diperlukan edukasi kesehatan dan dukungan lingkungan untuk mendorong gaya hidup sehat.

Kata Kunci : diabetes melitus, gaya hidup modern, kesadaran individu, konsumsi makanan manis.

Daftar Bacaan : 38 (2015-2025)

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
THESIS, MARCH 12, 2026

KHARISMA SARI PALINGGA
NS. JULI ANDRI, S.KEP., M.KEP

**PHENOMENOLOGICAL STUDY OF INDIVIDUAL AWARENESS OF
THE RISK OF DIABETES MELLITUS DUE TO THE CONSUMPTION
OF SWEET FOODS AND DRINKS IN A MODERN LIFESTYLE**

xvii + 70 pages, 5 tables, 14 appendices

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that continues to increase due to modern lifestyles and the high consumption of sweet foods and beverages. These habits can increase the risk of diabetes mellitus when carried out excessively and continuously. This study aimed to determine individual awareness of the risk of diabetes mellitus caused by the consumption of sweet foods and beverages in a modern lifestyle. This study used a qualitative method with a descriptive phenomenological approach. The research was conducted in the working area of Sawah Lebar Public Health Center, Bengkulu City, in February 2026 through in-depth interviews with participants. The results showed that participants were aware of the relationship between the consumption of sweet foods and beverages and the risk of diabetes mellitus, but they had not been able to consistently implement healthy lifestyle behaviors. Sweet consumption habits were still influenced by the social environment, habits, and modern lifestyles. The conclusion of this study indicates that individual awareness of the risk of diabetes mellitus already exists, but it has not been fully followed by changes in health behavior. Health education and environmental support are needed to encourage a healthy lifestyle.

Keywords: consumption of sweet foods, diabetes mellitus, individual awareness, modern lifestyle.

References: 38 (2015–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT karena atas berkah, rahmat, hidayat, karunia dan izin-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“STUDI FENOMENOLOGI KESADARAN INDIVIDU TERHADAP RISIKO DIABETES MELITUS AKIBAT KEBIASAAN MAKAN DAN MINUM MANIS PADA GAYA HIDUP MODERN”** ini sebagai salah satu syarat penyelesaian pendidikan Sarjana (S1) Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan proposal ini terdapat banyak kekurangan namun penulis berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini dan berharap semoga apa yang telah ditulis dalam proposal ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Penyusun skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan yang baik ini penyusun mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Eva Oktavidiati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Ibu Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
3. Bapak Ns. Juli Andri, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bantuan yang tulus ikhlas serta penuh kesabaran dalam penyusunan pembuatan proposal ini.
4. Ibu Ns. Fatsiwi Nunik Andari, S.Kep., M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan bantuan yang tulus ikhlas serta penuh kesabaran dalam penyusunan pembuatan proposal ini.
5. Bapak Ns. Andry Sartika, S.Kep., M.Kep selaku penguji 2 dan pembimbing akademik yang telah memberikan bantuan dan masukan yang tulus ikhlas dengan penuh kesabaram dalam penyusunan pembuatan proposal ini.

6. Kepada Ayah dan Ibu yang telah mendidik dan memotivasi penulis, mereka juga selalu memberikan nasehat tentang betapa keras kehidupan, serta selalu mendoakan dan memotivasi penulis hingga penulis menyusun skripsi dengan baik.
7. Serta teman-teman seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu yang selalu memberikan motivasi dan semangat guna menyusun skripsi ini, terima kasih atas kebersamaannya selama penyusunan ini.

Bengkulu, Juni 2026
Penyusun,

Kharisma Sari Palingga

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Pertanyaan Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Konsep Diabetes Melitus	9
a. Pengertian Diabetes	9
b. Patofisiologi Diabetes	11
c. Etiologi Diabetes	12
d. Faktor-Faktor Diabetes	13
e. Manifestasi Klinis	16

f. Komplikasi	16
g. Pemeriksaan Penunjang	16
h. Penatapelaksanaan Medis	17
2. Konsep Gaya Hidup	21
a. Definisi Gaya Hidup	21
b. Jenis-Jenis Gaya Hidup	23
c. Penyebab Gaya Hidup	24
d. Faktor-Faktor Gaya Hidup	26
3. Konsep Pola Makan	30
a. Penerapan Pola Makan	31
4. Konsep Makan Minum Manis	32
5. Konsep Kesadaran Individu	34
B. Kerangka Pikir Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
C. Sumber Informasi	38
D. Defini Istilah	40
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Rencana Pengujian Keabsahan Data	43
G. Pengolahan dan Penyajian Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Tempat Penelitian	47
B. Deskripsi Data	53
BAB V PEMBAHASAN	58
A. Pemahaman Individu tentang Diabetes Melitus	58
B. Kesadaran Individu terhadap Risiko Konsumsi Makanan dan Minuman Manis.....	61
C. Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Manis dalam Kehidupan Sehari-hari.....	63
D. Persepsi Individu terhadap Risiko Diabetes Melitus	66

E. Perubahan Sikap setelah Mengetahui Risiko Diabetes Melitus	68
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Diabetes	10
Tabel 2.2 Kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes	11
Tabel 2.3 Karakteristik DMT1, DMT2 dan Diabetes Monogenik	11
Tabel 2.4 Kerangka Pikir Penelitian	36
Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Member Check
Lampiran 2	Inform Consent
Lampiran 3	Pedoman Wawancara
Lampiran 4	Dokumentasi
Lampiran 5	Transkrip Hasil Wawancara
Lampiran 6	Matriks Wawancara
Lampiran 7	Keabsahan Data
Lampiran 8	Surat Pre-Penelitian Kampus
Lampiran 9	Surat Pre-Penelitian Dinkes
Lampiran 10	Surat Pre-Penelitian Puskesmas
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian Kampus
Lampiran 12	Surat Izin Penelitian Dinkes
Lampiran 13	Surat Izin Penelitian Puskesmas
Lampiran 14	Surat Selesai Penelitian Puskesmas
Lampiran 15	Berita Acara

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu kondisi kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat menghasilkan cukup insulin atau tidak dapat menggunakan insulin, dan didiagnosis dengan mengamati peningkatan kadar glukosa dalam darah. Berdasarkan data *World Health Organization* 2024 diabetes termasuk salah satu penyebab utama kematian di dunia dengan kontribusi sekitar 1,6 juta kematian setiap tahun dan menyumbang sekitar 4% dari total kematian global. *International Diabetes Federation* (IDF) 2021 juga memproyeksikan bahwa pada tahun 2030 DM akan menjadi penyebab kematian ketujuh tertinggi di dunia. Sejak tahun 1980, prevalensi DM pada orang dewasa hampir mengalami peningkatan dua kali lipat secara global dari 4,7% menjadi 8,5%. Indonesia tercatat sebagai negara ke-1 dengan jumlah penderita DM tertinggi di kawasan Asia Tenggara dan termasuk dalam daftar negara ke-34 dengan beban DM yang signifikan secara global. Penyakit ini dapat menyerang berbagai kelompok usia, baik dewasa maupun anak-anak (Pebryani et al., 2024).

Berdasarkan *International Diabetes Federation* Diabetes Atlas edisi ke-11 tahun 2025 diperkirakan 1 dari 10 orang dewasa berusia 20–79 tahun di dunia hidup dengan diabetes atau sekitar 589 juta orang pada tahun 2024 dan jumlah ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 853 juta orang pada tahun 2050. Di kawasan Pasifik Barat yang mencakup Indonesia jumlah penderita DM diperkirakan mencapai 215 juta orang dan diproyeksikan meningkat menjadi 254 juta orang pada tahun 2050. Dengan prevalensi diabetes pada

orang dewasa sekitar 11,3%. Indonesia diperkirakan memiliki sekitar 20 juta kasus DM pada populasi dewasa yang menunjukkan bahwa lebih dari satu dari sembilan orang dewasa hidup dengan DM. Peningkatan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik (IDF, 2025).

Berdasarkan Riskesdas (2023) prevalensi DM di Indonesia adalah 11,7% mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018 yaitu 10,9%. Provinsi dengan prevalensi DM tertinggi adalah DKI Jakarta dengan 3,1%, diikuti oleh DI Yogyakarta (2,9%) dan Kalimantan Timur (2,3%), sementara prevalensi DM di Provinsi Bengkulu tercatat sebanyak 0,91%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2023, kasus DM tertinggi berada di Kota Bengkulu yaitu sebanyak 3.746 orang. Pada tingkat lokal data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu menunjukkan bahwa jumlah penderita DM mengalami fluktuasi dari tahun ke tahun. Pada tahun 2022 tercatat sebanyak 3.087 penderita dengan kasus tertinggi berada di Puskesmas Pasar Ikan sebanyak 492 orang. Jumlah ini meningkat pada tahun 2023 menjadi 3.746 orang dengan kasus terbanyak di Puskesmas Telaga Dewa sebanyak 308 orang. Sementara itu, pada tahun 2024 tercatat 2.691 penderita, dengan kasus tertinggi di Puskesmas Sawah Lebar sebanyak 273 orang. Variasi jumlah kasus ini menunjukkan masih tingginya beban diabetes melitus di Kota Bengkulu serta pentingnya upaya pencegahan dan pengendalian secara berkelanjutan (Dinkes Kota Bengkulu, 2024).

Peningkatan kejadian DM tidak terlepas dari perubahan gaya hidup masyarakat modern yang dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial. Tingginya aktivitas media sosial berkontribusi terhadap pola hidup tidak teratur, berkurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya konsumsi makanan dan minuman tinggi gula. Media sosial juga berperan dalam membentuk identitas dan gaya hidup baik pada remaja maupun dewasa muda sehingga mendorong adopsi pola hidup praktis yang berpotensi meningkatkan risiko DM (Mulyana et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan dan minuman, khususnya yang tinggi gula, menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko DM.

Makanan berperan penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan, perkembangan dan penyediaan energi bagi tubuh dengan kebutuhan yang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik dan kondisi kesehatan. Ketidakseimbangan asupan nutrisi, khususnya konsumsi gula yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolisme glukosa dan hiperglikemia akibat gangguan sekresi atau kerja insulin yang merupakan ciri utama DM. Penyakit ini ditandai dengan gejala seperti poliuria, polidipsia, polifagia, penurunan berat badan dan kesemutan, serta diklasifikasikan menjadi DM tipe 1, tipe 2, tipe lain, dan diabetes gestasional (Pebryani et al., 2024).

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis dan progresif yang terjadi akibat ketidakmampuan pankreas memproduksi insulin secara efektif/jumlah insulin yang tidak mencukupi sehingga menyebabkan

peningkatan kadar glukosa darah di atas nilai normal. Tingginya prevalensi dan dampak DM menjadikan penyakit ini sebagai masalah kesehatan global sehingga berbagai negara menetapkan pencegahan penyakit tidak menular sebagai prioritas utama dalam kebijakan kesehatan masyarakat (Pebryani et al., 2024).

Faktor risiko DM terdiri atas faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin dan faktor genetik, sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi berkaitan dengan gaya hidup seperti pola makan tinggi gula, kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Meskipun gula merupakan sumber energi bagi tubuh, konsumsi gula yang berlebihan dapat menimbulkan kecenderungan ketergantungan sehingga mendorong individu untuk terus mengonsumsi makanan dan minuman manis (Choirunnisa & Herdiani, 2022). Perubahan gaya hidup kontemporer menyebabkan faktor DM muncul lebih dini bahkan sejak usia remaja dan dewasa muda. Meskipun secara umum risiko DM meningkat pada usia ≥ 45 tahun (Sigalingging & Siagian, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, *novelty* penelitian ini terletak pada pendekatan eksploratif yang menelaah bagaimana kondisi tersebut berpengaruh terhadap kesadaran individu mengenai risiko DM akibat kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis dalam konteks gaya hidup modern yang dipengaruhi oleh teknologi dan media sosial. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pada hubungan kuantitatif antara konsumsi gula dan kejadian diabetes, penelitian ini berfokus pada perspektif individu sebagai subjek yang memiliki pengalaman, pemaknaan, dan tingkat

kesadaran yang berbeda terhadap risiko kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku konsumsi gula dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Fokus penelitian ini adalah peningkatan kesadaran individu terhadap risiko DM akibat kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis dalam gaya hidup kontemporer yang berfokus pada sejauh mana individu memahami bahaya konsumsi gula berlebihan. Faktor-faktor lain yang memengaruhi rendahnya kesadaran meliputi pola makan, lingkungan sosial dan kemudahan akses terhadap makanan dan minuman manis.

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kesadaran individu tentang risiko DM yang disebabkan oleh kebiasaan makan dan minuman manis dalam gaya hidup modern?
2. Bagaimana individu mengonsumsi makanan dan minuman manis setiap hari?
3. Bagaimana pengaruh media sosial dan gaya hidup kontemporer terhadap perilaku konsumsi makanan dan minuman manis pada setiap individu?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan utama

Penelitian ini bertujuan menggali kesadaran individu terhadap risiko diabetes melitus akibat konsumsi makanan dan minuman manis dalam gaya hidup modern.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kesadaran individu mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis dengan risiko terjadinya diabetes.
- b. Mendeskripsikan pola dan kebiasaan konsumsi makanan serta minuman manis yang berkembang di kalangan masyarakat modern, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu kesehatan masyarakat khususnya terkait perilaku kesehatan dan kesadaran individu terhadap penyakit tidak menular seperti DM. Penelitian ini dapat menjadi referensi teoretis untuk memahami hubungan antara gaya hidup modern, pola konsumsi tinggi gula dan kesadaran risiko kesehatan. Selain itu temuan ini diharapkan memperkaya literatur mengenai pendekatan psikososial dan perilaku preventif serta menjadi dasar bagi penelitian kualitatif selanjutnya yang berfokus pada perubahan perilaku dan promosi gaya hidup sehat.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Memberikan wawasan kepada masyarakat tentang pentingnya kesadaran diri terhadap dampak konsumsi makanan dan minuman manis berlebih terhadap risiko diabetes.

- b. Menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan khususnya dalam merancang program edukasi dan promosi kesehatan yang berfokus pada pengendalian konsumsi gula dan peningkatan kesadaran masyarakat akan gaya hidup sehat.
- c. Mendorong individu untuk melakukan refleksi dan perubahan perilaku agar lebih selektif dalam memilih makanan dan minuman serta menumbuhkan kebiasaan hidup yang lebih seimbang di tengah tuntutan gaya hidup modern.
- d. Menjadi dasar bagi lembaga pendidikan dan komunitas kesehatan dalam mengembangkan strategi sosialisasi dan kampanye sadar diabetes yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik masyarakat modern.

F. Keaslian Penelitian

No	Nama & Tahun / Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Dony, Y. A., Wulandari, R., & Yuantari, M. C. (2025). / Systematic Review Faktor Risiko, Penyebab dan Dampak Diabetes Pada Remaja	kualitatif dan kuantitatif deskriptif	Diabetes dipicu oleh faktor genetik dan gaya hidup, terutama pola makan tinggi gula/kalori, dengan dampak penyakit jantung, gangguan tidur, serta masalah kognitif dan akademik..	Mengkaji faktor risiko diabetes terkait pola makan dalam gaya hidup modern.	Systematic review sekunder pada remaja, mengidentifikasi faktor dari literatur tanpa mengeksplorasi persepsi.
2.	Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021)./ Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2	Kuantitatif Cross sectional	Pola makan tidak sehat dan aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko DM2, konsumsi minuman manis menggandakan risiko, dan lingkungan urban memperburuk pola konsumsi.	Mengkaji pola makan dan minuman manis sebagai risiko DM, pengaruh gula, serta pengetahuan dan sikap terhadap pilihan makanan dalam gaya hidup modern.	Literature review kuantitatif yang menekankan pola makan dan aktivitas fisik, tanpa mengeksplorasi kesadaran individu atau fokus usia tertentu.

3.	Listiani, R. Y & Ayubi, D (2024) / Faktor Risiko Konsumsi Minuman Manis terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Era Gaya Hidup Modern pada Usia Muda	Literature Review	Konsumsi minuman manis menyebabkan resistensi insulin, obesitas, dan peningkatan glukosa; media sosial meningkatkan konsumsi, dengan risiko jangka panjang neuropati dan retinopati.	Mengkaji konsumsi minuman manis sebagai risiko DM pada usia muda dalam gaya hidup modern dan pengaruh media sosial.	Tidak meneliti kesadaran individu, hanya fokus pada konsumsi minuman manis tanpa mengevaluasi persepsi, pengetahuan, atau sikap.
4.	Ulya, N., Sibuea, A. Z. E., Purba, S. S., Maharani, A. I., & Herbawani, C. K. (2023) / Analisis Faktor Risiko Diabetes pada Remaja di Indonesia	Systematic review	Faktor risiko diabetes: gaya hidup tidak sehat, media sosial, obesitas, riwayat keluarga, dan kurangnya pengetahuan; budaya food selfie meningkatkan konsumsi fast food remaja.	Fokus pada remaja, gaya hidup modern, dan media sosial, menyoroti pola makan, pengetahuan, serta konsumsi makanan dan minuman manis sebagai risiko.	Tidak meneliti kesadaran individu, tidak fokus pada konsumsi manis, dan tidak mengeksplorasi pengaruh kesadaran terhadap perilaku di era modern.
5.	Asriati, A. & Juniasty, H. T. (2023) / Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura	survey cross sectional	7% obesitas, 24% overweight; mayoritas paham DM; sebagian besar jarang konsumsi gula; ada hubungan signifikan dengan risiko.	Mengkaji konsumsi makanan dan minuman manis, perilaku, serta pengetahuan remaja tentang risiko diabetes dalam konteks gaya hidup modern.	Penelitian ini fokus pada konsumsi dan risiko prediabetes menggunakan metode kuantitatif cross-sectional di remaja Kota Jayapura.