SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN PREDIABETES PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL-MUJADDADIYAH

Oleh :

ZULFA FARADILLA ADANI
NIM 202202049

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN PREDIABETES PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL-MUJADDADIYAH

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

ZULFA FARADILLA ADANI

NIM 202202049

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : ZULFA FARADILLA ADANI
NIM : 202202049
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN PREDIABETES PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL-MUJADDADIYAH

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada Tanggal 13 April 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Bayu Purnama A., S.Kep., Ns., M.Kep	Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 2950767668130272	NUPTK. 9933767668237032

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :
Nama : Zulfa Faradilla Adani
Nim : 202202049
Program Studi : Keperawatan
Judul : Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan dan Minuman Manis Dengan Kejadian Prediabetes pada Remaja di Pondok Pesantren Al-Mujaddadiyah

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 08 Mei 2026

Ketua : Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 0039762663230363

Penguji I : Bayu Purnama Atmaja S.Kep.,Ns.,M.Kep. : .....
NUPTK. 2950767668130272

Penguji II : Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 9933767668237032

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widianni, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

MOTTO HIDUP

"Fainna ma'al 'usri yusra"

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

(QS. Al-Insyirah: 6).

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zulfa Faradilla Adani

NIM : 202202049

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 13 April 2026



Zulfa Faradilla Adani

NIM. 202202049

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Zulfa Faradilla Adani
Tempat dan Tanggal Lahir	: Madiun, 11 September 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jl.Maleo no 10B Namb.Kidul Kec.Manguharjo Kota Madiun
No. HP	: 085142494215
Email	: zulfafarfar08@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SDN 01 Nambangan Kidul
2. SMPIT AL-JAHRA magetan
3. PKBM Sawahan
4. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Dengan Kejadian Prediabetes Pada Remaja Di Pondok Pesantren" dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa prosesnya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ninuk Retno Erawati, S.Pd., selaku Kepala Sekolah MTs Al-Mujaddadiyah, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes., selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, yang telah memberikan dukungan, arahan, dan fasilitas selama proses penyusunan sekripsi ini
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini
4. Bapak Bayu Purnama Atmaja, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Pembimbing I, yang dengan sabar dan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, petunjuk, serta saran yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini

5. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing II, yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan yang konstruktif selama proses penyelesaian penelitian ini
6. Bapak/Ibu Dewan Penguji, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan, kritik, serta saran demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Keluarga tercinta, terutama ayah, ibu, dan kakak-kakakku, yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta semangat yang tiada henti kepada penulis.
8. Teman-teman mahasiswa S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun angkatan 2022, yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, dan semangat selama proses penyusunan sripsi ini
9. Sahabat-sahabat penulis, yang senantiasa memberikan motivasi, doa, dan dukungan moral sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik.
10. Terimakasih untuk seseorang yang sampai saat ini berjalan cukup jauh bersama penulis. Terimakasih telah menjadi bagian dari proses bertumbuh, dari hari-hari belajar, berjuang, dan bertahan. Ada masa dimana kehadiranmu memberi semangat, dan itu akan selalu diakui sebagai bagian dari perjalanan si penulis.

    Seseorang ini mengajarkan si penulis arti kedewasaan, kesabaran, dan keikhlasan dalam menjalani hidup. Persembahan ini untuk salah satu seseorang favorit dalam hidup si penulis, yaitu yoga.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajian. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, terutama dalam pengembangan ilmu keperawatan.

Madiun, Maret 2026

Penulis

Zulfa Faradilla Adani
202202049

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
MOTTO HIDUP v
HALAMAN PERNYATAAN vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR ISTILAH xvi
DAFTAR SINGKATAN xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 5
1.3. Tujuan Penelitian 5
1.3.1. Tujuan Umum 5
1.3.2. Tujuan Khusus 5
1.4. Manfaat Penelitian 6
1.4.1. Manfaat Teoritis 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
2.1 Konsep Prediabetes 8
2.1.1 Definisi Prediabetes 8
2.1.2 Faktor Risiko Prediabetes 9
2.1.3 Patofisiologi Prediabetes 15
2.2.1 Penatalaksanaan Prediabetes 15
2.2 Konsep Remaja 17
2.2.1 Definisi Remaja 17
2.2.2 Karakteristik Remaja 18
2.2.3 Tugas Perkembangan pada Masa Remaja 20
2.2.4 Tahap Perkembangan Masa Remaja 22
2.3 Perilaku Konsumsi Makanan dan Minuman Manis 23
2.3.1 Pengertian Perilaku Konsumsi Makanan 23
2.3.2 Faktor-faktor yang memHubungani Perilaku Konsumsi Makanan 25
2.3.3 Definisi Makanan dan Minuman Manis 25
2.3.4 Jenis-Jenis Makanan dan Minuman Manis (Cemilan, Minuman Kemasan, Jajanan Pasar) 26
2.3.5 Kandungan Gula dan Indeks Glikemik & Asupan Gula Harian yang Direkomendasikan 27
2.3.6 Pola Konsumsi Remaja Di Lingkungan Pondok Pesantren 28
2.3.7 Dampak Konsumsi Gula Berlebih terhadap Kesehatan Metabolik 31
2.4 Hubungan antara Konsumsi Gula dengan Prediabetes 31
2.4.1 Penelitan tentang Hubungan konsumsi makanan/minuman manis terhadap kadar gula darah 32

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 33
3.1. Kerangka Konseptual 33
3.2. Hipotesis 34
BAB IV METODE PENELITIAN 35
4.1 Desain Penelitian 35
4.2 Populasi dan Sampel 35
4.2.1 Populasi 35
4.2.2 Sampel 35
4.3 Teknik Sampling 36
4.4 Kerangka Kerja 37
4.5 Identifikasi Variabel 39
4.5.1 Variabel Independen 39
4.5.2 Variabel Dependen 39
4.6 Definisi Operasional 39
4.7 Instrumen Penelitian 40
4.8 Waktu dan Tempat Penelitian 41
4.9 Pengumpulan Data 41
4.10 Pengolahan Data 43
4.11 Analisis Data 44
4.11.1 Analisa Univariat 44
4.11.2 Analisa Bivariat 45
4.12 Etika Penelitian 45
BAB V HASIL PENELITIAN 48
5.1. Hasil Penelitian ..... 485.1.1. Analisis Univariat 48
5.1.1.1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia dan Uang Saku 48
5.1.1.2. Distribusi Frekuensi Kejadian Prediabetes pada remaja di Pondok Pesantren 50
5.1.1.3. Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Makanan dan Minuman Manis 52
5.1.2. Analisis Bivariat 52
5.2. Pembahasan Penelitian 53
5.2.1. Mengidentifikasi Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis pada remaja di Pondok Pesantren 53
5.2.2. Mengidentifikasi Kejadian Prediabetes pada Remaja di Pondok Pesantren 57
5.2.3. Menganalisis Hubungan perilaku konsumsi makanan dan minuman manis dengan kejadian prediabetes pada remaja di Pondok Pesantren 58
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 62
6.1. Kesimpulan 62
6.2. Saran 62
DAFTAR PUSTAKA 64
Lampiran 70

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbedaan kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Prediabetes, Diabetes dan Normoglikemia 9
Tabel 4. 1 Definisi Operasional…….....40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Patofisiologi Prediabetes 15

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual 33

Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Dengan Kejadian Prediabetes Pada Remaja Di Pondok Pesantren 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal 70
Lampiran 2. Surat Dinkes Jumlah Kehamilan Usia Dini Di Kota Madiun..... 71
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian..... 72
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian 73
Lampiran 5. Lembar Bimbingan..... 74
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden 75
Lampiran 7. Kisi-Kisi kesioner..... 76
Lampiran 8. Lembar Kesioner Penelitian 79
Lampiran 9. Output SPSS 80
Lampiran 10. Dokumentasi..... 83
Lampiran 11. Jadwal Kegiatan Skripsi 84

DAFTAR ISTILAH

American Diabetes Association	: Asosiasi Diabetes Amerika
Ethical Clearance	: Kelayakan Etik
HbA1c	: Kadar hemoglobin terglikosilasi
Resistance Training	: Latihan Ketahanan

DAFTAR SINGKATAN

DGA	*: Dietary Guidelines for Americans*
DM	: Diabetes Melitus
GI	: Indeks Glikemik
HIIE	: Interval Intensitas Tinggi
IGT	: Gangguan glukosa puasa
RAAS	: Renin Angiotensin Aldosteron
SSB	: Sugar Sweetened Beverages
SQ-FFQ	: *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*
TGT	: Gangguan toleransi glukosa
TTGO	: Toleransi glukosa oral

ABSTRAK

Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan dan Minuman Manis Dengan Kejadian Prediabetes pada Remaja di Pondok Pesantren Al-Mujaddadiyah

Zulfa Faradilla Adani[1]
Prodi Ilmu Keperawatan, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun[1]

Peningkatan kasus penyakit degeneratif, khususnya prediabetes, menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat baik secara global maupun nasional. Pada remaja, khususnya di lingkungan pondok pesantren, pola konsumsi cenderung kurang terkontrol akibat faktor kemandirian, lingkungan, serta ketersediaan jajanan tinggi gula, sehingga berpotensi meningkatkan kadar gula darah sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi makanan dan minuman manis dengan kejadian prediabetes pada remaja di pondok pesantren.

Penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif korelatif dan pendekatan *cross sectional* melibatkan 82 dari 103 remaja santriwati yang dipilih secara purposive sampling. Variabel independen adalah perilaku konsumsi makanan dan minuman manis, sedangkan variabel dependen adalah kadar gula darah puasa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan pemeriksaan glukometer. Hasil *uji Spearman Rank* menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan sedang dan arah positif ($p < 0,05$; $r = 0,413$) yang berarti semakin sering konsumsi makanan dan minuman manis, semakin tinggi kadar gula darah puasa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumsi dipengaruhi oleh usia dan uang saku, di mana remaja usia 16–17 tahun dengan kemandirian dan akses finansial lebih tinggi cenderung lebih bebas dalam memilih makanan tinggi gula. Konsumsi minuman berpemanis berhubungan dengan peningkatan kadar glukosa darah dan risiko gangguan metabolik melalui mekanisme resistensi insulin sebagai dasar terjadinya prediabetes. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian konsumsi gula serta edukasi pola makan sehat sebagai upaya pencegahan prediabetes pada remaja.

Kata Kunci: Perilaku Konsumsi, Makanan Dan Minuman Manis, Gula Darah Puasa, Prediabetes, Remaja, Pondok Pesantren

ABSTRACT

The Relationship Between Sweet Food and Beverage Consumption Behavior and Prediabetes Among Adolescents at Al-Mujaddadiyah Islamic Boarding School

Zulfa Faradilla Adani[1]

Departement of Nursing, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun[1]

The increasing prevalence of degenerative diseases, particularly prediabetes, has become a growing health concern both globally and nationally. Among adolescents, especially those living in Islamic boarding schools, dietary patterns tend to be less controlled due to factors such as independence, environmental influences, and the availability of high-sugar snacks, which may lead to elevated blood glucose levels from an early age. This study aimed to determine the relationship between sweet food and beverage consumption behavior and the incidence of prediabetes among adolescents in an Islamic boarding school.

This study aimed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach and involved 82 out of 103 female adolescent students selected through purposive sampling. The independent variable was the consumption behavior of sweet foods and beverages, while the dependent variable was fasting blood glucose levels. Data were collected using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and glucometer measurements. The Spearman Rank test showed a significant relationship with moderate strength and a positive direction ($p < 0.05$; $r = 0.413$), indicating that higher consumption of sweet foods and beverages is associated with higher fasting blood glucose levels.

The results also indicate that consumption behavior is influenced by age and allowance, where adolescents aged 16–17 years with greater independence and higher financial access tend to have more freedom in choosing high-sugar foods. The consumption of sugar-sweetened beverages is associated with increased blood glucose levels and the risk of metabolic disorders through insulin resistance, which is the underlying mechanism of prediabetes. Therefore, controlling sugar intake and providing nutrition education are essential strategies to prevent prediabetes among adolescents.

Keywords: *Consumption Behavior, Sweet Food And Beverages, Fasting Blood Glucose, Prediabetes, Adolescents, Islamic Boarding School*