

GAYA HIDUP DAN KEBIASAAN MAKAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN RISIKO DIABETES MELITUS PADA GENERASI Z

Khairunnisa, Khairunnisa Br Lubis, Ghefira Syifa Salsabilla

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

nkhairun591@gmail.com, annissaa3001@gmail.com, ghefirabillah18@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus adalah penyakit tidak menular yang semakin banyak terjadi dan mulai mengancam usia muda, termasuk Generasi Z, karena pengaruh gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pola gaya hidup dan kebiasaan makan yang terkait dengan risiko diabetes pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional melalui kuesioner yang diisi oleh 50 orang responden. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang rendah (56%), kebiasaan duduk terlalu lama (62%), pola tidur tidak teratur (54%), serta sering mengonsumsi makanan cepat saji (58%) dan minuman berpemanis (64%), sementara konsumsi buah dan sayur masih kurang (58%). Dari penilaian risiko diabetes, 52% responden berada dalam kategori risiko sedang dan 18% dalam kategori risiko tinggi. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat berpotensi meningkatkan risiko diabetes melitus pada Generasi Z, sehingga diperlukan edukasi dan pencegahan sejak dini untuk mendorong pola hidup sehat pada usia muda.

Kata kunci: gaya hidup, kebiasaan makan, risiko diabetes melitus, Generasi Z

Abstract

Diabetes mellitus is a non-communicable disease that is increasingly prevalent and is beginning to threaten young people, including Generation Z, due to the influence of unhealthy lifestyles and eating habits. This study aims to examine lifestyle patterns and eating habits associated with diabetes risk in Generation Z. This study used a

Article history

Received : Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

quantitative method with a cross-sectional approach through a questionnaire completed by 50 respondents. The results showed that the majority of respondents had low physical activity (56%), a habit of sitting for too long (62%), irregular sleep patterns (54%), and frequently consumed fast food (58%) and sweetened drinks (64%), while fruit and vegetable consumption was still low (58%). Based on the diabetes risk assessment, 52% of respondents were in the moderate risk category and 18% were in the high risk category. The study concluded that unhealthy lifestyles and eating habits have the potential to increase the risk of diabetes mellitus in Generation Z, so early education and prevention are needed to encourage a healthy lifestyle at a young age.

Keywords: *lifestyle, eating habits, risk of diabetes mellitus, Generation Z*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit tidak menular yang menjadi tantangan besar bagi kesehatan di seluruh dunia. Setiap tahun, jumlah orang yang terkena penyakit ini semakin meningkat. Penyakit ini terjadi karena tubuh tidak bisa memproses gula dengan baik, bisa karena produksi hormon insulin yang kurang, tubuh tidak merespons insulin dengan tepat, atau kedua hal tersebut. Hal ini menyebabkan kadar gula darah menjadi terlalu tinggi. Selain membuat hidup penderita jadi lebih sulit, diabetes juga bisa menimbulkan masalah serius seperti penyakit jantung, gangguan pada pembuluh darah, kerusakan ginjal, masalah penglihatan, dan kerusakan saraf. Karena itu, mencegah diabetes sejak awal sangat penting untuk menjaga kesehatan di masa depan.

Dalam beberapa dekade terakhir, penyakit diabetes melitus yang dulu lebih sering menyerang orang dewasa dan lansia, kini mulai banyak terjadi pada remaja dan usia muda. Hal ini terjadi karena perubahan gaya hidup masyarakat modern, yang cenderung kurang aktif bergerak dan memiliki pola makan yang tidak sehat. Pertumbuhan kota, kemajuan teknologi, serta kepraktisan memperoleh makanan siap saji dan minuman berpemanis juga memengaruhi gaya hidup yang berisiko bagi kesehatan metabolisme.

Generasi Z adalah kelompok orang yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi yang sangat pesat. Mereka sangat akrab dengan penggunaan perangkat elektronik, beraktivitas di media sosial, serta melakukan berbagai tugas melalui layar komputer atau ponsel. Kebiasaan ini membuat mereka lebih sering duduk dan kurang bergerak. Selain itu, kebiasaan menggunakan gadget hingga larut malam juga menyebabkan mereka sulit tidur secara teratur. Gabungan antara kurangnya aktivitas fisik dan pola tidur yang tidak baik dapat memengaruhi cara tubuh memproses insulin serta kadar gula darah, sehingga meningkatkan risiko terkena diabetes melitus.

Selain gaya hidup, kebiasaan makan juga sangat memengaruhi risiko terkena diabetes melitus. Cara makan generasi Z sering kali dipengaruhi oleh tren saat ini, iklan di internet, serta gaya hidup yang

praktis, sehingga cenderung mengonsumsi makanan siap saji, makanan berlemak, tinggi gula, dan rendah serat. Minum minuman berpemanis, makan camilan olahan, serta kurang memakan buah dan sayur adalah kebiasaan yang sering ditemukan pada kelompok usia ini. Jika kebiasaan makan tidak seimbang dalam waktu yang lama, bisa menyebabkan berat badan berlebih, obesitas, serta resistensi insulin, yang merupakan penyebab utama diabetes tipe 2.

Jika gaya hidup tidak sehat dan kebiasaan makan buruk pada Generasi Z tidak dikelola sejak awal, maka kemungkinan peningkatan kasus diabetes tipe 2 pada usia produktif di masa depan akan semakin tinggi. Ini pasti akan memberi tekanan lebih besar pada sistem kesehatan dan mengurangi kemampuan kerja generasi muda. Maka dari itu, penting untuk memahami hubungan antara gaya hidup, kebiasaan makan, dan risiko terkena diabetes melitus pada Generasi Z.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara gaya hidup dan kebiasaan makan dengan risiko terkena diabetes melitus pada Generasi Z. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai dasar dalam merancang strategi promosi dan pencegahan, terutama dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat di kalangan generasi muda, sehingga diabetes melitus dapat dicegah lebih awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kebiasaan makan dengan risiko terkena diabetes melitus pada Generasi Z. Pendekatan ini dipilih karena data dikumpulkan hanya dalam satu waktu tertentu dan tidak dilakukan pengikutan terhadap responden secara lanjutan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z, yaitu individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 50 orang. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu termasuk dalam kelompok usia Generasi Z, bersedia menjadi responden, serta mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah gaya hidup dan kebiasaan makan, sedangkan variabel dependen adalah risiko terkena diabetes melitus. Gaya hidup mencakup jenis aktivitas fisik yang dilakukan, kebiasaan duduk terlalu lama, serta pola tidur seseorang. Sementara itu, kebiasaan makan mencakup seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan manis, makanan cepat saji, dan juga konsumsi buah serta sayur.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan format yang sudah disusun rapi. Kuesioner ini dibuat berdasarkan hasil dari penelitian dan artikel ilmiah sebelumnya. Kuesioner menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban yang berurutan, sehingga dapat mengukur sejauh mana perilaku responden terkait gaya hidup, kebiasaan makan, serta faktor-faktor yang berhubungan dengan diabetes melitus. Kuesioner terbagi menjadi dua bagian, yaitu bagian yang berisi informasi mengenai data diri responden dan bagian pertanyaan utama yang sesuai dengan variabel-variabel yang diteliti.

Data dikumpulkan bulan Desember 2025 melalui platform Google Form. Form tersebut disebar kepada mahasiswa via WhatsApp, Instagram, dan grup Line. Sebelum mengisi form, para responden diberi penjelasan tentang tujuan penelitian dan diberi informed consent.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kebiasaan makan dengan risiko diabetes melitus. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan jenis data, seperti uji Chi-Square, dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu menjaga kerahasiaan identitas responden dan memastikan partisipasi bersifat sukarela.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini menyertakan 50 orang dari Generasi Z yang memenuhi syarat dan telah mengisi kuesioner secara penuh. Semua data yang dianalisis dalam penelitian ini berasal dari 50 responden.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar dari mereka adalah perempuan, yaitu 30 orang atau 60%, sedangkan jumlah laki-laki adalah 20 orang atau 40%. Penyebaran karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 50)

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Laki-laki	20	40
Perempuan	30	60
Total	50	100

Hasil dari analisis gaya hidup menunjukkan bahwa 28 orang (56%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, sementara 22 orang (44%) memiliki aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, 31 orang (62%) memiliki kebiasaan duduk yang lama dan sering menggunakan gawai selama waktu yang cukup lama. Dalam hal pola tidur, 27 orang (54%) memiliki pola tidur yang tidak teratur. Tabel 2 menampilkan distribusi gaya hidup responden.

Tabel 2. Distribusi Gaya Hidup Responden

Variabel Gaya Hidup	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Aktivitas Fisik	Rendah	28	56
	Cukup	22	44
Kebiasaan Sedentari	Tinggi	31	62
	Rendah	19	38
Pola Tidur	Tidak Teratur	27	54
	Teratur	23	46

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam kebiasaan makan, 29 responden atau 58% sering mengonsumsi makanan cepat saji, sedangkan 32 responden atau 64% sering mengonsumsi minuman berpemanis. Selain itu, konsumsi buah dan sayur masih tergolong rendah, karena hanya 29 responden

atau 58% yang belum memenuhi anjuran konsumsi serat. Tabel 3 menampilkan distribusi kebiasaan makan responden.

Tabel 3. Distribusi Kebiasaan Makan Responden

Kebiasaan Makan	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Makanan Cepat Saji	Sering	29	58
	Jarang	21	42
Minuman berpemanis	Sering	32	64
	Jarang	18	36
Konsumsi Buah & sayur	Kurang	29	58
	Cukup	21	42

Berdasarkan penilaian risiko diabetes, ada 26 orang (52%) yang masuk ke dalam kategori risiko sedang, 15 orang (30%) dalam kategori risiko rendah, dan 9 orang (18%) dalam kategori risiko tinggi. Cara penyebaran risiko diabetes tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Risiko Diabetes Melitus

Risiko Diabetes Melitus	Jumlah (n)	Presentase (%)
Risiko Rendah	15	30
Risiko Sedang	26	52
Risiko Tinggi	9	18
Total	50	100

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Generasi Z memiliki gaya hidup yang kurang sehat. Hal ini terlihat dari rendahnya tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan duduk terlalu lama. Temuan bahwa 56% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah menunjukkan bahwa olahraga atau kegiatan fisik belum menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup modern, di mana kebanyakan aktivitas akademik, hiburan, dan komunikasi dilakukan melalui digital, sehingga mengurangi kebutuhan untuk bergerak secara aktif.

Kebiasaan duduk yang tinggi pada 62% responden memperkuat gambaran bahwa Generasi Z menghabiskan banyak waktu duduk, terutama karena menggunakan ponsel dan aktifitas berbasis layar. Kebiasaan duduk yang terus-menerus bisa menyebabkan ketidakseimbangan energi, penumpukan lemak di tubuh, serta menurunkan sensitivitas terhadap insulin. Hal ini merupakan langkah awal yang bisa meningkatkan risiko terkena diabetes melitus tipe 2.

Selain melakukan aktivitas fisik, cara beristirahat atau tidur juga penting dalam memahami gaya hidup seseorang. Dari hasil penelitian, sebanyak 54% responden memiliki rutinitas tidur yang tidak teratur. Hal ini bisa memengaruhi cara tubuh mengatur hormon dan mengelola gula dalam darah. Tidur yang buruk diketahui meningkatkan kadar hormon stres dan mengacaukan fungsi insulin, sehingga meningkatkan risiko mengalami gangguan metabolisme. Hasil ini menunjukkan bahwa cara beristirahat

adalah faktor gaya hidup yang perlu diperhatikan dalam mencegah terjadinya diabetes tipe 2 pada Generasi Z.

Dalam hal kebiasaan makan, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden sering membeli makanan cepat saji (58%) dan minuman berpemanis (64%). Pola makan ini mencerminkan bahwa Generasi Z cenderung memilih makanan yang praktis, mudah ditemukan, dan dipengaruhi oleh tren serta iklan di media sosial. Penggunaan makanan yang tinggi gula dan kalori tanpa dibarengi asupan gizi yang seimbang bisa meningkatkan risiko terkena obesitas dan resistensi insulin, yang merupakan penyebab utama diabetes melitus.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada 58% responden menunjukkan bahwa asupan serat dan nutrisi pelindung masih belum cukup. Serat memiliki peran penting dalam mengatur kadar gula darah dan meningkatkan respons insulin tubuh. Jika kurang mengonsumsi serat secara terus-menerus, bisa mempercepat munculnya masalah metabolisme, terutama bila disertai dengan gaya hidup yang tidak aktif.

Temuan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori risiko diabetes melitus sedang (52%) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang bisa menyebabkan diabetes mulai muncul sejak usia muda. Hal ini menjadi peringatan bahwa jika tidak ada perubahan dalam gaya hidup maupun kebiasaan makan, risiko tersebut bisa meningkat menjadi risiko tinggi atau bahkan berkembang menjadi diabetes melitus di masa depan. Adanya 18% responden yang memiliki risiko tinggi juga menegaskan pentingnya intervensi lebih awal dan terus-menerus.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup dan kebiasaan makan yang kurang sehat sangat memengaruhi risiko diabetes melitus pada Generasi Z. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu fokus pada meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi kebiasaan duduk terlalu lama, memperbaiki pola tidur, serta menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang.

Edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik Generasi Z, seperti melalui media digital dan pendekatan berbasis teknologi, diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku dan menurunkan risiko diabetes melitus sejak usia muda.

KESIMPULAN

Membahas gaya hidup dan kebiasaan makan Generasi Z serta hubungannya dengan risiko diabetes melitus. Hasil penelitian yang melibatkan 50 orang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka belum menjalani gaya hidup sehat secara tepat. Hal ini terlihat dari rendahnya tingkat aktivitas fisik, kebiasaan duduk terlalu lama, dan pola tidur yang tidak teratur pada sebagian besar peserta. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung memiliki pola hidup yang berisiko menyebabkan masalah metabolisme sejak usia muda.

Selain gaya hidup, kebiasaan makan responden juga menunjukkan pola yang tidak seimbang. Konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis yang tinggi, serta konsumsi buah dan sayur yang rendah, menjadi hal yang bisa meningkatkan risiko obesitas dan resistensi insulin. Jika pola makan ini terus berlangsung, bisa mempercepat munculnya faktor-faktor risiko diabetes, terutama diabetes tipe 2, pada usia produktif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori risiko diabetes mellitus sedang, sementara ada beberapa responden yang sudah masuk ke kategori risiko

tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian responden belum menderita diabetes mellitus, faktor-faktor risiko sudah muncul dan bisa berkembang menjadi penyakit yang lebih serius jika tidak dilakukan pencegahan secara dini dan terus-menerus.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup dan kebiasaan makan memiliki pengaruh penting terhadap risiko terkena diabetes melitus pada Generasi Z. Untuk itu, diperlukan upaya sejak dini seperti meningkatkan kesadaran tentang pentingnya berolahraga, menjaga pola tidur yang baik, serta menerapkan pola makan sehat dan seimbang. Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai bahan acuan bagi institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan pihak yang membuat kebijakan dalam merancang program promosi dan pencegahan yang sesuai dengan kebutuhan Generasi Z, sehingga dapat mengurangi peningkatan kasus diabetes melitus di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2023). Classification and diagnosis of diabetes: Standards of care in diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(Suppl. 1), S19–S40. [<https://doi.org/10.2337/dc23-S002>]
- Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., & Wiesner, G. (2017). Sedentary behaviour and adiposity in youth: A systematic review of reviews and analysis of causality. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(43), 1–21. [<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0497-8>]
- Hu, F. B. (2011). Globalization of diabetes: The role of diet, lifestyle, and genes. *Diabetes Care*, 34(6), 1249–1257. [<https://doi.org/10.2337/dc11-0442>]
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas (10th ed.)*. International Diabetes Federation.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Putri, R. M., & Wahyuni, S. (2020). Hubungan gaya hidup dengan risiko diabetes melitus tipe 2 pada usia dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- Romero-Corral, A., Somers, V. K., Sierra-Johnson, J., et al. (2010). Association of bodyweight with total mortality and with cardiovascular events in coronary artery disease. *The Lancet*, 368(9536), 666–678. [[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)69251-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)69251-9)]
- Softic, S., Stanhope, K. L., & Boucher, J. (2020). Fructose and hepatic insulin resistance. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57(5), 308–322. [<https://doi.org/10.1080/10408363.2020.1716430>]
- World Health Organization. (2023). *Diabetes*. World Health Organization. [<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>]
- Yuliana, E., & Sari, D. P. (2021). Pola makan dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko diabetes melitus pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 45–53.