

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan terbentuk melalui proses penginderaan manusia terhadap objek tertentu, yang berlangsung melalui kelima pancaindra, dengan pendengaran dan penglihatan sebagai sumber utama. Tingkat pengetahuan setiap individu berperan krusial dalam mendorong mereka untuk mengakses dan memanfaatkan layanan kesehatan. Semakin mendalam pemahaman seseorang mengenai dampak suatu penyakit, semakin intens pula upaya pencegahan yang akan diambil. Selain itu, jenjang pendidikan memiliki kontribusi signifikan dalam memperkaya pengetahuan, Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin luas pengetahuan yang diperoleh (Pakpahan dkk., 2021).

Rasa ingin tahu terhadap dunia di sekitar kita mendorong perolehan pengetahuan melalui berbagai cara dan alat. Pengetahuan langsung dan tidak langsung, pengetahuan subjektif dan khusus, pengetahuan yang permanen dan objektif, serta pengetahuan generik merupakan berbagai jenis pengetahuan. Ada juga jenis pengetahuan lain yang dinamis dan tidak stabil. Asal usulnya, serta prosedur dan alat yang digunakan untuk memperolehnya, membentuk karakter dan kategori pengetahuan. Pengetahuan sejati jelas lebih disukai, tetapi informasi apa pun dapat digunakan dalam situasi ini (Darsini dkk., 2019)

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmadjo (2018) pengetahuan seseorang mempunyai tingkat yang berbeda-beda, secara garis besar dibagi menjadi enam tingkatan yaitu:

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan (*Knowledge*) Pengetahuan pada tahap ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat kembali (*recall*) informasi atau fakta yang telah dipelajari.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu obyek bukan sekedar tahu obyek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang obyek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang telah memahami obyek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau obyek yang diketahui.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu obyek tertentu.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Berbagai aspek dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Secara garis besar, faktor tersebut terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal yang bersumber dari diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya (Darsini, Farrurozi, & Cahyono, 2019).

a) Faktor eksternal

1. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi.

2. Media massa/informasi

Informasi yang diperoleh baik dari Pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan.

3. Sosial budaya dan ekonomi

Sistem sosial dan budaya dalam masyarakat dapat memengaruhi cara seseorang dalam menerima informasi. Individu yang berasal dari lingkungan yang cenderung tertutup sering kali mengalami kesulitan dalam menerima

informasi baru. Kondisi seperti ini umumnya ditemukan pada komunitas masyarakat tertentu (Darsini, Farrurozi, & Cahyono, 2019).

4. Lingkungan

Lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap masuknya proses pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

5. Pengalaman

Pengalaman merupakan cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain.

b) Faktor internal

1. Usia

Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang.

2. Jenis Kelamin

Variasi kognitif antara laki-laki dan perempuan tidak terletak pada struktur otak, melainkan pada pola kerja dan fungsinya. Perempuan cenderung lebih unggul dalam aspek emosional, memori, dan komunikasi, sedangkan laki-laki lebih dominan dalam fungsi motorik dan logika.

B. Diabetes Melitus

1. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes melitus, atau kencing manis, adalah penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah karena tubuh tidak dapat memproduksi cukup insulin atau menggunakan insulin secara efektif. Diabetes melitus digambarkan sebagai kegagalan metabolisme yang diidentifikasi dengan hiperglikemia yang berkembang sebagai akibat dari kerusakan sekresi dan kerja insulin, atau keduanya. Diabetes tipe 2 mencakup individu yang memiliki resistensi insulin (IR) dan biasanya defisiensi insulin (Rasdiana., 2023).

2. Klasifikasi Diabetes

Diabetes dapat diklasifikasikan dalam kategori: diabetes melitus tipe 1, diabetes melitus tipe 2, diabetes gestasional, dan diabetes melitus tipe lainnya.

a) Diabetes Melitus Tipe 1

Merupakan diabetes yang tergantung insulin. Disebabkan karena penghancuran sel- β autoimun, umumnya menyebabkan defisiensi insulin absolut, termasuk diabetes autoimun laten pada fase dewasa. Diabetes tipe 1 disebabkan oleh proses autoimun ketika sistem kekebalan tubuh menyerang sel beta penghasil insulin di pankreas, sehingga tubuh menghasilkan sedikit atau tidak menghasilkan insulin. Alasan terjadinya proses destruktif ini tidak sepenuhnya dimengerti, tetapi penjelasan yang mungkin adalah kombinasi dari predisposisi genetik (diberikan oleh sejumlah besar gen) dan pemicu lingkungan seperti infeksi virus, yang memicu respon autoimun. Kondisi ini bisa terjadi pada semua tingkatan umur, namun diabetes tipe 1 lazimnya terjadi pada anak-anak dan dewasa muda. Angka penderita diabetes melitus tipe 1 meningkat di beberapa negara yang disebabkan karena kelebihan berat badan atau obesitas pada masa kanak-kanak (*American Diabetes Association*, 2021).

b) Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes tipe 2, dikenal juga sebagai diabetes melitus non-insulin dependent atau diabetes yang umumnya terjadi pada usia dewasa, mencakup sekitar 90 hingga 95% dari seluruh kasus diabetes. Resistensi insulin dan disfungsi sel β adalah dua gangguan insulin utama yang membedakan diabetes tipe ini. Terganggunya berbagai jalur seluler menyebabkan resistensi insulin, yang menyebabkan berkurangnya respons atau kepekaan sel-sel di jaringan perifer, terutama pada otot, hati, dan jaringan lemak terhadap kerja insulin. Pada fase awal penyakit, Penurunan sensitivitas terhadap insulin memicu sel β untuk bekerja secara berlebihan guna meningkatkan sekresi insulin, sehingga kadar glukosa darah tetap berada dalam batas normal (normoglikemia), yang berarti kadar insulin yang lebih tinggi yang beredar mencegah hiperglikemia. Namun, seiring berjalannya waktu, Sekresi insulin yang meningkat oleh sel β tidak lagi mampu secara optimal mengimbangi penurunan sensitivitas terhadap insulin.

Selain itu, kinerja sel β mulai mengalami penurunan, yang berakhir

menyebabkan kekurangan insulin (*American Diabetes Association, 2021*).

c) Diabetes Melitus Gestasional

Diabetes gestasional mengacu pada wanita hamil yang didiagnosis dengan hiperglikemia untuk pertama kalinya selama kehamilan dan yang memenuhi kriteria Organisasi Kesehatan Dunia untuk diabetes dalam keadaan tidak hamil. Diabetes selama kehamilan paling baik terdeteksi pada masa trimester pertama. Diabetes gestasional adalah penyakit yang berkembang selama trimester kedua dan ketiga kehamilan, ditandai dengan resistensi insulin yang nyata akibat 80 pelepasan hormon plasenta (Quintanilla Rodriguez and Mahdy, 2022).

d) Diabetes Melitus Tipe Lainnya

Diabetes dalam berbagai bentuk dapat terkait dengan kondisi khusus, meskipun jumlahnya lebih kecil dibandingkan total kasus. Jenis yang umum meliputi diabetes akibat kelainan monogenik pada fungsi sel beta, kelainan genetik dalam kerja insulin, endokrinopati, patologi pankreas eksokrin, dan kondisi khusus lainnya (*American Diabetes Association, 2021*).

3. Gejala Diabetes Melitus

Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam mendeteksi dan menangani diabetes adalah mengenali berbagai gejala yang sering dialami oleh penderitanya. Adapun gejala-gejala yang sering muncul pada individu dengan diabetes (Hardianto, 2020).

- a) *Polidipsia* : Rasa haus akibat kehilangan cairan dan elektrolit dalam tubuh.
- b) *Polifagia* : Meningkatnya nafsu makan karena berkurangnya kadar glukosa di dalam jaringan tubuh.
- c) *Glikosuria* : Peningkatan kadar glukosa dalam urin umumnya terjadi ketika kadar gula darah mencapai sekitar 180 mg/dL.
- d) *Poliuria* : Produksi urin yang meningkat akibat gangguan reabsorpsi air di tubulus ginjal, disebabkan oleh tingginya osmolaritas filtrat glomerulus.
- e) *Dehidrasi* : Kondisi di mana cairan dalam sel keluar karena kadar glukosa yang tinggi menyebabkan lingkungan ekstraseluler menjadi hipertonic.
- f) *Kelelahan* : Ketidakmampuan tubuh memanfaatkan karbohidrat sebagai

sumber energi menyebabkan rasa mudah lelah, meskipun jumlah asupan makanan tetap atau bahkan meningkat.

- g) Penurunan berat badan : Berat badan menurun akibat hilangnya cairan tubuh serta pemecahan jaringan otot dan lemak yang digunakan sebagai sumber energi.
- h) Gejala lainnya :Gangguan penglihatan, kram otot, konstipasi, serta peningkatan risiko infeksi seperti *candidiasis*.

4. Diagnosis Diabetes Melitus

Pemeriksaan glukosa darah dan HbA1c menilai kadar gula tubuh, dengan metode enzimatik plasma darah vena sebagai pilihan akurat. Glukosuria memerlukan pemeriksaan lanjutan untuk diagnosis. Glukometer membantu pemantauan pengobatan, sementara gejala seperti poliuria, polidipsia, dan polifagia perlu diperiksa lebih lanjut sebagai tanda kemungkinan diabetes (Perkeni, 2021).

Tabel 1 Kadar Diagnosis Diabetes Melitus

Kondisi	HbA1c(%)	Glukosa darah puasa (mg/dL)	Glukosa plasma 2 jam TTGO (mg/Dl)
Diabetes	≥6,5	≥126	≥200
Pradiabetes	5,7-6,4	100-125	140-199
Normal	<5,7	70-99	70-139

(Sumber: Perkeni,2021)

5. Faktor Risiko Diabetes Melitus

Faktor risiko diabetes melitus terbagi menjadi faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah:

a. Riwayat Keluarga

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko penting dalam kejadian diabetes melitus. Individu yang memiliki orang tua atau saudara kandung dengan diabetes melitus memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit yang sama. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor genetik yang memengaruhi fungsi insulin dan metabolisme glukosa dalam tubuh (Israini dkk., 2024).

b. Usia

Peningkatan usia berhubungan dengan meningkatnya risiko diabetes

melitus. Pada usia lanjut terjadi penurunan fungsi sel beta pankreas serta peningkatan resistensi insulin. Selain itu, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik yang menurun pada usia tua turut berkontribusi terhadap kejadian diabetes melitus (Israini dkk.,2024).

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga memengaruhi risiko diabetes melitus. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan perempuan karena cenderung memiliki lemak visceral yang lebih banyak. Namun, pada perempuan risiko dapat meningkat setelah menopause akibat perubahan hormonal (Utami dkk.,2024).

Faktor yang dapat diubah:

1. Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan sensitivitas insulin sehingga glukosa tidak dapat dimanfaatkan secara optimal oleh sel. Gaya hidup sedentari terbukti berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko diabetes melitus tipe 2 (Utami dkk.,2024).

2. Obesitas

Obesitas merupakan faktor risiko utama diabetes melitus. Penumpukan lemak, terutama lemak abdominal, menyebabkan pelepasan sitokin proinflamasi yang mengganggu kerja insulin. Individu dengan indeks massa tubuh (IMT) tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami diabetes melitus (Utami dkk.,2024).

3. Pola Makan

Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan rendah serat, berperan penting dalam peningkatan kadar glukosa darah. Pola makan tersebut meningkatkan beban kerja pankreas dan mempercepat terjadinya resistensi insulin (Utami dkk.,2024).

4. Merokok

Merokok dapat meningkatkan resistensi insulin dan merusak fungsi sel beta pankreas. Perokok aktif memiliki risiko lebih tinggi mengalami diabetes melitus dibandingkan dengan individu yang tidak merokok (Utami dkk.,2024).

5. Dislipidemia

Dislipidemia ditandai dengan peningkatan kadar trigliserida dan kolesterol LDL serta penurunan HDL. Kondisi ini berkaitan dengan gangguan metabolisme glukosa dan sering menjadi bagian dari sindrom metabolik yang meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2 (Utami dkk.,2024).

6. Pengobatan Diabetes Melitus

Pengobatan diabetes sangat kompleks dan membutuhkan banyak intervensi untuk keberhasilan pengelolaan penyakit. Pendidikan diabetes dan keterlibatan penderita diabetes sangat penting dalam manajemen. Penderita diabetes memiliki hasil yang lebih baik jika mereka dapat mengatur diet mereka (karbohidrat dan pembatasan kalori secara keseluruhan) berolahraga secara teratur (lebih dari 150 menit setiap minggu), dan memantau glukosa secara mandiri (Rasdianah.N,2023).

Perawatan seumur hidup seringkali diperlukan untuk mencegah komplikasi yang tidak diinginkan. Idealnya, kadar glukosa harus dipertahankan pada 90 hingga 126 mg/dL dan HbA1c kurang dari 6,5%. Sementara kontrol glukosa sangat penting, manajemen yang terlalu agresif dapat menyebabkan hipoglikemia, yang dapat berakibat buruk atau fatal.

Pengobatan diabetes bertujuan mengendalikan glukosa darah di dalam tubuh sehingga mencegah timbulnya komplikasi yang dapat menyebabkan kematian. Terdapat dua pendekatan dalam pengobatan diabetes melitus yaitu menggunakan obat dan tanpa obat (*American Diabetes Association Professional Practice Committee*, 2021).

7. Pencegahan Diabetes Melitus

Upaya pencegahan diabetes melitus pada penderita diabetes melitus adalah perubahan pola hidup efektif untuk mencegah atau memperlambat timbulnya diabetes tipe. Untuk membantu mencegah tingkat keparahan diabetes dan komplikasi yang dapat timbul menurut *World Health Organization* adalah:

- a. Mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat
- b. Aktif melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit per hari dengan intensitas sedang. Aktivitas fisik diperlukan untuk mengontrol berat badan
- c. Mengonsumsi makanan sehat, menghindari gula dan lemak jenuh

- d. Menghindari merokok karena dapat meningkatkan risiko diabetes.

Pengaturan gaya hidup dengan rencana makan rendah kalori sangat manjur untuk memperlambat atau mencegah diabetes tipe 2 dan meningkatkan penanda kardiometabolik lainnya (seperti tekanan darah, lipid, dan peradangan). Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup secara intensif mampu mengurangi risiko timbulnya diabetes tipe 2 sebesar 58% selama 3 tahun. Menurunkan berat badan dan mempertahankannya, mungkin dapat mencegah atau menunda diabetes dengan menurunkan 5 sampai 7 persen dari berat badan awal. Makan makanan sehat seperti memilih makanan dengan sedikit lemak adalah cara lain untuk mengurangi kalori. Makan dengan porsi lebih kecil untuk mengurangi jumlah kalori yang dimakan setiap hari dan membantu menurunkan berat badan dan meminum air sebagai pengganti minuman manis

Melakukan aktivitas fisik dengan bergerak lebih banyak, setidaknya melakukan aktivitas fisik selama 30 menit dan kegiatan tersebut setidaknya dilakukan 5 hari seminggu. Penelitian menunjukkan bahwa melakukan aktifitas fisik seperti 150 menit/minggu atau aktivitas fisik intensitas sedang, seperti jalan cepat, menunjukkan efek menguntungkan pada individu dengan prediabetes, aktivitas fisik intensitas sedang telah terbukti meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi lemak perut pada anak-anak dan dewasa muda (Rasdiana.,2023).

C. Kopi Susu

1. Definisi Kopi Susu

Tradisi kopi susu berawal dari kebiasaan Eropa, namun di Indonesia berkembang pesat dengan adaptasi menggunakan susu kental manis susu segar sulit didapat, melahirkan kreasi kopi susu yang kaya akan rasa seperti es kopi susu gula



aren yang kini mendunia (Pratter, 2024).

Kopi susu adalah minuman populer dari perpaduan kopi dan susu, yang bisa disajikan panas atau dingin dan sangat fleksibel dalam jenis kopi (tubruk,espresso), jenis susu (segar,kental manis), serta tambahan pemanis seperti gula aren, sirup, menciptakan rasa seimbang antara pahit kopi dan lembutnya susu yang cocok untuk berbagai suasana. Di Indonesia, versi klasiknya sering menggunakan kopi tubruk dan susu kental manis, menjadi cikal bakal es kopi susu modern yang digemari (Pratter, 2024).

2. Kandungan Kopi Susu

Kandungan kopi susu sangat bervariasi tergantung jenis susu yang digunakan (susu full cream,rendah lemak,nabati) dan tambahan pemanis (gula,gula aren) atau krimer. Secara umum,kopi susu menyediakan kafein sebagai meningkatkan energi, kalsium (dari susu) sebagai untuk tulang, dan lemak (terutama dengan susu full cream). Yang bisa tinggi karbohidrat/gula yang dapat menyebabkan diabetes melitus jika dikonsumsi secara berlebihan

Tabel 2 Kandungan Kopi Susu Menggunakan Susu Kental Manis

Kandungan	Perkiraan dalam jumlah $\pm$ 300 ml
Kalori	51 kkal
Karbohidrat	11,95 g
Gula	10,93 g
Protein	0,53 g
Lemak	0,24 g
Kafein	100 mg
Kalsium	30%

(Sumber: FoodStruct,2025).

3. Dampak Konsumsi Kopi susu

Berdasarkan konsumsi berlebihan kopi susu dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan tertentu, terutama dengan banyak gula, antara lain:

a. Kenaikan Berat Badan

Kopi susu mengandung kalori yang cukup tinggi dari gula, susu, krimer, dan topping tambahan. Jika dikonsumsi berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik, kalori tersebut akan disimpan sebagai lemak. Kenaikan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko utama terjadinya diabetes melitus, hipertensi,

dan penyakit jantung (*World Health Organization* 2020).

b. Asupan Gula yang Berlebihan

Sebagian besar kopi susu, terutama kopi susu instan atau kopi kekinian, mengandung gula dalam jumlah tinggi. Gula tambahan ini sering tidak disadari karena rasa manisnya dianggap biasa. Konsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah secara cepat, membuat tubuh mudah lelah setelah efek manisnya hilang, serta meningkatkan risiko gigi berlubang dan masalah metabolisme (*World Health Organization* 2020).

c. Risiko Diabetes Melitus Tipe 2

Jika kondisi Kebiasaan mengonsumsi kopi susu manis dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2. Hal ini terjadi karena kadar gula darah yang sering naik memaksa pankreas memproduksi insulin secara terus-menerus. Lama-kelamaan, sel-sel tubuh menjadi kurang responsif terhadap insulin (resistensi insulin). Ini berlanjut, kadar gula darah akan tetap tinggi dan berkembang menjadi diabetes melitus. Pada penderita diabetes, konsumsi kopi susu manis dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang signifikan. Lonjakan ini sulit dikontrol dan dapat mengganggu pengobatan yang sedang dijalani. Jika sering terjadi, kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi diabetes seperti gangguan ginjal, kerusakan saraf, gangguan penglihatan, dan penyakit jantung (*American Diabetes Association* 2024).

D. Kebiasaan

1. Definisi Kebiasaan

Kebiasaan merupakan konsep sangat penting untuk mempertahankan perilaku. Kebiasaan muncul secara otomatis sebagai tanggapan terhadap situasi tertentu, yang dihasilkan dari pengulangan perilaku dalam kondisi tersebut. Kebiasaan dihasilkan oleh isyarat yang mendorong tindakan tanpa disadari, berdasarkan hubungan antara isyarat dan respons yang telah dipelajari. Setiap individu memiliki kebiasaan yang dipengaruhi oleh pengalaman mereka. Namun, dengan mengidentifikasi pola kebiasaan yang umum, kita dapat merancang intervensi kesehatan yang lebih efektif. Memahami bagaimana kebiasaan terbentuk melalui pengulangan dan faktor penguat akan membantu dalam merancang strategi yang sukses untuk membangun kebiasaan positif. (Gardner dkk., 2023).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan menurut Albert Bandura dalam penelitian Nunu Nurfirdaus (2019):

a. Lingkungan

Faktor lingkungan atau tempat tinggal (misalnya rumah) mempengaruhi kita dalam beraktivitas yang akhirnya membentuk suatu kebiasaan.

b. Pendidikan

Pendidikan baik yang berlangsung secara formal di madrasah atau di sekolah maupun yang berlangsung secara informal di lingkungan keluarga memiliki peranan penting dalam mengembangkan psikososial.

c. Usia

Walaupun faktor ini bukan faktor penentu tetapi usia dapat mempengaruhi kebiasaan seseorang.

d. Sikap

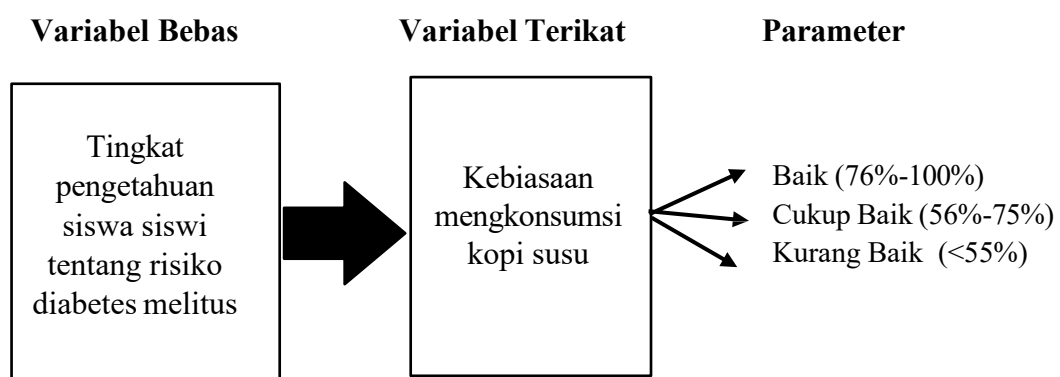
Sikap bisa diartikan sebagai perasaan dan juga pikiran seseorang dalam bertindak laku saat sedang tidak menyukai atau menyukai sesuatu.

e. Perilaku

Kebiasaan merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang daam cara yang sama secara terus menerus,tanpa sadar, karena sesuatu tersebut tetanam di dalam fikiran dan jiwa seseorang karena sifatnya yang terus-menerus selalu dilakukan, sehingga menimbulkan suatu kebiasaan yang merupakan tabiat seseorang.

E. Kerangka Konsep

Gambar 2 Kerangka Konsep



F. Definisi Operasional

Tabel 3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Tingkat pengetahuan Siswa Siswi (Variabel Bebas)	Tingkat pengetahuan siswa siswi tentang risiko diabetes Melitus meliputi pemahaman, risiko, pola makan, aktivitas, dan pola tidur.	Kuesioner	Mengisi kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan berdasarkan model skala Guttman, yang terdiri dari jawaban salah dan benar. Salah = 0 Benar = 1	Kategori Pengetahuan: 1. Pengetahuan Baik: 76% – 100%. 2. Pengetahuan Cukup Baik: 56% – 75%. 3. Pengetahuan Kurang Baik: ≤ 55%.	Ordinal
2	Kebiasaan mengkonsumsi kopi susu (Variabel Terikat)	Kebiasaan dalam meminum dan membeli kopi susu dalam kurun waktu tertentu.	Kuesioner	Mengisi kuesioner dengan 10 pertanyaan berdasarkan model skala Likert dengan pilihan jawaban: Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-Kadang = 3 Tidak Pernah = 4	Kategori Kebiasaan: 1. Kebiasaan Baik: 76% – 100%. 2. Kebiasaan Cukup Baik: 56% – 75%. 3. Kebiasaan Kurang Baik: ≤ 55%.	Ordinal

Sumber: Heryana, 2022

G. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini yaitu adanya hubungan tingkat pengetahuan tentang risiko Diabetes Melitus (DM) tipe 2 dengan kebiasaan mengkonsumsi kopi susu di SMA Swasta Pelita Pematangsiantar.