

Nama : Aisyah Anggraini

NIM : 1032232128

Judul : Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Indeks Massa Tubuh dengan Risiko Diabetes Melitus Tipe II pada Tenaga kependidikan Universitas Mohammad Husni Thamrin

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe II merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan global. Risiko terjadinya DM Tipe II dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya gaya hidup sedentari dan indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi. Tenaga kependidikan termasuk kelompok yang rentan mengalami perilaku sedentari karena aktivitas kerja yang didominasi oleh posisi duduk dalam waktu lama. Jika kondisi ini disertai dengan status gizi berlebih, maka risiko gangguan metabolik, termasuk DM Tipe II, akan meningkat.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedentari dan indeks massa tubuh dengan risiko Diabetes Melitus Tipe II pada tenaga kependidikan Universitas Mohammad Husni Thamrin.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 52 responden dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ) untuk mengukur gaya hidup sedentari dan kuesioner FINDRISC untuk menilai risiko DM Tipe II, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung IMT. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup sedentari tinggi (82,7%) dan IMT tidak normal (61,5%). Risiko DM Tipe II sebagian besar berada pada kategori rendah dan sedang (48,1%), serta risiko tinggi (3,8%). Terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup sedentari dengan risiko DM Tipe II ($p = 0,007$; $\rho = 0,371$) serta antara IMT dengan risiko DM Tipe II ($p < 0,001$; $\rho = 0,582$).

Kesimpulan: Gaya hidup sedentari dan IMT berhubungan signifikan dengan risiko DM Tipe II pada tenaga kependidikan. IMT menunjukkan hubungan yang lebih kuat dibandingkan gaya hidup sedentari, sehingga pengendalian berat badan dan peningkatan aktivitas fisik penting untuk menurunkan risiko DM Tipe II.

Kata Kunci: Gaya hidup sedentari, indeks massa tubuh, risiko diabetes melitus tipe II, tenaga kependidikan

Name : Aisyah Anggraini

Student ID : 1032232128

Title : *The Relationship Between Sedentary Lifestyle and Body Mass Index with the Risk of Type II Diabetes Mellitus among Educational Staff at Mohammad Husni Thamrin University*

ABSTRACT

Background: Type II Diabetes Mellitus is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase and has become a global health problem. The risk of developing Type II DM is influenced by various factors, including a sedentary lifestyle and a high body mass index (BMI). Educational staff are among the groups vulnerable to sedentary behavior because their work activities are dominated by prolonged sitting. When this condition is accompanied by excess nutritional status, the risk of metabolic disorders, including Type II DM, increases.

Objective: This study aimed to determine the relationship between sedentary lifestyle and body mass index with the risk of Type II Diabetes Mellitus among educational staff at Mohammad Husni Thamrin University.

Methods: This study used a quantitative correlational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 52 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ) to measure sedentary lifestyle and the FINDRISC questionnaire to assess the risk of Type II DM, along with body weight and height measurements to calculate BMI. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman Rank correlation test at a significance level of 0.05.

Results: The results showed that most respondents had a high sedentary lifestyle (82.7%) and abnormal BMI (61.5%). The risk of Type II DM was mostly in the low and moderate categories (48.1%), while the high-risk category was 3.8%. There was a significant relationship between sedentary lifestyle and the risk of Type II DM ($p = 0.007$; $p = 0.371$) as well as between BMI and the risk of Type II DM ($p = 0.000$; $p = 0.582$).

Conclusion: Sedentary lifestyle and BMI were significantly associated with the risk of Type II Diabetes Mellitus among educational staff. BMI showed a stronger relationship than sedentary lifestyle, indicating that weight control and increased physical activity are important to reduce the risk of Type II DM.

Keywords: sedentary lifestyle, body mass index, risk of type II diabetes mellitus, educational staff