



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *SEDENTARY*
LIFESTYLE DENGAN RISIKO DIABETES PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UPN ‘VETERAN’ JAKARTA**

SKRIPSI

ANISA DWI SYABANI

2210711081

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL ‘VETERAN’ JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *SEDENTARY*
LIFESTYLE DENGAN RISIKO DIABETES PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UPN 'VETERAN' JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ANISA DWI SYABANI

2210711081

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL 'VETERAN' JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Anisa Dwi Syabani

NIM : 2210711081

Tanggal : 19 Desember 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Desember 2025

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular adhesive stamp. The stamp is pink and yellow, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', and 'METERAI TEMPEL'. A unique alphanumeric code '52591ANX187975989' is printed at the bottom of the stamp.

(Anisa Dwi Syabani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Dwi Syabani
NIM : 2210711081
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Pogram Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Stres Akademik dan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Keshatan UPN “Veteran” Jakarta Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Desember 2025

Yang Menyatakan



Anisa Dwi Syabani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Anisa Dwi Syabani

NIM : 2210711081

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul : Hubungan Stres Akademik dan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Jakarta, 19 Desember 2025

Penguji I

Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., M.Kep
NIP. 199103242019032014

Penguji II

Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep
NIP. 198901262022032006

Penguji III

Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep., MB
NIP. 198202272021212008

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003



HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN RISIKO DIABETES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN ‘VETERAN’ JAKARTA

Anisa Dwi Syabani

Abstrak

Level gula darah yang lebih tinggi dari normal merupakan gejala umum dari diabetes. Diabetes kini tidak hanya dialami oleh kelompok usia tua, tetapi juga semakin umum terjadi pada kelompok usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres akademik dan *sedentary lifestyle* dengan risiko diabetes pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN ‘Veteran’ Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan pengumpulan data melalui *Google Form* dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Responden penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta berjumlah 227 orang yang didapatkan melalui teknik *stratified random sampling*. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Academic Stress Scale (PASS)*, *Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ)*, dan *The Modified FINDRISC-BI*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan risiko diabetes *p-value* sebesar 0.001 ($p < 0,05$) dan OR sebesar 0.0715, responden yang mengalami stres akademik memiliki peluang 0.0715 kali lebih besar untuk memiliki risiko diabetes dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres akademik. Tidak terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan risiko diabetes *p-value* sebesar 0.268 ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk mengurangi *sedentary lifestyle*, mengelola stres, dan melakukan pemeriksaan risiko diabetes sejak dini, terutama bagi yang memiliki faktor risiko.

Kata Kunci: mahasiswa tingkat akhir, risiko diabetes, *sedentary lifestyle*, stres akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SEDENTARY LIFESTYLE WITH DIABETES RISK IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES, UPN ‘VETERAN’ JAKARTA

Anisa Dwi Syabani

Abstract

Higher than normal blood sugar levels are a common symptom of diabetes. Diabetes is now not only experienced by the elderly, but is also increasingly common among young people. This study aims to analyze the relationship between academic stress and sedentary lifestyle with the risk of diabetes in final year students of the Faculty of Health Sciences, UPN ‘Veteran’ Jakarta. This study uses a cross-sectional approach with data collection through Google Forms and analyzed using the chi-square test. The respondents of this study were 227 final-year students of the Faculty of Health Sciences, UPN “Veteran” Jakarta, obtained through stratified random sampling. The questionnaires used in this study were the Perceived Academic Stress Scale (PASS), Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ), and The Modified FINDRISC-BI. The results of this study indicate that there is a significant relationship between academic stress and diabetes risk with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) and an OR of 0.0715. Respondents who experience academic stress are 0.0715 times more likely to have diabetes risk compared to respondents who do not experience academic stress. There was no relationship between sedentary lifestyle and diabetes risk, with a p-value of 0.268 ($p > 0.05$). The results of this study are expected to increase student awareness to reduce sedentary lifestyles, manage stress, and undergo early diabetes risk screening, especially for those with risk factors.

Keywords: *final-year students, risk of diabetes, sedentary lifestyle, academic stress,*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Dalam proses penyusunannya, penulis mendapat banyak bantuan dan dukungan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing serta memberikan arahan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mama, ayah, dan adik-adik yang telah memberikan dukungan dan doa selama penulisan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua teman kuliah yang telah memberikan doa dan dukungan serta menemani selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi perkembangan positif bagi penulis.

Jakarta, 17 Desember 2025

Penulis



(Anisa Dwi Syabani)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	8
I.3 Tujuan Penelitian	9
I.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
II.1 Diabetes Melitus.....	11
II.2 Stres Akademik	28
II.3 <i>Sedentary Lifestyle</i>	37
II.4 Kerangka Teori.....	41
II.5 Hasil Penelitian Terdahulu	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
III.1 Kerangka Konsep	47
III.2 Hipotesis Penelitian.....	49
III.3 Definisi Operasional.....	49
III.4 Desain Penelitian.....	51
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	51
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	54
III.7 Metode Pengumpulan Data	54
III.8 Instrumen Penelitian	55
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	58
III.10 Analisis Data	59
III.11 Etika Penelitian	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
IV.1 Hasil Penelitian	63
IV.2 Pembahasan Analisis Univariat	73
IV.3 Pembahasan Analisis Bivariat	86
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	91

BAB V PENUTUP.....	92
V.1 Kesimpulan	92
V.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	42
Tabel 2	Definisi Operasional	49
Tabel 3	Distribusi Sampel Mahasiswa Tingkat Akhir D3 dan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan UPN ‘Veteran’ Jakarta Tahun 2025.....	53
Tabel 4	Kisi-kisi Instrumen <i>The Modified FINDRISC-BI</i>	57
Tabel 5	Analisis Univariat	59
Tabel 6	Analisis Bivariat.....	60
Tabel 7	Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Usia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	64
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	64
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	65
Tabel 10	Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Kadar Gula Sewaktu pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	66
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	66
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik Sesuai Dimensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	67
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	67
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Hari Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	68
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Hari Libur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	68
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Risiko Diabetes pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	69
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Risiko Diabetes pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (n=227)	69
Tabel 18	Analisis Hubungan Stres Akademik dengan Risiko Diabetes Mahasiswa Tingkat Akhir UPN “Veteran” Jakarta (n=227)	71
Tabel 19	Analisis Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Risiko Diabetes Mahasiswa Tingkat Akhir UPN “Veteran” Jakarta (n=227)	72

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	41
Skema 2	Kerangka Konsep	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 2 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 3 *Informed Consent* 112
- Lampiran 4 Kuesioner Demografi Responden
- Lampiran 5 Kuesioner *The Modified FINDRISC-BI*
- Lampiran 6 Kuesioner *Perceived Academic Stress Scale*
- Lampiran 7 Kuesioner *Sedentary Behavior Questionnaire*
- Lampiran 8 Izin Penggunaan Instrumen *The Modified FINDRISC-BI*
- Lampiran 9 Izin Penggunaan *Perceived Academic Stress Scale*
- Lampiran 10 Izin Penggunaan *Sedentary Behaviour Questionnaire*
- Lampiran 11 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 12 *Time Schedule* Penelitian
- Lampiran 13 Standar Operasional Prosedur Pemeriksaan GDS
- Lampiran 14 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data ke Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- Lampiran 15 Surat Balasan dari Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- Lampiran 16 Surat *Ethical Approval* KEP UPN “Veteran” Jakarta
- Lampiran 17 Hasil Analisis Univariat
- Lampiran 18 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 19 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 20 Hasil Uji Turnitin