

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,*