

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Maret 2025
Catharina Vanny Prajnasari
011211024

PERILAKU SEDENTARI MENJADI FAKTOR RESIKO PRE DIABETES MELITUS PADA USIA PRODUKTIF

ABSTRAK

Latar Belakang : Prediabetes adalah tahap transisi menuju diabetes melitus (DM) dengan kadar glukosa darah di atas normal namun belum memenuhi kriteria DM. Kondisi ini sering tidak terdeteksi karena tanpa gejala khas, tetapi prevalensinya pada usia produktif cukup tinggi. Salah satu faktor risiko signifikan adalah perilaku sedentari, yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi minimal seperti duduk atau berbaring dalam waktu lama, yang dapat menurunkan sensitivitas insulin dan memicu gangguan metabolisme glukosa.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian prediabetes melitus pada usia produktif di Kabupaten Semarang.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini dilakukan pada responden usia produktif di Klinik Gracia Ungaran. Data dikumpulkan melalui kuesioner IPAQ dan FINDRISC. Analisis statistik menggunakan uji Spearman rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil : Mayoritas responden memiliki perilaku sedentari rendah (102 responden; 73,9%) berisiko mengalami prediabetes. Terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari dan risiko prediabetes ($p = 0,003$; $r = -0,247$) dengan arah korelasi negatif.

Kesimpulan : Perilaku sedentari berhubungan signifikan dengan kejadian prediabetes pada usia produktif. Peningkatan aktivitas fisik penting sebagai upaya pencegahan prediabetes.

Kata kunci : perilaku sedentari, prediabetes, usia produktif, diabetes melitus

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, March 2025
Catharina Vanny Prajnasari
011211024

ABSTRACT

Background : Prediabetes is a transitional stage toward diabetes mellitus (DM), characterized by blood glucose levels above normal but not yet meeting the criteria for diabetes. This condition often goes undetected because it lacks typical symptoms, but its prevalence is quite high among productive-age individuals. One significant risk factor is sedentary behavior, which involves activities with minimal energy expenditure, such as prolonged sitting or lying down, which can reduce insulin sensitivity and trigger impaired glucose metabolism.

Objective : To determine the relationship between sedentary behavior and the incidence of prediabetes mellitus in productive age groups in Semarang Regency.

Method : This quantitative research with a correlational design was conducted on productive-age respondents at the Gracia Clinic in Ungaran. Data were collected using the IPAQ and FINDRISC questionnaires. Statistical analysis used the Spearman rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results : The majority of respondents with low sedentary behavior (102 respondents; 73.9%) are at risk of developing prediabetes. There is a significant relationship between sedentary behavior and the risk of prediabetes ($p = 0.003$; $r = -0.247$) with a negative correlation direction.

Conclusion : Sedentary behavior is significantly associated with the incidence of prediabetes in productive-age individuals. Increasing physical activity is important as a preventative measure for prediabetes.

Keywords : sedentary behavior, prediabetes, productive age, diabetes mellitus