

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN ASUPAN GULA DENGAN KEJADIAN PREDIABETES PADA MAHASISWA PENGHUNI RUSUNAWA UNDIP

NASYWA HANIFATI-25000120140249
2024-SKRIPSI

Diabetes Melitus sebagai penyakit menahun dengan adanya gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang diatas batas normal. Pradiabetes merupakan gejala atau fase sebelum terjadinya diabetes melitus pada individu. Pradiabetes dapat dicegah dengan menerapkan perubahan gaya hidup sehat, termasuk menerapkan pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik. Pola konsumsi makanan yang tidak sehat yaitu makanan dengan kandungan tinggi gula menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit diabetes melitus. Peningkatan pola hidup kurang aktif (*sedentary lifestyle*) juga dapat menjadi faktor risiko diabetes. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa gaya hidup sedentary dan asupan gula merupakan faktor risiko terjadinya pradiabetes pada mahasiswa Rusunawa Undip. Menggunakan metode survei analitik dengan desain studi cross-sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 responden mahasiswa yang tinggal di Rusunawa Undip. Metode analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil gaya hidup sedentary dengan kejadian pradiabetes ($p\text{-value} < 0,001$; $POR = 6,400$; $95\% CI 2,526-16,216$), asupan gula dengan kejadian pradiabetes ($p\text{-value} = 0,001$; $POR = 4,485$; $95\% CI 1.807-11.132$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup sedentary dan asupan gula dengan kejadian pradiabetes.

Kata kunci : sedentary lifestyle, asupan gula, prediabetes