

ABSTRAK

Hubungan Perilaku *Sedentary Lifestyle* dengan Tingkat Risiko Kejadian Diabetes Melitus pada Remaja di SMA Negeri 1 Kedungwuni

Iga Bintang Astureka¹, Wiwiek Natalya²

Latar Belakang: Perubahan gaya hidup akibat kemajuan teknologi mendorong remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas *sedentary*, seperti belajar, menggunakan gawai, dan hiburan berbasis layar, sehingga berpotensi meningkatkan risiko gangguan metabolisme glukosa. Kondisi tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai hubungan perilaku *sedentary lifestyle* dengan tingkat risiko kejadian diabetes melitus tipe II pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku *sedentary lifestyle* dengan tingkat risiko kejadian diabetes melitus tipe II pada remaja di SMA Negeri 1 Kedungwuni.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kolerasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 164 siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Kedungwuni yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Perilaku *sedentary* diukur menggunakan kuesioner ASAQ dan tingkat risiko diabetes dinilai menggunakan kuesioner risiko diabetes tipe II untuk remaja dan dewasa muda yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan pada April 2026. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rank* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$) untuk mengetahui hubungan antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan tingkat risiko diabetes tipe II.

Hasil: Responden memiliki perilaku *sedentary* tinggi sebanyak 75 siswa (45,7%) dan sebanyak 153 siswa (93,3%) tidak berisiko diabetes. Hasil uji korelasi *spearman rank* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku *sedentary lifestyle* dengan tingkat risiko kejadian diabetes melitus tipe II dengan nilai signifikansi $p < 0,021$.

Simpulan: Ada hubungan perilaku *sedentary lifestyle* dengan tingkat risiko kejadian diabetes melitus tipe II pada remaja, oleh karena itu diharapkan remaja tetap menerapkan gaya hidup sehat dengan membatasi waktu *sedentary* yang berlebihan.

Kata Kunci: *Sedentary lifestyle, Diabetes tipe II, Remaja*

Daftar Pustaka: 51 (2016-2025)

ABSTRACT

The Correlation between Sedentary Lifestyle Behavior and the Risk Level of Diabetes Mellitus in Adolescents at Senior High School 1 Kedungwuni

Iga Bintang Astureka¹, Wiwiek Natalya²

Background: Lifestyle changes due to technological advances encourage adolescents to spend more time on sedentary activities, such as studying, using gadgets, and screen-based entertainment, potentially increasing the risk of impaired glucose metabolism. This condition raises questions about the relationship between sedentary lifestyle behavior and the risk level of type II diabetes mellitus in adolescents. This study aims to analyze the correlation between sedentary lifestyle behavior and the risk level of type II diabetes mellitus in adolescents at Senior High School 1 Kedungwuni.

Methods: This study used a correlation design with a cross-sectional approach. A sample of 164 students in grades X and XI at Senior High School 1 Kedungwuni was selected using the cluster random sampling technique. Sedentary behavior was measured using an ASAQ questionnaire, and diabetes risk level was assessed using a type II diabetes risk questionnaire for adolescents and young adults that had met the validity and reliability tests. Data collection will be carried out in April 2026. Data analysis used a spearman rank correlation test with a significance level of 95% ($\alpha=0.05$) to determine the correlation between sedentary lifestyle behavior and the risk level of type II diabetes.

Results: Respondents had high sedentary behaviors, as many as 75 students (45.7%), and as many as 153 students (93.3%) were not at risk of diabetes. The results of the spearman rank correlation test showed that there was a significant correlation between sedentary lifestyle behavior and the risk of type II diabetes mellitus, with a significance value of $p < 0,021$.

Conclusion: There is a correlation between sedentary lifestyle behavior and the risk of type II diabetes mellitus in adolescents; therefore, it is expected that adolescents continue to adopt a healthy lifestyle by limiting excessive sedentary time.

Keywords: *Sedentary lifestyle, Type II diabetes, Adolescents*

Bibliography: 51 (2016-2025)