

SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY WORK* DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PEKERJA KANTOR X, Y, DAN Z DI KOTA PALEMBANG



OLEH

**NAMA : AISYAH MAHARANI SIMAMORA
NIM : 10011282126110**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY WORK* DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PEKERJA KANTOR X, Y, DAN Z DI KOTA PALEMBANG

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : AISYAH MAHARANI SIMAMORA
NIM : 10011282126110

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Mei 2025**

Aisyah Maharani Simamora; Dibimbing oleh Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc

Hubungan Perilaku *Sedentary Work* dengan Kadar Gula Darah pada Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang

xv + 73 halaman, 13 tabel, 3 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Pekerja kantor lebih banyak menghabiskan waktu kerjanya dalam posisi duduk pada saat bekerja, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan selama bekerja cenderung kurang. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh pekerja sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit diabetes melitus tipe 2 pada pekerja kantor. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku *sedentary work* dengan kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 60 pekerja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran perilaku *sedentary work* diukur menggunakan kuesioner *Occupational Sitting and Physical Activity Questionnaire* (OSPAQ) dan kadar gula darah menggunakan alat pemeriksaan kadar gula darah digital (glukometer). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* dan uji *Fisher's Exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 93,3% pekerja mengalami perilaku *sedentary work* dan sebanyak 25% pekerja memiliki kadar gula darah yang tinggi. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kadar gula darah. Namun, tidak ada hubungan antara perilaku *sedentary work*, usia, jenis kelamin, dan masa kerja dengan kadar gula darah. Maka dari itu, kantor disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan minimal setahun sekali dan senam rutin. Pekerja juga disarankan untuk mengurangi waktu duduk selama bekerja dengan melakukan peregangan ringan (*stretching*) selama 10 – 15 menit setiap 2 jam posisi duduk, melakukan gerakan ringan seperti berjalan untuk mengambil air minum, serta rutin berolahraga minimal 30 menit sebanyak 3 kali seminggu pada saat di luar jam kerja.

Kata Kunci : Gula Darah, Kantor, Pekerja, *Sedentary Work*
Kepustakaan : 99 (2009-2025)

OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, May 2025

Aisyah Maharani Simamora; Guided by Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc

The Relationship between Sedentary Work Behavior and Blood Sugar Levels of X, Y, and Z Office Workers in Palembang City

xv + 73 pages, 13 tables, 3 pictures, 6 attachments

ABSTRACT

Office workers spend more of their working time in a sitting position while working, so the physical activity during work tends to be less. Lack of physical activity can be one of the factors that affect blood sugar levels in worker's bodies, thereby increasing the risk of type 2 diabetes mellitus in office workers. This study aims to analyze the relationship between sedentary work behavior and blood sugar levels in X, Y, and Z office workers in Palembang City. This study is a quantitative study using a cross-sectional approach. The sample in this study was 60 workers using a purposive sampling technique. Measurement of sedentary work behavior was measured using the Occupational Sitting and Physical Activity Questionnaire (OSPAQ) questionnaire and blood sugar levels using a digital blood sugar level checker (glucometer). The data analysis were analyzed univariately and bivariate using the Chi-Square test and Fisher's Exact test. The results showed that 93.3% of workers experienced sedentary work behavior and 25% of workers had high blood sugar levels. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between body mass index with blood sugar levels. However, there was no relationship between sedentary work behavior, age, gender, and work period with blood sugar levels. Therefore, the office is advised to conduct health checks at least once a year and routine exercises. Workers are also advised to reduce sitting time during work by stretching for 10 - 15 minutes every 2 hours of sitting position, doing light movements such as walking to get a drink of water, and exercising regularly for at least 30 minutes 3 times a week outside working hours.

Keywords : Blood Sugar, Office, Sedentary Work, Workers
Libraries : 99 (2009-2025)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Apabila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 8 Mei 2025

Yang Bersangkutan,



Aisyah Maharani Simamora

NIM. 10011282126110

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY WORK* DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PEKERJA KANTOR X, Y, DAN Z DI KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

AISYAH MAHARANI SIMAMORA

10011282126110

Indralaya, 8 Mei 2025

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Poppy Fujianti.

Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc
NIP. 199008312022032009

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Perilaku *Sedentary Work* dengan Kadar Gula Darah pada Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 8 Mei 2025.

Indralaya, 8 Mei 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua:

1. Mona Lestari, S.KM., M.KKK
NIP. 199006042019032019

()

Anggota:

1. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH
NIP. 199303172022032007

()

2. Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc
NIP. 199008312022032009

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Aisyah Maharani Simamora
NIM : 10011282126110
Tempat, Tanggal Lahir : Kotapinang, 26 September 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Mahasiswa : Aktif
Alamat : Jalan Perjuangan No. 25B Kotapinang,
Labuhanbatu Selatan, Sumatera Utara
Email : aisyahmaharanisimamora@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2021 – sekarang : Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. 2018 – 2021 : SMA Negeri 2 Plus Sapiro
3. 2015 – 2018 : SMP Negeri 1 Kotapinang
4. 2009 – 2015 : SD Negeri 112224 Kotapinang

Riwayat Organisasi

1. 2023 – sekarang : Staff Public Relation OHSA FKM UNSRI
2. 2023 – 2024 : Bendahara Umum Komunitas Symphony FKM UNSRI
3. 2023 – 2024 : Bendahara Umum IMMSU Sriwijaya
4. 2022 – 2023 : Staff Khusus Badan Kehormatan DPM FKM UNSRI
5. 2022 – 2023 : Staff Public Relation English and Study Club FKM UNSRI
6. 2021 – 2022 : Staff English Quality English and Study Club FKM UNSRI
7. 2019 – 2020 : Divisi Kesenian OSIS SMA Negeri 2 Plus Sapiro

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Puji dan syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Perilaku *Sedentary Work* dengan Kadar Gula Darah pada Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak keterlibatan dari semua pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya membantu penulis dalam memberikan bimbingan dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan berupa kritik, saran, dan motivasi dalam proses penulisan sehingga skripsi ini dapat selesai.
4. Ibu Mona Lestari, S.KM., M.KKK. dan Ibu Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH. selaku Dosen Penguji I dan II yang telah turut memberikan saran dan bimbingan yang berguna dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala Kantor Wilayah Badan Pertanahan Nasional Provinsi Sumatera Selatan, Kepala Kantor Komisi Pemilihan Umum Kota Palembang, dan Pimpinan Bank Mandiri KC Palembang Arief Kota Palembang beserta seluruh staf yang telah meluangkan waktu dan memberikan bantuan selama proses penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mahran Simamora, S.Pd dan Ibu Ainil Azizah Piliang, S.Pd yang selalu memberikan dukungan, doa, dan mengupayakan segala hal yang diperlukan penulis selama menjalankan kehidupan terkhusus dalam proses penulisan skripsi ini.

7. Saudara-saudari tercinta, Almarhumah Uni Sasriyana Maiza Simamora, Uni Rulia Ramaita Simamora, Uni Tria Putri Simamora, dan Bang Atur Muhammad Simamora yang menjadi penyemangat dan turut memberikan dukungan, serta mendoakan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat “Dollywings” tersayang, Khalisha, Anggun, Rahmalia, Fany, Glorya, Dafina, dan Rani yang menemani, memberikan dukungan dan membantu penulis dari awal perkuliahan hingga saat penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat “Bacil” tersayang, Yolanda, Anggun, Khalisha, dan Khaifagita yang selalu memberikan dukungan dan bantuan serta menghibur penulis selama perkuliahan, terkhususnya di kelas peminatan K3.
10. Nasywa Indah Suyta yang telah menemani dan membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
11. Teman-teman seperjuangan di peminatan K3 dan IKM angkatan 2021, serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu yang turut membantu selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.
12. Terima kasih untuk diri sendiri yang memilih untuk tetap bertahan sampai sejauh ini meskipun sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil. Terima kasih karena berani melangkah maju dan memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat banyak kekurangan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Indralaya, 8 Mei 2025



Aisyah Maharani Simamora
NIM. 10011282126110

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Maharani Simamora
NIM : 10011282126110
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Nonexclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY WORK* DENGAN KADAR GULA
DARAH PADA PEKERJA KANTOR X, Y, DAN Z DI KOTA
PALEMBANG”**

Beserta perangkatnya yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada Tanggal : 8 Mei 2025

Yang menyatakan,



Aisyah Maharani Simamora

NIM. 10011282126110

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti	5
1.4.2. Manfaat Bagi Instansi	5
1.4.3. Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	5
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	5
1.5.1. Lingkup Lokasi	5
1.5.2. Lingkup Materi	6
1.5.3. Lingkup Waktu	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Kadar Gula Darah.....	7
2.1.1. Definisi Kadar Gula Darah	7

2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah.....	8
2.1.3. Jenis-Jenis Pemeriksaan Kadar Gula Darah	10
2.2. Diabetes Melitus.....	11
2.2.1. Definisi Diabetes Melitus	11
2.2.2. Klasifikasi Diabetes Melitus	11
2.2.3. Faktor Risiko Diabetes Melitus	12
2.3. <i>Sedentary Work</i>	15
2.3.1. Definisi <i>Sedentary Work</i>	15
2.4. Perilaku Sedentari.....	16
2.4.1. Definisi Perilaku Sedentari	16
2.4.2. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Sedentari	17
2.4.3. Klasifikasi Perilaku Sedentari.....	19
2.4.4. Perilaku Sedentari pada Pekerja Kantoran.....	19
2.4.5. Dampak Perilaku Sedentari terhadap Kesehatan	20
2.5. Penelitian Terdahulu.....	21
2.6. Kerangka Teori.....	24
2.7. Kerangka Konsep	25
2.8. Definisi Operasional.....	26
2.9. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1. Desain Penelitian.....	28
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
3.2.1. Populasi Penelitian.....	28
3.2.2. Sampel Penelitian.....	28
3.3. Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	30
3.3.1. Jenis Data	30
3.3.2. Cara Pengumpulan Data	30
3.3.3. Alat Pengumpulan Data	30
3.4. Pengolahan Data.....	33
3.5. Analisis Data dan Penyajian Data	34
3.5.1. Analisis Data.....	34
3.5.2. Penyajian Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
4.1.1. Kantor X.....	37
4.1.2. Kantor Y.....	37
4.1.3. Kantor Z	38
4.2. Hasil Penelitian.....	39
4.2.1. Analisis Univariat	39
4.2.2. Analisis Bivariat.....	41
BAB V PEMBAHASAN	46
5.1. Keterbatasan Penelitian	46
5.2. Pembahasan	46
5.2.1. Kadar Gula Darah	46
5.2.2. Perilaku <i>Sedentary Work</i>	47
5.2.3. Hubungan Perilaku <i>Sedentary Work</i> dengan Kadar Gula Darah pada Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang	50
5.2.4. Hubungan Usia dengan Kadar Gula Darah pada Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.....	53
5.2.5. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kadar Gula Darah pada Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.....	55
5.2.6. Hubungan Masa Kerja dengan Kadar Gula Darah pada Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.....	57
5.2.7. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Gula Darah pada Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.....	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
6.1. Kesimpulan.....	63
6.2. Saran	64
6.2.1. Bagi Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang	64
6.2.2. Bagi Pekerja Kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang	64
6.2.3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	64
6.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	25
Gambar 3.1 Kuesioner OSPAQ	31

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Pemeriksaan Kadar Gula Darah	10
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	21
Tabel 2.3 Definisi Operasional	26
Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Besar Sampel Minimum.....	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah.....	39
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Lama Waktu Duduk	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Sedentary Work</i>	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum	41
Tabel 4.5 Hubungan Perilaku <i>Sedentary Work</i> dengan Kadar Gula Darah	42
Tabel 4.6 Hubungan Usia dengan Kadar Gula Darah.....	43
Tabel 4.7 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kadar Gula Darah	43
Tabel 4.8 Hubungan Masa Kerja dengan Kadar Gula Darah.....	44
Tabel 4.9 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Gula Darah.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5. *Output* Hasil Penelitian
- Lampiran 6. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkantoran merupakan salah satu tempat kerja yang tidak terlepas dari berbagai jenis potensi bahaya. Potensi bahaya di lingkungan kerja perkantoran dapat mempengaruhi keselamatan dan kesehatan para pekerja kantor. Perkantoran memiliki lingkungan kerja yang cukup aman dan sehat, jika dibandingkan dengan lingkungan kerja sektor industri (Syahlan *et al.*, 2024). Meskipun begitu, sistem K3 di sektor perkantoran tetap perlu diterapkan karena adanya potensi bahaya yang berkaitan dengan kesehatan pekerja (Tisnawati *et al.*, 2024). Hal ini dapat berdampak terhadap kesehatan pekerja setelah jangka waktu tertentu. Penerapan K3 dapat mencegah dan mengurangi risiko terjadinya kecelakaan maupun penyakit akibat pekerjaan (Cahyandari & Lestari, 2024).

Setiap pekerja memiliki hak untuk mendapatkan upaya kesehatan di tempat kerja agar dapat hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan ataupun pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan. Hal ini sesuai dengan regulasi dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pada pasal 164 (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran, upaya penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di perkantoran bertujuan untuk mewujudkan lingkungan kerja kantor yang sehat, aman, dan nyaman serta mewujudkan pekerja yang sehat, selamat, bugar, berkinerja dan produktif. Standar K3 perkantoran terdiri dari keselamatan kerja, kesehatan kerja, kesehatan lingkungan kerja perkantoran, dan ergonomi perkantoran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Kesehatan kerja memiliki kontribusi terhadap pencegahan kerugian suatu perusahaan dengan cara meningkatkan status kesehatan dan membentuk perilaku kerja yang optimal bagi keselamatan dan kesehatan pekerja (Kurniawidjaja, 2012). Berbagai permasalahan kesehatan dapat timbul akibat adanya perilaku pekerja yang kurang baik. Salah satu perilaku pekerja yang kurang baik dan dapat menimbulkan

masalah kesehatan yaitu perilaku sedentari atau kurangnya pergerakan yang dilakukan pekerja kantor selama bekerja (Cahyandari & Lestari, 2024).

Perkembangan teknologi yang semakin marak mempermudah berbagai jenis pekerjaan sehingga dapat mengubah gaya dan pola hidup para pekerja karena segala sesuatunya dapat diperoleh dengan mudah hanya dalam posisi duduk ataupun berbaring (Mare & Prasetiani, 2022). Kemajuan teknologi yang menyajikan segalanya dengan sangat instan mengakibatkan banyak individu mengalami penurunan aktivitas fisik dan mengalami perubahan gaya hidup menjadi malas untuk bergerak sehingga meningkatkan perilaku sedentari (Destira & Mariani, 2021). Pekerja kantor mengalami perilaku sedentari (perilaku kurang gerak) selama bekerja selama 10 jam/hari karena jenis pekerjaan yang menuntut pekerja untuk banyak duduk (Englardi & Cleodora, 2022). Aktivitas yang dilakukan para pekerja kantoran didominasi oleh penggunaan komputer dan pekerjaan administratif dalam posisi duduk selama bekerja (Mayzarah *et al.*, 2023). Aktivitas tersebut termasuk dalam perilaku *sedentary work* yang ditandai dengan mayoritas aktivitas yang dilakukan selama bekerja berada dalam posisi statis atau duduk. Duduk selama 2 jam atau lebih dalam satu waktu dikategorikan sebagai perilaku sedentari dalam bekerja (*sedentary work*) (Peereboom *et al.*, 2021).

World Health Organization menyatakan bahwa aktivitas fisik yang kurang menjadi salah satu faktor risiko kematian akibat penyakit tidak menular yang salah satunya yaitu diabetes melitus. Orang dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki risiko kematian akibat diabetes melitus 20% – 30% lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang melakukan aktivitas fisik yang cukup (WHO, 2024). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, proporsi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk di Indonesia adalah sebanyak 37,4%. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 3,9% jika dibandingkan dengan data Risesdas 2018 yang mencatat proporsi sebesar 33,5%. Data SKI 2023 juga melaporkan proporsi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan Pegawai Badan Usaha Milik Negara (BUMN) adalah sebanyak 39,3%. Angka ini juga menunjukkan adanya peningkatan sebesar 2,8% jika dibandingkan dengan data Risesdas 2018 yang mencatat proporsi sebesar 36,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a; 2023).

Tingginya angka aktivitas fisik yang kurang atau perilaku sedentari dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan salah satunya yaitu penyakit diabetes melitus. Diabetes melitus ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang melebihi batas normal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020a). *International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan terdapat 537 juta kasus diabetes melitus di seluruh dunia pada tahun 2021. Angka tersebut diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 643 juta kasus pada tahun 2030 dan 783 juta kasus pada tahun 2045. Indonesia menempati urutan ke-5 pada kategori negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia setelah China, India, Pakistan, dan Amerika Serikat. Menurut IDF, Indonesia memiliki jumlah kasus diabetes melitus sebanyak 19,5 juta kasus pada tahun 2021 dan diperkirakan akan meningkat hingga 28,6 juta kasus pada tahun 2045 (*International Diabetes Federation*, 2021).

Berdasarkan hasil studi terdahulu dengan topik penelitian yang relevan, diperoleh hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pekerja kantor dengan menggunakan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu (Herdianti *et al.*, 2020; Tiurma & Syahrizal, 2021). Namun, pada penelitian Sari *et al.* (2024) yang menggunakan indikator pemeriksaan gula darah sewaktu menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu. Penelitian mengenai hubungan perilaku sedentari atau aktivitas fisik yang kurang dengan kadar gula darah cukup banyak ditemui. Namun, belum ditemukan penelitian terkait hubungan antara perilaku sedentari yang mempertimbangkan lama waktu duduk dengan pengukuran kadar gula darah sewaktu pada kelompok pekerja kantor.

Pekerja di kantor X, Y, dan Z memiliki jenis aktivitas kerja yang cenderung statis dan lebih banyak menghabiskan waktu kerjanya dalam posisi duduk pada saat bekerja. Aktivitas yang dilakukan para pekerja kantor ini didominasi oleh penggunaan komputer dan pekerjaan administratif dalam posisi duduk selama bekerja, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan selama bekerja cenderung kurang. Hal ini menyebabkan para pekerja kantor rentan untuk mengalami perilaku sedentari di tempat kerja (*sedentary work*). Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kadar gula darah

dalam tubuh pekerja sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes melitus tipe 2 (Suiraoaka, 2016).

Selain itu, di kantor X, Y, dan Z tidak memiliki program pemeriksaan kesehatan (*medical check-up*) rutin. Hal ini tidak sesuai dengan standar K3 perkantoran yang salah satu komponennya meliputi kesehatan kerja. Salah satu komponen dalam standar kesehatan kerja di perkantoran adalah pencegahan penyakit yang dilakukan dengan pengadaan pemeriksaan kesehatan secara berkala dalam rangka penemuan dini kasus penyakit dan penilaian status kesehatan pada pekerja kantor. Hal ini memungkinkan para pekerja menjadi tidak terlalu memperhatikan kondisi kesehatannya termasuk kadar gula darah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara perilaku *sedentary work* dengan kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, pekerja kantor rentan mengalami perilaku sedentari di tempat kerja (*sedentary work*) karena aktivitas yang dilakukan para pekerja kantor didominasi oleh penggunaan komputer dan pekerjaan administratif dalam posisi duduk selama bekerja, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan selama bekerja cenderung kurang. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh pekerja kantor. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini mengkaji “Apakah terdapat hubungan antara perilaku *sedentary work* dengan kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara perilaku *sedentary work* dengan kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis gambaran kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.

2. Menganalisis gambaran perilaku *sedentary work* pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.
3. Menganalisis gambaran distribusi frekuensi karakteristik umum (usia, jenis kelamin, masa kerja, dan indeks massa tubuh) pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.
4. Menganalisis hubungan usia dengan kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.
5. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.
6. Menganalisis hubungan masa kerja dengan kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.
7. Menganalisis hubungan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah pada pekerja kantor X, Y, dan Z di Kota Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini akan memberikan peneliti pengetahuan mengenai perilaku *sedentary work* pada pekerja kantor yang mayoritas pekerjaannya dilakukan dalam posisi duduk selama bekerja dan kaitannya dengan kadar gula darah.

1.4.2 Manfaat Bagi Instansi

Hasil penelitian dapat dijadikan setiap instansi perkantoran sebagai bahan informasi mengenai perilaku *sedentary work* serta kaitannya dengan kadar gula darah pada pekerja kantor. Hasil penelitian juga dapat dimanfaatkan dalam merumuskan kebijakan kesehatan pada instansi/perkantoran agar lebih memperhatikan permasalahan pekerja kantor saat bekerja dan memberikan penanganan dari permasalahan yang ada.

1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan literatur ilmiah dalam bidang keilmuan kesehatan masyarakat dengan fokus pembahasan terkait perilaku *sedentary work* dan kaitannya dengan kadar gula darah pada pekerja kantor.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian dilaksanakan pada beberapa perkantoran yang terletak di Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Perkantoran yang dijadikan sebagai lokasi dari penelitian ini terdiri dari 2 instansi pemerintahan dan 1 perusahaan BUMN di Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan.

1.5.2 Lingkup Materi

Lingkup materi dalam penelitian ini termasuk dalam bagian ilmu kesehatan masyarakat pada bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang mencakup gambaran perilaku *sedentary work* dan kaitannya dengan kadar gula darah terhadap pekerja kantor yang mayoritas pekerjaannya dilakukan dalam posisi duduk selama bekerja.

1.5.3 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025 sampai dengan April 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). 'Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), pp. 15–28.
- Abdullah, K. *et al.* (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, pp. 64–65.
- Adnyana, A. A. N. K., Surudarma, W., Made Wihandani, D., Wayan, S. G. & Wande, N. (2021). 'Hubungan Lingkar Perut terhadap Kadar Gula Darah Menggunakan Tes Toleransi Glukosa Oral Pada Remaja Akhir', *Jurnal Medika Udayana*, 9(12), pp. 14–20.
- Agustin, A. K. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gula Darah Puasa Terganggu pada Karyawan Puslitbangdiklat LPP RRI Jakarta Selatan. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- American Diabetes Association. (2015). *Diabetes Management Guidelines AIC Diagnosis/NDEI*. (Diakses: 17 Oktober 2024).
- Amir, S., *et al.* (2015). 'Kadar glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Bahu Kota Manado', *eBiomedik*, 3(1), pp. 32–40.
- Ananda, E. Y. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Anri. (2022). 'Pengaruh Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2', *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), pp. 7–13.
- Bohari., *et al.* (2021). 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Obesitas Sentral dengan Hiperglikemia Wanita Dewasa: Cross-sectional Study', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), pp. 199–206.
- Buckley, J. P., *et al.* (2015). 'The Sedentary Office: An Expert Statement on The Growing Case for Change Towards Better Health and Productivity', *Br J Sports Med*, pp. 1–6.
- Cahyandari, S. & Lestari, F. (2024). 'Implementasi Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran di Gedung Pemerintahan', *Action Research*

- Literate*, 8(6), pp. 1–7. doi: 10.46799/ar.v8i6.403.
- Cahyaningrum, N. (2023). ‘Hubungan Pola Makan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) dan Perilaku Sedentari dengan Pengendalian Gula Darah Pasien DM Tipe 2 (Studi Kasus di Puskesmas Mulyoharjo)’, *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 3(1), pp. 12–22.
- Darsini., & Cahyono, E. A., (2024). ‘Studi Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah dan Kadar Gula dalam Darah’. *Enfermeria Ciencia*, 2(2), pp.62–77.
- Darsini., & Purwanto, F., (2023). ‘Studi Korelasi Lingkar Perut dengan Kadar Gula dalam Darah’. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(3), pp.141–153.
- Dehdari, T., *et al.* (2024). ‘The Relationship Between The Physical Activity Intensity, and The Risk of Type 2 Diabetes in Active and Sedentary Adults : Zahedan Adult Cohort Study (ZACS), Iran’, pp. 1–17.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, pp. 62.
- Destira, F. & Mariani. (2021). ‘Hubungan Perilaku Sedentari terhadap Nilai Tekanan Darah pada Mahasiswa’, *Sriwijaya Journal of Medicine*, 4(1), pp. 46–54. doi: 10.32539/sjm.v4i1.205.
- Djendra, I. M., Pasambuna, M. & Pintan, S. (2019). ‘Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Pancaran Kasih Manado’, *Jurnal GIZIDO*, 11(2), pp. 57–62.
- Djide, N. A. N., *et al.* (2025). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang, pp. 27.
- Englardi, N. P. & Cleodora, C. (2022) ‘Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, dan Keluhan pada Tubuh Karyawan Usia Produktif di Kantor Balai Kota Padang 2021’, *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), pp. 77–83. doi: 10.34035/jk.v13i1.804.
- Fandinata, S. S. & Ernawati, I. (2020). *Management Terapi pada Penyakit Degeneratif*. Surabaya: Graniti, pp. 2–26.
- Febrinasari, R. P., *et al.* (2020). *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*. Surakarta: UNS Press, pp. 33–38.

- Ferencia, C., Rahayu, N. S. & Purwaningtyas, D. R., (2023). 'Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle terhadap Tekanan Darah pada Usia Dewasa', *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), pp. 17-128.
- Handayani, M., *et al.* (2023). 'Promosi Gaya Hidup Aktif dan Pengukuran Komposisi Tubuh Pekerja Kantor', *Buletin Pengabdian Multidisiplin*, 1(2), pp. 57–61. doi: 10.62385/budimul.v1i2.53.
- Herdianti., *et al.* (2020). 'Determinan Kadar Glukosa Darah Pegawai di Lingkungan Kerja Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau', *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), pp. 30–35.
- Hikmah, N., Mahpolah & Hariati, N. W. (2023). 'Hubungan Persepsi, Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2', *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 5(2), pp. 20–32.
- Imelda, S. (2019). 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Diabetes Melitus di Puskesmas Harapan Raya Tahun 2018', *Scientia Journal*, 8(1), pp. 28–39.
- International Diabetes Federation. (2019). IDF Diabetes Atlas Ninth Edition 2019. International Diabetes Federation, pp. 14–15.
- International Diabetes Federation. (2021). IDF Diabetes Atlas 10th Edition, *Diabetes Research and Clinical Practice*., pp. 37–39.
- Inyang, P. M., & Stella, O. (2015). 'Sedentary Lifestyle: Health Implications', *Journal of Nursing and Health Science*, 4(2), pp. 20–25.
- Irwan, Ahmad, F. & Bialangi, S. (2021). 'Hubungan Riwayat Keluarga dan Perilaku Sedentari terhadap Kejadian Diabetes Melitus', *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), pp. 103–114.
- Jancey, J., Tye, *et al.* (2014). 'Application of the Occupational Sitting and Physical Activity Questionnaire (OSPAQ) to Office Based Workers', *BMC Public Health*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-762>.
- Jia, W., He, W., Cui, Q., Ye, X. & Qian, H. (2023). 'The Effect of Sedentary Time on Cardiovascular Disease Risk in Middle-Aged and Elderly Patients with Type 2 Diabetes Mellitus', *Medicine*, 102(45), pp. 1–7.
- Jiwintarum, Y., *et al.* (2019). 'Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki', *Jurnal Kesehatan Prima*,

13(1), 1–9.

- Julliyana, R., Sopiah, P. & Rosyda, R. (2024). 'Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Tingkat Risiko Kejadian Diabetes Melitus pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), pp. 116–123.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Laporan Nasional Riskesdas 2013*, pp. 177–179.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran*, pp. 1–10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, pp. 340–341.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). *Aktivitas Fisik*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan> (Diakses: 25 Februari 2025).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Ergonomi Perkantoran*. <https://sardjito.co.id/2019/09/30/ergonomi-perkantoran/> (Diakses: 25 Februari 2025).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). “*Infodatin Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus 2020*,” Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020b). “*Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa*,” pp. 1–183.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Bagaimana Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)/Berat Badan Normal?*. Tersedia pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-mengukur-indeks-massa-tubuh-imt-berat-badan-normal> (Diakses: 17 Oktober 2024).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*, pp. 506–507.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024a). *Apa Itu Prediabetes*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/apa-itu-prediabetes> (Diakses: 4 November 2024).

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024b). *Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Rutin*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240109/5444667/pentingnya-pemeriksaan-rutin/> (Diakses: 25 Februari 2025).
- Kurniawidjaja, M. (2012). *Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja*. Universitas Indonesia Publishing, pp. 7–8.
- Listyandini, R., *et al.* (2020). ‘Asupan Makan, Stress, dan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Metabolik Pada Pekerja di Jakarta’. *AN-Nur: Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), pp. 19–32.
- Lokononto, A. D. M. (2019). ‘Gambaran Risiko Prediabetes, Aktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, dan Pola Makan Karyawan di Perusahaan “X”’. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 2(1), pp. 63–70.
- Mare, A. C. B., & Prasetyani, A. G. (2022). ‘The Relationship Between Sedentary Lifestyle and Blood Glucose Levels in Nursing Students’, *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 7(2), pp. 128–132.
- Mayzarah, D. A., *et al.* (2023). ‘Pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Produktivitas Pegawai di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu’, *Window of Public Health Journal*, 4(3), pp. 439–448.
- Megawati, R., *et al.* (2020). ‘Hubungan IMT, Shift Kerja dan Stres Kerja dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Karyawan di PT Persada Harapan Kahuripan’. *Journal of Health Science*, 12(1), pp. 1–8.
- Mualim., & Adeko, R. (2020). ‘Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Dryer PT. Bukit Angkasa Makmur (BAM) di Kabupaten Bengkulu Tengah’, *Journal of Nursing and Public Health*, 8(1), pp. 79–86.
- Mutiah, C., & Munawarah, S. (2025). ‘Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah pada Mahasiswi Program Studi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh’, *Indonesian Health Issue*, 4(1), pp. 25–34.
- Nadyah, S. *et al.* (2024). ‘Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Perut dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Padang’, *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 8(2), pp. 1644–1651.
- Nafi’ah, N. & Hadi, E. N. (2022). ‘Perilaku Sedentari dan Determinannya : Literature Review’, *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*

- (MPPKI), 5(12), pp. 1498–1505.
- Noor, I. H., *et al.* (2024). *Buku Ajar Gizi Kerja "Pekerja Sehat, Produktivitas Meningkat"*. Banjarbaru: Uwais Inspirasi Indonesia, pp. 48–49.
- Nurbayti. (2019). 'Tren Penggunaan Aplikasi Go-Food di Era Digital', *Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan*, 1(1), pp. 1–10.
- Nurhuda, P. M., *et al.* (2024). 'Studi Sequential Explanatory Sedentary Lifestyle dan Lingkar Pinggang sebagai Parameter Obesitas Abdominal pada Pegawai', *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), pp. 41–52.
- Nurman, K. *et al.* (2020). 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Kekuatan Massa Otot dengan Kadar Gula Darah Sewaktu', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(1), pp. 11–19.
- Oktaviarini, E. *et al.* (2019). 'Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang)', *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), pp. 35. doi: 10.14710/jekk.v4i1.4428.
- Oktriyedi, F., Irfannuddin., Ngudiantoro., & Dahlan, M. H. (2021). 'Dampak Paparan Gas Hidrogen Sulfida (H₂S) Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pekerja Pabrik Crumb Rubber di Kota Palembang', *Sanitasi: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 13(2), pp. 66–74.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). 'Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks', *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), pp. 365–373.
- Peereboom, K., Langen, Nicolien de., & Bortkiewicz, Alicja. (2021). 'Prolonged Static Sitting at Work Health Effects and Good Practice Advice', *European Agency for Safety and Health at Work*, pp. 1–9.
- Petersen, C. B., Bauman, A., & Tolstrup, J. S. (2016). 'Total sitting time and the risk of incident diabetes in Danish adults (the DANHES cohort) over 5 years: a prospective study', *Br J Sports Med*, pp. 1–6.
- Pradnyadewi, I. A. I., Wibawa, A. & Negara, A. A. G. A. P. (2024). 'The Relationship Between Sedentary Lifestyle, Neck Disability, and High Blood Pressure Among Bankers', *Physical Therapy Journal of Indonesia (PTJI)*, 5(2), pp. 109–114. doi: 10.51559/ptji.v5i2.201.

- Prince, S. A., *et al.* (2024). 'Sedentary Time at School and Work in Canada', *Canadian Journal of Public Health*, pp. 1–13.
- Putri, S. D., & Toruan, S. A. L. (2022). 'Gambaran Gula Darah Sewaktu pada Karyawan Politeknik Negeri Indramayu', *Serulingmas Health Journal*, 2(2), pp. 28–31.
- Rabbi, K., *et al.* (2023). 'Hubungan Gaya Hidup dengan Glukosa Darah Pada Pegawai Obesitas di Universitas Hasanuddin', *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12(1), pp. 38–48.
- Rahman, F. A. (2021). *Lindungi Dirimu dengan APD (Anti Penyakit Degeneratif)*. Orbit Indonesia, pp. 1–2.
- Rahmayani, D., & Sukihananto (2022). 'Efektivitas Penggunaan Wearable Activity Tracker Dalam Menurunkan Budaya Sedentary Pada Pekerja Kantor', 2(1), pp. 1–14. doi: 10.36082/jhcn.v2i1.429.
- Rahmy, H. A. *et al.* (2015). 'Hubungan IMT, RLPP, dan Riwayat Diabetes Pada Keluarga dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada PNS', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 9(1), pp. 17–22.
- Restyana, N. F. (2015). 'Diabetes Melitus Tipe 2', *J Majority*, 4(5), pp. 93–101.
- Roniawan, H. F., DM, P. O., & Prabandari, R. (2021). 'Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sokaraja 1', *Jurnal Farmasi & Sains Indonesia*, 4(2), pp. 74–78. doi: 10.52216/jfsi.vol4no2p74-78.
- Rosenkranz, S. K., *et al.* (2020). 'Workplace Sedentary Behavior and Productivity : A Cross-Sectional Study', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18).
- Rudi, A., & Kwureh, H. N. (2017). 'Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah Puasa Pada Pengguna Layanan Laboratorium', 3(2), pp. 33–39.
- Sari, D. P., *et al.* (2024). 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu di Kelurahan Maphar Tahun 2021', *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), pp. 3223–3226.
- Sari, F. R., *et al.* (2024). 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Dan Glukosa', *Medical Scientific Journal*, 4(2), pp. 30–36.
- Sedentary Behaviour Research Network. (2013). *Sedentary Behaviour*

- Questionnaires, Occupational Sitting and Physical Activity Questionnaire (OSPAQ)*. Tersedia pada: <https://www.sedentarybehaviour.org/sedentary-behaviour-questionnaires/> (Diakses: 17 Oktober 2024).
- Septyaningrum, N., & Martini, S. (2014). 'Lingkar Perut Mempunyai Hubungan Paling Kuat dengan Kadar Gula Darah', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), pp. 48–58.
- Sitorus, C. E., *et al.* (2020). 'Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), pp. 10–17.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, pp. 80–81; 85.
- Suiraka. (2016). *Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah & Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medica, 1–12.
- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Deepublish. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Keperawatan_Latihan_Efektif_Untuk_P/5BU3EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=farmakologi+diabetes&pg=PA27&printsec=frontcover. (Diakses: 17 Oktober 2024).
- Syahlan, N., *et al.* (2024). 'Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran PT. Bank XYZ Gedung Tower Medan', *Jurnal Penelitian Kesmas*, 7(1), pp. 164–177.
- Tandra, H. (2014). *Strategi Mengalahkan Komplikasi Diabetes Dari Kepala Sampai Kaki*. Jakarta: PT Gramedia. pp. 4–5.
- Tandra, H. (2020). *Dari Diabetes Menuju Kaki*. Jakarta: PT Gramedia. pp. 29–37.
- Tarigan, L. B., Sila, O., & Dukabain, O. M. (2022). 'Kesehatan Kerja Perkantoran di Propinsi Nusa Tenggara Timur', *Oehonis: The Journal of Environmental Health Research*, 5(1), pp. 14–21.
- Tarwaka. (2017). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press. pp. 9.
- Tisnawati, S. N., *et al.* (2024). 'Implementasi Aspek-Aspek Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) Perkantoran di Instansi X', *Jurnal Teras*

Kesehatan, 7(1), pp. 11–23.

- Tiurma, J. R., & Syahrizal. (2021). ‘Obesitas Sentral dengan Kejadian Hiperglikemia pada Pegawai Satuan Kerja Perangkat Daerah’, *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), pp. 354–364.
- Ugahari, L. E., Mewo, Y. M., & Kaligis, S. H. M. (2016). ‘Gambaran Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pekerja Kantor’, *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4(2), pp. 1–6.
- Urda, J. L., *et al.* (2017). ‘Comparison of Subjective and Objective Measures of Office Workers’ Sedentary Time’, *Preventive Medicine Reports*, 8, pp. 163–168. doi: 10.1016/j.pmedr.2017.10.004.
- Walukouw, C. S. J., Lampah, C., & Gessal, J. (2020). ‘Hubungan Perilaku Sedentary dengan Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah serta Denyut Jantung pada Pegawai Struktural dan Administrasi RSUD Provinsi Sulawesi Utara’, 8(1), pp. 132–136.
- WHO. (2022). Diabetes. https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1. (Diakses: 17 Oktober 2024).
- WHO. (2024). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. (Diakses pada 17 Oktober 2024).
- Wulandari, D., & Kurnianingsih, W. (2018). ‘Pengaruh Usia, Stres, dan Diet Tinggi Karbohidrat terhadap Kadar Glukosa Darah’, *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 8(1), pp. 16–25.
- Yahya A. (2019). Hubungan Status Gizi (IMT dan Lingkar Pinggang) Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu dan Tekanan Darah Tinggi pada Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Sinjai Tahun 2018. Universitas Muhammadiyah Makassar. pp. 1–89.