

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di era modern ini, diabetes melitus telah menjadi salah satu masalah kesehatan global paling mendesak; menurut International Diabetes Federation (IDF), diperkirakan 537 juta orang dewasa berusia 20–79 tahun hidup dengan diabetes pada 2021, dan jumlah ini diproyeksikan naik menjadi 643 juta pada 2030 serta 783 juta pada 2045 (Sun et al., 2022) . Pertumbuhan ini menunjukkan bahwa diabetes bukan lagi sekadar penyakit kronis biasa, tetapi telah menjadi pandemi metabolik dengan implikasi luas terhadap beban kesehatan masyarakat dan ekonomi global (Sun et al., 2022) . Di banyak negara berpenghasilan menengah dan rendah, urbanisasi dan gaya hidup berubah secara drastis pola makan tinggi karbohidrat dan lemak, aktivitas fisik rendah, serta stres psikososial yang terus-menerus menjadi kontributor utama kenaikan kejadian diabetes tipe 2.

Tinjauan dari sudut nasional, fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Meskipun data spesifik pekerja kantor mungkin kurang representatif secara nasional, berbagai studi lokal menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik sangat berkorelasi dengan risiko diabetes di kalangan masyarakat umum. Sebagai contoh, penelitian di Puskesmas Mekar Jaya menemukan hubungan yang signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kejadian diabetes mellitus (Yuheni et al., 2025) . Penelitian di Provinsi Nusa Tenggara Barat juga menunjukkan bahwa gaya hidup khususnya pola makan yang buruk dan aktivitas fisik rendah dikaitkan dengan kejadian DM pada pasien rumah sakit (Hariawan et al., 2019).

Temuan lain di Indonesia dari komunitas rumah susun di Bandung menyatakan bahwa meskipun tidak selalu signifikan secara statistik, pola makan merupakan faktor risiko penting dan harus dilihat bersama variabel lain seperti aktivitas fisik (Calosa et al., 2025). Lebih lanjut, dalam populasi pasien dengan DM tipe 2, terdapat bukti bahwa pola makan tidak sehat (tinggi gula, karbohidrat sederhana) dan aktivitas fisik rendah memperburuk kontrol glukosa darah (Zamili et al., 2025).

Di sisi lain, dimensi stres kerja sebagai faktor risiko diabetes kurang dieksplorasi dalam konteks pekerja kantoran di Indonesia, meskipun bukti internasional sudah cukup kuat. Stres psikososial di tempat kerja telah diidentifikasi sebagai prediktor independen diabetes tipe 2 dalam studi kohort jangka panjang: seorang studi Whitehall II menemukan bahwa wanita dengan “iso-strain” (gabungan beban kerja tinggi, kontrol rendah, dan dukungan sosial

rendah) memiliki risiko hampir dua kali lipat untuk mengembangkan diabetes dibandingkan mereka yang tidak berada dalam kondisi tersebut (Heraclides et al., 2019).

Sebuah meta-analisis juga mendukung bahwa job strain (kombinasi tuntutan kerja tinggi dan kontrol rendah) berhubungan dengan peningkatan risiko diabetes tipe 2. (Heraclides et al., 2019) Selain itu, studi prospektif baru-baru ini menunjukkan bahwa stres kerja terkait pekerjaan yang melibatkan interaksi emosional tinggi (misalnya menghadapi konfrontasi dalam pekerjaan kontak orang) dikaitkan dengan peningkatan risiko diabetes, terutama jika dukungan sosial di tempat kerja rendah (BMJ Group, 2025). Penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan stres kerja dari waktu ke waktu dan kemampuan coping (sumber daya coping) dapat memengaruhi risiko diabetes tipe 2 (Lian et al., 2018). Di samping itu, bukti kohort terbaru mengaitkan stres kerja dengan resistensi insulin, mekanisme fisiologis penting dalam pengembangan diabetes.

Kondisi nyata di Indonesia semakin relevan ketika mempertimbangkan gaya kerja kantor (“desk job”) yang sangat umum di perkotaan, dengan kondisi banyak pegawai menghabiskan sebagian besar waktu bekerja dalam posisi duduk lama, memiliki pola makan yang tidak teratur (melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan tinggi gula dan jajanan cepat saji), dan mengalami tekanan pekerjaan tinggi. Meskipun data kuantitatif dari pekerja kantor Indonesia mengenai stres kerja dan diabetes masih terbatas, situasi ini sangat mungkin mencerminkan risiko tinggi karena kombinasi faktor gaya hidup dan pekerjaan. Salah satu penelitian baru dari pekerja kantor secara internasional menunjukkan bahwa 68% responden memiliki kebiasaan makan tidak teratur dan 74% mengalami stres kerja moderat hingga tinggi, serta 45% berada pada ambang pra-diabetes berdasarkan kadar gula darah (Albert Manggading Hutapea, 2025). Fenomena ini mengindikasikan bahwa pola makan tidak sehat dan stres kerja yang tinggi bersama dengan aktivitas fisik rendah dapat menjadi faktor berbahaya yang mendekatkan pekerja kantor ke ambang diabetes.

Masalah lapangan yang muncul dari kondisi ini adalah bahwa intervensi kesehatan masyarakat di kalangan pekerja kantor cenderung berfokus pada edukasi gizi dan aktivitas fisik, tetapi aspek stres kerja sering diabaikan. Di banyak tempat kerja, program wellness hanya menawarkan seminar olahraga atau kampanye “makan sehat”, tanpa mempertimbangkan beban psikososial seperti tekanan pekerjaan, beban emosional, kurangnya dukungan sosial, dan kegagalan organisasi mengelola beban kerja secara sistemik. Hal ini menciptakan kesenjangan antara potensi risiko diabetes di pekerja kantor dan upaya pencegahan yang tersedia dalam dunia kerja sehari-hari.

Tinjauan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa banyak studi telah meneliti hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan diabetes, baik di Indonesia maupun global. Misalnya, penelitian di Puskesmas Sukatani menunjukkan bahwa pola makan tidak seimbang dan aktivitas fisik rendah berkontribusi pada peningkatan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe II (Febrianti et al., 2025) . Penelitian lain dari lingkungan di Provinsi NTB menegaskan bahwa kombinasi pola makan dan aktivitas fisik terkait erat dengan kejadian DM (Hariawan et al., 2019) . Namun, meskipun literatur global memperlihatkan bahwa stres kerja adalah faktor risiko non-tradisional penting untuk diabetes (seperti dalam studi Whitehall II dan meta-analisis), sebagian besar penelitian di Indonesia masih belum mengaitkan stres kerja dengan risiko diabetes secara sistematis di populasi pekerja kantor. Ini menjadi research gap penting: minimnya kajian literatur di Indonesia atau negara sejenis mengenai bagaimana stres kerja dalam konteks pekerjaan kantoran berkontribusi pada risiko diabetes, terutama ketika dikombinasikan dengan pola makan tidak sehat dan aktivitas fisik rendah.

Tujuan penelitian ini, berdasarkan gap tersebut, adalah untuk melakukan “literature review” komprehensif yang mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik, stres kerja, dan pola makan tidak sehat dengan risiko diabetes melitus pada pekerja kantor. Dengan melakukan analisis sistematis dari studi internasional dan lokal, penelitian ini berusaha menyintesis bukti tentang seberapa besar kontribusi stres kerja selain gaya hidup fisik dan nutrisi terhadap risiko diabetes di konteks kerja kantoran, serta mengidentifikasi mekanisme biologis (misalnya resistensi insulin, regulasi glukosa). Solusi atau arah penyelesaian yang diusulkan dari kajian ini akan mencakup rekomendasi bagi intervensi kesehatan kerja terpadu: tidak hanya program aktivitas fisik dan diet sehat, tetapi juga kebijakan manajerial untuk mengurangi beban stres psychosocial, meningkatkan dukungan sosial, dan mendesain ulang pekerjaan agar lebih sehat (misalnya mengurangi tuntutan emosional, meningkatkan kontrol pekerjaan).

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada kombinasi tiga variabel dalam satu tinjauan literatur yang sangat relevan dengan dunia kerja modern: banyak penelitian sebelumnya hanya fokus pada satu atau dua faktor (misalnya hanya pola makan dan aktivitas fisik), tetapi jarang ada kajian komprehensif yang menggabungkan stres kerja, gaya hidup fisik, dan pola makan dalam konteks pekerja kantor, apalagi dengan meninjau literatur lokal (Indonesia) dan internasional secara berimbang. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan pemahaman holistik tentang risiko diabetes dalam populasi pekerja kantoran dan menyarankan intervensi kesehatan kerja yang lebih menyeluruh.

Alasan pemilihan judul “Hubungan Aktivitas Fisik, Stres Kerja, dan Pola Makan Tidak Sehat pada Pekerja Kantor terhadap Risiko Diabetes Melitus” sangat penting karena pekerja kantor merupakan kelompok populasi yang sangat besar di perkotaan modern dan menghadapi risiko gaya hidup tidak sehat yang spesifik: duduk lama (sedentari), tekanan kerja mental dan emosional, serta akses mudah ke makanan cepat saji. Memandang ketiga faktor ini secara simultan akan memberikan gambaran risiko yang lebih realistis dan representatif dibanding studi yang hanya melihat satu aspek. Selain itu, karena beban diabetes terus meningkat secara global dan nasional, penelitian literatur ini dapat membantu pembuat kebijakan kesehatan kerja dan manajer perusahaan merancang strategi pencegahan yang efektif untuk populasi pekerja kantoran, yang seringkali diabaikan sebagai kelompok penting dalam epidemi diabetes.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko diabetes melitus pada pekerja kantor berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya?
2. Bagaimana hubungan antara stres kerja dengan risiko diabetes melitus pada pekerja kantor menurut temuan dalam literatur ilmiah?
3. Bagaimana hubungan antara pola makan tidak sehat dengan risiko diabetes melitus pada pekerja kantor berdasarkan kajian pustaka?
4. Bagaimana keterkaitan ketiga faktor aktivitas fisik, stres kerja, dan pola makan tidak sehat secara bersamaan terhadap risiko diabetes melitus pada pekerja kantor dalam penelitian-penelitian terdahulu?
5. Apa saja temuan, kesenjangan penelitian (research gap), dan implikasi yang dapat disimpulkan dari kajian literatur mengenai risiko diabetes melitus pada pekerja kantor?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, stres kerja, dan pola makan tidak sehat terhadap risiko diabetes melitus pada pekerja kantor melalui kajian literatur ilmiah baik nasional maupun internasional.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan temuan penelitian terdahulu mengenai hubungan aktivitas fisik dengan risiko diabetes melitus pada pekerja kantor.

2. Menganalisis bukti ilmiah terkait hubungan stres kerja dengan risiko diabetes melitus pada pekerja kantor.
3. Mengkaji hubungan pola makan tidak sehat dengan risiko diabetes melitus pada kelompok pekerja kantor.
4. Mengintegrasikan temuan dari berbagai literatur untuk melihat hubungan komprehensif antara aktivitas fisik, stres kerja, dan pola makan tidak sehat terhadap risiko diabetes melitus.
5. Mengidentifikasi research gap dan memberikan rekomendasi penelitian atau intervensi yang dapat dilakukan pada kelompok pekerja kantor di masa mendatang.

#### **1.4 Manfaat**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kesehatan masyarakat, khususnya dalam memahami faktor risiko diabetes melitus yang berkaitan dengan aktivitas fisik, stres kerja, dan pola makan tidak sehat. Penelitian ini juga dapat memperkaya kajian teori mengenai faktor gaya hidup dan faktor psikososial sebagai determinan penyakit tidak menular, khususnya pada populasi pekerja kantor.

##### **1.4.2 Manfaat Aplikasi**

- a. Bagi pekerja kantor, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan perilaku hidup sehat melalui manajemen stres, peningkatan aktivitas fisik, dan perbaikan pola makan.
- b. Bagi perusahaan atau instansi, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program kesehatan kerja (workplace wellness program) yang lebih komprehensif dan tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik atau diet, tetapi juga aspek psikososial seperti stres kerja.
- c. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk penyuluhan atau intervensi kesehatan yang menargetkan populasi pekerja kantoran sebagai kelompok risiko tinggi diabetes.