

Abstrak

Diabetes melitus adalah salah satu penyakit yang tidak menular dan jumlahnya semakin banyak di seluruh dunia. Pekerja kantor adalah kelompok yang berisiko tinggi terkena diabetes melitus karena sifat pekerjaan mereka yang banyak duduk, tingkat stres kerja yang tinggi, dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik, stres yang berasal dari pekerjaan, dan pola makan yang tidak sehat dengan risiko diabetes melitus di kalangan pekerja kantor, berdasarkan kajian dari berbagai literatur ilmiah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka, di mana kami mengumpulkan, memilih, dan menganalisis artikel ilmiah yang relevan dari berbagai sumber, baik dari dalam negeri maupun luar negeri. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terkena diabetes melitus.

Hal ini terjadi karena aktivitas fisik yang rendah dapat mengurangi sensitivitas insulin dan mengganggu cara tubuh mengelola glukosa. Stres yang tinggi di tempat kerja juga bisa meningkatkan risiko diabetes. Ini terjadi karena stres dapat mengaktifkan sistem hormon yang menyebabkan tubuh menjadi kurang peka terhadap insulin dan juga meningkatkan kadar gula dalam darah. Selain itu, pola makan yang tidak sehat, yang ditunjukkan dengan banyaknya konsumsi makanan yang tinggi gula, lemak, dan makanan yang sangat diproses, terbukti dapat meningkatkan risiko terkena diabetes melitus.

Gabungan ketiga faktor tersebut memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan risiko diabetes melitus pada pekerja kantor jika dibandingkan dengan ketika faktor-faktor itu terjadi satu per satu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik, tingginya stres di tempat kerja, dan pola makan yang tidak sehat adalah faktor risiko penting yang berkaitan dengan terjadinya diabetes melitus pada karyawan kantor. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi kesehatan kerja yang terintegrasi dengan meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki pola makan, dan mengelola stres agar dapat mencegah risiko diabetes melitus pada kelompok pekerja kantoran.

Kata Kunci: aktivitas fisik, stres kerja, pola makan tidak sehat, diabetes melitus, pekerja kantor, literature review.

Abstract

Diabetes mellitus is a non-communicable disease that is becoming more common around the world. Office workers are a group that is at risk of developing diabetes because of their job characteristics. They often have sedentary activities, face high levels of work stress, and tend to eat unhealthy diets. This study aims to examine the connection between physical activity, work stress, and unhealthy eating habits in relation to the risk of diabetes mellitus among office workers, based on a review of scientific literature. The research method used is a literature review, which involves gathering, selecting, and analyzing relevant scientific articles from various national and international sources. The study results indicate that low physical activity is linked to a higher risk of diabetes mellitus.

This happens because it reduces insulin sensitivity and disrupts glucose metabolism. High work stress also plays a role in raising the risk of diabetes by activating hormonal systems that lead to insulin resistance and higher blood sugar levels. Additionally, an unhealthy diet, which is marked by eating too much food that's high in sugar, fat, and ultra-processed items, has been shown to raise the risk of developing diabetes mellitus.

The combination of these three factors has a greater effect on increasing the risk of diabetes among office workers than if these factors occurred separately. The conclusion of this study shows that low physical activity, high work stress, and unhealthy eating habits are important risk factors linked to the occurrence of diabetes mellitus among office workers. Therefore, it is important to have a combined health intervention that includes increasing physical activity, improving eating habits, and managing stress in order to prevent the risk of diabetes among office workers.

Keywords: physical activity, job stress, unhealthy diet, diabetes mellitus, office workers, literature review.