

ABSTRAK**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN TINGKAT STRES
DENGAN NILAI GULA DARAH PADA PEJABAT STRUKTURAL
UNIVERSITAS AIRLANGGA****Penelitian *Cross Sectional*****Oleh: Fina Ainur Rohmah**

Pendahuluan: Gula darah adalah gula yang dibawa aliran darah ke seluruh sel dalam tubuh untuk memasok energi. Seseorang perlu menjaga kadar gula darah dalam kisaran yang normal untuk mengurangi risiko diabetes. Beban kerja mental tidak dapat diukur dan diamati oleh seseorang sehingga perlu diperhatikan mengenali supaya tidak timbul ke arah stres berkepanjangan dan gangguan fisiologis. Respon stres akan sangat cepat dalam menaikkan gula darah. **Metode:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara beban kerja mental dan tingkat stress dengan nilai gula darah pada pejabat struktural Universitas Airlangga. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Responden dipilih 14 Fakultas Universitas Airlangga. Total responden sebanyak 109 dosen yang menjabat sebagai pejabat struktural yang ikut dalam penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner beban kerja mental, tingkat stres, dan pemeriksaan gula darah acak, kemudian data dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* dengan tingkat signifikansi $<0,05$. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan nilai gula darah ($p= 0,003$) dan ada hubungan antara tingkat stres dengan nilai gula darah ($p=0,003$), nilai *p-value* sangat kecil sehingga hubungan tersebut sangat signifikan. **Pembahasan:** Ada hubungan antara beban kerja mental dan tingkat stres dengan nilai gula darah pada pejabat struktural Universitas Airlangga. Beban kerja mental dan stres dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko Diabetes Melitus. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneliti faktor lain yang dapat meningkatkan nilai gula darah dan perbedaan beban kerja mental, tingkat stres, dan nilai gula darah pada pejabat structural dan non structural.

Kata kunci: beban kerja mental, tingkat stres, gula darah

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF MENTAL WORKLOAD AND STRESS LEVELS WITH GLUCOSE VALUE TO STRUCTURAL OFFICERS AT UNIVERSITAS AIRLANGGA

Cross Sectional Research

By: Fina Ainur Rohmah

Background: Glucose is a sugar that is carried by the bloodstream to all cells in the body to supply energy. People need to maintain glucose levels in the normal range to reduce the risk of diabetes. The mental workload cannot be measured and observed by a person so it is important to note so that it does not arise towards prolonged stress and physiological disorders. The stress response will be very fast in raising glucose **Method:** This study uses a cross sectional approach. Respondents were selected 14 Faculties of Universitas Airlangga. The total respondents were 109 lecturers who served as structural officials who participated in the study. Data were collected using a questionnaire of mental workload, stress level, and respondents examined random glucose, then the data were analyzed using the Rank Spearman test with a significance level of $<0,05$. **Result:** The results of this study show that there is a relationship between mental workload and glucose value ($p = 0.003$) and there is a relationship between stress levels and blood sugar values ($p = 0.003$), the p-value was very small so the relationship was very significant. **Discussion:** There is a relationship between mental workload and stress level with blood sugar values on structural officials of Universitas Airlangga. Mental workload and stress that occur over a long period of time can increase the risk of Diabetes mellitus. The future researchers are expected to be able to analysis other factors that can increase blood sugar values and the differences in mental workload, stress levels, and blood sugar values of structural and non-structural officials.

Keywords: mental workload, stress level, glucose.