



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, KEPATUHAN DIET DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GLUKOSA DARAH  
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 USIA PRODUKTIF  
DI PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG  
TAHUN 2023**

**Oleh :**

**HUZAIMI ISNAINA**

**No. BP. 1911229001**

**Pembimbing I : Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM**

**Pembimbing II : Nadia Chalida Nur, SKM, MPH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2023**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juli 2023**

**Huzaimi Isnaina, No. BP. 1911229001**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, KEPATUHAN DIET DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE  
2 USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG TAHUN  
2023**

**xii + 76 halaman, 16 tabel, 3 gambar, 10 lampiran**

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Diabetes melitus (DM) merupakan kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan insulin, kerja insulin, atau keduanya. DM merupakan salah satu penyakit tidak menular dan penyebab kematian tertinggi di dunia. Faktor yang dapat menyebabkan kadar glukosa darah tidak terkontrol diantaranya disebabkan oleh stres, kepatuhan diet dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres, kepatuhan diet dan aktivitas fisik dengan status glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Februari – Agustus 2023. Sampel penelitian sebanyak 84 pasien diabetes melitus tipe 2 usia 30-59 tahun di Puskesmas Andalas Kota Padang. Pengambilan data tingkat stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), kepatuhan diet menggunakan kuesioner *Perceived Dietary Adherence Questionnaire* (PDAQ) dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *fisher exact test*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan kepatuhan diet dengan status glukosa darah dengan nilai *p-value* <0,05. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status glukosa darah dengan nilai *p-value* >0,05.

**Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres, kepatuhan diet dengan status glukosa darah dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status glukosa darah. Pasien diabetes melitus tipe 2 diharapkan untuk mengurangi kegiatan yang dapat memicu stres dan mengikuti aturan makan yang dianjurkan serta rutin berolahraga untuk menjaga keseimbangan tubuh.

**Daftar Pustaka** : 66 (2009-2023)

**Kata Kunci** : Aktivitas fisik, glukosa darah, kepatuhan diet, tingkat stres.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Thesis, July 2023**

**Huzaimi Isnaina, No. BP. 1911229001**

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL, DIET COMPLIANCE, AND  
PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD GLUCOSE STATUS IN TYPE 2  
DIABETES MELLITUS PATIENTS OF PRODUCTIVE AGE AT THE  
ANDALAS HEALTH CENTER, PADANG CITY IN 2023**

**xii + 76 pages, 16 tables, 3 pictures, 10 appendices**

**ABSTRACT**

**Objective**

Diabetes mellitus (DM) is a group of metabolic diseases characterized by hyperglycemia resulting from defects in insulin secretion, insulin action or both. DM is one of the non-communicable diseases and the highest cause of death in the world. Factors that can cause uncontrolled blood glucose levels such as stress, dietary adherence and physical activity. This study aims to determine the relationship between stress levels, dietary compliance and physical activity with blood glucose status of type 2 diabetes mellitus patients of productive age at Andalas Health Center, Padang City in 2023.

**Methods**

This research used a quantitative method with a cross sectional design which was conducted from February to August 2023. The sample consisted of 84 type 2 diabetes mellitus patients of productive age at Andalas Health Center, Padang City. Retrieval of stress level data used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire, dietary compliance used the Perceived Dietary Adherence Questionnaire (PDAQ) and physical activity used the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Samples were taken using simple random sampling technique. Data analysis used the fisher's exact test.

**Result**

The results showed that there was a significant relationship between stress levels and dietary compliance with blood glucose status with a p-value <0.05. There is no significant relationship between physical activity and blood glucose status with a p-value >0.05.

**Conclusion**

There are a significant relationship between stress levels, dietary adherence with blood glucose status and there is no significant relationship between physical activity with blood glucose status. Patients with type 2 diabetes mellitus are expected to reduce activities that can trigger stress and follow the recommended eating regimen and exercise regularly to maintain body balance.

**References** : 66 (2009-2023)

**Keywords** : Dietary compliance, glucose status, physical activity, stress level.