



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, KUALITAS TIDUR, DAN POLA  
MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE 2 DI INSTALASI RAWAT JALAN POLIKLINIK  
PENYAKIT DALAM RSUP DR. M. DJAMIL PADANG**

**Oleh:**

**NURUL FATHIYYAH DWIYANI**

**NIM. 2111222025**

**Pembimbing 1: Ice Yolanda Puri, S.Si.T., M.Kes., Ph.D.**

**Pembimbing 2: Risti Kurnia Dewi, S.Gz., M.Si.**

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG, 2025**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juli 2025**

**Nurul Fathiyyah Dwiyani, NIM. 2111222025**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, KUALITAS TIDUR, DAN POLA  
MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE 2 DI INSTALASI RAWAT JALAN POLIKLINIK  
PENYAKIT DALAM RSUP DR. M. DJAMIL PADANG**

xii + 105 halaman, 12 tabel, 3 gambar, 14 lampiran

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Pasien diabetes melitus yang memiliki kadar gula darah tidak terkontrol berisiko memperburuk kondisi diabetes dan mengalami komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres, kualitas tidur, dan pola makan dengan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 di instalasi rawat jalan poliklinik penyakit dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 60 pasien yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan kuesioner *Diabetes Distress Scale* (DDS), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), dan pengukuran antropometri. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistika yang digunakan adalah uji *fisher's exact test*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pasien memiliki kadar gula darah HbA1C tidak terkontrol (75%). Sebagian besar pasien mengalami tidak stres/stres ringan (70%), sebagian besar pasien memiliki kualitas tidur buruk (68,3%), dan sebagian besar pasien memiliki pola makan tidak baik (91,7%). Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kadar gula darah ( $p=0,754$ ). Terdapat hubungan antara kualitas tidur ( $p=0,010$ ) dan pola makan ( $p=0,012$ ) dengan kadar gula darah.

**Kesimpulan**

Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kadar gula darah dan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan pola makan dengan kadar gula darah. Pasien diabetes melitus tipe 2 diharapkan dapat berperan aktif dalam pengelolaan kondisi kesehatannya, antara lain melalui pengaturan pola makan, pemeliharaan kualitas tidur, dan penerapan manajemen stres yang efektif.

**Daftar Pustaka**

: 128 (1989 – 2025)

**Kata Kunci**

: Diabetes melitus, Stres, Tidur, Pola makan, Kadar gula darah

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, July 2025  
Nurul Fathiyyah Dwiyani, NIM. 2111222025**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL, SLEEP QUALITY,  
AND DIETARY PATTERNS WITH BLOOD GLUCOSE LEVELS IN  
TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS AT THE OUTPATIENT  
INTERNAL MEDICINE CLINIC OF DR. M. DJAMIL GENERAL  
HOSPITAL PADANG**

xii + 105 pages, 12 tables, 3 pictures, 14 attachments

**ABSTRACT**

**Objective**

Patients with diabetes mellitus who have uncontrolled blood glucose levels are at risk of worsening their condition and developing complications. This study aimed to determine the relationship between stress level, sleep quality, and dietary patterns with blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients at the outpatient internal medicine clinic of Dr. M. Djamil General Hospital Padang.

**Method**

This study employed a cross-sectional design with a total sample of 60 patients selected using consecutive sampling. Data were collected using the Diabetes Distress Scale (DDS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and anthropometric measurements. Data were analyzed using univariate and bivariate methods. The statistical tests used were the Fisher's exact test.

**Result**

The results showed that the majority of patients had uncontrolled HbA1C blood glucose levels (75%). Most patients experienced no or mild stress (70%), had poor sleep quality (68,3%), and poor dietary patterns (91,7%). Statistical analysis indicated no significant relationship between stress level and blood glucose levels ( $p=0,754$ ). However, there were significant relationships between sleep quality ( $p=0,010$ ) and dietary patterns ( $p=0,012$ ) with blood glucose levels.

**Conclusion**

There was no significant relationship between stress level and blood glucose levels, but there were significant relationships between sleep quality and dietary patterns with blood glucose levels. Type 2 diabetes mellitus patients are expected to take an active role in managing their health, including regulating dietary patterns, maintaining good sleep quality, and applying effective stress management.

**Bibliography** : 128 (1989 – 2025)

**Keywords** : Diabetes mellitus, Stress, Sleep, Dietary patterns, Blood glucose levels