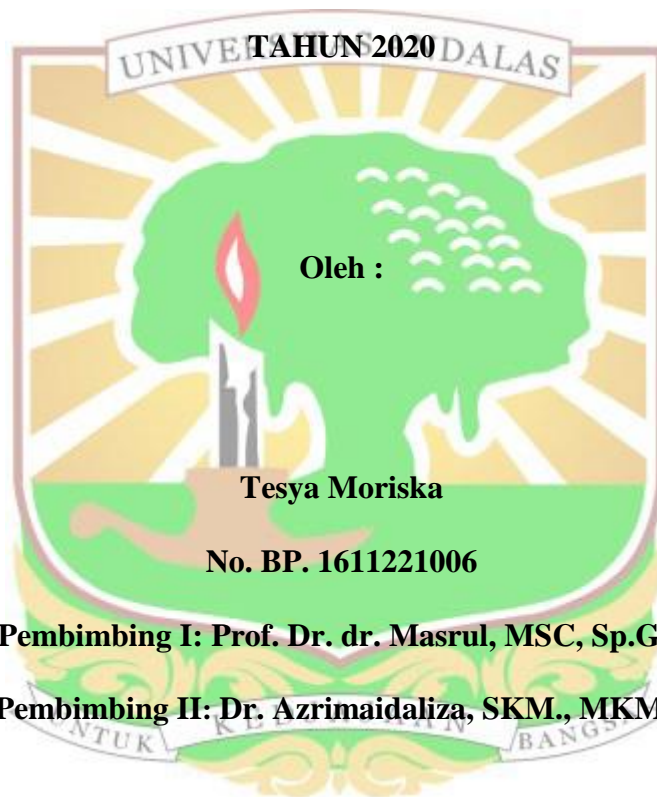




**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN FAKTOR POLA MAKAN, STRES DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS TANAH GARAM KOTA SOLOK**



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2021**

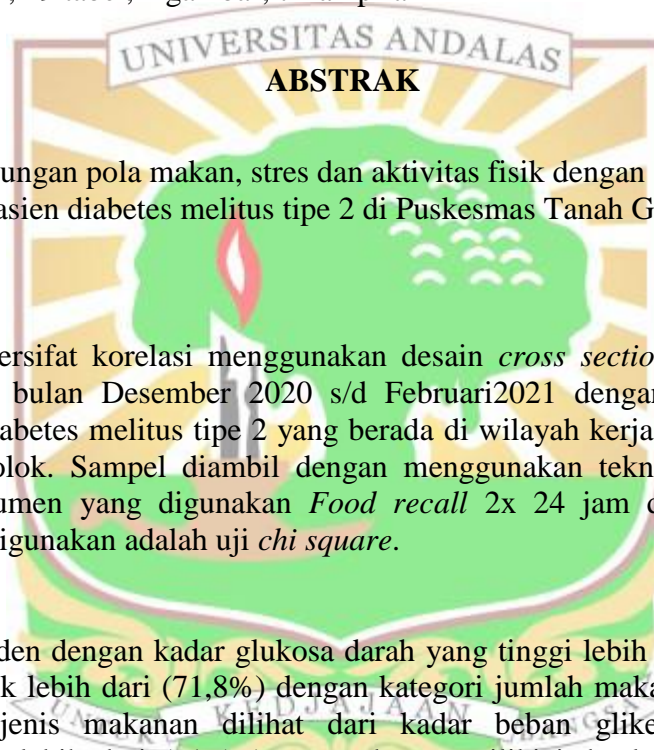
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juli 2021**

**Tesya Moriska, No. BP. 1611221006**

**HUBUNGAN FAKTOR POLA MAKAN, STRES DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS TANAH GARAM KOTA SOLOK  
TAHUN 2020**

xii + 87 halaman, 19 tabel, 2 gambar, 7 lampiran



**Tujuan**

Mengetahui hubungan pola makan, stres dan aktivitas fisik dengan status kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tanah Garam Kota Solok Tahun 2020

**Metode**

Penelitian ini bersifat korelasi menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020 s/d Februari 2021 dengan populasi adalah semua pasien diabetes melitus tipe 2 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan *Food recall 2x 24 jam* dan kuisioner. Uji statistika yang digunakan adalah uji *chi square*.

**Hasil**

Proporsi responden dengan kadar glukosa darah yang tinggi lebih dari (59,0%), pola makan tidak baik lebih dari (71,8%) dengan kategori jumlah makan tidak baik lebih dari (61,5%), jenis makanan dilihat dari kadar beban glikemik tinggi lebih dari (55,1%) dan lebih dari (61,5%) responden memiliki jadwal makan yang tidak baik. Lebih dari (57,7%) responden mengalami stres sedang dan sebagian (57,7%) responden melakukan aktivitas fisik ringan. Berdasarkan uji analisis statistika menunjukkan nilai *p value* 0,000 untuk pola makan, 0,000 untuk stres dan 0,001 untuk aktivitas fisik.

**Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan, stres dan aktivitas fisik dengan status kadar glukosa darah di Puskesmas Tanah Garam Kota Solok Tahun 2020.

**Daftar Pustaka** : 55 (2011-2020)

**Kata Kunci** : Kadar Glukosa Darah, Pola makan, Stres, Aktivitas Fisik.

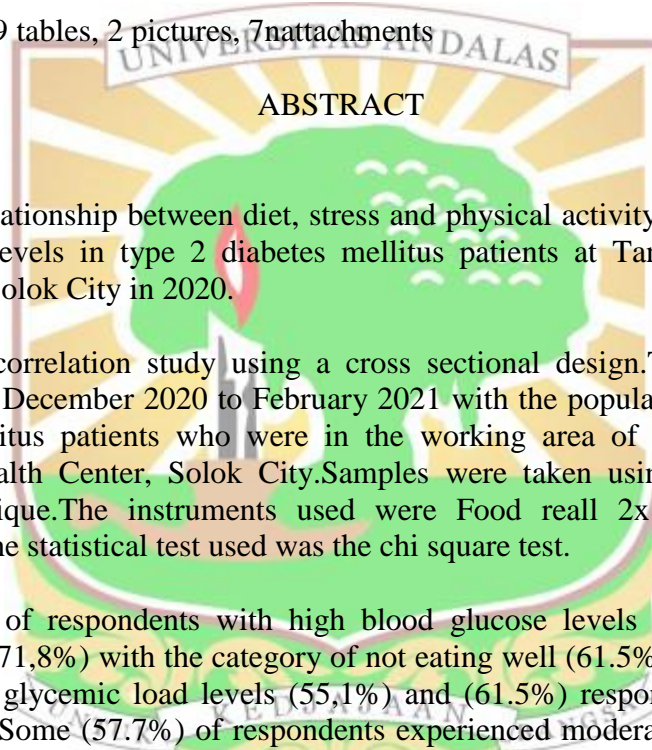
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, Juli 2021**

**Tesya Moriska, No. BP. 1611221006**

**RELATIONSHIP OF DIETARY HABIT, STRESS AND PHYSICAL  
ACTIVITY FACTORS WITH BLOOD GLUCOSE STATUS OF TYPE 2  
DIABETES MELLITUS IN PUSKESMAS TANAH GARAM, SOLOK CITY  
IN 2020**

xii+ 87 pages, 19 tables, 2 pictures, 7 attachments



**ABSTRACT**

**Purpose**

Knowing the relationship between diet, stress and physical activity with the status of blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients at Tanah Garam Public Health Center, Solok City in 2020.

**Method**

This study is a correlation study using a cross sectional design. This research was conducted from December 2020 to February 2021 with the population being all type 2 diabetes mellitus patients who were in the working area of the Tanah Garam Community Health Center, Solok City. Samples were taken using simple random sampling technique. The instruments used were Food recall 2x 24 hours and a questionnaire. The statistical test used was the chi square test.

**Results**

The proportion of respondents with high blood glucose levels was (59.0%), bad eating patterns (71.8%) with the category of not eating well (61.5%), the type of food seen from high glycemic load levels (55.1%) and (61.5%) respondents have a bad eating schedule. Some (57.7%) of respondents experienced moderate stress and most (57.7%) of respondents did light physical activity. Based on statistical analysis test showed p value 0.000 for diet, 0.000 for stress and 0.001 for physical activity.

**Conclusion**

There is a significant relationship between diet, stress and physical activity with blood glucose levels at the Tanah Garam Community Health Center, Solok City in 2020.

**Bibliography:** 55 (2011-2020)

**Keywords:** Blood Glucose Levels, Dietary habit, Stress, Physical Activity