

ABSTRAK

Afina Isnani Nur Khofiya

Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan Dan Tingkat Stres Dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Ngagel Rejo Kota Surabaya

103 Halaman + 25 Tabel + 8 Lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, asupan makanan, dan tingkat stres dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Ngagel Rejo Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 51 responden yang rutin melakukan kontrol diabetes di Puskesmas. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner pola makan yaitu *sq-ffq*, *food recall* 2x24 jam untuk menilai asupan makanan, serta kuesioner DASS untuk mengukur tingkat stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang baik dan mengalami tingkat stres ringan hingga sedang, disertai kadar glukosa darah yang tidak terkontrol. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kadar glukosa darah puasa ($p = 0,005$), serta antara asupan energi, protein, dan karbohidrat dengan kadar glukosa darah ($p = 0,005$; $p = 0,009$; $p = 0,042$). Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara asupan lemak dan kadar glukosa darah ($p = 0,983$). Tingkat stres juga berhubungan signifikan dengan kadar glukosa darah ($p = 0,002$).

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar glukosa darah, terdapat hubungan signifikan antara asupan makan dengan kadar glukosa darah, dan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kadar glukosa darah. Hal ini menegaskan pentingnya manajemen pola makan, kecukupan asupan gizi, dan pengendalian stres dalam upaya pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Diperlukan edukasi gizi berkelanjutan bagi penderita untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Kata Kunci: *Diabetes Melitus Tipe 2, Pola Makan, Asupan Makanan, Tingkat Stres, Kadar Glukosa Darah.*

ABSTRACT

Afina Isnani Nur Khofiya

The Relationship Between Dietary Patterns, Nutrient Intake, and Stress Levels with Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Puskesmas Ngagel Rejo, Surabaya

103 Pages + 25 Tables + 8 Appendices

This study aims to analyze the relationship between dietary patterns, nutrient intake, and stress levels with fasting blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus at Puskesmas Ngagel Rejo, Surabaya. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design involving 51 respondents who regularly attended diabetes check-ups. Data were collected using dietary pattern questionnaires, 2x24-hour food recall to assess nutrient intake, and the DASS questionnaire to measure stress levels.

The results showed that most respondents had poor dietary patterns and experienced mild to moderate stress, along with uncontrolled blood glucose levels. A significant relationship was found between dietary patterns and fasting blood glucose ($p = 0.005$), as well as energy, protein, and carbohydrate intake with blood glucose levels ($p = 0.005$; $p = 0.009$; $p = 0.042$). However, no significant relationship was found between fat intake and blood glucose levels ($p = 0.983$). Stress levels were also significantly associated with fasting blood glucose levels ($p = 0.002$).

This study found a significant relationship between dietary patterns and blood glucose levels, a significant relationship between food intake and blood glucose levels, and a significant relationship between stress levels and blood glucose levels. These findings emphasize the importance of managing dietary habits, ensuring adequate nutritional intake, and controlling stress in the management of type 2 diabetes mellitus. Continuous nutrition education is essential for individuals with diabetes to prevent more serious complications.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Dietary Pattern, Nutrient Intake, Stress Level, Blood Glucose Level.