

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG

Edwin Volado

Abstrak

Diabetes Melitus merupakan kondisi kronis yang terjadi ketika adanya peningkatan kadar glukosa darah karena ketidak cukupan hormon insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Diabetes melitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dilakukan pengendalian glukosa darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 40 responden. Data yang digunakan adalah data primer dari kuesioner kepatuhan diet, aktivitas fisik dan tingkat stres, serta data sekunder kadar glukosa darah dari rekam medis pasien di Puskesmas Kutabumi. Analisis hubungan variabel menggunakan korelasi *spearman*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kepatuhan diet ($p= 0.000$, $r= -0.527$), aktivitas fisik ($p= 0,001$, $r= -0.507$), dan tingkat stres ($p= 0,010$, $r= 0.401$) dengan kadar glukosa darah karena memiliki $p\text{-value} < 0,05$. Kepatuhan diet, aktivitas fisik, dan tingkat stres dapat mempengaruhi kontrol glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Kadar Glukosa Darah

CORRELATION BETWEEN DIETARY COMPLIANCE, PHYSICAL ACTIVITY DAN STRESS LEVEL WITH BLOOD GLUCOSE LEVEL ON DIABETES MELLITUS PATIENTS IN PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG

Edwin Volado

Abstract

Diabetes Mellitus is a chronic condition that happened when blood glucose level is increased. It is caused by insulin insufficiency in the blood, or the body cannot use the insulin effectively. Diabetes mellitus is a disease that can't be cured but can be controlled by the patient's blood glucose. The study aims to determine the correlation between dietary compliance, physical activity dan stress level with blood glucose level within patients of diabetes mellitus type 2 in *Puskesmas* (Community Health Center) Kutabumi Kabupaten Tangerang. The method used in this study is cross sectional with a sample of 40 respondents. This study used primary data from dietary compliance, physical activity, dan stress level questionnaire, while secondary data was blood glucose level from medical records in *Puskesmas* Kutabumi. The relation analysis was done using the spearman correlation test. The result analysis showed the correlation between dietary compliance ($p= 0,000$, $r= -0.527$), physical activity ($p= 0,001$, $r=-0.507$), stress level ($p= 0.010$, $r= 0.401$) variables with blood glucose level, the reason is because it has $<0,05$ p-value. Dietary compliance, physical activity dan stress level can affect blood glucose control within type 2 diabetes mellitus patients.

Keywords : Diabetes Mellitus, Dietary Compliance, Physical Activity, Stress Level, Blood Glucose Level