

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, Juni 2023**

Desfi Rosa Br. Tarigan

Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Kondisi Stres Dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

xiv + 72 halaman + 32 lampiran

**ABSTRAK**

Diabetes melitus merupakan salah satu masalah Kesehatan masyarakat yang penting, menjadi salah satu dari empat penyakit tidak menular prioritas yang menjadi target tindak lanjut oleh pemimpin dunia. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 dan tahun 2018 menunjukkan bahwa tren prevalensi Diabetes melitus di Indonesia meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%, prevalensi penyakit diabetes melitus menurut diagnose dokter meningkat dari 1,2% menjadi 2%. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui pola makan, aktifitas fisik dan kondisi stres sebagai pengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan. Sumber data kepustakaan ini adalah data yang diambil dari literatur penelitian jurnal mengenai pola makan, aktifitas fisik dan kondisi stres sebagai pengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Teknik pengumpulan data pada penelitian kepustakaan ini menggunakan teknik *library search* dengan metode analisis isi.

Pencarian jurnal dalam penelitian ini menggunakan portal *google scholar*, dengan kata kunci yaitu, pola makan, stres, gula darah. Penelitian ini menggunakan 32 jurnal dengan hasil 12 jurnal menyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2, 9 jurnal menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2, 1 jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2, 8 jurnal menyatakan ada hubungan antara kondisi stres dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2 dan 2 jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara kondisi stres dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2

Kadar gula darah berhubungan 100% dengan pola makan dinyatakan dengan 12 jurnal, berhubungan 81% dengan aktivitas fisik dinyatakan 9 jurnal dan berhubungan dengan kondisi stres 80% dinyatakan dengan 8 jurnal. Penderita diabetes melitus diharapkan dapat menjaga pola makan sesuai dengan anjuran diet yang ditetapkan, mulai melakukan aktivitas fisik 3-5 hari seminggu selama 30-45 menit, dan menjaga pola pikir untuk mengendalikan stres.

Kata kunci : pola makan, stres, gula darah

Daftar Bacaan : 69 ( 2008-2022)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR  
NUTRITION DEPARTMENT  
Final Project, June 2023**

Desfi Rosa Br. Tarigan

Relationship of Diet, Physical Activity and Stress Conditions with Blood Sugar Levels in People with Type 2 Diabetes Mellitus (*Study Literature*).

xiv + 72 pages + 32 attachment

**ABSTRAK**

Diabetes mellitus is one of the important public health issues, being one of the four priority non-communicable diseases targeted for follow-up by world leaders. In Indonesia, based on Riskesdas data in 2013 and 2018 shows that the trend of diabetes mellitus prevalence in Indonesia increased from 6.9% to 8.5%, the prevalence of diabetes mellitus according to doctor's diagnoses increased from 1.2% to 2%. The purpose of this paper is to determine diet, physical activity and stress conditions as a controller of blood sugar levels in people with type 2 diabetes mellitus.

This research is a literature research. The source of this literature data is data taken from the journal's research literature on diet, physical activity and stress conditions as a controller of blood sugar levels in people with type 2 diabetes. d. Data collection techniques in this literature research use library search techniques with content analysis methods.

Journal search in this study using the Google Scholar portal, with keywords, namely, diet, stress, blood sugar. This study used 32 journals with the results of 12 journals stating there is a relationship between diet and blood sugar levels of patients with type 2 DM, 1 journal states there is no relationship between physical activity and blood sugar levels of patients with type 2 DM, 9 journals state there is a relationship between physical activity and blood sugar levels of patients with type 2 DM, 8 journals stated there was a relationship between stress conditions and blood sugar levels of patients with type 2 DM and 2 journals stated there was no relationship between stress conditions and blood sugar levels of patients with type 2 DM.

So, it can be concluded that 100% of journals state that there is a relationship between diet, 81% state that there is a relationship between physical activity and 80% that there is a relationship between stress conditions and blood sugar levels of people with type 2 diabetes mellitus. It is expected that people with diabetes mellitus can maintain a diet in accordance with the established dietary recommendations, start doing physical activity 3-5 days a week for 30-45 minutes, and maintain a mindset to control stress.

Keywords : diet, stress, blood sugar

Reading List : 69 ( 2008-2022)