

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Skripsi, 2025
Fina Faidah
017241011

**Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah
pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Kesesi
Kabupaten Pekalongan**

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes melitus merupakan suatu penyakit metabolik yang ditandai dengan terjadinya peningkatan kadar glukosa darah, beberapa faktor yang berkontribusi terhadap diabetes salah satunya stres, yang dapat merangsang pelepasan ACTH kemudian memicu kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol, yang pada gilirannya meningkatkan kadar glukosa dalam darah dan aktivitas fisik rendah merupakan faktor resiko tidak terkontrolnya kadar gula darah penderita diabetes melitus.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di RSUD Kesesi Kabupaten Pekalongan.

Metode : Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Dengan sampel penelitian 100 responden menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *DASS-21* dan aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *IPAQ* yang valid dan reliabel. Analisis yang dilakukan menggunakan uji spearman rank untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan aktiivtas fisik dengan kadar gula darah.

Hasil : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kadar gula darah dengan nilai p 0,0001 dan keeratan hubungan 0,758 dan untuk aktivitas fisik diperoleh p 0,000 nilai korelasinya -0,610.

Kesimpulan : Terdapat hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus di RSUD Kesesi.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Penderita Diabetes Melitus tipe II

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Nursing Faculty
Final Assignment, August 2025
Fina Faidah
017241011

**Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah
pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Kesesi
Kabupaten Pekalongan**

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels. Several factors contribute to diabetes, including stress, which can stimulate the release of ACTH, which then triggers the adrenal glands to release the hormone cortisol, which in turn increases blood glucose levels. Low physical activity is a risk factor for uncontrolled blood sugar levels in diabetes mellitus patients.

Objective: To determine the relationship between stress levels and physical activity with blood sugar levels in diabetes mellitus patients at RSUD Kesesi Pekalongan

Methods: This quantitative study used a descriptive correlation method with a cross-sectional study design. A purposive sampling technique was used to select 100 respondents. Stress levels were measured using the DASS-21 questionnaire, physical activity using the valid and reliable IPAQ questionnaire. The Spearman rank test was used to determine the relationship between stress levels and physical activity with blood sugar levels. **Results:** There was a significant correlation between stress levels and blood sugar levels, with a p-value of 0.0001 and a correlation coefficient of 0.758. For physical activity, the correlation was -0.610 with a p-value of 0.000.

Conclusion: There is a correlation between stress levels and physical activity with blood sugar levels in patients with diabetes mellitus at RSUD Kesesi Pekalongan.

Keywords: Stress Level, Physical Activity, Type II Diabetes Mellitus Patients