

ABSTRAK

Pramesti, Adelia Fajar. 2024. **Hubungan Asupan Makronutrien Dan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Poli Rawat Jalan RS Tk. III Brawijaya**. Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Catur Wulandari, S.ST., M.Gizi

Diabetes mellitus saat ini menjadi salah satu ancaman kesehatan global. Pengendalian kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus berhubungan dengan pola makan yang salah seperti makan berlebihan, berlemak, lingkungan dan gaya hidup, kurang aktivitas dan stress. Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan makronutrien (Protein, Lemak, Karbohidrat) dan tingkat stres dengan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus di poli rawat jalan RS Tk. III Brawijaya .

Jenis penelitian yang digunakan analitik korelasi pendekatan *cross sectional* dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling (non probability sampling)*. Sampel yang digunakan adalah pasien DM yang memenuhi syarat inklusi sejumlah 63 responden. Pengumpulan data asupan makronutrien menggunakan teknik wawancara langsung dan kuesioner *food recall*, sedangkan tingkatan stress dengan kuesioner skala *perceived stress scale* 10. Kadar glukosa darah sewaktu menggunakan *Glucose meter*. Analisa data dengan uji statistik *spearman rank* dengan *p value* 0,05.

Analisis menunjukan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan kadar gula darah sewaktu (*p-value*=0,443). Ada hubungan antara asupan lemak dengan kadar gula darah sewaktu (*p-value*=0,002). Ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kadar gula darah sewaktu (*p-value*=0,001) Serta ada hubungan antara tingkat stress dengan kadar gula darah sewaktu (*p-value*=0,003).

Kata Kunci : Asupan makronutrien, tingkat stress, dan kadar gula darah sewaktu