

ABSTRACT

Background : Blood glucose level is amount of glucose in blood. There are some factors that affect of blood glucose, it is physical activity, Body Mass Index (BMI) and stress level. Stress affects on cortisol hormone which contrast with insulin effect, then increase blood glucose level.

Method : This research used cross-sectional with analitic observational. The research samples were 67 sample with simple random sampling. The instrument used Perceived Stress Scale questioner, Food Recall 1x24h, physical examinations antropometry, and veins blood examinations.

Results : There were 67 sample with domimant characteristics were 18-40 years (76,1%), most of them were woman (83,6%), had a job as officer (98,5%), all of them had an imbalance energy (100%), as obesity I (47,8%), with lower stress level (82,1%), and blood fasting glucoses were normal (98,5%). The samples were statisc tested by chi square and the p value is 0,638

Conclusion : No significant relationship between stress level and fasting blood glucose level.

Keywrods : stress level, fasting blood glucose level

ABSTRAK

Latar Belakang : Kadar gula darah merupakan banyaknya glukosa yang terdapat dalam darah. Adapun beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada kadar gula darah, yaitu aktivitas fisik, kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), dan tingkat stres. Stres berpengaruh pada peningkatan produksi hormon kortisol yang melawan efek insulin, sehingga menyebabkan kadar glukosa darah meningkat.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan sifat analitik observasional. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* dengan 67 subjek penelitian. Data penelitian didapatkan dengan pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* untuk menilai tingkat stres, kuesioner *Food Recall* 1x24 jam, pemeriksaan fisik antropometri, dan pengambilan darah vena untuk menganalisis gula darah puasa.

Hasil penelitian : Penelitian ini memiliki 67 subjek penelitian dengan karakteristik dominan adalah usia 18-40 tahun (76,1%), berjeniskelamin perempuan (83,6%), bekerja sebagai pegawai (98,5%), seluruhnya memiliki asupan energi tidak seimbang (100%), memiliki status gizi obesitas I (47,8%), dengan tingkat stres rendah (82,1%), dan gula darah puasa normal (98,5%). Setelah dilakukan uji statistik chi square, didapatkan nilai $P = 0,638$.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kadar gula darah puasa pada dewasa muda

Kata Kunci : Tingkat stres, kadar gula darah puasa