

ABSTRAK

AMALIA AUGUSTINA TSYANIYAH

**HUBUNGAN STATUS OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KADAR GULA DARAH PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MANGKUBUMI KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2024**

Kadar gula darah tinggi termasuk *biomarker* (penanda) sindrom metabolik yang dapat berkembang menjadi penyakit degeneratif. Kadar gula darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah status obesitas dan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara status obesitas dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada usia produktif di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya pada tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penentuan subjek dilakukan dengan *purposive sampling* (pemilihan lokasi penelitian) dan *proportionate random sampling* (pemilihan subjek) sebanyak 125 orang usia produktif (15-64 tahun) di Kelurahan Mangkubumi, Kelurahan Karikil, dan Kelurahan Cipari. Pengumpulan data status obesitas dilakukan menggunakan timbangan injak digital (berat badan) dan stadiometer (tinggi badan). Pengumpulan data aktivitas fisik dilakukan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Pengumpulan data kadar gula darah (Gula Darah Puasa/GDP) dilakukan menggunakan glukometer. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status obesitas dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa ($p=0,000$). Setelah selesai penelitian, subjek diharapkan dapat memantau kadar gula darah, serta memperhatikan berat badan dan aktivitas fisiknya sebagai upaya untuk menjaga kesehatan tubuh.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kadar Gula Darah, Status Obesitas