

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, POLA MAKAN, DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH NEGERI DI KECAMATAN TEMBALANG

**NATHANIA PUTRI NAFIRI-25000120130160
2024-SKRIPSI**

Kadar gula darah sewaktu dapat disebut normal apabila nilai < 200 mg/dL. Gula darah sering dikaitkan dengan kondisi obesitas. Pada tahun 2014 - 2019, prevalensi obesitas usia 5 – 12 tahun sebesar 10,8%. Data Dinas Kesehatan Kota Semarang menunjukkan bahwa Kecamatan Tembalang merupakan kecamatan dengan obesitas usia 10 – 14 tahun tertinggi di Kota Semarang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh, pola makan (kebiasaan sarapan, frekuensi makan, dan jenis makanan), dan perilaku sedentari terhadap kadar gula darah sewaktu pada remaja sekolah menengah pertama negeri di Kecamatan Tembalang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi *cross-sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 105 sampel dari lokasi penelitian antara lain SMPN 17 Semarang, SMPN 29 Semarang, SMPN 33 Semarang, dan SMPN 42 Semarang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan analisis univariat dan bivariat. Hasil analisis data menunjukkan adanya tiga sub-variabel dari pola makan yang berhubungan dengan kadar gula darah sewaktu, yaitu asupan karbohidrat harian (p value = 0,016), asupan protein harian (p value = 0,009), dan asupan lemak harian (p value = 0,010). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat harian, asupan protein harian, dan asupan lemak harian terhadap kadar gula darah sewaktu pada remaja sekolah menengah pertama negeri di Kecamatan Tembalang.

Kata kunci : gula darah sewaktu, perilaku sedentari, remaja