

ABSTRAK

Latar Belakang : Perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik disamping faktor risiko lainnya dapat berisiko untuk meningkatkan terjadinya penyakit DM, hipertensi, jantung, stroke dan penyakit tidak menular lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan faktor risiko yang mempengaruhi kadar gula darah berdasarkan hasil pemeriksaan Cek Kesehatan Gratis di Puskesmas Kembaran I Kabupaten Banyumas Tahun 2025.

Metode : penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain studi *Crossectional* yang dilakukan di Puskesmas Kembaran I. Populasi seluruh warga di wilayah kerja Puskesmas Kembaran I yang menjadi peserta CKG yang terdaftar pada bulan Februari – Juni 2025, sampel penelitian adalah total sampel sejumlah 1013 peserta CKG yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2025. Variabel yang diteliti adalah usia, jenis kelamin, IMT, lingkar perut, status gizi, keadaan stress, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Data penelitian adalah data sekunder yang diambil dari rapor CKG Puskesmas Kembaran I. Analisis data menggunakan *software* SPSS 25 dengan uji univariat, bivariat dengan *chi square* dan multivariat dengan regresi logistik untuk menghitung prevalensi *odd ratio* (POR).

Hasil : Responden penelitian rata-rata berusia 43,05 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Variabel yang berpengaruh pada kadar gula darah pada peserta CKG di Puskesmas Kembaran I adalah kebiasaan merokok (*p value* = 0,000 dan POR = 5,514), usia (*p value* = 0,000 dan POR = 5,250), lingkar perut (*p value* = 0,008 dan POR = 1,661), jenis kelamin (*p value* = 0,050 dan POR = 1,484), dan IMT (*p value* = 0,010 dan POR = 1,294). Variabel yang tidak berpengaruh terhadap kadar gula darah yaitu stres, aktivitas fisik dan status gizi.

Kesimpulan : Seseorang yang memiliki kebiasaan merokok, lingkar perut termasuk dalam kategori obesitas, IMT yang besar, usia yang semakin tua dan berjenis kelamin perempuan berisiko lebih besar memiliki kadar gula darah yang tinggi. Kadar gula darah yang tinggi dan tidak terkontrol dapat memicu terjadinya penyakit DM. Diharapkan warga mampu mengontrol kadar gula darah dalam tubuh dengan menjaga berat badan ideal dan berhenti merokok.

Kata Kunci : Kadar Gula Darah, Usia, Jenis Kelamin, IMT, Lingkar Perut, Kebiasaan Merokok

ABSTRACT

Background: Lifestyle changes, unhealthy diet, lack of physical activity, and other risk factors can increase the risk of developing diabetes, hypertension, heart disease, stroke, and other non-communicable diseases. The purpose of this study was to determine the risk factors that affect blood sugar levels based on the results of the Free Health Check at the Kembaran I Public Health Center in Banyumas Regency in 2025.

Methods: This study is a quantitative analytical study with a cross-sectional study design conducted at the Kembaran I Public Health Center. The population is whole residents in the Kembaran I Public Health Center working area who are registered CKG participants in February - June 2025, the study sample is a total sample of 1013 CKG participants who meet the inclusion and exclusion criteria of the study. This study was conducted in July 2025. The variables studied were age, gender, BMI, waist circumference, nutritional status, stress, physical activity and smoking habits. The research data are secondary data taken from the CKG report of the Kembaran I Public Health Center. Data analysis used SPSS 25 software with univariate tests, bivariate with chi square and multivariate with logistic regression to calculate the prevalence odds ratio (POR).

Results: The average age of the research respondents was 43.05 years and female. Variables that influenced blood sugar levels in CKG participants at the Kembaran I Public Health Center were smoking habits (p value = 0.000 and POR = 5.514), age ((p value = 0.000 and POR = 5.250), waist circumference (p value = 0.008 and POR = 1.661), gender (p value = 0.050 and POR = 1.484), and BMI (p value = 0.010 and POR = 1.294). Variables that did not influence blood sugar levels were stress, physical activity and nutritional status.

Conclusion: Individuals who smoke, have a waist circumference categorized as obese, have a high BMI, are older, and are female are at greater risk of developing high blood sugar levels. High, uncontrolled blood sugar levels can trigger diabetes. It is hoped that residents will be able to control their blood sugar levels by maintaining a healthy body weight and stop smoking.

Keywords: Blood Sugar Level, Age, Gender, BMI, Waist Circumference, Smoking Habits