

## ABSTRAK

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Memasuki usia pertengahan (45-59) berat badan seseorang cenderung mengalami peningkatan, begitu juga dengan peningkatan kadar gula darah yang paling banyak dialami pada usia (45-59) tahun. Hal ini mengakibatkan kekhawatiran karena dengan berat badan yang lebih akan mempengaruhi peningkatan kadar gula darah. Kebiasaan yang membuat berat badan lebih itu disebabkan karena banyak dari mereka kurang menjaga pola gaya hidup seperti kurangnya olahraga, dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berlemak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran berat badan dan kadar gula darah pada usia pertengahan di RT II Banyuanyar Kecamatan Sampang Kabupaten Sampang.

Desain penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*. Populasi orang yang berusia pertengahan sebesar 54 responden dan besar sampel sebesar 54 responden dengan teknik *total sampling*. Variabel penelitian ini adalah berat badan dan kadar gula darah. Data penelitian ini dengan menggunakan observasi langsung. Dianalisis menggunakan distribusi frekuensi prosentase.

hasil penelitian menunjukkan bahwa pada usia pertengahan (45-59) sebagian besar (61.1%) memiliki berat badan normal dan hampir seluruhnya (81.5%) memiliki kadar gula darah normal.

Apabila berat badan normal kadar gula darah juga akan normal hal ini tidak menutup kemungkinan tidak ada faktor yang lain yang mengakibatkan peningkatan kadar gula darah. Oleh karena itu pada usia pertengahan harus menjaga berat badan, serta berolah raga dan menjaga asupan makanan. Supaya gula darah tetap stabil atau dalam keadaan normal.

**Kata kunci : Berat Badan, Kadar Gula Darah, Usia Pertengahan (45-59)**