

ABSTRAK

Kelompok usia dewasa sangat penting untuk menjaga kesehatan. Kebiasaan inaktivitas fisik dapat menyebabkan asupan glukosa dalam tubuh tertimbun. Asupan tinggi indeks glikemik dan beban glikemik dalam pangan memberi efek pada kondisi resistensi insulin sehingga dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan indeks glikemik, beban glikemik dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada usia dewasa di SD Negeri Wedoro, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan yaitu seluruh populasi kelompok usia dewasa di SD Negeri Wedoro sebanyak 30 responden. Pengumpulan data asupan indeks glikemik dan beban glikemik menggunakan kuesioner *Multiple Recall 24 Hour*, sedangkan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Kadar glukosa darah puasa diukur menggunakan metode enzimatik glukometer dengan alat bantu glukosa tes *easy touch 3 in 1*. Analisis menggunakan uji statistik *korelasi pearson*.

Analisis menunjukkan terdapat hubungan positif antara indeks glikemik dengan kadar glukosa darah puasa ($p\text{-value}=0,000$ $r\text{-value}=0,653$). Terdapat hubungan positif antara beban glikemik dengan kadar glukosa darah puasa ($p\text{-value}=0,000$ $r\text{-value}=0,710$). Namun, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa ($p\text{-value}=0,985$ $r\text{-value}=0,004$). Pengontrolan kadar glukosa darah dapat dipengaruhi oleh asupan indeks glikemik, asupan beban glikemik, dan aktivitas fisik dengan jenis serta frekuensi yang tepat.

Kata Kunci : Indeks glikemik, beban glikemik, aktivitas fisik, kadar glukosa darah puasa.