

**ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH DAN KADAR GULA DARAH
SEWAKTU SEBELUM DAN SESUDAH PROGRAM KEBUGARAN SEHAT BUGAR
SENANG PADA PEKERJA PERTAMINA RU IV CILACAP**

Reza Aditiya Saputra¹, Sarwa², Resti³

^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

rezaadityasaputra02@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia mengalami obesitas pada tahun 2022, kontrol berat badan sangat penting dalam manajemen diabetes dan pencegahan perkembangan prediabetes menjadi DM. Salah satu cara sederhana yang umum digunakan untuk menentukan obesitas ini adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) dan mengukur nilai Gula Darah Sewaktu (GDS). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisis perbedaan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kadar gula darah sewaktu (GDS), sebelum dan sesudah program kebugaran Sehat, Bugar, Senang (SEBUSE) Pekerja Pertamina RU IV Cilacap. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian evaluatif dengan observasional retrospektif dengan menggunakan data hasil program SEBUSE (Sehat Bugar Senang) pada tahun 2023 dengan pengambilan data sampel menggunakan metode *pretest* dan *posttest* pada satu kelompok (*One Group Pretest-Posttest Design*). Responden penelitiannya adalah Pekerja PT Kilang Pertamina RU IV Cilacap. Sampel yang didapat sebanyak 91 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian untuk nilai IMT sebelum dan setelah program SEBUSE (Sehat, Bugar, Senang), dengan hasil tidak ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan uji statistik, dengan nilai *P-Value* 0,078 dimana lebih besar dari pada 0,05. Untuk hasil penelitian nilai GDS sebelum dan sesudah dilakukannya program SEBUSE (Sehat, Bugar, Senang), dengan hasil ada pengaruh, berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *P-Value* = 0,001, dimana *P-Value* lebih kecil dari pada 0,05.

Kata Kunci : IMT, GDS, Sehat, Bugar, Senang (SEBUSE).

**ANALYSIS OF DIFFERENCES IN BODY MASS INDEX AND BLOOD SUGAR LEVELS
BEFORE AND AFTER THE PROGRAM SEHAT BUGAR SENANG ON PERTAMINA
RU IV CILACAP WORKERS**

Reza Aditiya Saputra¹, Sarwa², Resti³

^{1,2,3} Al-Irsyad Al-Islamiyyah University Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

rezaadityasaputra02@gmail.com

ABSTRACT

The prevalence of overweight in adults aged 18 years and older worldwide is obesity in 2022, weight control is essential in diabetes management and prevention of the progression of prediabetes to DM. One of the simple ways commonly used to determine obesity is to measure Body Mass Index (BMI) and measure Current Blood Sugar (GDS) values. The purpose of this study is to determine the analysis of the difference in Body Mass Index (BMI) and blood sugar levels (GDS), before and after the Healthy, Fit, Happy (SEBUSE) fitness program for Pertamina RU IV Cilacap workers. The research design used is an evaluative research with retrospective observation using data from the SEBUSE (Sehat Bugar Senang) program in 2023 by taking sample data using the pretest and posttest methods in one group (*One Group Pretest-Posttest Design*). The respondents of the research were workers of PT Pertamina Kilang RU IV Cilacap. The sample obtained was 91 respondents with a sampling technique using *Purposive Sampling*. The results of the study for the BMI value before and after the SEBUSE (Healthy, Fit, Happy), with the results that there was no significant effect after the statistical test, with a *P-Value* of 0.078 which was greater than 0.05. For the results of the research on the GDS value before and after the implementation of the SEBUSE (Healthy, Fit, Happy) program, with the results of an influence, based on the results of the statistical test, a *P-Value* = 0.001 was obtained, where the *P-Value* was less than 0.05.

Keywords: BMI, GDS, Healthy Fit Happy (SEBUSE).