

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP GLUKOSA DARAH PADA
KARYAWATI *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS YARSI DAN TINJAUANNYA
MENURUT PANDANGAN ISLAM**

Julia Qintan Rahmaningsih¹, Diniwati mukhtar², Amir Mahmud³, Qomariyah⁴

¹Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ²Staf pengajar bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ³Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ⁴Staf pengajar bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Korespondensi ditujukan kepada Julia Qintan Rahmaningsih; juliaqintanr@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu faktor penyebab *non communicable disease* adalah karena kurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari. Akibatnya terjadi gangguan fisiologis berupa penurunan sensitivitas reseptor insulin terhadap kadar glukosa darah. Sebagai pencegahan terjadinya *non communicable disease*, direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik sedang minimal 150 menit/minggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik harian terhadap penurunan kadar glukosa darah. Menjaga kesehatan juga sesuai dengan ajaran Rasulullah yang tertera di dalam Al-Qur'an dan Hadist.

Metode: Penelitian dilakukan dengan metode eksperimental kuasi. Rancangan penelitian menggunakan metode *one group pre and post test design* selama 6 minggu. Cara penetapan subjek dengan metode *purposive sampling* didapatkan sebanyak 30 orang karyawan *cleaning service* yang rerata berusia produktif dengan status kesehatan yang baik digunakan sebagai subjek dalam penelitian ini. Pengukuran kadar glukosa darah oleh *glucometer EasyTouch* dan penilaian tingkat aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ. Analisis data menggunakan program Ms. Excel dengan uji kemaknaan *T-test*.

Hasil: Setelah dilakukan pengukuran awal didapatkan hasil pada *pre-test* rerata kadar glukosa darah sebesar (86,24±11,23) mg/dL. Pengukuran *post-test* didapatkan rerata kadar glukosa darah sebesar (79,52±17,17) mg/dL dengan rerata selisih sebesar (-6,72±19,57) mg/dL. Rerata tingkat aktivitas fisik pada subjek dikategorikan termasuk ke dalam aktivitas fisik sedang dengan rerata durasi selama (38,82± 13,24) jam/minggu.

Kesimpulan: Hasil menunjukkan terdapat kecenderungan penurunan kadar glukosa darah pada karyawan *cleaning service* yang rerata mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang dengan rerata durasi sudah melebihi rekomendasi internasional. Melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesehatan sangat dianjurkan oleh Islam dan merupakan suatu bentuk jihad yang bertujuan agar dapat terus beribadah kepada Allah SWT dalam keadaan sehat.

Kata Kunci: Aktivitas fisik harian, glukosa darah, karyawan *cleaning service*, Al Quran, hadits.