

**GAMBARAN KADAR GULA DARAH SEBELUM DAN SESUDAH AKTIVITAS
FISIK NAIK TURUN TANGGA PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DITINJAU DARI
KEDOKTERAN ISLAM**

Shabrina Ardelia Ananta¹, Syukrini Bahri², Amir Mahmud³

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan dan gizi masyarakat dunia yang disebabkan karena ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan. Obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit diabetes melitus tipe-2 yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah. Peningkatan kadar gula darah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti resistensi insulin dan kurangnya aktivitas fisik (olahraga). Beberapa aktivitas fisik dapat dilakukan kapan dan dimana saja serta tidak membutuhkan biaya, seperti angkat beban, naik turun tangga, dan berjalan kaki. Terkait hal tersebut, penulis ingin melakukan penelitian tentang salah satu dari ketiga aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, yaitu gambaran kadar gula darah sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Kedokteran Islam.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk melihat perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukannya aktivitas fisik naik turun tangga. Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil dari 16 sampel darah responden. Aktivitas fisik naik turun tangga dilakukan selama 20 hari kerja. Penelitian dilakukan di laboratorium Prodia berupa hasil laboratorium kadar gula darah puasa.

Hasil: Hasil pengujian sebelum dan sesudah aktivitas fisik didapatkan hasil sebanyak 1 responden mengalami penurunan kadar gula darah dari kadar 100 - 125 mg/dl menjadi < 100 mg/dl, sedangkan sebanyak 15 responden mengalami kestabilan kadar gula darah tetap < 100 mg/dl. Hal ini menunjukkan sebanyak 13 (81%) responden mengalami penurunan kadar gula darah walaupun tetap dalam batas normal, sedangkan sebanyak 3 (19%) responden mengalami peningkatan kadar gula darah walaupun tetap dalam batas normal.

Simpulan: Pada hasil penelitian ini aktivitas fisik naik turun tangga dapat membantu menjaga kadar gula darah.

Kata Kunci: Kadar Gula Darah, Aktivitas Fisik Naik Turun Tangga.

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Jakarta

²Staf pengajar bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Jakarta

³Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta

**DESCRIPTION OF BLOOD SUGAR BEFORE AND AFTER PHYSICAL
ACTIVITY TO DOWN STUDENTS IN STUDENTS FACULTY OF
MEDICINE UNIVERSITY YARSI REVIEWED FROM
MEDICINE ISLAM**

Shabrina Ardelia Ananta¹, Syukrini Bahri², Amir Mahmud³

ABSTRACT

Background: Obesity is one of the world's health and nutrition problems caused by an imbalance between height and body weight. Obesity may increase the risk of type 2 diabetes mellitus with elevated blood sugar levels. Increased blood sugar levels by several factors such as insulin resistance. The author wants to do research on one of three physical activities that can be done by all students of the Faculty of Medical University Yarsi, a picture of blood sugar levels resistance and physical activity. Some physical activity can be done anytime and anywhere and does not require costs, such as lifting, up and down stairs, and on foot. Related to this, this before and after physical activity up and down the stairs on the students of the Faculty of Medicine, University of Yarsi in terms of Islamic Medicine.

Method: This type of research is descriptive research to see the difference of blood sugar level before and after physical build up. This study used primary data taken from 16 blood samples of respondents. Physical activity up and down the stairs is done for 20 working days. Research was conducted in the laboratory.

Result: The result of the test before and after physical activity result of 1 respondent who decreased blood sugar level from 100 - 125 mg / dl to <100 mg / dl, while 15 respondents had stable blood sugar <100 mg / dl . This indicates that 13 (81%) of the respondents experienced a decrease in blood sugar levels, although still within normal limits, while as many as 3 (19%) of respondents experienced an increase in blood sugar levels though.

Conclusion: In the results of this study physical activity up and down stairs can help keep blood sugar levels.

Keywords: Blood Sugar Level, Physical Activity Up Down Ladder.

¹Student of Medical Faculty of Yarsi University Jakarta

²Staff of the Clinical Pathology Department of the Faculty of Medicine, Yarsi University, Jakarta

³Staff of Islamic Religion Department Faculty of Medicine YARSI University Jakarta