

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP GULA DARAH PADA
MAHASISWI FK YARSI ANGKATAN 2015-2017 DAN TINJAUANNYA DARI
SISI KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Syalma Kurnia , Diniwati Mukhtar, Irwandi M. Zen

Korespondensi : syalma.kurnia@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik(AF) adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang bermanfaat bila dilakukan secara teratur. Jenis AF utama ada empat yaitu aerobik, penguatan otot, penguatan tulang dan peregangan. Melakukan AF jalan kaki secara rutin 30 menit atau sama dengan 10,000 langkah perhari dapat meningkatkan kesehatan jantung dan menurunkan kadar glukosa darah. Jalan kaki yang dilakukan dalam frekuensi tertentu bahkan dapat menurunkan resiko terkena penyakit metabolik seperti diabetes melitus, dislipidemia, hipertensi dan penyakit jantung koroner. Hal ini sesuai dengan ajaran Rasulullah yang tertera didalam Al-Quran dan Hadist.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *pre* dan *post test control trial* selama 6 minggu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh AF jalan kaki terhadap Gula Darah Puasa(GDP). Sebanyak 60 orang mahasiswi fakultas Kedokteran, terdiri 30 orang AF jalan kaki(ke kampus jalan kaki) dan AF Kendaraan(menggunakan kendaraan ke kampus). Pengukuran variabel GDP di lakukan pada pagi hari sebanyak 2 kali pengukuran (awal blok dan akhir blok).

Hasil: Subjek dengan AF jalan kaki di dapatkan rerata nilai selisih -1,8 dan pada subjek dengan aktivitas fisik kurang didapatkan rerata nilai selisih -0,1.

Kesimpulan: Adanya kecendrungan penurunan nilai GDP pada mahasiswa yang berjalan kaki dibandingkan mahasiswi yang naik kendaraan meskipun secara statistik tidak menunjukkan adanya perubahan yang signifikan.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Jalan Kaki, Gula Darah Puasa

**LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITIES OF WALKING ON BLOOD SUGAR
IN FACULTY OF MEDICINE STUDENTS YEAR 2015-2017 REVIEWED
FROM MEDICAL AND ISLAMIC PERSPECTIVE**

Syalma Kurnia , Diniwati Mukhtar , Irwandi M. Zen

Correspondence : syalma.kurnia@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Physical activity (PA) is a movement carried out by the muscles of the body and its supporting system which is useful if done regularly. The four main types of AF are aerobics, muscle strengthening, bone strengthening and stretching. Doing PA on foot routinely 30 minutes or equal to 10,000 steps per day can improve heart health and reduce blood glucose levels. Walking on certain frequencies can even reduce the risk of metabolic diseases such as diabetes mellitus, dyslipidemia, hypertension and coronary heart disease. This is in accordance with the teachings of the Prophet listed in the Qur'an and Hadith.

Method: This study used the pre and post test control trial method for 6 weeks which aims to determine the effect of walking AF on Fasting Blood Sugar (GDP). As many as 60 Faculty of Medicine students, consisting of 30 people walking AF (to campus on foot) and Vehicle AF (using vehicles to campus). Measurement of GDP variables is done in the morning as much as 2 times the measurement (initial block and end of block).

Results: Subjects with walking AF get an average difference of -1.8 and in subjects with less physical activity the average value is -0.1.

Conclusion: There is a tendency to decrease GDP value in students who walk on foot compared to female students who ride vehicles even though statistically it does not show a significant change.

Keywords: Physical Activity, Walking, Fasting Blood Sugar