

**PENGARUH AKTIVITAS *JOGGING* KELOMPOK TERLATIH DAN
TIDAK TERLATIH TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH
DAN KOLESTEROL DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

Siti Yusmar Laini

ABSTRAK

ABSTRAK

Latar Belakang : Aktivitas olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia karena dengan berolahraga dapat memelihara kesehatan tubuh. Di Indonesia, angka ini juga berpotensi mengalami peningkatan, yaitu sebanyak 8,4 juta orang di tahun 2000 meningkat menjadi 21,3 juta orang di tahun 2030. Kadar kolesterol-LDL yang termasuk dalam kategori tinggi pada penduduk yang berumur diatas 15 tahun. Sedangkan untuk kasus diabetes melitus pada tahun 2013 prevalensi diabetes melitus pada penduduk usia diatas 15 tahun di Sumatra utara sebesar 2,3%. **Tujuan :** Mengetahui ada tidaknya pengaruh aktivitas *jogging* kelompok terlatih dan tidak terlatih terhadap perubahan kadar gula darah dan kolesterol di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan sampel sebanyak 32 responden. **Hasil :** Pengaruh Aktifitas *Jogging* terhadap kadar gula darah $p\text{-value} 0,5$ ($\alpha = 5\%$), Pengaruh Aktifitas *Jogging* terhadap kadar kolesterol $p\text{-value} 0,642$ ($\alpha = 5\%$). **Kesimpulan :** Tidak terdapat pengaruh aktifitas *jogging* kelompok terlatih maupun tidak terlatih pada kadar gula darah dan kolesterol.

Kata Kunci : Aktifitas *Jogging*, KGD, Kolesterol Total

ABSTRACT

Background: Sports activity is a necessity of human life because with exercise can maintain healthy body.¹ In Indonesia, this figure also has the potential to increase, as 8.4 million people in 2000 increased to 21.3 million people in the year 2030.¹³ High and very high LDL cholesterol levels in people over 15 years.¹³ As for diabetes mellitus cases in 2013 the prevalence of diabetes Melitus in the population aged above 15 years in northern Sumatra by 2.3%.¹⁴ **Objective:** Knowing Correlation of jogging activities of trained and untrained groups on changes in blood sugar and cholesterol levels at the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Sumatera Utara. **Methods:** The study was a descriptive study, this study done in March 2016 - January 2017 with a sample of 32 respondents. **Results:** Correlation of Jogging Activity on blood glucose p-value = 0,5 ($\alpha = 5\%$), Jogging Activity Effect on cholesterol level of p-value 0.642 ($\alpha = 5\%$) **Conclusion:** There was no effect of trained or untrained jogging activities on blood sugar and cholesterol levels

.Keywords: Jogging Activity, Blood Glucose, Total Cholesterol