

PENGARUH JALAN KAKI SELAMA 60 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DALAM DARAH PADA PRALANSIA DI PONDOK UNGU PERMAI BEKASI UTARA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jalan kaki selama 60 menit terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada pralansia di pondok ungu permai bekasi utara. Penelitian ini dilakukan pada bulan juli 2019. Metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Proses pengambilan data yaitu sampel yang bersedia mengikuti penelitian berjumlah 26 pralansia wanita, kemudian semua sampel akan melakukan pengukuran. Sampel akan diukur kadar gula dalam darahnya (tes awal), kemudian melakukan jalan kaki selama 60 menit, lalu pengukuran setelah melakukan jalan kaki selama 60 menit (tes akhir). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji – t dengan menghitung t-hitung dibandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan 0,05. Hasil perhitungan persentase kadar gula darah awal dan kadar gula darah akhir setelah melakukan jalan kaki diperoleh rata – rata (M_D) 19,64 dengan standar deviasi perbedaan (SD_D) yaitu sebesar 9,8828 dan dtandar *error* perbedaan rata – rata (SE_{MD}) sebesar 2,0173 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh t-hitung sebesar 9,7357 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan ($n - 1$) dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,0639. Dengan nilai t-hitung > t-tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nilai nihil atau (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_1) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kadar gula dalam darah pada awal dan akhir jalan kaki.

Kata Kunci : Jalan Kaki, Gula Dalam Darah, Pralansia

EFFECT OF FOOT ROAD FOR 60 MINUTES TO REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS IN PRALANSIA PONDOK UNGU PERMAI NORTH BEKASI

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of walking for 60 minutes to decrease blood sugar levels in pralansia in Pondok Ungu Permai North Bekasi. This research was conducted in July 2019. The experiment method to the study design One Group Pre Test and Post Test Design. The process of taking data that are willing to participate in the study sample was 26 pralansia lady, then all samples will take measurements. Samples will be measured blood sugar levels (initial test), then do the walking for 60 minutes, then measurement after walking for 60 minutes (final test). Data analysis technique used is t - test by calculating the t-test compared with t-table at significant level of 0.05. The result of the calculation of the percentage of the initial blood sugar levels and blood sugar levels after a foot end obtained the average - average (M_D) 19.64 with a standard deviation of the difference (SD_D) is equal to 9.8828 and dtandar error of the difference the average - average (SE_{MD}) of 2.0173 in further calculations obtained by t-test at 9.7357 and the value of t-table with degrees of freedom ($n - 1$) and the significant level $\alpha = 0.05$ obtained for 2.0639. With the value t-count $>$ t-table shows that the hypothetical value of zero or (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted. It can be concluded that there is a decrease in blood sugar levels at the beginning and end of the walk.

Keywords: *Walking, Blood Sugar, Pralansia*