

PERBANDINGAN EFEK KERJA SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN JALAN KAKI SELAMA 40 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KECAMATAN KALIDERES JAKARTA BARAT

Oleh : Rio Yoelandha
Universitas Negeri Jakarta
S1 Program Studi Ilmu Keolahragaan
rioYoelandha@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan penurunan kolesterol total dalam tubuh antara kerja Senam aerobik *low impact* selama 40 menit dan aktifitas kerja jalan kaki selama 40 menit pada penderita diabetes mellitus puskesmas Kecamatan Kalideres, Jakarta Barat. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan terbuka pada tanggal 17 Mei 2016. Metode yang digunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan “*Two Group Pre-Test dan Post Test Design*”

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan sampel berjumlah 20 orang dari jumlah populasi 50 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t *Independent*. Hasil perhitungan penurunan Kolesterol Total awal dan akhir setelah melakukan aktivitas senam aerobik *low impact* diperoleh selisih rata-rata (M_x) 19,1 dan aktivitas jalan kaki diperoleh rata-rata (M_y) 11,3 dengan standar deviasi perbedaan pada aktivitas senam aerobik *low impact* (SD_x) 5,80 dan aktivitas jalan kaki (SD_y) 4,52 standar *error* perbedaan skor antara M_1 dan M_2 (SE_{m1-m2}) 2,44 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung sebesar 3,19 dan t tabel 2,101 pada taraf signifikan 0,05 dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak.

Kata Kunci: Kolesterol total, Senam Aerobik *Low Impact*, Jalan Kaki.

Abstract

This study aimed to compare the reduction in total cholesterol in the body between work gymnastics of low impact aerobics for 40 minutes and work activities as walking for 40 minutes in patients with diabetes mellitus subtype 2 in the sub-district Puskesmas kalideres the research was conducted in an open field on 17 May 2016. the method used experimental method research design using "Two Group Pre-test and Post Test design".

Mechanical sampling using purposive sampling technique, with a sample of 20 people of the total population of 50 people. Data analysis technique used is the independent t-test. The result of the calculation of total cholesterol decrease early and late after doing low impact aerobics activity obtained average gap of 19.1 and walking activity gained an average of 11.3 with a standard deviation difference in the activity of low impact exercise aerobil 5.80 and activities foot standard error 4.52 score difference as between M_1 and M_2 2.44 in later calculations obtained by value t count t table amounted to 3.19 and 2.101 at significant level 0:05 thus the value t count > t table shows that the null hypothesis is rejected ,

Keywords: total cholesterol, low impact aerobics, walking