

ABSTRAK

Setiap manusia selalu menginginkan tubuh yang sehat. Untuk melihat kondisi fisik yang sehat tentunya perlu untuk melakukan pengecekan kadar gula darah yang terdapat pada tubuh agar dapat menjaga keseimbangannya dengan latihan fisik sehingga tidak terjadi penumpukan kadar gula pada darah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap kadar gula darah pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII Medan. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* terhadap 20 mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII Medan. Parameter yang diukur dalam penelitian ini meliputi: kadar gula darah sebelum dan sesudah melakukan latihan fisik. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kadar gula darah sebelum melakukan latihan fisik 90,2 mg/dL dan rata-rata kadar gula darah sesudah melakukan latihan fisik 84,45 mg/dL. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan fisik terhadap kadar gula darah pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII Medan.

Kata Kunci: latihan fisik, kadar gula darah

ABSTRACT

Everyone always wants a healthy body. To see a healthy physical condition, of course, it is necessary to check the blood sugar levels in the body in order to maintain a balance with physical exercise so that there is no accumulation of sugar levels in the blood. Therefore, this study aims to determine the effect of physical exercise on blood sugar levels in children. 2020 students at the LMII College of Economics, Medan. This research is a descriptive study of 20 students from the class of 2020 at the LMII College of Economics, Medan. Parameters measured in this study include: blood sugar levels before and after physical exercise. From the results of the study it was found that the average blood sugar level before doing physical exercise was 90, 2 mg/dL and the average blood sugar level after physical exercise was 84.45 mg/dL. It can be concluded that there is an effect of physical exercise on blood sugar levels in 2020 students at the LMII College of Economics, Medan.

Keywords: physical training, blood sugar level