

ABSTRAK

REKRIANTA ILHAM. Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* selama 45 menit terhadap Penurunan Kadar Gula Darah di *Unimed Healthy Community (UHC) UNIMED*.

(Pembimbing: Drs. JUMADIN IP, M.Kes, AIFO).

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan kadar gula darah di *Unimed Healthy Community (UHC) UNIMED*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan sample sebanyak 8 orang, rancangan desain penelitian *The Static One Group Pre-Test Post-Test Design*, dengan uji analisis yang di gunakan adalah uji-t.

Hasil dari rata-rata kadar gula darah setelah senam aerobic mix impact sebesar 75,75 mg/dl lebih rendah dibandingkan sebelum melakukan senam aerobic mix impact sebesar 95,25 mg/dl. Terdapat persentase penurunan kadar gula darah setelah melakukan senam aerobic mix impact yaitu 11,19% dibandingkan sebelum melakukan senam aerobic mix impact. Dengan hasil yang didapat dimana $t_{count} > t_{tabel}$ atau $4,270 > 1,860$. Maka $t_{hitung} > t_{table}$ maka adanya pengaruh yang signifikan senam aerobic mix impact selama 45 menit terhadap penurunan kadar gula darah

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa adanya pengaruh senam *aerobik mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan kadar gula darah di *Unimed Healthy Community (UHC) UNIMED*.

Kata kunci: Senam Aerobik Mix Impact, Penurunan Kadar Gula Darah.