ABSTRAK

PERBANDINGAN KADAR LEUKOSIT TOTAL SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN *JOGGING* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2013 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

Putu Filla Jaya Fikrawan

Perubahan gaya hidup dan aktifitas fisik yang negatif dapat menyebabkan peningkatan kejadian penyakit kronis yang merupakan penyebab utama kematian (36 juta pertahun) dan masalah kesehatan di dunia. Aktifitas fisik negatif seperti halnya merokok meningkatkan resiko kanker, penyakit kardiovaskular kronis dan diabetes sebesar 20-30% dan memperpendek umur 3-5 tahun. Di sisi lain olahraga teratur memiliki efek menguntungkan pada tubuh dan melindungi terhadap penyakit-penyakit tertentu dan meningkatkan respon imun. Rekomendasi utama dari WHO mengenai aktifitas fisik adalah orang dewasa harus melakukan setidaknya 150 menit seminggu aktifitas fisik dengan intensitas sedang atau 75 menit seminggu intensitas berat atau kombinasi keduanya

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan *pre-post test only one group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 45 mahasiswa dan telah mengikuti latihan *jogging* 1 kali seminggu selama 3 minggu. Data penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, sedangkan untuk melihat hubungan antar variabelnya digunakan uji parametrik yakni uji *Paired samples T-test*.

Hasil penelitian menunjukan terdapat pengaruh *jogging* terhadap kadar glukosa darah dengan *p value* sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dimana $p<0,05$. Latihan *jogging* efektif untuk meningkatkan kadar leukosit total pada mahasiswa angkatan 2013 FK UNILA. Diharapkan para penelitian ini dapat dijadikan pedoman latihan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Kata kunci :aktifitas fisik sedang, jogging, leukosit,