

Pengaruh waktu latihan aerobik pada intensitas 60-70% laju jantung maksimal terhadap kadar antigen t-PA

Nawanto A. Prastowo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=108930&lokasi=lokal>

Abstrak

Waktu latihan mempengaruhi peningkatan kadar antigen t-PA (ant t-PA). Waktu latihan sore meningkatkan kadar ant t-PA lebih tinggi dibanding waktu latihan pagi pada intensitas latihan yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh waktu latihan aerobik intensitas 60-70% laju jantung maksimal (LJM, 220-umur) selama 15 menit terhadap peningkatan kadar dnt t-PA. Subyek terdiri dari 16 laki-laki sehat, tidak terlatih berumur 25-35 tahun yang menjalani uji sepeda pagi (06.30-08.30 wib) dan sore (15.00-17.00) pada selang waktu 2 hari. Uji Wilcoxon sign ranked menunjukkan peningkatan kadar ant t-PA yang bermakna setelah latihan pagi dan sore sebesar 43,5% ($P=0,03$) dan 35% ($P=0,03$). Uji Wilcoxon U menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna antara peningkatan kadar ant t-PA setelah latihan pagi dan sore. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa waktu latihan pagi atau sore tidak berpengaruh terhadap peningkatan kadar ant t-PA pada intensitas latihan sedang.

Increased t-PA antigen (t-PA ant) level during exercise is affected by diurnal variation. Exercise in the afternoon increases t-PA ant higher than exercise in the morning. Purpose of this study was to examine the effect of time of day aerobic exercise on t-PA ant level. Subjects were 16 sedentary, healthy untrained male, performed 2 session ergo cycle at 60-70 maximal heart rate (MHR, 220-age) both Morning (06.30-08.30) and afternoon (15.00-17.00) by 2 days separated. Wilcoxon sign ranked test show t-PA ant increased significantly after exercise in the morning (43.5%, $P=0,03$) and afternoon (38%, $P=0,03$) but not significant different between morning and afternoon ($P=0,97$). It was concluded that time of day exercise did not affect t-PA ant level in moderate aerobic exercise intensity.