

Perubahan kadar lipid setelah latihan fisik pada pendidikan Tamtama Polri

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=76646&lokasi=lokal>

Abstrak

Manfaat olahraga terhadap kesegaran dan ketrampilan telah lama diketahui. Menyadari hal itu, senam kesegaran jasmani telah diikuti segenap lapisan masyarakat di Indonesia sejak tahun 1984. Polri sesuai fungsinya yang senantiasa harus siap melaksanakan tugas, pada tahun 1987 mengeluarkan buku petunjuk " Pengendalian berat badan untuk mencapai postur tubuh sehat samapta ". Salah satu unsur dalam tubuh sehat samapta adalah kesegaran jasmani yang merupakan kapasitas aerobik dan dapat dinilai dengan menghitung ambilan maksimal oksigen (VD7maks) memakai ergometer sepeda menurut metoda Astrand.

Penyakit jantung koroner (pjk) yang merupakan salah satu manifestasi klinik aterosklerosis telah bergeser ke urutan ke 2 (th 1992) menurut survai rumah tangga Depkes RI dan salah satu faktor risikonya adalah hiperlipidemia. Pada tahun 1976-1977 penderita penyakit jantung yang berobat jalan di RSPAD Gatot Soebroto tercatat 2007 dan pada tahun 1984-1985 meningkat menjadi 10462. Proses aterosklerosis mulai terjadi sejak anak-anak sehingga modifikasi kadar lipid darah sejak dini merupakan upaya pencegahan yang efektif. Terjadi evolusi petanda biokimia untuk penyakit jantung koroner (PIK) dari kolesterol total (K-total),kolesterol-HDL (K-HDL),kolesterol-LDL (K-LDL) dan trigliserida (TG) menjadi apolipoprotein A-I (Apo A-1) dan apolipoprotein B (Apo B).

Tujuan penelitian adalah menilai perubahan gambaran lipid (K-Total,TG,K-HDL,KLDL,Apo A-I dan Apo B) darah dan variabel kadar Apo A-I, Apo B, K-HDL dan K-LDL yang paling dipengaruhi oleh latihan fisik teratur dan terarah , sedangkan tujuan lain adalah menilai pengaruh latihan fisik selama pendidikan terhadap perubahan VO₂mak. Subjek penelitian adalah 197 siswa tamtama Polri di Pusdik Pol Airud dengan umur 21 ± 1 tahun. Pengamatan dilakukan 3 kali.

Latihan fisik teratur dan terarah selama 25 minggu mengubah komposisi lipid darah dan meningkatkan VO₂~maka. Perubahan komposisi lipid darah berhubungan dengan asupan makanan. Peningkatan Apo A-I dan penurunan Apo B tidak sejajar dengan perubahan K-HDL dan K-LDL. Persentase peningkatan K-HDL (+22.22%) dan penurunan K-LDL (-14.61%) lebih tinggi dari persentase peningkatan Apo A-I (+8.46%) dan penurunan Apo B (-8.56%). Pemeriksaan K-HDL dan K-LDL dapat dianjurkan sebagai pemeriksaan laboratorium untuk evaluasi hasil latihan fisik teratur dan terarah. Pemeriksaan ini dapat dipakai dalam upaya deteksi dini satu faktor risiko PIK. Disarankan latihan fisik teratur dan terarah tetap dipertahankan setelah selesai pendidikan dan makanan tinggi kolesterol sebaiknya disubstitusi dengan makanan lain.