

## Pengaruh Latihan Aerobik yang Teratur dengan Intensitas Sedang pada Profil Lipid pada Laki-laki

Ismeila Murtie Rahenod, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920544273&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penyakit jantung koroner (PJK) telah menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Selain mengakibatkan kematian, penyakit ini juga mempunyai dampak sosial dan ekonomi. Oleh karena itu diperlukan suatu usaha penanggulangan yang dapat dimasyarakatkan. Dislipidemia merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap timbulnya PJK. Latihan fisik aerobik yang teratur dengan intensitas sedang akan mempengaruhi metabolisme lipoprotein, sehingga dapat diharapkan mengurangi risiko terjadinya PJK. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh latihan fisik aerobik yang teratur dengan intensitas sedang pada profil lipid dan juga faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap PJK. Selain itu juga diteliti adanya korelasi antara perubahan berat badan dan perubahan gambaran lipid plasma. Penelitian dilakukan terhadap 30 orang laki-laki anggota Klub Aerobik PKO dr Sadoso Krida Loka Senayan Jakarta yang berumur 40-60 tahun. Pada awal penelitian diberikan kuesioner, sedangkan pemeriksaan fisik dan pengambilan darah dilakukan pada awal penelitian dan setelah latihan selama 12 minggu. Terhadap darah dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol total, trigliserida, kolesterol HDL dan kolesterol LDL. Gambaran awal rata-rata profil lipid tidak lebih baik dari keadaan populasi pada umumnya. Setelah latihan fisik yang teratur selama 12 minggu, 3 kali dalam 1 minggu selama 1 jam, didapatkan penurunan kadar kolesterol total dari 234,77 mg/dl menjadi 236,11 mg/dl (3,11 %), trigliserida dari 163,67 mg/dl menjadi 160,10 mg/dl (2,18 %), kolesterol LDL dari 183,70 mg/dl menjadi 166,73 mg/dl (9,24 %). Sedangkan kolesterol HDL menunjukkan peningkatan dari 44,47 mg/dl menjadi 49,60 mg/dl (11,34 %). Keadaan ini mengakibatkan penurunan yang bermakna dari rasio kolesterol total/kolesterol HDL dari 5,55 menjadi 4,82 (13,1 %) dan rasio kolesterol LDL/kolesterol HDL dari 4,18 menjadi 3,42 (11,8 %). Mengingat kadar kolesterol LDL, rasio kolesterol total/kolesterol HDL dan rasio kolesterol LDL/kolesterol HDL merupakan prediktor yang berbanding lurus dengan risiko kejadian PJK, serta kadar kolesterol HDL merupakan prediktor yang berbanding terbalik dengan risiko kejadian PJK, dapat diharapkan bahwa latihan ini telah dapat menurunkan risiko PJK. Pada penelitian ini juga tampak bahwa perubahan gambaran lipid plasma lebih merupakan akibat latihan aerobik yang teratur dari pada perubahan berat badan.