

## **Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kadar Trigliserida pada Mahasiswi Obesitas**

Nur Indah Insani Kamilia<sup>1</sup>, Fillah Fithra Dieny<sup>1</sup>, Dewi Marfu'ah Kurniawati<sup>1</sup>, Adriyan Pramono<sup>1</sup>

**Latar Belakang :** Obesitas dapat memicu peningkatan kadar trigliserida. Olahraga aerobik sangat bermanfaat untuk menurunkan kadar trigliserida darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap kadar trigliserida pada mahasiswi obesitas.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain penelitian *non randomized controlled trials*. Subjek penelitian adalah 18 mahasiswi dengan rentang usia 21-24 tahun dibagi menjadi 2 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 9 subjek yang diambil menggunakan metode *consecutive sampling*. Kelompok perlakuan diberi senam aerobik *virtual* 60 menit dan edukasi gizi, kelompok kontrol diberikan edukasi gizi selama empat minggu. Analisis statistik menggunakan *paired t-test*, *independent t-test*, dan *Mann-Whitney*.

**Hasil :** Hasil uji beda masing masing kelompok menemukan terjadinya penurunan kadar trigliserida pada kelompok perlakuan ( $-74,1 \pm 72,2$  mg/dL) signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ( $-32,7 \pm 73,7$  mg/dL). Namun hasil uji beda antar kelompok menunjukkan tidak ada perbedaan perubahan kadar trigliserida yang bermakna antara kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol ( $p > 0,05$ ) sesudah intervensi.

**Simpulan:** Pemberian senam aerobik 60 menit dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu selama empat minggu dapat menurunkan kadar trigliserida pada mahasiswi obesitas. Akan tetapi, Tidak ada perbedaan perubahan kadar trigliserida darah yang bermakna antara kelompok kontrol dan perlakuan ( $p > 0,05$ ) sesudah intervensi.

**Kata Kunci :** Aerobik, kadar trigliserida, mahasiswi obesitas

---

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro