

Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kadar Triglisierida pada Mahasiswi Obesitas

Nur Indah Insani Kamilia¹, Fillah Fithra Dieny¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹, Adriyan Pramono¹

Latar Belakang : Obesitas dapat memicu peningkatan kadar triglisierida. Olahraga aerobik sangat bermanfaat untuk menurunkan kadar triglisierida darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap kadar triglisierida 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 triglisierida 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 triglisierida 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 triglisierida pada mahasiswi obesitas. Akan tetapi, Tidak ada perbedaan perubahan kadar triglisierida darah yang bermakna antara kelompok kontrol dan perlakuan ($p > 0,05$) sesudah intervensi.

Kata Kunci : Aerobik, kadar triglisierida, mahasiswi obesitas

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro