

Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kadar *High-Density Lipoprotein Cholesterol* (HDL-C) pada Santri

Nurul Aulia¹, Diana Nur Afifah², Ayu Rahadiyanti², A Fahmy Arif Tsani²

ABSTRAK

Latar Belakang : Kadar HDL-C yang rendah menjadi salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar HDL-C adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti melakukan senam aerobik.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap kadar HDL-C dalam darah pada santri.

Metode : Penelitian quasi eksperimental dengan desain *pre post test with group control design*. Subjek penelitian yaitu santri usia 19 – 24 tahun yang dipilih dengan metode *consecutive sampling*. Jumlah subjek yaitu 22 santri yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok perlakuan diberikan latihan senam aerobik intensitas sedang dengan durasi latihan 50 menit setiap sesi, frekuensi 3 kali seminggu selama 4 minggu dan mendapatkan edukasi gizi, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan edukasi gizi. Kadar HDL-C (mg/ dl) diuji dengan metode enzimatis kolorimetri, asupan makanan dengan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan *food recall*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *Shapiro-Wilk, paired t-test, Wilcoxon, independent t-test, dan Mann Whitney*.

Hasil : Kadar HDL-C pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan sebesar $0,27 \pm 1,08$ mg/dl setelah intervensi sedangkan kelompok kontrol terjadi penurunan $1,27 \pm 4,45$ mg/dl. Uji statistik menunjukkan perubahan kadar HDL-C pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$)

Simpulan : Senam aerobik 3 kali/minggu selama 4 minggu tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar HDL-C pada santri

Kata Kunci: senam aerobik, *high density lipoprotein*, santri

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

² Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

