

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERSTRUKTUR TERHADAP PENURUNAN KADAR  
KOLESTEROL LDL PADA ANGGOTA SANGGAR SENAM DITINJAU DARI  
KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Fildzah Fitriyani<sup>1</sup>, Fatimah Eliana Taufik<sup>2</sup>, Amir Mahmud<sup>3</sup>, Diniwati Mukhtar<sup>4</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Risiko Berbagai penyakit kardiovaskular dapat disebabkan karena adanya peningkatan kadar kolesterol LDL dalam darah. Untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular dapat dilakukan aktivitas fisik terstruktur atau berolahraga. Olahraga yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah aerobik. Islam menganjurkan kita untuk berolahraga dan mengenal diri sendiri seperti mengetahui kondisi kesehatan diri sendiri dengan cara melakukan pemeriksaan kolesterol dalam darah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap penurunan kadar kolesterol LDL pada anggota sanggar senam ditinjau dari kedokteran dan Islam.

**Metode:** Penelitian ini bersifat eksperimental dengan desain penelitian *one group pre-test post-test design*. Perlakuan berupa olahraga aerobik yang dilakukan minimal 150 menit perminggu dan akan terus dipantau selama 3 bulan. Populasi dan sampel adalah anggota sanggar senam R dan K di Cempaka Putih dan Johar Baru berusia 18-60 tahun. Sampel dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan sampel dilakukan sebelum melakukan senam pada hari pertama dan pada akhir penelitian.

**Hasil:** Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kadar kolesterol LDL pada 13 orang dari 25 responden dengan hasil uji T berpasangan didapatkan nilai  $P = 0,6$

**Simpulan:** Tidak ada nya pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terstruktur terhadap penurunan kadar kolesterol LDL pada anggota sanggar senam. Dalam pandangan Islam, hubungan aktivitas fisik dan kadar kolesterol LDL terdapat dalam konsep munasabah yaitu mencapai sebuah hasil dengan melihat hubungan atau keterkaitan antara kedua variabelnya.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik terstruktur, olahraga, kolesterol LDL, wanita

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>2</sup>Staf pengajar bagian Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>3</sup>Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>4</sup>Staf pengajar bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi