

GAMBARAN KADAR TRIGLISERIDA SEBELUM DAN SESUDAH AKTIVITAS FISIK NAIK TURUN TANGGA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DITINJAU DARI KEDOKTERAN ISLAM

Nora Saputri¹, Syukrini Bahri², Amir Mahmud³

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami di seluruh dunia saat ini dan dapat terjadi pada semua usia. Di Indonesia obesitas banyak dialami, khususnya pada masa remaja. Obesitas memiliki hubungan yang erat dengan dislipidemia. Akumulasi lemak dalam tubuh yang berlebihan dapat meningkatkan resiko terjadinya dislipidemia, yaitu kelainan pada metabolisme lemak, seperti kadar trigliserida yang mengalami peningkatan. Kadar trigliserida dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, pola makan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang, berisiko mengalami penumpukan lemak serta trigliserida dalam tubuh. Banyak aktifitas fisik yang dapat dilakukan meskipun saat kita sedang berada dalam kesibukan. Salah satunya adalah yang hal yang paling sederhana, yaitu dengan melakukan naik turun tangga.

Metode : Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk melihat perbedaan kadar trigliserida sebelum dan sesudah dilakukannya aktivitas fisik naik turun tangga. Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil dari 16 sampel darah responden. Aktivitas fisik naik turun tangga dilakukan selama 20 hari kerja. Penelitian dilakukan di laboratorium Prodia berupa hasil laboratorium trigliserida.

Hasil : Dari hasil penelitian terdapat 6 responden yang mengalami penurunan kadar trigliserida sedangkan selebihnya tidak mengalami penurunan kadar trigliserida.

Simpulan : Pada hasil penelitian ini tidak terjadi penurunan kadar trigliserida pada semua responden.

Kata Kunci : Kadar Trigliserida, Aktivitas fisik naik turun tangga.

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta

²Staf pengajar bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta

³Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta

DESCRIPTION OF TRIGLYCERIDE BEFORE AND AFTER IN UP AND DOWN STAIRS PHYSICAL ACTIVITY OF MEDICAL STUDENTS IN YARSI UNIVERSITY REVIEWED FROM MEDICINE AND ISLAMIC

Nora Saputri¹, Syukrini Bahri², Amir Mahmud³

ABSTRACT

Background : Obesity is one of the most common diseases in the world and can occur at any age. In Indonesia, obesity is much experienced, especially in adolescence. Obesity has a strong relationship with dyslipidemia. Excessive accumulation of fat in the body may increase the risk of dyslipidemia, a disorder of fat metabolism, such as elevated triglyceride levels. Triglyceride levels are influenced by several factors, namely age, sex, diet and physical activity. Low physical activity, the risk of fat accumulation and triglycerides in the body. Many physical activities that can be do even when we are in busy. One of them is the simplest thing, namely by doing up and down stairs.

Methods: This type of research is descriptive research to see the difference of triglyceride level before and after doing physical activity up and down the stairs. This study used primary data taken from 16 blood samples of respondents. Physical activity up and down the stairs is done for 20 working days. The study was conducted in Prodia laboratory in the form of laboratory triglyceride result.

Results: From the results of the study there are 6 respondents who experienced a decrease in triglyceride levels while the rest did not decrease triglyceride levels.

Conclusion: In the results of this study did not decrease triglyceride levels in all respondents.

Keyword: Triglyceride, Physical Activity

¹Student of Medical Faculty of Yarsi University Jakarta

²Staff of the Surgery Department of the Faculty of Medicine, Yarsi University, Jakarta

³Staff of Islamic Religion Department Faculty of Medicine YARSI University Jakarta