

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERSTRUKTUR TERHADAP PENINGKATAN KADAR KOLESTEROL HDL PADA ANGGOTA SANGGAR SENAM DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM

Hanna Kumari Dharaindas¹, Fatimah Eliana Taufik², Amir Mahmud³, Diniwati Mukhtar⁴

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan kadar kolesterol *low-density lipoprotein* dan *high-density lipoprotein* (HDL) yang rendah merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner (PJK). Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa orang-orang yang sering beraktivitas fisik memiliki kadar kolesterol HDL yang lebih tinggi dan hal dapat dengan melakukan latihan fisik secara teratur baik pada pria maupun wanita usia reproduksi. Latihan yang berefek anti PJK adalah latihan aerobik contohnya senam aerobik. Islam menganjurkan untuk berolahraga, karena membuat lebih kuat dan sehat, juga muslim yang kuat lebih baik dan dicintai oleh Allah Swt.

Metode: Rancangan penelitian berupa *one group pretest posttest design*. Perlakuan berupa olahraga aerobik yang dilakukan minimal 150 menit perminggu dan di *follow up* 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 data dilakukan dengan cara mengambil serum darah responden dan diperiksa hasilnya menggunakan metode enzimatis di laboratorium.

Hasil: Terdapat peningkatan kadar kolesterol HDL pada 18 responden dari 25 responden dengan hasil uji t berpasangan didapatkan nilai $P = 0,001$.

Simpulan: Terdapat pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan kadar kolesterol HDL pada anggota sanggar senam. Dalam pandangan Islam, pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap kadar kolesterol HDL terdapat dalam konsep munasabah.

Kata Kunci: aerobik, aktivitas fisik terstruktur, kolesterol HDL, wanita,

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Staf pengajar bagian Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

⁴Staf pengajar bagian Fisiologi Kedokteran Universitas YARSI

**THE EFFECT OF STRUCTURED PHYSICAL ACTIVITY WITH INCREASED HDL
CHOLESTEROL LEVEL ON GYMNASTIC MEMBER REVIEWED FROM
MEDICINE AND ISLAM PERSPECTIVE**

Hanna Kumari Dharaindas¹, Fatimah Eliana Taufik², Amir Mahmud³, Diniwati Mukhtar⁴

ABSTRACT

Background: *The increment of low-density lipoprotein cholesterol levels and decrement of high-density lipoprotein cholesterol(HDL) levels are risk factors of coronary heart disease (CHD). Previous reseaech has proven that people who of the had physical activity has higher HDL-C level and it can do with regular physical activity both in men and women from reproductive age. The physical activity that has non-CHD disease effect is aerobic exercise for example aerobic dance. Islam suggest moeslim to work out, because it will make people healthier and stronger, also it is better and loved by Allah Swt.*

Method: *This study design is one group pretest posttest design. The aerobic exercise as the intervention of this study must be done for 150 minutes per week and we will follow up for 3 months. Population and sample are the members of R and K gymnastic studio in Cempaka Putih and Johar Baru who is on their 18-60 years old. The samples was chosen by purposive sampling. Data retrieval was done by taking blood serum of respondent and examined the result using enzymatic method in laboratory.*

Results: *there was an increase of HDL cholesterol level in 18 respondents from 25 respondents with paired T-test result got value $P= 0.001$.*

Conclusion: *There is an effect of structured physical activity to the increases of HDL cholesterol levels in gymnastic members. On Islam perspective, the effect of structured physical activity to the increases of HDL cholesterol levels is on munasabah concept.*

Keywords: *aerobic, HDL cholesterol, structured physical activity women*

¹Medical Student of YARSI University, Jakarta

²Lectures, Departement of Internal Medicine, Faculty of Medicine YARSI University, Jakarta

³Lectures, Islamic Studies Departement, Faculty of Medicine YARSI University, Jakarta

⁴Lectures, Departement of Physiology, Faculty of Medicine YARSI University, Jakarta