

PENGARUH TINGKAT AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP KOLESTEROL PADA KARYAWATI *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS YARSI DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Adibah Nauratul Azkiya¹, Diniwati Mukhtar², Amir Mahmud³, Qomariyah⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, ²Staf pengajar bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, ³Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, ⁴Staf Pengajar bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Korespondensi ditujukan kepada Adibah Nauratul Azkiya; dibahzky@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dislipidemia yang termasuk dalam *Non Communicable Disease* (NCD) memegang peranan penting terhadap penyebab kematian di dunia. Peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi upaya pencegahan dislipidemia. Menjaga kesehatan juga sesuai dengan ajaran Islam di dalam Al-Qur'an dan Hadis.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat aktivitas fisik harian dalam menurunkan kolesterol.

Metode: Penelitian dilakukan dengan metode eksperimental kuasi. 30 orang karyawan *cleaning service* yang rerata berusia produktif dengan status kesehatan yang baik digunakan sebagai subjek dalam penelitian ini. Pengukuran kadar kolesterol oleh *Family Dr* dan penilaian tingkat aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ dilakukan selama 6 minggu. Pengukuran dilakukan pada minggu pertama dan keenam di pagi hari sesudah berpuasa selama 8 jam.

Hasil: Setelah dilakukan pengukuran awal didapatkan hasil *pre-test* rerata kadar kolesterol sebesar $(171,00 \pm 29,51)$ mg/dL. Pengukuran *post-test* didapatkan rerata kadar kolesterol sebesar $(161,04 \pm 36,14)$ mg/dL dengan rerata selisih sebesar $-9,96$ mg/dL. Rerata tingkat aktivitas fisik pada subjek dikategorikan dalam aktivitas fisik sedang dengan rerata durasi selama $(38,82 \pm 13,24)$ jam/minggu.

Simpulan: Tingkat aktivitas fisik sedang pada karyawan *cleaning service* dengan rerata durasi yang sudah melebihi rekomendasi internasional cenderung menurunkan kadar kolesterol. Walaupun secara statistik tidak signifikan. Melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesehatan sangat dianjurkan dalam Islam karena termasuk kedalam *maqasid al-syari'ah*.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kolesterol, karyawan *cleaning service*, pandangan Islam.