

**GAMBARAN KADAR KOLESTEROL HDL (*HIGH DENSITY LIPOPROTEIN*)
SEBELUM DAN SESUDAH AKTIVITAS NAIK TURUN TANGGA PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DI TINJAU DARI
KEDOKTERAN**

Martiana Fahriah¹, dr. Syukrini Bahri Sp.PK², Amir Mahmud, LC, LL.M³

ABSTRAK

Latar Belakang: Dislipidemia merupakan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di dalam jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan. Keadaan ini disebabkan karena adanya ketidakseimbangan kadar lipid di dalam darah, di antaranya peningkatan kadar kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) dan trigliserida, serta penurunan kadar kolesterol HDL (*high density lipoprotein*). Aktivitas fisik secara rutin diketahui dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol HDL sebelum dan sesudah dilakukan aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Kelas B Angkatan 2014 dan 2015 yang berjumlah 274 orang. Dalam pengumpulan instrumen menggunakan data primer dan sekunder yang diambil dari 16 sampel darah responden.

Hasil: Berdasarkan data penelitian, dari 16 sampel maka diperoleh persentase responden perempuan lebih besar yaitu sebanyak 13 responden atau sebesar 81%. Dengan menunjukkan rata-rata usia responden yang mengikuti penelitian ini adalah 21 tahun sebanyak 7 responden (43%), kemudian sebelum dilakukan aktivitas fisik sebanyak 8 responden (50%) yang memiliki kadar kolesterol HDL 40-59 mg/dl atau batas rendah dan setelah dilakukannya aktivitas fisik sebanyak 11 responden (68.75%) yang memiliki kadar kolesterol HDL 40-59 mg/dl atau batas rendah.

Simpulan: Sebelum dilakukan penelitian, sebanyak 7 responden (43.75%) yang memiliki kadar kolesterol HDL >60 mg/dl atau normal. Kemudian 8 responden (50%) yang memiliki kadar kolesterol HDL 40-59 mg/dl atau batas rendah dan 1 responden (6.25%) yang memiliki kadar kolesterol HDL <40mg/dl atau rendah. Sesudah dilakukan penelitian, sebanyak 3 responden (18.75%) yang memiliki kadar kolesterol HDL >60 mg/dl atau normal. Kemudian 11 responden (68.75%) yang memiliki kadar kolesterol HDL 40-59 mg/dl atau batas rendah dan 2 responden (12.5%) yang memiliki kadar kolesterol HDL <40mg/dl atau rendah.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, HDL(High density lipoprotein),dislipidemia.

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Staf pengajar Klinis Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Staf pengajar Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

DESCRIPTION OF HDL (HIGH DENSITY LIPOPROTEIN) BEFORE AND AFTER UP AND DOWN STAIRS ACTIVITY IN STUDENTS FACULTY OF MEDICINE YARSI UNIVERSITY

Martiana Fahriah¹, dr. Syukrini Bahri Sp.PK², Amir Mahmud, LC, LL.M³

ABSTRACT

Background: Dyslipidemia is an accumulation of abnormal or excessive fat in the adipose tissue that can interfere with health. This is due to the imbalance in lipid levels in the blood, including increased LDL cholesterol (Low Density Lipoprotein) and triglycerides, as well as lower HDL cholesterol levels (high density lipoproteins). Physical activity is routinely known to increase HDL cholesterol levels. The aim of this study was to know the HDL cholesterol levels before and after the physical activity of the step up to the students of Yarsi University Faculty of Medicine.

Method: This is a descriptive research. The population in the study was all 274 students of the Yarsi Class B Force of 2015 and 2015 Medical Faculty students. In the collection of instruments use primary and secondary data taken from 16 respondents blood samples.

Results: Based on the research data, from 16 samples, the percentage of female respondents was greater than 13 respondents or 81%. By showing the average age of the respondents who follow this study is 21 years old as much as 7 respondents (43%), then before the physical activity as many as 8 respondents (50%) who have HDL cholesterol levels 40-59 mg / dl or lower limit and after Physical activity was conducted by 11 respondents (68.75%) who had HDL cholesterol level 40-59 mg / dl or low limit.

Conclusions: Before the study, 7 respondents (43.75%) had HDL cholesterol levels > 60 mg / dl or normal. Then 8 respondents (50%) who had HDL cholesterol level 40-59 mg / dl or lower limit and 1 respondent (6.25%) who had HDL <40mg / dl or low cholesterol level. After the study, 3 respondents (18.75%) had HDL cholesterol levels > 60 mg / dl or normal. Then 11 respondents (68.75%) had HDL cholesterol levels of 40-59 mg / dl or lower limit and 2 respondents (12.5%) who had HDL cholesterol levels <40mg / dl or lower.

Keyword: Physical activity, HDL (High density lipoprotein), dyslipidemia.

¹ Student of Faculty of Medicine, YARSI University.

² Departement of Medicine, Faculty of Medicine, YARSI University.

³ Departement of Islamic Education, Faculty of Medicine, Yarsi University.