

ABSTRAK

PENGARUH PENURUNAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DARAH SEBAGAI RESPON TERHADAP SENAM AEROBIK DI AEROBIK DAN FITNESS CENTER SONIA BANDAR LAMPUNG

Oleh

FARAZTYA PURNAMA SARI

Kadar kolesterol yang tinggi meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung koroner, latihan fisik merupakan salah satu upaya untuk mengatasi kelebihan lemak, intensitas olahraga juga berpengaruh dalam perubahan profil lipid darah. Semakin besar intensitas olahraga yang dilakukan, kemungkinan untuk menurunkan kadar kolesterol semakin besar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penurunan kadar kolesterol total darah sebagai respon terhadap senam aerobik.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan *one-group pre-test and post-test design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota member senam aerobik di Aerobik dan Fitness Center Sonia Bandar Lampung, sampel sebanyak 32 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dari hasil penelitian ini didapatkan kadar kolesterol rerata sebelum melakukan senam aerobik adalah $226,84 \pm 40,085$ mg/dl dan kadar kolesterol rerata sesudah melakukan senam aerobik selama enam minggu adalah $221,56 \pm 39,159$ mg/dl. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan bermakna antara kadar kolesterol total sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik dengan *p-value* = 0,009.

Kata kunci : kadar kolesterol total, senam aerobik