

ABSTRAK

PERUBAHAN KADAR HDL DAN LDL SEBAGAI RESPON TERHADAP SENAM AEROBIK DI SONIA AEROBIC AND FITNESS CENTER BANDAR LAMPUNG

Oleh

GINDI CININTIA ASMARANTAKA

Tingginya kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan rendahnya kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) dapat meningkatkan risiko aterosklerosis dan penyakit kardiovaskuler. Olahraga merupakan salah satu upaya memelihara kesehatan dan kebugaran. Peningkatan metabolisme yang terjadi saat melakukan olahraga dapat mempengaruhi kadar HDL dan LDL. Salah satu jenis olahraga yang mudah dilakukan adalah senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan HDL dan penurunan LDL sebagai respon terhadap senam aerobik.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan metode *pretest* dan *posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang anggota senam aerobik di *Sonia Aerobic and Fitness Center* Bandar Lampung. Pengambilan sampel dilakukan sebelum melakukan senam aerobik hari pertama dan sesudah melakukan senam aerobik hari terakhir yang dilakukan selama enam minggu.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar HDL responden sebesar 13% dan penurunan kadar LDL responden sebesar 9%. Rerata kadar HDL sebelum dan sesudah senam adalah $57,68 \pm 10,12$ mg/dl dan $65,40 \pm 10,99$ mg/dl. Rerata kadar LDL sebelum dan sesudah senam adalah $124,28 \pm 34,94$ mg/dl dan $112,90 \pm 35,90$ mg/dl. Setelah dilakukan uji statistik, didapatkan perbedaan yang signifikan terhadap kadar HDL dan LDL sebelum dan sesudah senam aerobik pada responden. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah senam aerobik dapat menyebabkan peningkatan kadar HDL dan penurunan kadar LDL.

Kata kunci : senam aerobik, kadar HDL, kadar LDL