

## ABSTRAK

### PERBEDAAN KADAR HDL DAN LDL SEBELUM DAN SESUDAH SENAM JANTUNG SEHAT PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BHAKTI YUSWA' NATAR LAMPUNG SELATAN

Oleh

EVI FEBRIANI LUBIS

Penyakit kardiovaskuler adalah penyebab utama kematian pada kelompok lanjut usia di Indonesia. Dislipidemia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Prevalensi dislipidemia di Indonesia cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian pada usia lanjut di Jakarta terhadap 307 sampel penelitian, didapatkan kejadian dislipidemia sebesar 44,6%.

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kadar *HDL* dan *LDL* sebelum dan sesudah senam jantung sehat pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bhakti Yuswa' Natar Lampung Selatan. Senam dilaksanakan selama 2 bulan.

Metode penelitian menggunakan pendekatan eksperimental (*pre test - post test design*) dan data dari hasil penelitian diuji secara statistik dengan uji t berpasangan. Penelitian dilakukan oleh 16 orang lansia. Senam dilakukan dua kali dalam seminggu. Sebelum dan sesudah dilakukan senam selama 2 bulan, para lansia diperiksa kadar *HDL* dan *LDL* darahnya.

Setelah penelitian ini didapatkan hasil kadar *HDL* lansia sebelum melakukan senam adalah 48.81 mg/dl dan setelah senam 50.31 mg/dl dengan p-value = 0,013 dan dengan peningkatan rata-rata kadar *HDL* 3 %. Kemudian kadar *LDL* responden sebelum melakukan senam adalah 106.06 mg/dl dan setelah senam 103.56 mg/dl dengan p-value = 0,009 dan dengan penurunan rata-rata kadar *LDL* 2,4 %.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kadar *HDL* dan *LDL* sebelum dan sesudah senam jantung sehat pada lansia. Peneliti menyarankan kepada masyarakat, khususnya kepada para lansia agar dapat melakukan senam jantung sehat secara rutin untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler.

Kata kunci : *HDL* (*High Density Lipoprotein*), lansia dan *LDL* (*Low Density Lipoprotein*), senam jantung sehat.