

PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT SERI V TERHADAP PROFIL LIPID DARAH WANITA USIA 35-55 TAHUN DI KELURAHAN KURANJI BELIMBING PADANG TAHUN 2017

THE EFFECT OF SERIES V HEALTHY HEARTNESS ON BLOOD LIPID PROFILE OF FEMALE 35-55 YEARS OLD IN KURANJI BELIMBING VILLAGE, PADANG, 2017

Metri lidya¹, Maswardi²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Padang, Jalan Raya Siteba-Padang, 25146, Indonesia
Email:metrilidya1@gmail.com^{1,2}

ABSTRAK : Olahraga merupakan salah satu cara yang diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh dan menurunkan kolesterol. Jenis olahraga yang sesuai adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti berjalan kaki, berenang dan senam. Senam jantung sehat seri V merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan lemak tubuh khususnya kolesterol. Karena senam jantung sehat seri V bersifat aerobik yaitu banyak menghirup oksigen dan bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Selain itu penyusunan gerakan senamnya berdasarkan prinsip dasar olahraga mencakup kardiorespirasi, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, koordinasi gerak, kelincahan dan keseimbangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat seri V terhadap profil lipid darah wanita usia 35-55 tahun di Kelurahan Kuranji Belimbing Padang Tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental research atau rancangan eksperimen semu yang bertujuan mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen, tetapi tidak digunakan sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain penelitian adalah *pretest-middle - posttest with control group* maksudnya 01 pretest untuk mengukur Kadar Kolesterol Total ibu-ibu PKK sebelum pelaksanaan senam Jantung sehat seri V 02 middle mengukur setelah 2 minggu pelaksanaan senam. Sedangkan 03 posttest untuk mengukur profil lipid darah setelah 1 bulan pelaksanaan senam jantung sehat seri V. Populasi penelitian ini adalah semua wanita usia 35 – 55 tahun di kelurahan Kuranji Belimbing yang berjumlah 523 orang. Data diolah dengan editing, coding, entrying, pembersihan dan dianalisis dengan menggunakan cara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta senam jantung sehat seri V di Klinik Bersalin Maternity Wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2017 adalah peserta yang aktif. Analisis bivariat menunjukkan bahwa senam jantung sehat seri V memiliki pengaruh terhadap kadar kolesterol total ibu-ibu PKK RW X Kelurahan Kuranji tahun 2017.

Kata Kunci : Senam Jantung Sehat, Profil Lipid

ABSTRACT : Exercise is one of the necessary ways to maintain body condition and lower cholesterol. The appropriate type of sport is a type of sport that is aerobic such as walking, swimming and gymnastics. Healthy heart gymnastics V series is one option to improve fitness and lower body fat, especially cholesterol. Because the heart-healthy gymnastics series V is aerobic that many inhale oxygen and aims to smooth the flow of blood throughout the body. In addition, the preparation of his gymnastic movement based on the basic principles of exercise include cardiorespiration, muscle strength, muscle endurance, flexibility, motion coordination, agility and balance. The purpose of this study is to determine the effect of healthy heart series gymnastics on blood lipid profile of

women aged 35-55 years in Kuranji Belimbing Padang Village Year 2017. This research type is quasi experimental research or design of pseudo experiments aimed at expressing causal relationships by way of involves the control group in addition to the experimental group, but is not used entirely to control the outside variables that influence the implementation of the experiment.

The study design was pretest-middle-posttest with control group meaning 01 pretest to measure total cholesterol levels of PKK mothers before the exercise of healthy heart series V 02 middle measuring after 2 weeks of exercise implementation. While 03 posttest to measure blood lipid profile after 1 month of exercise of healthy heart series V series. The population of this study is all women aged 35-55 years in Kuranji Belimbing village, amounting to 523 people. Data was processed by editing, coding, entering, cleaning and analyzed by using univariate and bivariate method. The results showed that the participants of healthy heart series gymnastics in Maternity Maternity Clinic The working area of Belimbing Community Health Center in 2017 is an active participant. Bivariate analysis showed that the healthy heart series gymnastics had an effect on total cholesterol level of PKK RW X women of Kuranji Urban Village in 2017.

Keywords: Healthy Gymnastics, Lipid Profile

A. PENDAHULUAN

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab terbanyak kematian di negara-negara maju maupun di negara berkembang. Di Amerika Serikat setiap tahun 550.000 orang meninggal, di Eropa 20-40.000 orang dari 1 juta penduduk menderita PJK. ¹Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah atau hiperkolesterolemia dapat menyebabkan aterosklerosis. Kolesterol lemak dan substansi lainnya menyebabkan penebalan pada dinding pembuluh darah arteri sehingga pembuluh darah tersebut menyempit. Proses ini disebut aterosklerosis. Penyempitan pembuluh darah ini menyebabkan aliran darah menjadi lambat bahkan tersumbat sehingga aliran darah pada pembuluh darah koroner yang fungsinya memberikan oksigen ke jantung berkurang. Proses inilah yang menyebabkan terjadinya penyakit jantung koroner. ¹Di Indonesia prevalensi hiperkolesterolemia pada usia 25-34 tahun adalah 9,3% sedangkan pada usia 55-64 tahun sebesar 15,5%. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Selain meningkatkannya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, keuntungan latihan aerobik yang teratur adalah meningkatnya kadar HDL-C, menurunnya kadar LDL-C, menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan konsumsi oksigen miokardium (MVO₂), dan menurunnya resistensi insulin. ⁵

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *quasi eksperimental research* atau rancangan eksperimen semu. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-middle - posttest with control group*, variabel independen (senam jantung sehat seri v) dan variabel dependen (profil lipid darah) dilaksanakan di kelurahan Kuranji Belimbing Padang pada bulan Agustus – Maret 2018. Populasi pada penelitian ini adalah semua wanita usia 35 – 55 tahun di kelurahan Kuranji Belimbing yang berjumlah 523 orang diambil secara purposive sampling dengan cara memilih sampel atas pertimbangan peneliti. Data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari daftar peserta senam. Analisa univariat menggunakan program komputerisasi dan

analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik *T-Test* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh senam jantung sehat seri v terhadap profil lipid darah wanita usia 35-55 tahun di kelurahan kuranji belimbing padang tahun 2017 dengan jumlah 30 orang sampeldidapatkan hasil penelitian sebagai berikut

1. Analisa univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keaktifan Senam Jantung Sehat Seri V di Klinik Bersalin Maternity Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2017.

Keaktifan senam	F	%
Kurang aktif	14	46,7
Aktif	16	53,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta senam jantung sehat seri V(53,3%) merupakan peserta yang aktif di klinik Bersalin Maternity Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Kolesterol Total awal ibu-ibu PKK RW X Kelurahan Kuranji di Klinik Bersalin Maternity Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2017.

No	Kadar kolesterol	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Normal	11	36,6
2.	Tidak normal	19	63,4
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 19 orang (63,4%) kadar kolesterolnya tidak normal.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Kolesterol Total wanita usia 35 - 55 tahun Setelah Pelaksanaan Senam Jantung Sehat Seri V. di Kelurahan Kuranji Padang Tahun 2017.

No	Kadar kolesterol	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Normal	19	63,4
2.	Tidak normal	11	36,6
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta senam mengalami perubahan kadar kolesterol menjadi normal sebanyak 19 orang (63,4)

2. Analisa bivariat

Tabel 4. Distribusi Rata-Rata profil lipid darah wanita dewasa usia 35 - 55 tahun di kelurahan kuranji belimbing padang Tahun 2017.

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Kadar Kolesterol Total					
Pengukuran I	224,03	40,616	7,415	0,000	30
Pengukuran II	173,63	24,931	4,552		

Berdasarkan tabel 4 didapati rata-rata profil lipid darah wanita dewasa usia 35 - 55 tahun pada pengukuran pertama adalah 224,03 mg/dl dengan standar deviasi 40,616 mg/dl. Pada pengukuran kedua didapat rata-rata profil lipid darah wanita dewasa usia 35 - 55 tahun adalah 173,63 mg/dl dengan standar deviasi 24,931 mg/dl. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 50,400 mg/dl dengan standar deviasi 43,649 mg/dl.

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 maka ada perbedaan yang signifikan antara profil lipid darah pengukuran pertama dan kedua. Dapat disimpulkan ada pengaruh pelaksanaan senam jantung sehat seri V terhadap profil lipid darah wanita dewasa usia 35 - 55 tahun di Kelurahan Kuranji Belimbing Padang Tahun 2017.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapati peserta senam jantung sehat seri V yang kehadirannya kurang dari 7 kali senam atau kurang aktif adalah sebanyak 14 orang atau sebesar 46,7%. Sedangkan, peserta senam jantung sehat seri V yang kehadiran lebih dari 7 kali atau aktif adalah sebanyak 16 orang sebanyak 53,3%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa peserta senam jantung sehat seri V di klinik Bersalin Maternity Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing tahun 2017 adalah peserta yang aktif. Perlakuan berikutnya didapati kadar kolesterol total awal ibu-ibu PKK RW X Kelurahan Kuranji sebelum pelaksanaan senam jantung sehat seri V di klinik Bersalin Maternity sebanyak 19 orang (63,4%) berada dalam kondisi tidak normal. Sedangkan sebanyak 11 orang (36,6%) berada dalam batas normal.

sebagian besar responden yang berperan aktif dalam kegiatan senam jantung sehat seri v mengalami penurunan kadar kolesterol dalam darahnya sesuai hasil pemeriksaan yang dilakukan. Dari 30 responden, terlihat pada tabel kadar kolesterol total ibu-ibu PKK setelah senam jantung sehat seri V didapati lebih banyak normal yaitu sebanyak 19 orang (63,4%), sedangkan sebanyak 11 orang (36,6) didapati kadar kolesterol total tidak dalam batas normal. Pada analisa bivariate didapati rata-rata pengukuran perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua yaitu sebesar 50,400 mg/dl dengan standar deviasi 43,649 mg/dl. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 maka ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb pengukuran pertama dan kedua. Dapat disimpulkan ada pengaruh pelaksanaan senam jantung sehat seri V terhadap kadar kolesterol total ibu-ibu PKK RW X Kelurahan Kuranji di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2017. Penelitian ini selaras

dengan penelitian yang dilakukan oleh Tunggul Waloya pada tahun 2013 dan penelitian yang dilakukan oleh Paul D.Lopirinzi dan Ovuokerie Addoh pada tahun 2016.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kelurahan kurangi belimbing padang didapati kegiatan Senam jantung sehat seri V memiliki pengaruh terhadap kadar kolesterol total ibu-ibu PKK RW X. Diharapkan bagi institusi pendidikan bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk penelitian selanjutnya dan menjadi masukan bagi institusi pendidikan. Selain itu diharapkan agar dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih spesifik dan dengan tempat penelitian yang lebih luas dan bervariasi.

F. DAFTAR PUSTAKA

Brata HW. *Hubungan Pola Makan, Obesitas, Keteraturan Berolahraga & Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia.* Unismus digital library. [homepage on the Internet]. 2010. [cited 2012 okt 16]. Available from: <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtpumimus-gdl-harsa nawis-5211&PHPSESSID=1e67af6ffa4bdd962b254ed311c991538>.

Durstine L. *Kolesterol Tinggi.* Yogya-karta: Citra Aji Parama, 2012; p.1-27.

Ernawati DI. Pengaruh lama stress & diet Atherogenik terhadap pembentukan foam arteri Cerebral otak tikus jantan galur spargue dawey [Skripsi]. Malang: Universitas Negeri Malang; 2000

Fakhruddin, Hanif dan Nisa, Khairun (2013). *Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap kadar gula darah puasa pada lansia di Panti sosial dan lanjut usia tresna werdha "Natar Lampung Selatan"*. Medical Journal of Lampung University.

Fan AZ, Ham SA, Muppidi SR, Mokdad AH. Validation of reported physical activity for cholesterol control using two different physical activity instruments. *Vascular Health and Risk Management.* 2009;5:649-61.

Fatimah S, Kartini A. Senam Aerobik & Konsumsi Zat Gizi Serta Pengaruhnya Terhadap Kadar Kolesterol Total Darah Wanita. Portal Perpustakaan Online. [homepage on the Internet]. 2011 [cited 2013 jan 14]. Available from: <http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataId=11228>.

Fitnella V. *Awas Bahaya Laten Koleste-rol.* Yogyakarta: Azna Books, 2009; p.49-51.

Galton, D. and Krone, W., 1991, *Hiperlipidemia in Practice,* Gower Medical Publishing, London.

Ganong, W. F., 2002, *Fisiologi Kedokteran,* Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Hartanti. (2013). Efektivitas senam jantung sehat dan senam ergonomik terhadap Penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa tangkil kulon kecamatan kedungwuni kabupaten pekalongan. (Skripsi). Program Studi S1 Keperawatan,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan.

Hidayatulloh A, Nurhasanah A, Irawan E, Firdaus F, Isnaini F, A Novi et al. *Hubungan Faktor Resiko Obesitas Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Mahasiswa FKM UI. Asosiasi Keluarga Gizi.* [homepage on the Internet]. 2011 [cited 2012 Nov 10]. Available from:<http://akgfkmu.files.wordpress.com/2012/03/jurnal-fixed21.pdf>.

Lidya, M. 2016. *The Effect of drinking water of grass fatimah against the speed of first kala delivery in the BPS community health center of belimbing padang in 2015.* Vol.3 issue.7, 132-139
http://asianacademicsresearch.com/2016_abstract/july_md_2016/13.pdf

Mayes, P. A. and Botham, K. M., 2009, Biokimia Harper, Edisi 27, 225-246, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Neal, M. J., 2006, At A Glance Farmakologi Medis, diterjemahkan oleh Surapsari, J., Edisi Kelima, 47, Penerbit Erlangga, Jakarta.