

INTISARI

Teti Rachmawati, NIM. 3212097. Hubungan Aktivitas Senam Dengan Kadar Triglisierida Pada Pasien Wanita Di Laboratorium Klinik Prodia Samarinda.

Latar belakang :Hipertriglisieridemia adalah suatu keadaan ditandai dengan peningkatan kadar triglisierida >150 mg/dl. Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh. Aktivitas senam ini merupakan salah satu bentuk latihan ketahanan yang dapat meningkatnya aktivitas lipoprotein lipase (LPL) pada otot jaringan dan jaringan edipose, sehingga terjadi peningkatan pemecahan lipoprotein yang kaya Triglisierida. Saat berolahraga aktivitas lipoprotein lipase yang berfungsi untuk memecah triglisierida meningkat.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan aktivitas senam dengan kadar triglisierida pada pasien wanita di laboratorium klinik Prodia Samarinda.

Metode : Penelitian ini merupakan penilitan *analitic observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik *sampling* menggunakan *quota sampling* dengan subjek penelitian 47 sampel.

Hasil :Penelitian ini didapatkan data nilai koefisiensi korelasi antara senam dengan kadar triglisierida -0.436. Nilai sig senam dengan kadar triglisierida 0,002. Sedang untuk arah hubungan antara senam dengan kadar triglisierida adalah negatif (berbanding terbalik).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara aktivitas senam dengan kadar triglisierida pada pasien wanita di Laboratorium Klinik Prodia Samarinda.

Kata kunci: Kadar triglisierida, senam

ABSTRACT

Teti Rachmawati, NIM. 3212097. *The Correlation of Gymnastics Activity With Triglyceride Levels In Female Patients At Prodia Samarinda Clinical Laboratory.*

Background: *Hypertriglyceridemia is a condition characterized by increased triglyceride levels >150 mg/dl. Gymnastics is a form of physical exercise that is systematic, regular, and planned by performing specific movements to benefit the body. This gymnastic activity is a form of endurance exercise that can increase lipoprotein lipase (LPL) activity in muscle and adipose tissue, increasing the breakdown of lipoproteins rich in triglycerides. During exercise, the activity of lipoprotein lipase, which breaks down triglycerides, increases.*

Objective: *This study aims to determine the relationship between exercise activity and triglyceride levels in female patients at the Prodia Samarinda clinical laboratory.*

Methods: *This research is observational analytic research with a cross-sectional approach. The sampling technique used quota sampling with 47 samples of research subjects.*

Results: *This study obtained data on the correlation coefficient between exercise and triglyceride levels -0.436. The value of the gymnastic sig with triglyceride levels was 0.002. Meanwhile, the direction of the relationship between exercise and triglyceride levels is negative (inversely proportional).*

Conclusion: *There is a relationship between exercise activity and triglyceride levels in female patients at the Prodia Samarinda Clinical Laboratory.*

Keywords: *Triglyceride levels, exercise*