

RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Epidemiologi
Skripsi, 24 Juli 2025

Nur Adinda Lestary
14120210139

“Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar”

(xviii + 95 halaman + 9 tabel + 14 lampiran)

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti stroke dan jantung koroner banyak dipicu oleh kolesterol tinggi. Kolesterol menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. Gaya hidup modern, kurang aktivitas fisik, dan konsumsi makanan tinggi lemak berkontribusi pada tingginya kadar kolesterol. Data WHO dan Kemenkes menunjukkan prevalensi kolesterol tinggi cukup tinggi. Menurut data *National Institutes of Health* 2023, 75% pasien belum mencapai target kadar LDL-C, sementara hiperkolesterolemia tetap menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang kurang terpantau.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) model *Pretest-Posstest With Control Group*. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan kadar kolesterol. Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kassi Kassi dan sampel penelitian yaitu sebanyak 15 responden dengan menggunakan metode *purposive sampling*.

Intervensi senam aerobik dilakukan sebanyak enam kali dalam jangka waktu 14 hari. Data di uji normalitas data dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ dengan menggunakan uji Wilcoxon, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari intervensi senam aerobik dengan rata-rata penurunan kadar kolesterol total sebanyak 62 mg/dl.

Kesimpulannya, senam aerobik terbukti efektif menurunkan kadar kolesterol total secara signifikan pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi Kassi. Penelitian ini menyarankan *non-farmakologis* seperti senam aerobik sebagai strategi preventif terhadap kadar kolesterol total.

Daftar Pustaka : 28 (2019-2024)

Kata Kunci : Kadar Kolesterol Total, Non-Farmakologis, Senam Aerobik