

RINGKASAN

PERBANDINGAN EFEK KERJA SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN KONSUMSI MINYAK ZAITUN TERHADAP PERUBAHAN *HIGH DENSITY LIPOPROTEIN* (HDL) PADA LANSIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDHI DHARMA BEKASI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan jumlah perubahan kadar HDL (*High Density Lipoprotein*) antara latihan senam aerobik *low impact* dengan konsumsi minyak zaitun pada lansia panti sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi 16-26 Mei 2016. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group "Pre Test and Post Test Design"*, Dengan sampel menggunakan teknik "*Purposive Sampling*" yang berjumlah 12 orang dari populasi 110 orang. Instrumen penelitian terdiri dari tes awal sebelum melakukan senam aerobik *low impact* dan sebelum mengonsumsi minyak zaitun. Instrumen penelitian dari tes akhir sesudah melakukan senam aerobik *low impact* dan sesudah mengonsumsi minyak zaitun dengan dicampurkan bubuk kacang hijau selama 7 hari. Teknik analisis yang digunakan adalah uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan 0,05.

Hasil perhitungan tes awal dan tes akhir kadar HDL senam aerobik *low impact* diperoleh selisih rata-rata (M)= 5,8 dengan standar deviasi perbedaan (SD_D)= 2,92 standar error perbedaan rata-rata (SE_{MD})= 0,88 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 6,591 dan nilai t table 1,796 pada taraf signifikan 0,05. Hasil perhitungan tes awal dan tes akhir kadar HDL yang mengonsumsi minyak zaitun diperoleh selisih rata-rata (M)= 2.5 dengan standar deviasi perbedaan (SD_D)= 2,24 standar error perbedaan rata-rata (SE_{MD})= 0,675 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 3,704 dan nilai t table 1,796 pada taraf signifikan 0,05. Hasil perhitungan perbandingan selisih tes awal dan tes akhir kadar HDL pada senam aerobik *low impact* dan konsumsi minyak zaitun diperoleh standar error perbedaan rata-rata (SE_{MD})= 1,11 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 2,973 dan nilai t table 2,074 pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian nilai t hitung > t table yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima. Dapat disimpulkan bahwa senam aerobik *low impact* lebih meningkatkan kadar HDL dibandingkan dengan mengonsumsi minyak zaitun.

Kata kunci : senam aerobik *low impact*, minyak zaitun, HDL (*High Density Lipoprotein*)

SUMMARY

COMPARISON OF WORKING AEROBIC LOW IMPACT AND OLIVE OIL CONSUMPTION TO CHANGES HIGH DENSITY LIPOPROTEIN (HDL) ON LANSIA SOCIAL PANTI TRESNA WERDHA BUDHI DHARMA BEKASI

ABSTRACT

This study aims to determine the ratio of changes in HDL (High Density Lipoprotein) levels between low impact aerobic exercise exercises with olive oil consumption in elderly social institutions Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi. This research was carried out at Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi Social Institution 16-26 May 2016. The method used was experiment with design of One Group " Pre Test and Post Test Design ", with sample using technique "Purposive Sampling" which amounted to 12 people from Population 110 people. The research instrument consisted of initial tests before performing low impact aerobic exercise and before consuming olive oil. Research instrument from final test after doing low impact aerobic exercise and after consuming olive oil with mixed green bean porridge for 7 days. The analysis technique used is t-test by calculating t-count value compared with t-table at significant level 0,05.

The result of initial test and final test of HDL level of low impact aerobic gymnast were obtained difference of mean (M) = 5,8 with standard deviation difference (SD) = 2.92 standard error difference average (SE) = 0.88 in the next calculation obtained t value of 6.591 and t table value 1.796 at a significant level of 0.05. The result of initial test and final test of HDL content consuming olive oil obtained difference of mean (M) = 2.5 with standard deviation difference (SD) = 2,24 standard error difference average (SE) = 0.675 in the next calculation obtained t value of 3.704 and the value of t table 1.796 at a significant level of 0.05. The result of the comparison of initial cell test and final test of HDL level on low impact aerobic gymnastics and olive oil consumption obtained standard error of average difference (SE) = 1.11 in the next calculation obtained t value 2,973 and t table value 2,074 At a significant level of 0.05. Thus the value of t arithmetic > t table which shows that the null hypothesis (H_0) is rejected and alternative hypothesis (H_1) is accepted. It can be concluded that low impact aerobic exercise increases HDL levels compared with consuming olive oil.

Keywords: *low impact aerobic exercise, olive oil, HDL (High Density Lipoprotein)*