

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global, Seseorang dengan usia diatas 18 tahun, sebanyak 23% Pria dan 32% Wanita kurang dalam melakukan aktivitas fisik (WHO, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, dan dilakukan terus menerus disebut dengan olahraga (Dinkes, 2018). Partisipasi masyarakat Indonesia dalam melakukan olahraga masih dalam kategori kurang yaitu sebesar 34% pada tahun 2018 dan diharapkan sebanyak 75% dari masyarakat di indonesia dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (Kemenpora, 2018). Sebuah penelitian yang dilakukan di Dusun Tambakboyo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam berolahraga paling banyak berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 61% dan pada kategori sedang sebanyak 35% (Teofa et al., 2021).

Dalam proses latihan fisik seseorang harus mempertimbangkan kriteria *frequency, intensity, time, type* (FITT) (Hita, 2020). Frekuensi aktivitas fisik penting untuk dilakukan, yaitu untuk mengetahui jumlah hari perminggu dalam melakukan kegiatan olahraga dan direkomendasikan untuk orang dewasa untuk melakukan 30-60 menit setiap hari dengan latihan intensitas sedang atau 20-60 menit sehari dengan latihan intensitas kuat (ACSM's, 2014). Kemampuan fisik seseorang dibagi beberapa

kemampuan, yaitu kemampuan aerobik dan anaerobik (Suhartoyo et al., 2020)

Olahraga aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara sistematis dengan meningkatkan beban secara bertahap dan berulang yang menggunakan energi dari pembakaran menggunakan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Handayani, 2021). Salah satu dari jenis dari latihan fisik aerobik, melakukan jogging, berjalan, bersepeda, lompat tali, berenang, senam aerobik dan lain sebagainya (Ali, 2013). Olahraga anaerobik adalah olahraga yang sumber energinya tidak memerlukan oksigen, energi yang didapatkan dari pembentukan ATP melalui sumber energi yang berasal dari kreatin fosfat dan glikogen. Contoh Latihan anaerobik adalah *push-up sprint*, *pull-up*, *sit-up* dan sebagainya (Hita, 2020). Latihan aerobik dan anaerobik memiliki efek pada metabolisme lipid dan telah terbukti berpengaruh positif pada profil lipid (Setyaningrum, 2020).

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga, untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress dan menurunkan kolesterol (Handayani, 2021). Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur juga mampu menaikkan fungsi paru-paru, jantung, pembuluh darah, meningkatkan kepadatan tulang, kekuatan otot, meningkatkan metabolisme tubuh dan mengurangi berbagai penyakit seperti hipertensi dan penyakit jantung coroner (Andi, 2014). Latihan fisik juga dapat menaikkan kadar *High*

Density Lipoprotein sebanyak 5-10% dikarenakan transportasi kolesterol yang melibatkan peningkatan kerja dan produksi enzim (Selviana, 2019).

High Density Lipoprotein (HDL) adalah kolesterol baik yang mengandung banyak protein dan sedikit kolesterol serta trigliserida, sedangkan *Low Density Lipoprotein* (LDL) memiliki kandungan sedikit protein dan lebih banyak kolesterol serta trigliserida (Pradana & Pramana, 2018). HDL memiliki peran berupa transport balik kolesterol atau *Reverse Cholesterol Transfer* (RCT) yang merupakan proses ketika seseorang mengalami kelebihan kolesterol di jaringan perifer maka akan dibalikkan ke hati agar dapat dieksresikan (Hayudanti et al., 2016). Melakukan latihan fisik aerobik dan anaerobik dapat menurunkan kolesterol total, meningkatkan kadar HDL-C dan menurunkan rasio TC/HDL-C (Çetin et al., 2020).

Selama pengangkutan, kolesterol akan mengalami asilasi oleh transfer asam lemak dari lechitin, Enzim yang terlibat adalah fosfatidilkolin sterol asiltransferase dan terjadi pertukaran protein dan lipid antara HDL dan LDL (Saragih, 2011). Kadar kolesterol HDL normal pada pria dewasa diatas 40 mg/dl dan pada wanita dewasa diatas 50 mg/dl (Arifin et al., 2019). Kolesterol HDL memiliki fungsi mekanisme anti anorgenik yaitu untuk menghilangkan kelebihan lemak pada dinding pembuluh darah (Indardi, 2014). Kolesterol HDL yang rendah menjadi factor resiko kuat terjadinya penyakit kardiovaskuler dan sindrom metabolik (Gani, 2013).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dibuat, peneliti akan melakukan *literature review* dari beberapa artikel tentang pengaruh Latihan fisik terhadap profil lipid kolesterol HDL pada orang dewasa dengan melakukan tinjauan yang sistematis.

B. Pertanyaan Review

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti menyusun *literature review*: Pengaruh latihan fisik terhadap profil lipid kolesterol HDL pada orang dewasa.

C. Tujuan

Tujuan dari *literature review* ini untuk menjelaskan pengaruh latihan fisik terhadap profil lipid kolesterol HDL pada orang dewasa.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar *literature review* terkait dengan pengaruh latihan fisik terhadap profil lipid kolesterol HDL pada orang dewasa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran terkait pengaruh latihan fisik terhadap profil lipid kolesterol HDL pada orang dewasa dibidang pendidikan keperawatan.

3. Bagi Perawat

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan dan meningkatkan peran perawat sebagai educator dalam meningkatkan pengetahuan dan mutu pelayanan keperawatan.

4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat dan sebagai bahan bacaan khususnya mengenai pengaruh latihan fisik terhadap kolesterol HDL pada orang dewasa.