

THE EFFECT OF ERGONOMIC GYMNASTICS ON DECLINE CHOLESTEROL IN PERIMENOPAUSAL PKK MOTHERS LALANG VILLAGE, MEDAN SUNGGAL DISTRICT IN 2021

Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Ibu-Ibu Pkk Perimenopause Di Kampung Lalang Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2021

Charin¹, Irwansyah Siregar²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan,
Medan, Indonesia

Email: charincharin05@gmail.com, irwansyahsiregar02@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of ergonomic exercise on reducing cholesterol in perimenopausal PKK mothers in 2021 in the sub-district of Medan Sunggal, and this study will be conducted by means of pre-test and post-test. This research method is an experimental method (treatment) with data collection techniques involving two variables, one independent variable, namely ergonomic exercise and one variable, namely cholesterol levels. The data analysis technique used t-test with the help of the SPSS program. Based on the research, it turns out that from the calculation results obtained $t_{count} > t_{table}$, where $5,10 > 2,26$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be said that there is a significant effect of ergonomic exercise on reducing cholesterol levels in PKK mothers. The results of this study involved 23 populations, and according to the category there were 10 samples of PKK mothers.

Keywords: *Ergonomic exercise, Cholesterol*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik dapat menurunkan kolesterol pada ibu-ibu pkk perimenopause tahun 2021 dikecamatan medan sunggal, dan penelitian ini akan dilakukan dengan cara pre-test dan post-test. Metode Penelitian ini adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel, satu variabel bebas yaitu senam ergonomik dan satu variabel yaitu kadar kolesterol sedangkan sampel penelitian ini adalah ibu-ibu PKK yang telah memenuhi kriteria 10 orang. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan Penelitian Ternyata dari hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, dimana $5,10 > 2,26$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam ergonomik terhadap penurunan kadar kolestrol pada ibu-ibu PKK. Hasil penelitian ini melibatkan 23 populasi, dan yang sesuai kategori terdapat 10 sample ibu-ibu Pkk.

Kata Kunci : *Senam ergonomik, Kolesterol*

Pendahuluan

Senam adalah setiap bentuk yang berupa latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan suatu gerakan-gerakan yang terpilih dan juga terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Kolesterol penting untuk membuat sejumlah hormon penting, termasuk hormon stres kortisol. Kolesterol Tetap juga digunakan untuk membuat hormon seks menjadi testosteron, progesteron, dan estrogen. Hati juga menggunakan kolesterol untuk membuat empedu, cairan yang berperan penting dalam pemrosesan dan pencernaan lemak. Kolesterol Total digunakan oleh sel saraf untuk isolasi. Tubuh membutuhkan kolesterol untuk membuat vitamin D. Dengan adanya sinar matahari, kolesterol diubah menjadi vitamin D (Urip, 2011).

Proses menua mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit, dan yang paling sering ditemukan pada *perimenopause* adalah transisi yang dialami wanita saat akan memasuki masa berakhirnya menstruasi. *Perimenopause* adalah periode transisi yang dialami wanita saat akan memasuki masa berakhirnya menstruasi (menopause). Pada periode *perimenopause*, wanita dapat mengalami beberapa gejala, seperti siklus menstruasi yang tidak teratur (Maryam, dkk, 2011)

Senam ergonomik sangat mudah diingat dan dilakukan karena gerakannya menyerupai dengan gerakan sholat, dan dapat dilakukan dimana saja. Tiap gerakan senam ergonomik mengandung manfaat yang luar biasa dalam pencegahan penyakit. Senam ini dapat membantu dalam meningkatkan kadar kolesterol (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, akan lebih baik jika latihan dilakukan terus menerus, setidaknya 2-3 kali seminggu \pm 10 menit jika semua gerakan dilakukan dengan sempurna (Handayani, 2020).

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *ekperimen* (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel, satu variabel bebas yaitu senam ergonomik dan satu variabel terikat yaitu kadar kolesterol, dengan menggunakan tes dan pengukuran. Adapun desain penelitian ini dirancang dengan menggunakan *Pre-test and Post – tes One Design*. Sebelum dilakukan perlakuan yaitu senam ergonomik maka terlebih dahulu dilakukan tes awal dan di akhir dilakukan dengan menggunakan tes akhir sebagai berikut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan pada *perimenopause* Untuk jenis latihan ergonomik yang dilakukan dalam menurunkan kadar kolesterol pada peserta adalah senam ergonomik low impact. Senam ergonomik adalah : Ergonomik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “ergon” yang berarti kerja dan “logos” yang artinya ilmu aturan tentang kerja. Madyo Wratsongko MM, pencipta senam ergonomik dari Indonesian *Ergonomic Gymanand Health Care* dalam Triwibowo (2015) mengatakan senam ini bermanfaat mencegah dan menyembuhkan berbagai macam penyakit. Untuk mendapatkan hasil memuaskan, akan lebih baik jika senam ini dilakukan secara berkelanjutan, sekurang –kurangnya 2-3 kali seminggu \pm 20 menit jika semua gerakan dilakukan sempurna.

Menurut Wratsongko (2014), senam ergonomik adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan posisi, kelenturan sisten saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran sistem urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, chrystal oxalate, sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kesegaran tubuh, sistem kekebalan tubuh dari energi negatif atau virus, dan sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh. Menurut Jian, (2011 dalam Priyanti, 2016) senam ergonomik dapat menurunkan ketegangan otot saat setelah senam secara relaksasi sehingga berdampak meningkatnya sistem saraf parasimpatis memproduksi hormone endorfin sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan perasaan rileks atau nyaman. Adapun manfaat yang diperoleh dengan melakukan gerakan senam ergonomik ini seperti pengaktifan fungsi organ tubuh, membangkitkan biolistrik dalam dan melancarkan sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan energi bertambah, penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang, membantu penyembuhan penyakit sinusitis dan asma, meningkatkan daya tahan tubuh, mengontrol tekanan darah tinggi.

Kesimpulan

- a. Kolesterol sebelum dilakukan *Pre-test* pada *perimenopause*, atau sebelum pelaksanaan senam ergonomik Berdasarkan uraian-uraian *pre-test perimenopause* sebesar 90% Kolesterol tetap.
- b. Kolesterol tetap setelah dilakukan *Post-test* senam ergonomik pada *perimenopause* di Medan Sunggal pada kunjungan minggu ke 8 didapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kolesterol tetap.
- c. Terdapat pengaruh dari latihan senam ergonomik terhadap penurunan kadar kolesterol kepada Ibu-ibu PKK *Perimenopause* Medan Sunggal Tahun 2021.

Daftar Pustaka

- Akhmad, Imran (2015), Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot, Jurnal Pedagogik Keolahragaan, Volume 1, Nomor 2.
- Arikunto, Suhrsimi. (2002). Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta
- Azizahlilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan lanjut Usia*. Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Bambang, Agung N. 2005. Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS . Yogyakarta : Penerbit ANDI
- Bandiyah, Siti., 2009, Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik,, edisi 1., Nuha Medika, Yogyakarta
- Bompa, T. O.(1983) *Theory and Methodology of Training to Key Atheletic Performance*. Canada: Kendal Hunt Publishing.
- Durstine, LJ. 2012. Program Olahraga : Kolesterol Tinggi. Yogyakarta. PT Citra Aji Parama.
- Eliza Desi Handayani, 2020. Pengaruh senam untuk kolesterol ; <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1724/0>
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Graha KC. 2010. 100 Question & Answer Kolesterol. PT Elex Komutindo, Kelompok Gramedia, Jakarta
- Giri Wiarto. (2015). Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta : Graha Ilmu.

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga. Teori dan Metodologi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Hackley, JoAnn C., & Baughman, Diane C., 2000, *Keperawatan Medikal Bedah*, edisi 1., EGC., Jakarta, hh 216-21
- Lorig Kate. (2003). ***50 Cara menurunkan Kolesterol Anda***. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Madyo Wratsongko. (2016). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Wanita*. *Nursing News*.
<file:///C:/Users/My%20ACER/Downloads/Documents/1502-1817-1-SM.pdf>.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Marta Dinata. (2005) *Menghitung Beat Per minute* . Semarang : Cerdas Jayanata
- Maryam, R. Siti. Dkk., 2008, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, edisi 1., Salemba Medika, Jakarta
- Muttaqin, A. (2012). *Pengantar asuhan keperawatan klien dengan gangguan system kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika
- Nurkadri, 2017. *Perencanaan Latihan*. *Jurnal Prestasi*. Vol. 1 No.2
- Nursalam., 2011, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, edisi 2., Salemba Medika, Jakarta
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Santoso Urip. (2011). ***Pentingnya Kolesterol Bagi Kesehatan***
kita.<http://www.ideafit.com/file/pdf/fitness-library/review-impact-exercise-cholesterol-levelstgl> 4 Okt 2011 Jam 12.00
- Sudjana. (2002). ***Metode Statistika Bandung***, Tarsito
- Sutanto. (2010). ***Cekal (Cegah dan tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes***. Yogyakarta, Andi
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung : PT.Tarsito
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Wilmore, H.J., and Costill, D.L, (1994). *Physiology of sport and exercise*, USA : Human Kinetics, Champaign
- Wratsongko, M .2006. *Senam Ergonomik dan Pijat Getar Saraf*. Jakarta