



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Irnes Wilawardani  
Assignment title: (Artikel Irnes) PENGARUH SENAM ...  
Submission title: PENGARUH SENAM AEROBIK TER..  
File name: artikel\_irnes\_1.docx  
File size: 63.41K  
Page count: 10  
Word count: 3,852  
Character count: 24,594  
Submission date: 28-Aug-2020 10:17AM (UTC+0700)  
Submission ID: 1375260638

#### PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA

Irnes Wilawardani<sup>1</sup> Evi Puspita Sari<sup>2</sup> Ratna Dewi Permatasari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Insan Cendekia Medika Jombang  
'email : [irneswilawardani@gmail.com](mailto:irneswilawardani@gmail.com); 'email : [evi.puspa17@gmail.com](mailto:evi.puspa17@gmail.com); 'email :  
[wahb.rifa1@gmail.com](mailto:wahb.rifa1@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Pendahuluan**Trigliserida merupakan lemak didalam tubuh yang apabila jumlahnya melebihi normal akan berbahaya bagi tubuh. Kadar trigliserida normal dalam darah yaitu <150 mg/dl, sedangkan dikatakan tinggi apabila kadarnya >150 mg/dl. Tingginya kadar trigliserida dalam darah dapat menyebabkan terjadinya penyakit seperti PIK (Penyakit Jantung Koroner). Kadar trigliserida yang tinggi dapat dicegah dan diturunkan dengan melakukan olahraga seperti senam aerobik. **Tujuan** penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh senam aerobik terhadap kadar trigliserida. **Metode** literature review ini menggunakan 5 artikel tentang pengaruh senam aerobik terhadap kadar trigliserida, yang tahun terbitnya dalam lima tahun terakhir. Pencarian literature menggunakan metode PICO, dengan menggunakan dua database yaitu plusOne dan google scholar. Dari dua database tersebut didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian. **Hasil** dari semua artikel yang direview diperoleh adanya penurunan kadar trigliserida pada pesenam aerobik. **Kesimpulan** dari literature review ini yaitu senam aerobik mampu menurunkan kadar trigliserida darah. **Saran** dengan adanya literature review ini disarankan agar masyarakat menerapkan pola hidup sehat seperti berolahraga secara teratur, makan makanan tinggi serat, mengurangi makanan berlemak dan cepat saji untuk menghindari penyakit jantung koroner.

**Kata kunci** : Senam aerobik, Trigliserida darah, dan Profil lipid

#### EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON TRIGLYCERIDE LEVELS

#### ABSTRACT

**Introduction** triglycerides are fats in the body which if the amount exceeds normal will be harmful to the body. Normal triglyceride levels in the blood are <150 mg/dl, whereas it's said to be high if the levels are >150 mg/dl. High levels of triglycerides in the blood can cause disease such as CHD (Coronary Heart Disease). High triglyceride levels can be prevented and reduced by doing sports such as aerobic exercise. **Objectives** this study was to identify the effect of aerobic exercise on triglyceride levels. **Method** this literature review used 5 journals about the effect of aerobic exercise on triglyceride levels, which published in five years ago. Literature review search used the PICO method, used two database namely plusOne and google scholar. From two database, 5 journals were obtained that fit the research criteria. **Result** all of journals reviewed obtained a decrease in triglyceride levels in aerobic activity. **Conclusion** of this review literature is that aerobic exercise can reduce blood triglyceride levels. **Suggestions** with this literature review are suggested that people adopt a healthy lifestyle such as exercising regularly, eating high-fiber foods, reducing fatty foods and fast food to avoid coronary heart disease.

**Keywords** : Aerobic exercise, Blood triglyceride, and Lipid profile