



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: Hesti Windarti
Assignment title: (Artikel Hesti)PENGARUH OLAHRA...
Submission title: PENGARUH OLAHRA...
File name: Artikel_Hesti_Windarti_171310023-...
File size: 63.04K
Page count: 11
Word count: 4,006
Character count: 26,950
Submission date: 30-Aug-2020 07:11PM (UTC+0700)
Submission ID: 1376257871

PENGARUH OLAHRAHA TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA PADA OBESITAS

Hesti Windarti¹, Evi Puspa Sari², Henny Substiyawati³

¹STIKes Inan Cendekia Medika Jombang

²email: hestwindarti81@gmail.com, ³email: eps.iman17@gmail.com, ⁴email: henny.gadang@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Obesitas masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia dan dunia bahkan angka kejadian obesitas terus meningkat dan menjadi *worldwide epidemic*. Penumpukan lemak yang pada obesitas menyebabkan jaringan adiposa sehingga dalam jangka panjang mengakibatkan ketidakmampuan sel lemak untuk menyimpan trigliserida secara adekuat dan menjadi tahap awal terjadinya *hipertrigliseridemia*. Olahraga secara rutin menyebabkan peningkatan aktivitas lipoprotein lipase untuk memecah trigliserida. Hormon lipase *intraceluler* di jaringan adipose mengkatalisis pemecahan simpanan trigliserida menjadi gliserol dan lemak, sehingga kadar trigliserida mengalami penurunan. **Tujuan literature review** untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap kadar trigliserida pada obesitas. **Metode** yang digunakan untuk mencari dan menganalisis artikel adalah PICOS, menggunakan artikel internasional maupun nasional sejumlah 5 artikel sesuai dengan topik pengaruh olahraga terhadap kadar trigliserida pada obesitas, desain pengamatan *literature review* dengan menganalisis artikel yang terbit setelah tahun 2015, diperoleh dari database *Science Direct, PubMed, Google Scholar*. **Hasil** semua artikel menunjukkan terjadi penurunan kadar trigliserida pada obesitas yang melakukan olahraga atau terdapat pengaruh olahraga terhadap kadar trigliserida pada penderita obesitas. **Kesimpulan** ada pengaruh olahraga terhadap kadar trigliserida pada obesitas. Olahraga menurunkan kadar trigliserida pada obesitas. **Saran** dianjurkan kepada individu yang obesitas untuk melakukan hidup sehat, olahraga rutin. Untuk peneliti selanjutnya disarankan menambah referensi jurnal dan meneliti parameter profil lemak lainnya.

Kata kunci : Obesitas, Olahraga, Trigliserida

EFFECT OF EXERCISE ON TRIGLICERIDE LEVELS IN OBESITY

ABSTRACT

Introduction Obesity is still a health problem in Indonesia and the world. Even the incidence of obesity continues to increase and has become a *worldwide epidemic*. Accumulation of fat in obesity causes adipose tissue so that in the long term it results in the inability of fat cells to store triglycerides adequately and is an early stage of *hypertriglyceremia*. Regular exercise causes increased activation of lipoprotein lipases to break down triglycerides. The *intracellular* lipase hormone in adipose tissue catalyzes the breakdown of triglyceride deposits into glycerol and fat, so that triglyceride levels decrease. **Purpose** of the review literature is to determine the effect to exercise on triglyceride levels in obesity. **Method** used to find and analyze articles is PICOS, using 5 international and national articles according to the topic of the effect of exercise on triglyceride levels in obesity, the design of literature review observations by analyzing articles published after 2015, obtained from the database *Science Direct, PubMed, Google Scholar*. **Results** of all articles show that there is a decrease in triglyceride levels in obese people who do sports or there is an effect of exercise on triglyceride levels in obese people. **Conclusion** there an effect of exercise on triglyceride