

ABSTRAK

**PENGARUH SENAM *FUN AEROBIC* INTENSITAS SEDANG TERHADAP
KADAR *HIGH DENSITY LIPOPROTEIN-C* DAN *LOW DENSITY
LIPOPROTEIN-C* PADA PEREMPUAN BERAT BADAN BERLEBIH**

Pendahuluan : Kelebihan berat badan dan obesitas adalah masalah kesehatan utama di seluruh dunia . Hiperlipidemia dan obesitas merupakan faktor risiko yang umum terjadinya penyakit kardiovaskular. Latihan dianjurkan sebagai perubahan gaya hidup terapeutik karena mengarah pada berbagai manfaat kesehatan. *Fun Aerobic* salah satu senam aerobik yang cukup populer di masyarakat dan tempat kebugaran. **Tujuan :** menjelaskan senam *fun aerobic* terkait dengan beberapa latihan terhadap pencegahan penyakit kardiovaskular dengan melihat hasil sebelum dan sesudah melakukan senam dengan hasil meningkatkan kadar HDL-*c* dan Rasio HDL/LDL serta menurunkan kadar LDL-*c*. **Metode :** menggunakan rancangan penelitian *one group pretest and posttest design* dengan subjek sebanyak 19 orang dan diberikan senam *fun aerobic* intensitas sedang tiga kali seminggu selama 6 minggu selama 45 menit. **Hasil :** senam *fun aerobic* intensitas sedang dapat meningkatkan HDL-*c* dan rasio HDL/LDL serta menurunkan LDL-*c*. Hasil Uji t berpasangan HDL-*c pre test* dan *post test* ($p=0,000$), LDL-*c pre test* dan *post test* ($p=0,015$), Rasio HDL/LDL ($p=0,000$). Berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah senam. **Kesimpulan :** senam *fun aerobic* intensitas sedang berpengaruh terhadap peningkatan HDL-*c* dan Rasio HDL/LDL dan penurunan LDL-*c* pada perempuan kelebihan berat badan.

Kata Kunci : senam *fun aerobic*, HDL,LDL,Rasio HDL/LDL