

ABSTRAK

**PENGARUH SENAM PERSADIA 1 TERHADAP KADAR IL-6 DAN
KOLESTEROL TOTAL DARAH**

PENELITIAN EKSPERIMENTAL LAPANGAN

PENDAHULUAN. Senam Persadia 1 merupakan pengembangan dari senam diabetes sebelumnya dengan prinsip aerobik, dan memperbanyak gerakan eksentrik otot. Latihan akut Senam Persadia 1 telah diteliti efektif menurunkan glukosa darah puasa, tetapi pengaruhnya terhadap kadar Interleukin-6 (IL-6) dan kolesterol total darah masih belum diketahui. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh Senam Persadia 1 terhadap kadar IL-6 dan kolesterol total darah. **METODE.** *Experimental research* dengan rancangan *pre test and post test control group design*, menggunakan sampel ibu rumah tangga. Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok yaitu perlakuan dan kontrol dengan sampel masing-masing kelompok sejumlah 8. Kelompok perlakuan diberikan latihan Senam Persadia 1 dengan 3x per minggu selama 2 minggu. Kadar IL-6 darah (IL6) dan kolesterol total (TC) diukur menggunakan sampel darah vena yang diambil 1x 24 jam setelah latihan akut (AE), berulang (kronis-CE). **HASIL.** Uji parametrik *Paired t-test* kelompok kontrol menunjukkan IL6 meningkat walaupun tidak signifikan pada kondisi akut (AC) ($p=0,674$) maupun kronis (CC) ($p=0,949$), sedangkan kelompok AE ($p=0,000$) maupun CE ($p=0,000$) justru mengalami penurunan yang signifikan. Post test TC menurun bermakna pada AC ($p=0,005$) dan CC ($p=0,006$), demikian pula pada AE ($p=0,001$) dan CE ($p=0,001$), akan tetapi TC pada CC cenderung meningkat walaupun tidak bermakna ($p=0,916$), sedangkan pada CE, TC cenderung menurun secara bermakna ($p=0,041$). **KESIMPULAN.** Senam Persadia 1 tidak meningkatkan kadar IL-6 darah, tetapi menurunkan kadar kolesterol total darah.

Kata kunci: interleukin 6, kolesterol total, Senam Persadia 1