

# PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR TRIGLISERIDA PADA USIA PRODUKTIF

**Bibit Ari Fanjizki**

Program Studi DIII Analisis Kesehatan, STIKes Ngudia Husada Madura

E-mail: [bibitfanjizki@gmail.com](mailto:bibitfanjizki@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Trigliserida adalah salah satu bentuk lemak yang diserap oleh usus yang berperan dalam transpor dan penyimpanan lemak. Langkah yang dapat diambil untuk mengatur kenormalan kadar trigliserida yaitu dengan mengubah pola gaya hidup dengan rajin berolahraga. Perubahan gaya hidup ini juga mampu dilakukan dengan pengaturan diet dan aktivitas fisik. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar trigliserida pada usia produktif.

Teknik sampling yang digunakan adalah dengan pengambilan *literature review* menggunakan 5 jurnal penelitian terpilih yang dilakukan Sumber data pada *literature review* ini yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dicari dalam database *pubmed* dan *google scholar* dari bulan November 2019 sampai bulan Agustus 2020.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan *literatur review* didapatkan hasil yaitu pada usia produktif sebagian besar mengalami penurunan kadar trigliserida setelah melakukan aktifitas fisik. Pengurangan trigliserida yang signifikan terjadi pada pengeluaran energi latihan 1000-1200 kkal/minggu, namun pengeluaran energi ini tidak konsisten menurunkan kadar trigliserida.

**Kata kunci : Trigliserida, Aktifitas Fisik**

