Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kadar Protein Total dan Ureum Pada Mahasiswa Pusat Kebugaran Universitas Negeri Padang

Agniyah Rahmah

ABSTRAK

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam program latihan. Produk akhir dari metabolisme protein yang harus dikeluarkan dari tubuh adalah ureum. Bertambahnya kuantitas protein dari hasil metabolisme tubuh setelah melakukan olahraga latihan beban, maka akan mempengaruhi produksi ureum. Latihan beban yang tidak sesuai dengan aturannya akan menimbulkan berbagai risiko. Di pusat kebugaran Universitas Negeri Padang diperoleh informasi bahwa pada mahasiswa yang melakukan latihan beban dengan intensitas tinggi dan durasi yang lama tanpa memperhatikan risiko yang bisa terjadi. Tujuan penelitian ini melihat pengaruh latihan beban terhadap kadar protein total dan ureum pada mahasiswa pusat kebugaran Universitas Negeri Padang

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dengan Rancangan penelitian adalah "*One Groups Pretest-Posttest Design*". Penelitian dilakukan pada bulan Oktober-November 2019, di Pusat Kebugaran Universitas Negeri Padang dan Laboratorium Penelitian Biologi Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian adalah 22 mahasiswa Pusat Kebugaran Universitas Negeri Padang. Data yang diperoleh dicatat dalam lembaran khusus, dan diolah dengan menggunakan SPSS disajikan dalam bentuk tabel ataupun grafik dengan uji normalitas dan uji t.

Kadar protein total dengan rata- rata pretest 8.34±1.72 g/dl dan posttest 6.72±1.54 g/dl dengan sig 0.012, terjadi penurunan setelah diberi latihan beban. Kadar ureum dengan rata- rata pretest 16.95±9.93 mg/dl dan posttest 24.68±16.79 mg/dl dengan sig 0.017, terjadi peningkatan setelah diberi latihan beban. Latihan beban berpengaruh terhadap kadar protein total pada Anggota Pusat Kebugaran Universitas Negeri Padang. Latihan beban berpengaruh terhadap kadar ureum pada Anggota Pusat Kebugaran Universitas Negeri Padang

Kata Kunci : Latihan Beban, Protein Total, Ureum