

Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kadar Kreatinin Pada Anggota Pusat Kebugaraan Universitas Negeri Padang

Fori Fortuna

ABSTRAK

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap manusia. Olahraga merupakan cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan juga untuk membentuk tubuh yang ideal dan proporsional. Olahraga yang paling baik untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan latihan beban. Latihan beban untuk pembentukan otot sangat dipengaruhi oleh energi yang dihasilkan dari perombakan kreatin dan fosfokreatin. Dalam perombakan kreatin dan fosfokreatin yang menghasilkan energi, akan menghasilkan zat sisa yaitu kreatinin. Latihan beban dalam hal ini dapat mempengaruhi kadar kreatinin darah akibat adanya metabolisme otot yang tinggi. Belum ada penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap kadar kreatinin darah, maka dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap kadar kreatinin.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *pre and post-test group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu anggota pusat kebugaraan UNP berjumlah 150 orang. Berdasarkan ketentuan dalam penelitian maka sampel berjumlah 22 orang berjenis kelamin laki-laki yang memenuhi kriteria inklusi. Pemeriksaan kreatinin dilakukan dengan menggunakan nanofotometer dengan panjang gelombang 510 nm. Data diolah dengan menggunakan uji statistik paired T tes dan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kenaikan rata-rata pada kadar kreatinin plasma sebesar 0.136 mg/dL, dimana kadar rata-rata kreatinin plasma sebelum latihan beban yaitu 0.823 mg/dL dan setelah latihan beban yaitu 0.959 mg/dL. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan beban terhadap kadar kreatinin plasma dengan nilai $p < 0.05$. Jadi pola latihan beban harus diperhatikan agar tidak menimbulkan kenaikan atau penurunan pada kadar kreatinin darah yang mengakibatkan terganggunya kondisi fisik.

Kata kunci : latihan beban, kreatinin