

# **Pengaruh Latihan Beban terhadap Kadar Isoenzim MB Kreatin Kinase (CK-MB) pada Anggota Pusat Kebugaran Universitas Negeri Padang**

**Giska Ramadhanti**

## **ABSTRAK**

Latihan beban dilakukan dengan menggunakan beban sebagai alat latihan dan tergolong jenis olahraga dengan intensitas yang tinggi. Latihan beban yang berlebihan dapat memicu terjadinya proses inflamasi dan menimbulkan kelelahan otot serta ditandai dengan terjadinya peningkatan kadar kreatin kinase, salah satunya isoenzim MB kreatin kinase (CK-MB). Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap kadar isoenzim MB kreatin kinase (CK-MB) pada anggota pusat kebugaran Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini merupakan eksperimen desain *pre and post-test group* dengan subjek penelitian berjumlah 22 orang berjenis kelamin laki-laki berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pemeriksaan kadar Isoenzim MB kreatin kinase sebelum dan sesudah latihan beban menggunakan metode ELISA dengan sampel serum. Data kemudian dianalisis menggunakan *Paired sampel t-test*.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar Isoenzim MB kreatin kinase (CK-MB) sebelum latihan beban sebesar  $550,05 \pm 142,60$  ng/mL dan sesudah latihan beban  $573,06 \pm 90,16$  ng/mL. Peningkatan kadar isoenzim MB kreatin kinase (CK-MB) didapatkan sesudah latihan beban pada anggota Pusat Kebugaran Universitas Negeri Padang, kemungkinan disebabkan oleh pola latihan yang tinggi selama latihan beban. Uji statistik didapatkan nilai  $p > 0,05$ , hal ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan beban terhadap kadar isoenzim MB kreatin kinase (CK-MB) pada anggota pusat kebugaran Universitas Negeri Padang. Pola latihan beban harus dilakukan secara teratur sesuai kemampuan tubuh agar tidak menimbulkan peningkatan kadar isoenzim MB kreatin kinase (CK-MB).

Kata Kunci: Latihan Beban, Isoenzim MB Kreatin Kinase, Kerusakan Otot