

SENAM AEROBIK UNTUK MENURUNKAN KADAR KOLESTROL PADA REMAJA

Dewi Suryaningsih

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

‘Aisyiyah Surakarta

Email : dewi.surya490@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang; Kolesterol merupakan metabolit yang mengandung lemak sterol atau steroid yang ditemukan pada membrane sel dan disirkulasikan dalam plasma darah, kolesterol ini juga merupakan sebagai bahan dasar pembentukan hormon-hormon steroid yang dapat menimbulkan beberapa gejala seperti nyeri dada,kepala,pusing dan mudah lelah. Remaja yang sangat gemar mengkonsumsi makanan yang serba instan atau junk food dan makanan berminyak menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kadar kolesterol. Sehingga remaja membutuhkan peningkatan pengetahuan melalui edukasi yang tepat. **Metode;** Melalui media video dapat digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang senam aerobik untuk menurunkan kadar kolesterol. Melalui media video ini akan lebih memudahkan proses pemahaman yang baik dan dapat diterapkan secara individu. **Hasil;** Remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan senam aerobik dalam menurunkan kadar kolesterol. **Kesimpulan;** Dapat disimpulkan bahwa media video dapat memberikan informasi sebagai salah satu upaya meningkatkan pengetahuan remaja tentang senam aerobik untuk menurunkan kadar kolesterol.

Kata Kunci : *Kolesterol, senam aerobik,*