

ABSTRAK

Latar belakang: Kemunduran fungsi fisik lansia sering disertai timbulnya gejala metabolik seperti obesitas dan hipertensi, obesitas dikaitkan dengan tingginya kadar profil lipid pada lansia dan merupakan faktor risiko independen terjadinya komplikasi kardiovaskular dan stroke. Kunci utama pengobatannya adalah memperbaiki kadar lipid profil, hanya saja statin sebagai terapi gangguan lipid profil memiliki keterbatasan, sehingga perlu adanya pengobatan komplementer dan alternatif. Qigong adalah bentuk terapi alternatif yang memiliki efek yang baik dalam memperbaiki gangguan kadar lipid darah pada lansia.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam Qigong terhadap kadar profil lipid darah pada lansia.

Metode : Penelitian ini merupakan *quasi experimental*. Sampel berjumlah 21 orang lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Pucang Gading, Semarang yang terbagi menjadi kelompok Qigong (n=11) dan kelompok kontrol (n=10). Kelompok Qigong mendapatkan intervensi senam Qigong dan kelompok kontrol mendapatkan intervensi senam lansia. Intervensi dilakukan 3 kali seminggu selama 8 minggu. Kadar lipid profil diukur pada awal penelitian dan pada akhir minggu ke 8 penelitian.

Hasil: Semua variable karakteristik subjek tidak terdapat perbedaan bermakna antar kedua kelompok. Pada hasil pengukuran kadar lipid profil didapatkan adanya perbedaan bermakna pada perubahan kadar kolesterol total ($p = 0,004$), kolesterol LDL ($p = 0,004$) dan trigliserida ($p = 0,006$) antar kelompok senam Qigong dan kelompok kontrol, namun tidak adanya perbedaan bermakna pada perubahan kadar kolesterol HDL, dengan nilai $p = 0,323$.

Simpulan: Senam Qigong yang dilakukan selama 8 minggu, memberikan perbaikan pada kadar total kolesterol, kolesterol LDL, trigliserida pada lanjut usia, namun tidak memberikan perbaikan bermakna pada kolesterol HDL.

Kata Kunci: *Senam Qigong, Lansia, Kadar Lipid Profil.*