

**GAMBARAN C-REAKTIVE PROTEIN PADA ANGGOTA
SENAM AEROBIK SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN
AKTIFITAS SENAM AEROBIK**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Analisis Kesehatan**



NISA DWI SEPTIANI

11035122064

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN/TLM
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2025**

ABSTRAK

Gambaran C-Reaktif Protein Pada Anggota Senam Aerobik Sebelum Dan Sesudah Melakukan Aktifitas Senam

Nisa Dwi Septiani

(Program Studi DIII Analis Kesehatan/TLM, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya)

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh, termasuk C-Reaktif Protein (CRP), yang merupakan penanda inflamasi dalam darah. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang umum dilakukan adalah senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran C-Reaktif Protein (CRP) pada anggota senam aerobik sebelum dan sesudah melakukan aktifitas senam dengan jumlah responden sebanyak 22 orang. Pada penelitian ini digunakan metode deskriptif kualitatif. Pemeriksaan CRP dilakukan dengan menggunakan sampel darah sebelum dan sesudah senam, kemudian diuji menggunakan metode latex aglutinasi. Berdasarkan hasil pemeriksaan C-Reaktif Protein (CRP) pada anggota senam aerobik baik sebelum maupun sesudah melakukan aktifitas senam didapatkan hasil yang sama yaitu negatif. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa aktifitas senam aerobik dalam durasi dan intensitas yang dilakukan tidak memberikan perubahan signifikan terhadap kadar CRP.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, senam aerobik, C-Reaktif Protein (CRP), inflamasi

Abstract

Physical activity is one of the factors that can affect the body's physiological response, including C-Reactive Protein (CRP), which is a marker of inflammation in the blood. One form of physical activity that is commonly done is aerobic exercise. This study aims to determine the description of C-Reactive Protein (CRP) in aerobic exercise members before and after doing exercise activities with a total of 22 respondents. This study used a qualitative descriptive method. CRP examination was carried out using blood samples before and after exercise, then tested using the latex agglutination method. Based on the results of the C-Reactive Protein (CRP) examination in aerobic exercise members both before and after doing exercise activities, the same results were obtained, namely negative. These results indicate that aerobic exercise activities in the duration and intensity carried out do not provide significant changes to CRP levels.

Key Word: Physical activity, aerobic exercise, C-Reactive Protein (CRP), inflammation