

EFEK KERJA BERSEPEDA SELAMA 30 MENIT TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA DI ANGGOTA KLUB SOBAT GOWES BEKASI.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek kerja bersepeda terhadap perubahan tekanan darah pada pra lansia di Anggota Klub Sobat Gowes setelah bersepeda selama 30 menit. Pengambilan data diambil pada Juli 2019 yang bertempat di sekitar CFD GOR Patriot Bekasi dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *one groups pre test and post test design* pada pra lansia di anggota Klub Sobat Gowes Bekasi. Metode penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik *total sampling*. Sample yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang berasal dari Anggota Klub Sobat Gowes Bekasi. Hasil tes perubahan tekanan darah pada sistolik mean 11,64. Untuk nilai standar deviasi dari difference (SD_x) 3,49, nilai standar error dari mean difference (SE_{MX}) 0,71, t_{hitung} 16,39 dan t_{tabel} 2,06. Hasil tes pada tekanan diastolik dengan mean 2,48, nilai standar deviasi dari difference (SD_y) ,48, standar error dari mean difference (SE_{MY}) 0,5, t_{hitung} adalah 4,96 dan t_{tabel} 2,06. Hasil nilai t hitung $>$ t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dapat disimpulkan bahwa setelah bersepeda 30 menit terdapat perubahan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik .

Kata Kunci : tekanan darah , pra lansia , bersepeda

**WORKING EFFECTS OF 30 MINUTES OF BIKING ON CHANGE OF
BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY PRIVATE IN THE CLUB SOBAT
GOWES BEKASI MEMBER.**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of biking work on changes in blood pressure in the elderly in the Sota Gowes Club members after cycling for 30 minutes. Data collection was taken in July 2019 located around the CFD GOR Patriot Bekasi using the experimental method with one groups pre test design. and post test design for the elderly in members of the Sow 2 Gowes Club in Bekasi. The research method used in this study is an experimental method with a total sampling technique. The sample used in this study amounted to 25 people who came from Members of the Sow 2 Gowes Club in Bekasi. Test results for changes in blood pressure in systolic mean 11.64. For the standard deviation value of difference (SDX) 3.49, the standard error value of mean difference (SEMX) is 0.71, tcount of 16.39 and ttable 2.06. Test results on diastolic pressure with mean 2.48, standard deviation of difference (SDY), 48, standard error of mean difference (SEMY) 0.5, tcount is 4.96 and ttable 2.06. The results of the t value > t table shows that the null hypothesis (H0) is rejected and the alternative hypothesis is accepted. It can be concluded that after cycling for 30 minutes there are significant changes in systolic blood pressure and diastolic pressure.

Keywords: *blood pressure, pre elderly, cycling*