

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data Tekanan Darah Sistolik

Deskripsi data memberikan gambaran mengenai penyebaran data yang meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, standar deviasi, standar standar eror distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel.

**Tabel 1 Deskripsi Data Tekanan Darah Sistolik Anggota Klub Jantung**

#### **Sehat Mitra Pegangsaan**

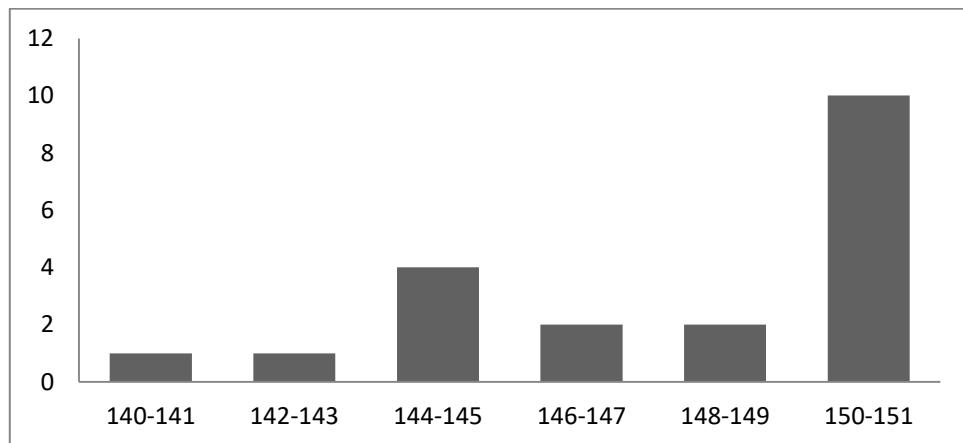
Variabel	Tekanan Darah Sistolik	
	Awal	Akhir
Nilai Tertinggi	150	140
Nilai Terendah	140	130
Rata-Rata	147,5	137,5
Standar Deviasi	3,02	3,23
Standar Eror	0,69	0,74

### 1. Hasil tes Tekanan Darah Sistolik Awal

Data yang dikumpulkan mengenai perubahan tekanan darah sistolik awal sebelum melakukan latihan senam jantung sehat diperoleh rentang antara 140-150 memiliki nilai rata-rata 147,5. Nilai tertinggi yaitu 150 dan nilai terendah yaitu 140.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Tekanan Darah Sistolik Awal Anggota Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan.**

No	Kelas	Frekuensi
1	140-141	1
2	142-143	1
3	144-145	4
4	146-147	2
5	148-149	2
6	150-151	10
	Jumlah	20



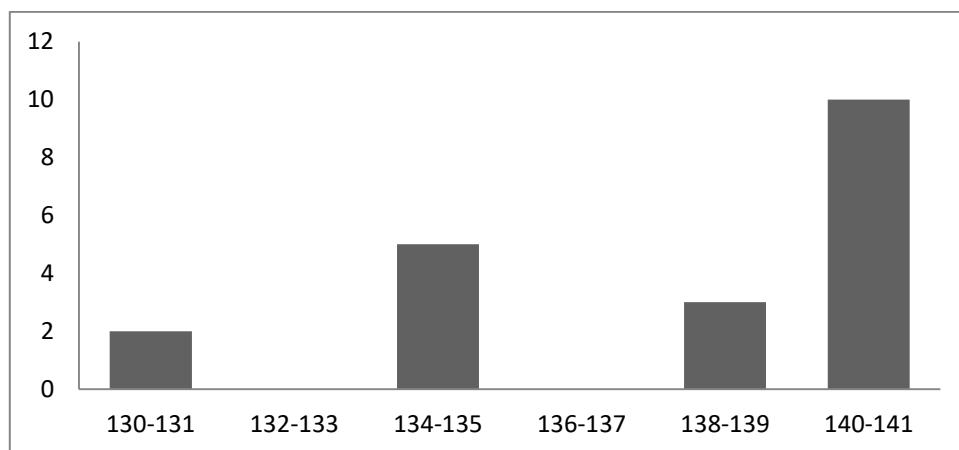
**Gambar 1 Grafik Histogram Tekanan Darah Awal**

## 2. Hasil Tes Tekanan Darah Sistolik Akhir

Data yang dikumpulkan mengenai perubahan tekanan darah sistolik setelah melakukan latihan senam jantung sehat diperoleh rentang antara 130-140 memiliki nilai rata-rata 137,5. Nilai tertinggi yaitu 140 dan nilai terendah yaitu 130.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Tekanan Darah Sistolik Akhir Anggota Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan.**

No	Kelas	Frekuensi
1	130-131	2
2	132-133	0
3	134-135	5
4	136-137	0
5	138-139	3
6	140-141	10
Jumlah		20



**Gambar 2 Grafik Histogram Tekanan Darah Sistolik Akhir**

## B. Deskripsi Data Tekanan Darah Diastolik

Deskripsi data memberikan gambaran mengenai penyebaran data yang meliputi nilai, nilai tertinggi standar deviasi standar eror, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel.

**Tabel 4 Deskripsi Tekanan Darah Diastolik Anggota Klub Jantung Sehat**

**Mitra Pegangsaan.**

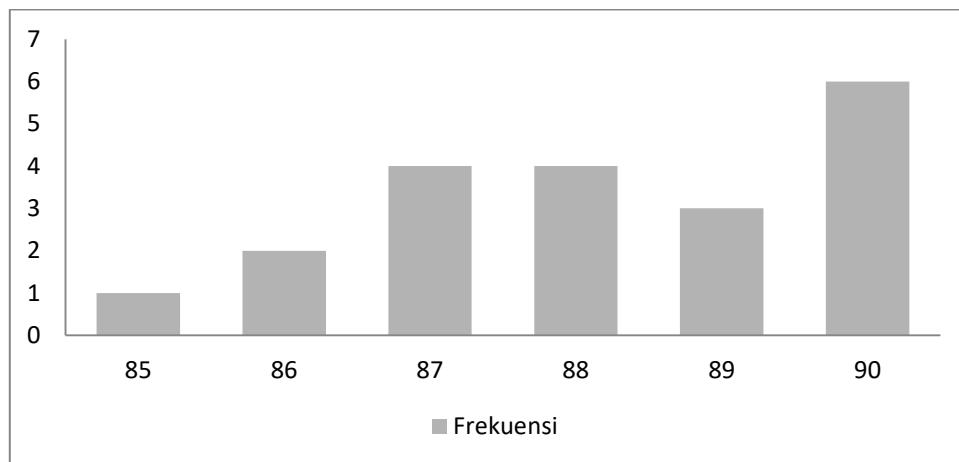
Variabel	Tekanan Darah Diastolik	
	Awal	Akhir
Nilai Tertinggi	90	85
Nilai Terendah	85	75
Rata-Rata	88,05	80,7
Standar Deviasi	5,36	1,87
Standar Eror	1,23	0,42

### 1. Hasil Tes Tekanan Darah Diastolik Awal

Data yang dikumpulkan mengenai perubahan tekanan darah diastolik awal sebelum melakukan latihan senam jantung sehat diperoleh rendang dari 85 sampai dengan 90 dengan rata-rata sebesar 88,05.

**Tabel 5 Daftar Frekuensi Tekan Darah Diastolik Awal Anggota Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan.**

No	Tekanan Darah Diastolik	Frekuensi
1	85	1
2	86	2
3	87	4
4	88	4
5	89	3
6	90	6
	Jumlah	20

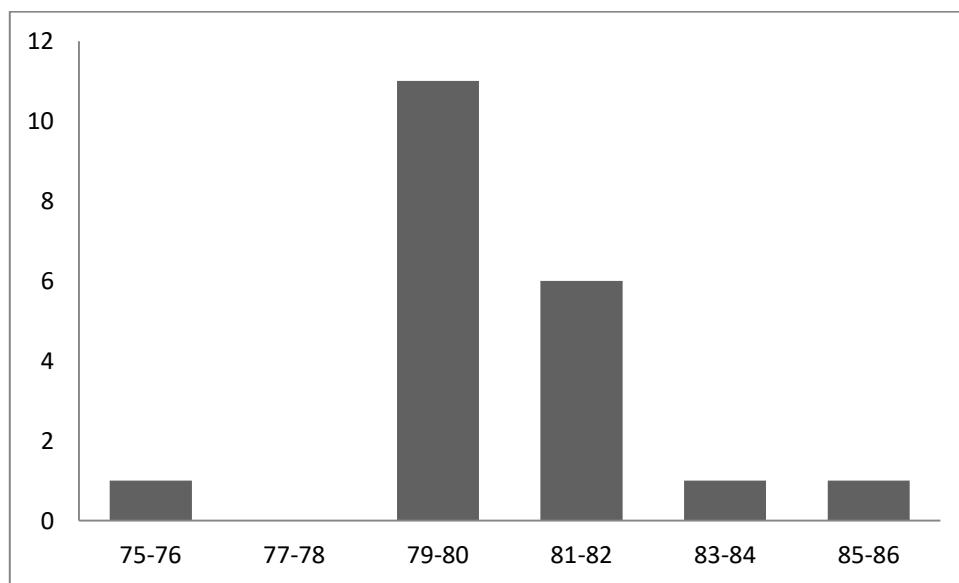


**Gambar 3 Grafik Histogram Tekanan Darah Diastolik Awal**

## 2. Hasil Tes Tekanan Darah Diastolik Akhir

Data yang dikumpulkan mengenai perubahan tekanan darah diastolik akhir setelah melakukan latihan senam jantung sehat diperoleh rendang dari 75 sampai dengan 85 dengan rata-rata sebesar 80,7.

No	Kelas	Frekuensi
1	75-76	1
2	77-78	0
3	79-80	11
4	81-82	6
5	83-84	1
6	85-86	1
Jumlah		20



Gambar 4 Grafik Histogram Tekanan Darah Diastolik Akhir

### **C. Pengujian Hipotesis**

#### **1. Terdapat Perubahan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Latihan Dan Sesudah Latihan**

Hasil perhitungan tekanan darah sistolik sebelum latihan sesudah latihan diperoleh selisih rata-rata (Mean) 10 dengan standar deviasi 9,58 dan standar error 2,20 .

Dalam perhitungan ini selanjutnya diperoleh nilai t hitung sebesar 4,54 dan t tabel 2,09 pada taraf signifikan 5% dengan demikian nilai t hitung  $>$  t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis dan hipotesis ( $H_1$ ) diterima. Maka didapat kesimpulan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sistolik awal latihan dan akhir latihan atau dengan kata lain latihan senam jantung sehat mempengaruhi tekanan darah sistolik.

#### **2. Terdapat Perubahan Tekanan Darah Diastolik Sebelum Latihan Dan Setelah Latihan**

Hasil perhitungan tekanan darah diastolik sebelum latihan sesudah latihan diperoleh selisih rata-rata (Mean) 7,35 dengan standar deviasi 7,12 dan standar error 1,63 .

Dalam perhitungan ini selanjutnya diperoleh nilai t hitung sebesar 4,50 dan t tabel 2,09 pada taraf signifikan 5% dengan demikian nilai t hitung  $>$  t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis dan hipotesis ( $H_1$ ) diterima. Maka didapat kesimpulan bahwa terdapat perubahan

tekanan darah diastolik awal latihan dan akhir latihan atau dengan kata lain latihan senam jantung sehat mempengaruhi tekanan darah diastolik.