

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

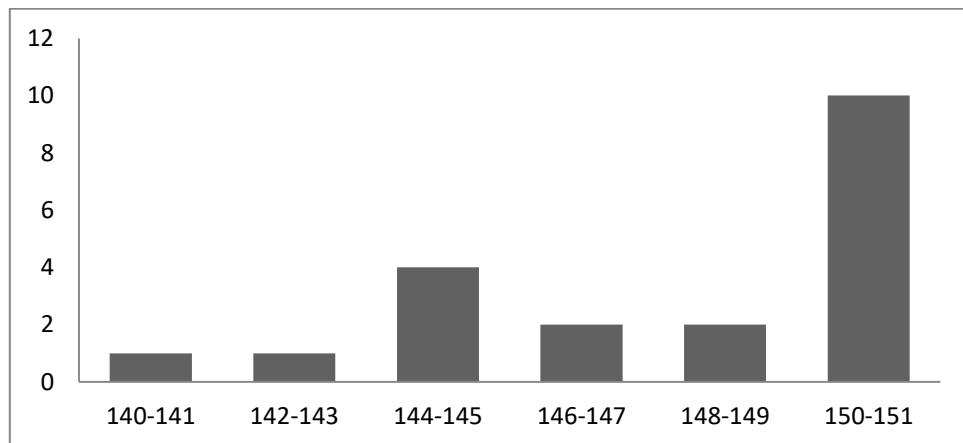
Variabel	Tekanan Darah Sistolik	
	Awal	Akhir
Nilai Tertinggi	150	140
Nilai Terendah	140	130
Rata-Rata	147,5	137,5
Standar Deviasi	3,02	3,23
Standar Eror	0,69	0,74

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



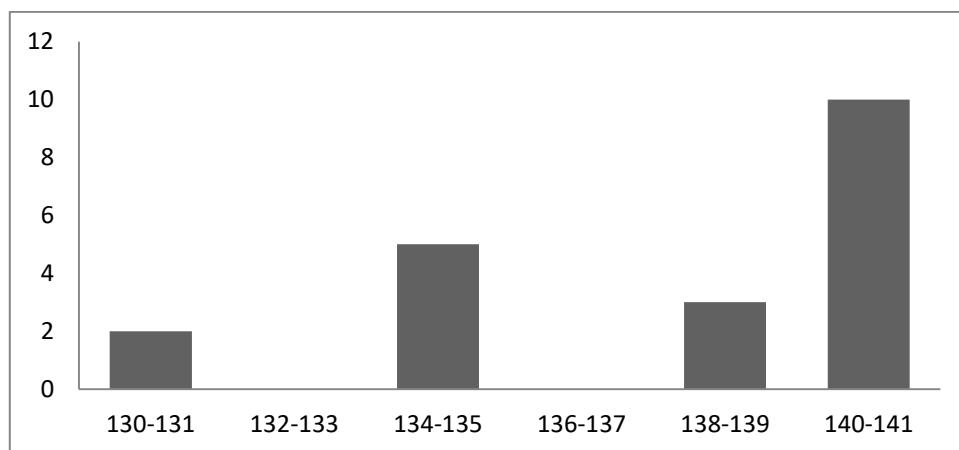
Gambar 1 Grafik Histogram Tekanan Darah Awal

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.

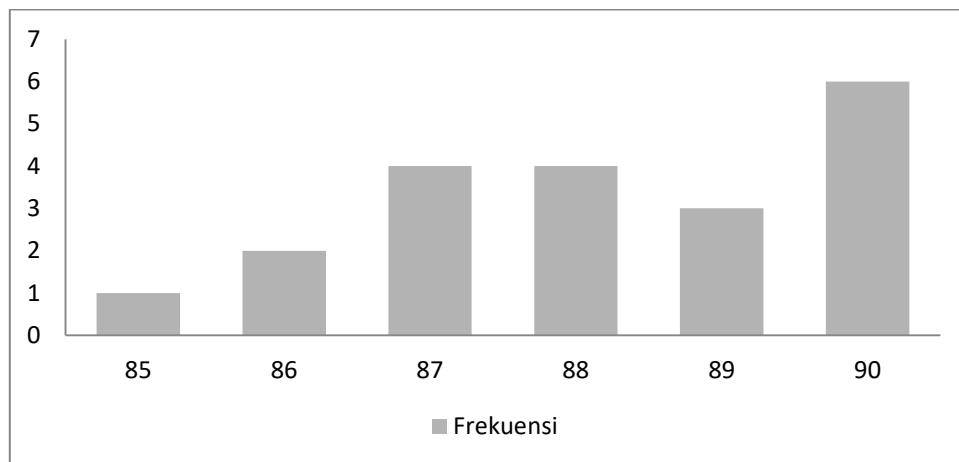
Variabel	Tekanan Darah Diastolik	
	Awal	Akhir
Nilai Tertinggi	90	85
Nilai Terendah	85	75
Rata-Rata	88,05	80,7
Standar Deviasi	5,36	1,87
Standar Eror	1,23	0,42

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

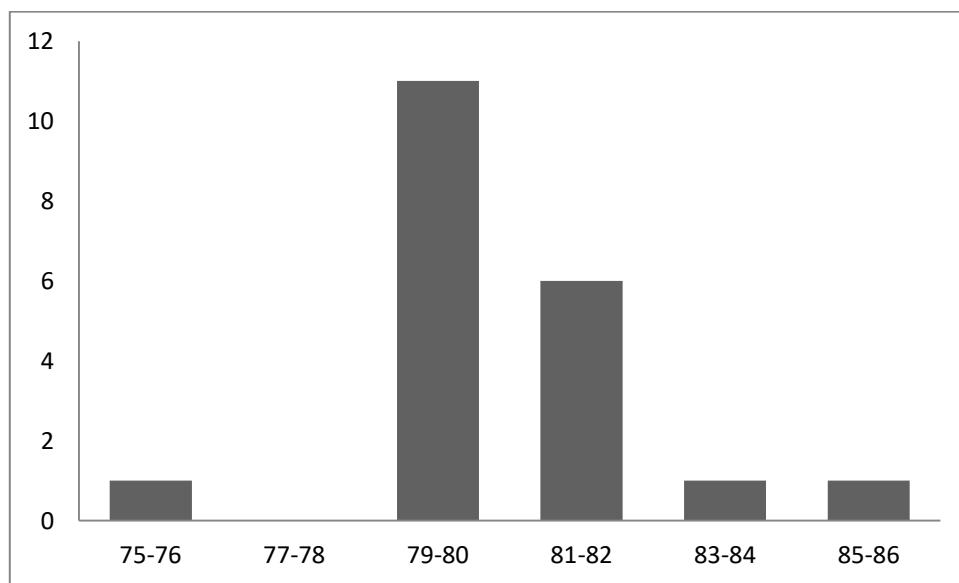


Gambar 3 Grafik Histogram Tekanan Darah Diastolik Awal

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.