

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai rata – rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing – masing variabel. Berikut data lengkapnya:

Tabel 4.1. Deskripsi data hasil penelitian kadar *Low Density Lipoprotein* dalam darah

Variabel	Kadar <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL) Awal (mg/dl)	Kadar <i>Low Density Lipoprotein</i> (LDL) Akhir (mg/dl)
Nilai tertinggi	201	197
Nilai terendah	93	88
Rata – rata	142,8	138,2
Standar deviasi	31,168	31,622
Standar <i>error</i>	7,151	7,256

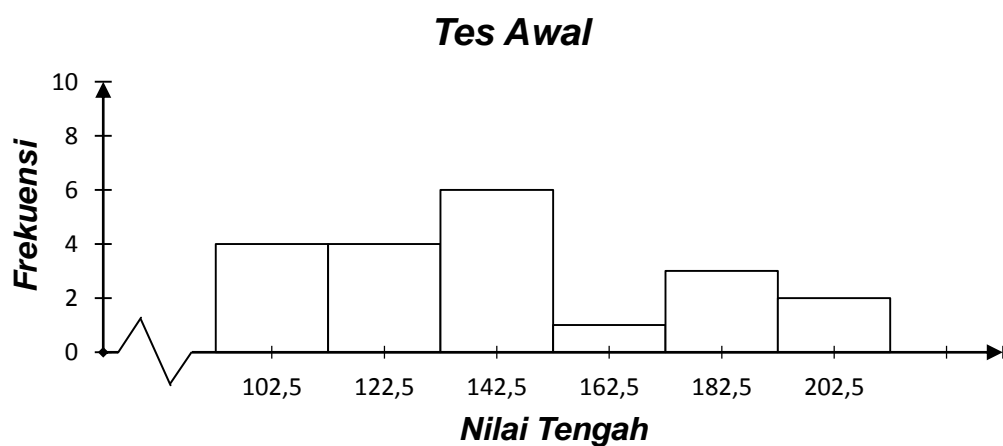
1. Data Hasil Tes Awal Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL)

Data yang terkumpul mengenai penurunan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam darah pada tes awal menunjukkan rentangan nilai tertinggi 201 mg/dl dan nilai terendah 93 mg/dl dengan rata – rata 142,8 mg/dl, standar deviasi (SD) sebesar 31,168 standar *error* (SE) sebesar 7,151. Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam Darah

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif/Persentase
1	93 – 112	102,5	4	20%
2	113 – 132	122,5	4	20%
3	133 – 152	142,5	6	30%
4	153 – 172	162,5	1	5%
5	173 – 192	182,5	3	15%
6	193 – 212	202,5	2	10%
Jumlah			20	100%

HISTOGRAM



Gambar 4.1. Grafik Histogram Tes Awal Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam Darah

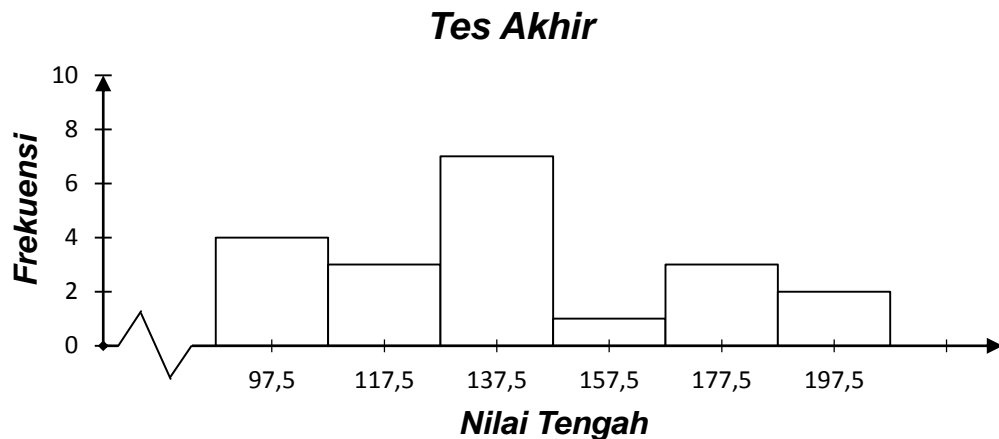
2. Data Hasil Tes Akhir Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL)

Data yang terkumpul mengenai penurunan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam darah pada tes akhir menunjukkan rentangan nilai tertinggi 197 mg/dl dan nilai terendah 88 mg/dl dengan rata – rata 138,2 mg/dl, standar deviasi (SD) sebesar 31,622 standar error (SE) sebesar 7,256. Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam Darah

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif/Persentase
1	88 – 107	97,5	4	20%
2	108 – 127	117,5	3	15%
3	128 – 147	137,5	7	35%
4	148 – 167	157,5	1	5%
5	168 – 187	177,5	3	15%
6	188 – 207	197,5	2	10%
Jumlah			20	100%

HISTOGRAM



Gambar 4.2. Grafik Histogram Tes Akhir Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam Darah

B. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan kadar Low Density Lipoprotein awal dan akhir diperoleh selisih rata-rata (M_d) 4,6 mg/dl dengan Standar Deviasi Perbedaan (SD_d) 2,817 mg/dl. Standar Error perbedaan rata-rata (SE_{M_d}) 0,646 mg/dl dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 7,115 dan nilai t-tabel 2,09 pada tarif signifikan 5%. Dengan demikian nilai t-hitung \geq t-tabel yang menghasilkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima.

Jadi hasil perhitungan tersebut menyatakan bahwa: Terdapat Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap penurunan kadar

Low Density Lipoprotein (LDL) dalam darah pada Lansia di klub Jantung Sehat ANTAKUSUMA Depok, Jawa Barat.

C. Pembahasan

Pada penelitian ini perubahan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam darah mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini disebabkan senam jantung sehat merupakan aktifitas kerja fisik yang melibatkan seluruh bagian otot jantung dan otot rangka yang dimana jaringan lemak akan dibakar selama melakukan aktifitas yang teratur dengan waktu minimal lebih dari 30 menit karena setelah melakukan aktifitas kerja yang teratur diatas 30 menit, tubuh akan menggunakan kelebihan dan cadangan lemak untuk proses metabolisme energi didalam tubuh, dimana *Low Density Lipoprotein* (LDL) itu merupakan bagian dari kolesterol dan diketahui bahwa kolesterol itu sendiri merupakan bagian dari lemak yang terdapat didalam tubuh. Olahraga dapat mengurangi total kolesterol khususnya *Low Density Lipoprotein* (LDL) dimana zat tersebut akan dikumpulkan dari pembuluh-pembuluh darah yang ada di jaringan tubuh dan dibawa ke hati untuk diubah melalui sistem mekanisme tubuh.