

Efek Kerja Senam Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Total Pada Komunitas Ibu-Ibu PKK Komplek Hankam Cibubur

Oleh :

Fiki Fadilah

6815127906

ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk : Mengetahui seberapa besar efek senam Diabetes Mellitus terhadap perubahan kadar kolesterol total pada komunitas ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan menggunakan desain “*One Group Pre Test dan Post Test Design*”, kemudian pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan total sampel penelitian sebanyak 12 peserta. Untuk mengolah data pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik uji-t dependent.

Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (Md) 7,5 dengan standar deviasi perbedaan (SDd) 4,97 standar *error* perbedaan rata-rata (SEmd) 1,50 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar 5 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (n-1) dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,201, yang berarti t-hitung = 5 lebih besar dari t-tabel = 2,201. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan Hipotesa Alternatif (H_1) diterima.

Kesimpulan yang didapat dari kerja senam Diabetes Mellitus terdapat perubahan kadar kolesterol total yang signifikan terhadap komunitas ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur.

Kata Kunci : Senam Diabetes Mellitus dan Kolesterol