

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Data**

Data yang digunakan untuk melakukan penelitian yang pertama adalah dengan melihat tes awal pengambilan darah untuk mengetahui kadar kolesterol total pada sampel sebelum melakukan senam Diabetes Mellitus. Kemudian yang kedua adalah sampel yang melakukan senam Diabetes Mellitus selama 45 menit tanpa melakukan aktifitas lainnya seperti beristirahat ditengah melakukan senam Diabetes Mellitus. Apabila sampel tidak mengikuti senam selama waktu yang ditentukan maka sampel dianggap gagal memenuhi kriteria penelitian.

Jumlah sampel sebanyak 20 orang diawal penelitian. Pada saat pengecekan kadar kolesterol total sebelum melakukan senam, terdapat 3 orang yang tidak memenuhi kriteria dikarenakan memiliki kadar kolesterol total diatas 200 mg/dl sehingga sampel dinyatakan gagal. Kemudian ada beberapa sampel yang tidak mengikuti senam selama 45 menit sebanyak 5 orang. Dengan demikian jumlah sampel yang bermula sebanyak 20 orang menjadi 12 orang sampel saja karena 8 orang sampel tidak memenuhi kriteria penelitian sehingga sampel yang digunakan untuk penghitungan data dan masuk kedalam kriteria penelitian berjumlah 12 orang.

Dari hasil penghitungan dan analisis data terhadap senam Diabetes Mellitus selama 45 menit yang telah didapatkan, deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai rata-rata, standar deviasi, standar error dari masing- masing variabel, berikut data lengkapnya.

Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian

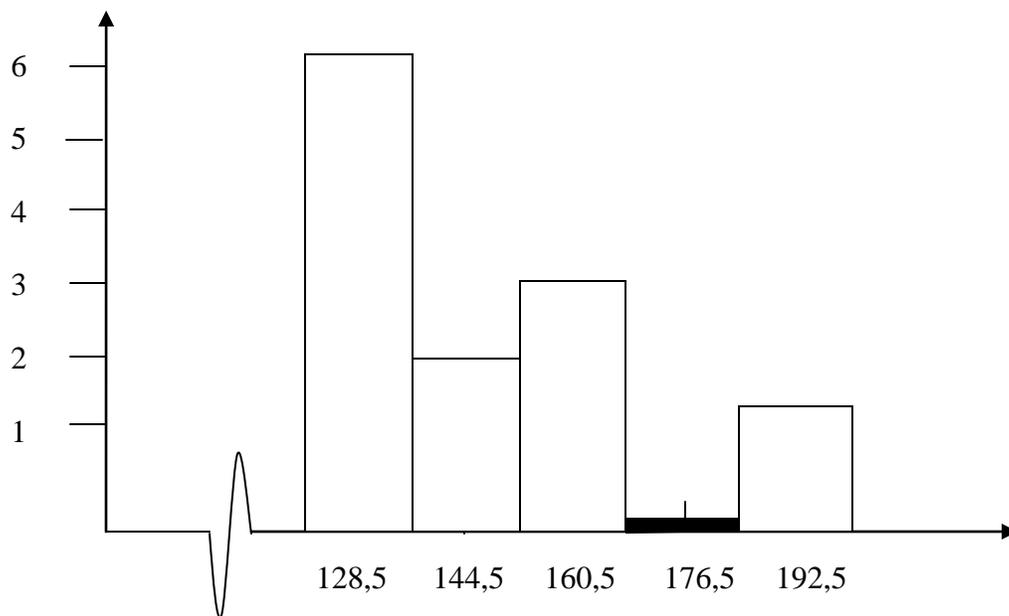
Variabel	Kolesterol Awal	Kolesterol Akhir
Nilai Tertinggi	194	194
Nilai terendah	121	110
Rata- rata	144,75	137,25
Standar Deviasi	20,36	6,5
Standar Error	6,13	1,96

#### 1. Data Hasil Tes Awal Kadar Kolesterol Total

Data yang terkumpul mengenai kadar kolesterol total pada Senam Diabetes Mellitus didapat pada tes awal menunjukkan rentangan nilai tertinggi 194 mg/dl dan nilai terendah 121 mg/dl dengan rata-rata kadar kolesterol total 144,75 mg/dl, standar deviasi (SD) sebesar 20,36 mg/dl standar error mean ( $SE_M$ ) sebesar 6,13 mg/dl (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Kolesterol Total

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	121 - 137	128,5	6	50 %
2	138 - 154	144,5	2	17 %
3	155 - 171	160,5	3	25 %
4	172 - 188	176,5	0	0 %
5	189 - 205	192,5	1	8 %
Jumlah			12	100%



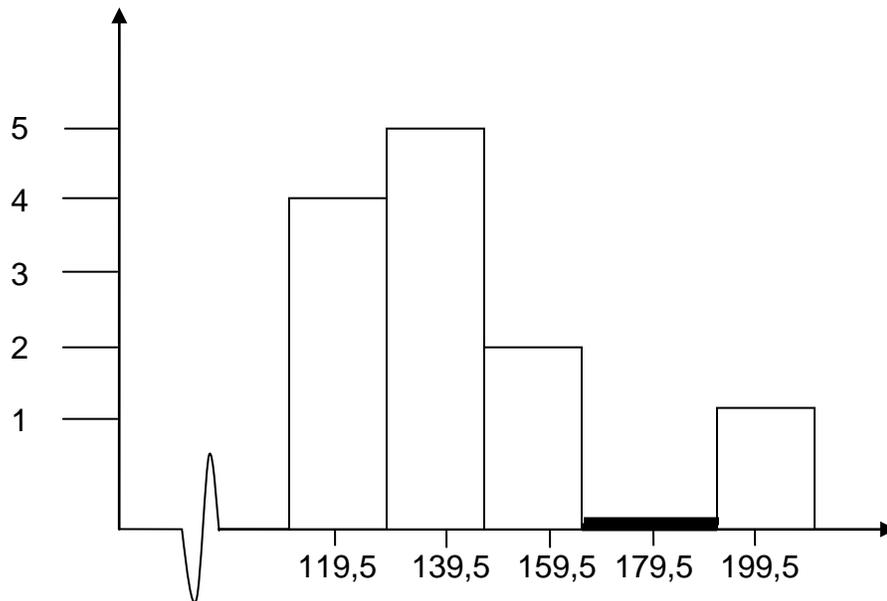
Gambar 4.1 Grafik Histogram Kadar Kolesterol Total Awal

## 2. Data Hasil Tes Akhir Kadar Kolesterol Total

Data yang terkumpul mengenai kadar kolesterol total menunjukkan rentangan nilai tertinggi 194 dan nilai terendah 110, rata-rata 137,25 kemudian standar deviasi (SD) sebesar 6,5 lalu standar error mean ( $SE_M$ ) sebesar 8,73 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Perubahan Kadar Kolesterol Total akhir

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	110-129	119,5	4	33,33 %
2	130-149	139,5	5	41,67 %
3	150-169	159,5	2	16,67 %
4	170-189	179,5	0	0
5	190-209	199,5	1	8,33 %
Jumlah			12	100%



Gambar 4.2 Grafik Histogram Kadar Kolesterol Akhir

## B. Pengujian Hipotesis

Disampaikan tentang nilai rata-rata ( $\bar{X}$ ) dari hasil yang didapatkan pada tes awal 144,75 dan pada tes akhir 137,25 dari data rata-rata mengenai tes awal dan tes akhir pada kadar kolesterol total menunjukkan adanya perubahan dari hasil yang didapat. 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.

Dari hasil perhitungan tersebut dinyatakan bahwa efek senam Diabetes Mellitus memberikan perubahan kadar kolesterol total pada komunitas ibu-ibu PKK komplek Hankam Cibubur.