

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwyoto, Anton. 2004. *Kolesterol*. Bekasi: Megapion.
- Almatsier, Sunita. 2004 *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anies. 2015. *Kolesterol dan Penyakit Jantung Koroner*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ari Karinda, Ririn. 2013. *Pengaruh Senam Sehat Diabetes Mellitus terhadap Profil Lipid Klien DM Tipe 2*. Jember.
- Brick, Lynne. 2011. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Dewanti, Sri. 2010. *Kolesterol Diabetes Mellitus dan Asam Urat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fatmah, 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Guyton & Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hairy, Junusal. 2003. *Daya Tahan Aerobik* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Indonesia.
- Kriyantono, Rachmat. 2008. *Teknis Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Preda Media.
- Marks, Dawn, et al. 2000. *Biokimia Kedokteran Dasar: Sebuah Pendekatan Klinis*. Jakarta: EGC.
- Prasetyo, Bambang dan Lina Mitaful Jannah. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori dan Aplikasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Rimbi Astuti, Noviya. 2015. *Makanan- Makanan Tinggi Kolesterol* . Yogyakarta: FlashBook.

Santoso, Mardi. 2006. *Senam Diabetes Seri 3*. Jakarta: Yayasan Diabetes Indonesia.

Soleh, K Mahmudi. 1992. *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta:Depdikbud, Dikti, PPTK.

Sumosardjuno, Sadoso. 1990. *Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

W. Freeman, Mason dan Christine Junge. 2008. *Memahami Kolesterol*. Jakarta: Gramedia.

desabatubulan.com/lembaga-desa/pkk (diakses tanggal 7 april 2016).

<http://www.konsultankolesterol.com/kolesterol-total.html> di akses tanggal 5 april 2016.

<http://www.tipscaramanfaat.com/apakah-kolesterol-baikhdl-dan-kolesterol-jahatl-dl-1293.html> di akses tanggal 23 Mei 2015.

[http://www.wikipedia.com\(program-kesejahteraan-keluarga\)](http://www.wikipedia.com(program-kesejahteraan-keluarga)),diakses pada 7 mei 2016.

Lampiran 1

Tabel 2. Data Sampel Senam Diabetes Mellitus

No	Nama	Usia (Tahun)	Kadar Kolesterol Total Awal (mg/dl)	Keterangan
1	Suwartini	45	153	Layak
2	Novita	39	130	Layak
3	Kastini	48	160	Layak
4	Rahma	46	155	Layak
5	Murni	47	164	Layak
6	Elen	39	121	Layak
7	Susi	45	139	Layak
8	Sela	37	123	Layak
9	Risma	53	194	Layak
10	Hepiy	48	135	Layak
11	Astri	50	127	Layak
12	Aca	49	136	Layak

Lampiran 2

Tabel 3. Data Sampel Sesudah Kerja Senam Diabetes Mellitus

No	Kadar Kolesterol Awal (mg/dl)	Kadar Kolesterol Akhir (mg/dl)	Keterangan
1	153	145	Layak
2	130	130	Layak
3	160	150	Layak
4	155	148	Layak
5	164	153	Layak
6	121	110	Layak
7	139	131	Layak
8	123	113	Layak
9	194	194	Layak
10	135	127	Layak
11	127	110	Layak
12	136	136	Layak

Lampiran 3

Tabel 4. Data Hasil Penelitian Tes Kadar Kolesterol Total Awal dan Akhir

No	Nama	Kadar Kolesterol Awal (mg/dl)	Kadar Kolesterol Akhir (mg/dl)
1	Suwartini	153	145
2	Novita	130	130
3	Kastini	160	150
4	Rahma	155	148
5	Murni	164	153
6	Susi	139	131
7	Risma	194	194
8	Aca	136	136
9	Astri	127	110
10	Hepiy	135	127
11	Sela	123	113
12	Elen	121	110
Σ		1737	1647

Lampiran 4

Table 5 Data Hasil Perubahan Kadar Kolesterol Total

NO	Kolesterol Total Awal (mg/dl)	Kolesterol Total Akhir (mg/dl)	Perubahan
1	153	145	5,22
2	130	130	0
3	160	150	6,25
4	155	148	4,51
5	164	153	6,70
6	139	131	5,75
7	194	194	0
8	136	136	0
9	127	110	13,38
10	135	127	5,92
11	123	113	8,13
12	121	110	9,09
Jumlah			64,95
Persentase Perubahan Kolesterol Total			5,41

Lampiran 5

Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Tes Kadar Kolesterol Total Awal

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data terkecil} \\ &= 194 - 121 \\ &= 73 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3,3 \times \log n) \\ &= 1 + (3,3 \times \log 12) \\ &= 1 + (3,3 \times 1,07) \\ &= 4,53 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= R / BK \\ &= 73 / 4,53 \\ &= 16 \end{aligned}$$

B. Variabel Tes Kadar Kolesterol Total Akhir

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data terkecil} \\ &= 194 - 110 \\ &= 84 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3,3 \times \log n) \\ &= 1 + (3,3 \times \log 12) \\ &= 1 + (3,3 \times 1,07) \\ &= 4,53 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= R / BK \\ &= 84 / 4,53 \\ &= 18,54 \\ &= 19 \end{aligned}$$

Lampiran 6

Perhitungan Data Awal dan Akhir

1. Mencari Mean tes awal dan akhir

$$\begin{aligned}M_1 &= \frac{\Sigma F_1}{n} \\ &= \frac{1737}{12} \\ &= 144,75\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}M_2 &= \frac{\Sigma F_2}{n} \\ &= \frac{1647}{12} \\ &= 137,25\end{aligned}$$

2. Mencari Standar Deviasi tes awal dan akhir

$$\begin{aligned}SD_1 &= \frac{\Sigma F_1^2}{n} \\ &= \sqrt{\frac{4976,22}{12}} \\ &= \sqrt{414,68} \\ &= 20,36\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SD_2 &= \frac{\Sigma F_2^2}{n} \\
 &= \sqrt{\frac{6078,25}{12}} \\
 &= \sqrt{42,21} \\
 &= 6,5
 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean (SE_{MD}) tes awal dan akhir

$$\begin{aligned}
 SE_{MD_1} &= \frac{SD_1}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{20,36}{\sqrt{11}} \\
 &= \frac{20,36}{3,31} \\
 &= 6,13
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SE_{MD_2} &= \frac{SD_2}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{6,5}{\sqrt{11}} \\
 &= \frac{6,5}{3,31} \\
 &= 1,96
 \end{aligned}$$

Lampiran 7

Tabel 6. Data Kadar Kolesterol Total Untuk Perhitungan Uji-t

No	X	Y	D = X-Y	(X-Y) ²
1	153	145	8	64
2	130	130	0	0
3	160	150	10	100
4	155	148	7	49
5	164	153	11	121
6	139	131	8	64
7	194	194	0	0
8	136	136	0	0
9	127	110	17	289
10	135	127	8	64
11	123	113	10	100
12	121	110	11	121
Σ	1737	1647	90	972

Lampiran 8

Tabel 7. Data Hasil Penelitian Kadar Kolesterol Total, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar Error sebelum dan sesudah latihan.

No	X	Y	X	y	x ²	y ²	x.y
1	153	145	8,25	7,75	68,06	60,06	63,94
2	130	130	14,75	-7,25	217,56	52,56	106,94
3	160	150	15,25	12,75	232,56	162,56	194,44
4	155	148	10,25	10,75	105,06	115,56	110,19
5	164	153	19,25	15,75	370,56	258,06	303,19
6	139	131	5,75	-6,25	33,06	39,06	35,94
7	194	194	49,25	56,25	2425,56	3220,56	2794,94
8	136	136	8,75	1,25	76,56	1,56	10,94
9	127	110	17,75	27,25	315,06	742,56	483,69
10	135	127	9,75	10,25	95,06	105,06	99,94
11	123	113	21,75	24,25	473,06	588,06	527,44
12	121	110	23,75	27,25	564,06	742,56	647,19
Σ	1737	1647			4976,25	6078,25	5378,75
M	144,75	137,25					
SD					20,36	6,5	
SEmd					6,13	1,96	

Lampiran 9

Teknik perhitungan uji-t pada Tes Kadar Kolesterol Total

1. Hipotesa

- a. $\mu_0 : \mu_1 = \mu_2$ Tidak terdapat perubahan Kadar Kolesterol Total awal dan akhir pada Senam Diabetes Mellitus
- b. $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$ terdapat perubahan Kadar Kolesterol Total awal dan akhir pada Senam Diabetes Mellitus

2. Mencari Mean of Difference (MD) nilai rata-rata hitung dari beda selisih antara variabel

$$\begin{aligned} \text{Md} &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{90}{12} \\ &= 7,5 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Deviasi antar variabel

$$\begin{aligned} \text{SD}_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{972}{12} - \left(\frac{90}{12}\right)^2} \\ &= \sqrt{81 - 56,25} \end{aligned}$$

$$= \sqrt{24,75}$$

$$= 4,97$$

4. Mencari Standar Error dari Mean

$$SE_{md} = \frac{SDd}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{4,97}{\sqrt{11}}$$

$$= 1,50$$

5. Mencari t-hitung

$$t_0 = \frac{Md}{SE_{md}}$$

$$= \frac{7,5}{1,5}$$

$$= 5$$

6. Mencari nilai t-tabel

t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n-1 pada taraf signifikansi =

$$0,05 \text{ dt / db} = n-1 \quad 12 - 1 = 11 \quad t \text{ tabel} = 2,201$$

7. Menguji nilai t hitung terhadap nilai t tabel dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika t hitung \leq t tabel maka H_1 diterima

Jika t hitung \geq t tabel maka H_0 ditolak

Nilai t hitung = 5 dan t tabel = 2,201

Nilai t hitung \geq nilai t tabel menunjukkan bahwa Hipotesa H_0 ditolak.

Kesimpulan :

Nilai t hitung = 5 dan t tabel = 2,201 berarti t hitung \geq t tabel, berarti bahwa senam Diabetes Mellitus memberikan efek perubahan kadar kolesterol total pada komunitas ibu-ibu PKK kompleks Hankam Cibubur.

Lampiran 10

Tabel 8 . Nilai t-tabel

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Sumber: <http://clickyhun.blogspot.co.id/2013/08/tabel-statistik-product-momen.html>
(diakses 12 Januari 2017).