

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan dalam kurun waktu Maret sampai dengan Juni 2016, dimulai dengan sosialisai mengenai mekanisme penelitian, persetujuan setelah penjelasan, dan pengambilan data sampel. Tiga puluh empat sampel yang datang ke tempat fitness oryza dan memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran dengan langkah awal mengukur tekanan intraokuler (TIO) subjek sebelum mengangkat beban, kemudian meminta subjek penelitian mengangkat beban sampai dengan 4 set dengan 12 repetisi setiap set nya dan dilakukan pengukuran TIO sesaat setelah melakukan angkat beban.

4.2 Karakteritik Subjek Penelitian

Tabel 4. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Mean \pm SD	Min – maks
Umur (tahun)	21,26 \pm 0,51	21 – 23
Tekanan Darah		
Sistol (mmHg)	124,79 \pm 12,67	102 – 150
Diastol (mmHg)	82,12 \pm 11,2	62 – 119

SD= standar deviasi; Min= minimum; Maks= maksimum

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa rerata usia $21,26 \pm 0,51$ tahun dengan rentang usia minimal 21 tahun dan maksimal 23 tahun . Rerata tekanan darah yang terdiri dari tekanan sistol dan tekanan diastol, tekanan sistol memiliki rerata $124,79 \pm 12,67$ dengan tekanan sistol minimal 102 mmHg dan maksimal 150 mmHg. Sedangkan tekanan diastol memiliki rerata $82,12 \pm 11,2$ dengan tekanan diastol minimal 62mmHg dan maksimal 119 mmHg.

4.3 Hasil Pengukuran sebelum Olahraga

Pada saat sebelum melakukan olahraga angkat beban didapatkan rerata TIO $19,31 \pm 3,56$. Ukuran TIO intrakokuler sebelum olahraga angkat beban didapatkan TIO terendah 10,67 mmHg dan tertinggi 24,67 mmHg Hasil rerata didapatkan normal dengan nilai normal adalah 10-21 mmH

4.4 Hasil Pengukuran setelah melakukan angkat beban

Tabel 5. Tekanan intraokuler sebelum dan setelah olahraga angkat beban

Variabel	Mean \pm SD (mmHg)	Min – Maks (mmHg)
Pre test	$19,31 \pm 3,56$	10,67 – 24,67
Post set 1	$20,09 \pm 4,18$	8,67 – 25,67
Post set 2	$18,59 \pm 4,15$	7 – 25,33
Post set 3	$19,3 \pm 3,6$	10,33 – 24,33
Post set 4	$18,14 \pm 3,91$	9,67 – 26

Dari tabel 5 tersebut menunjukkan rerata tekanan intraokuler sebelum dan setelah melakukan angkat beban pada set 1 adalah $20,09 \pm 4,18$ mmHg. Hasil pengukuran tekanan intraokuler setelah melakukan angkat beban pada set 2 adalah $18,59 \pm 4,15$ mmHg. Hasil pengukuran tekanan intraokuler setelah melakukan angkat beban pada set 3 adalah $19,3 \pm 3,6$. Hasil Pengukuran tekanan intraokuler setelah melakukan angkat beban pada set 4 adalah $18,14 \pm 3,91$ mmHg. Hasil rerata keseluruhan setelah melakukan angkat beban didapatkan normal dengan nilai normal adalah 10-21 mmHg.

4.5 Analisis statistik

Hasil pengukuran didapatkan rerata tekanan intraokuler sebelum dan sesudah olahraga angkat beban, kemudian dilakukan analisis statistik yaitu uji normalitas data. Hasil uji *Saphiro Wilk* diketahui bahwa variabel tekanan intraokuler sebelum dan tekanan intraokuler sesudah olahraga memiliki distribusi data yang tidak normal.

4.6 Uji Beda Sebelum Dan Sesudah Olahraga

Tabel 6. Uji beda sebelum dan sesudah olahraga angkat beban

Variabel	Friedman	Wilcoxon (preset)
Pre set		–
Post set 1		0,255
Post set 2	0,048*	0,309
Post set 3		0,955
Post set 4		0,040*

Dari tabel di atas dari uji Friedman didapatkan nilai $p < 0,05$ atau signifikan, dan dari uji Wilcoxon didapatkan antara pre set terhadap post set 1, 2 dan 3 mempunyai nilai $p > 0,05$ atau tidak signifikan, sedangkan pada pre set terhadap post set 4 mempunyai nilai $p < 0,05$ atau signifikan.