

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah .....	19
Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	29
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur .....	42
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Melakukan Latihan Fisik .....	43
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Sebelum Melakukan Latihan Fisik .....	44
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sesudah Melakukan Latihan Fisik .....	45
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Sesudah Melakukan Latihan Fisik .....	46
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Latihan .....	47
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Latihan ...	47
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Latihan....	48
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Latihan .....	49
Tabel 5.11	Hasil Uji T – Test Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Melakukan Latihan Fisik .....	50
Tabel 5.12	Hasil Uji T –Test Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Melakukan Latihan Fisik .....	51