

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