

BAB 4
HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian Analisis kadar CK-MB pada orang yang suka melakukan *fitness* di beberapa tempat gym yaitu Speedrocky gym, Vin's Club gym, Among Rogo gym dan dilakukan pemeriksaan di Balai Besar Laboratorium Kesehatan (BBLK) Surabaya di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil Analisis Kadar CK-MB Pada Orang Yang Suka Melakukan *Fitness*

No	Kode Sampel	Jenis kelamin (P/L)	Usia (Tahun)	Kadar CK-MB (U/L)	Keterangan (N/TN)
1	S01	L	42	33	TN
2	S02	L	34	21	N
3	S03	L	26	26	TN
4	S04	L	22	33	TN
5	S05	L	32	16	N
6	S06	L	21	34	TN
7	S07	L	23	31	TN
8	S08	L	24	39	TN
9	S09	L	31	19	N
10	S10	L	53	20	N
11	S11	L	25	42	TN
12	S12	L	23	36	TN
13	S13	L	21	141	TN
14	S14	L	38	32	TN
15	S15	L	20	63	TN
16	S16	L	25	30	TN
17	S17	L	30	44	TN
18	S18	L	22	52	TN

19	S19	L	17	28	TN
20	S20	L	31	44	TN
21	S21	L	22	26	TN
22	S22	L	34	135	TN
23	S23	L	20	15	N
24	S24	L	19	19	N
25	S25	L	20	37	TN
26	S26	L	38	12	N
27	S27	L	49	37	TN
28	S28	L	50	28	TN
29	S29	L	27	23	N
30	S30	L	21	25	N
	Rata-rata			38.03 U/L	

Range Nilai : <25 U/L

Keterangan:

N : Normal

TN : Tidak Normal

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata nilai kadar CK-MB pada orang yang suka melakukan *fitness* adalah 38.03 U/L, dengan jumlah 9 orang kadar CK-MB normal dan 21 orang kadar CK-MB tidak normal. Dan nilai normal kadar CK-MB adalah <25 U/L.

4.2 Analisa Data

Persentase kadar CK-MB dari orang-orang *fitness* yang normal dan tidak normal dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil Persentase Kadar CK-MB Orang Yang Suka Melakukan *Fitness*

Hasil Pemeriksaan	Jumlah	Persentase (%)	Rata-rata
Normal	9 orang	30%	18,88 U/L
Tidak Normal	21 orang	70%	46,23 U/L

Perhitungan :

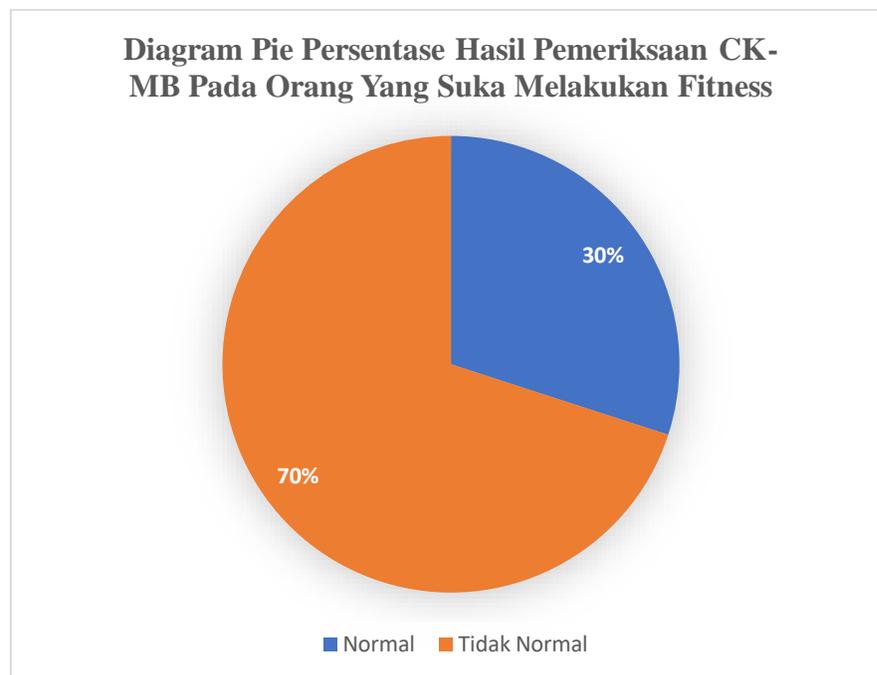
% CK-MB Normal : jumlah nilai normal / Σ sampel x 100% = hasil

$$9/30 \times 100\% = 30\%$$

% CK-MB Tidak Normal : jumlah nilai tidak normal / Σ sampel x 100% = hasil

$$21/30 \times 100\% = 70\%$$

Pada tabel 4.2 menunjukkan rata-rata nilai kadar CK-MB normal adalah 18,88 U/L dengan persentase 30% (9 orang) dan rata-rata nilai kadar CK-MB tidak normal adalah 46,23 U/L dengan persentase 70% (21 orang).



Gambar 4.1 Diagram Hasil Analisis Kadar CK-MB Pada Orang Yang Suka Melakukan *Fitness*

Berdasarkan diagram pie di atas hasil analisis kadar CK-MB pada orang yang suka melakukan *fitness* menunjukkan hasil 30% (9 orang) kadarnya normal dan 70% (21 orang) kadarnya tinggi.

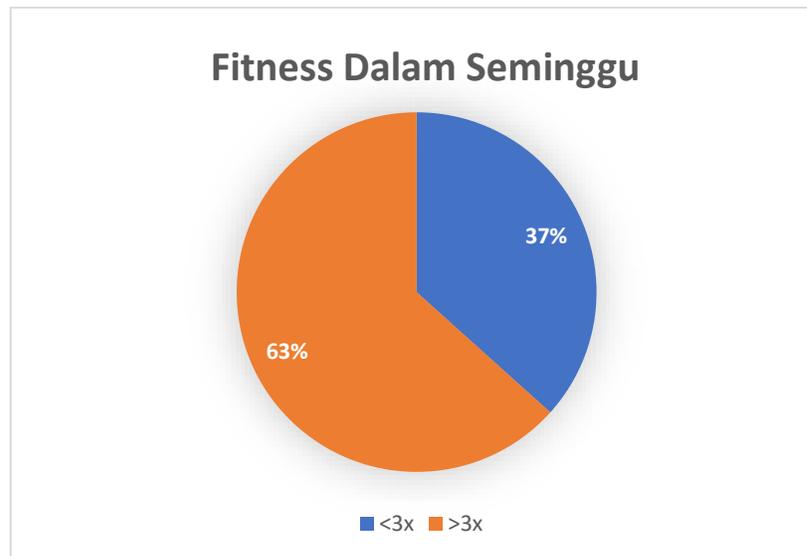
4.3 Pengolahan Hasil Quisioner Pada Responden

Pada pemilihan sampel penelitian didapatkan secara *purposive sampling* dengan menggunakan hasil pengisian data quisioner, hasil pengisian quisioner responden di sajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut.



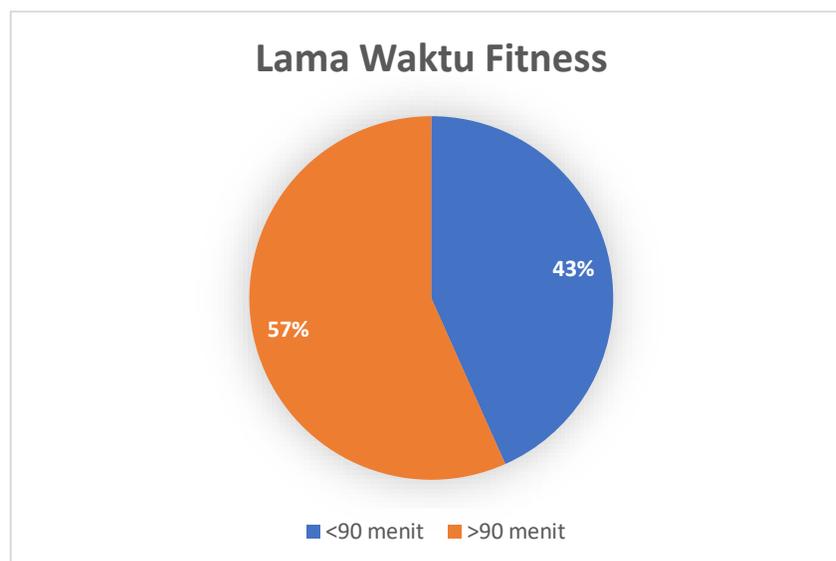
Gambar 4.2 Diagram Kebiasaan Melakukan Fitness

Gambar 4.2 tersebut menunjukkan bahwa terdapat 100% pada responden yang memiliki kebiasaan *fitness*.



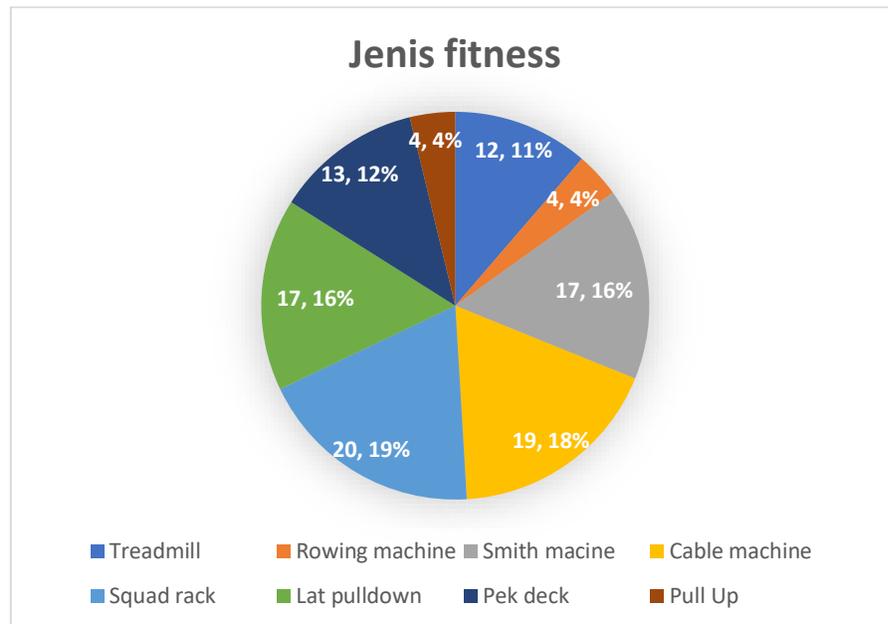
Gambar 4.3 Diagram Fitness Dalam Seminggu

Gambar 4.3 tersebut menunjukkan bahwa dalam satu minggu terdapat 37% responden yang melakukan *fitness* <3x dan 63% responden yang melakukan *fitness* >3x.



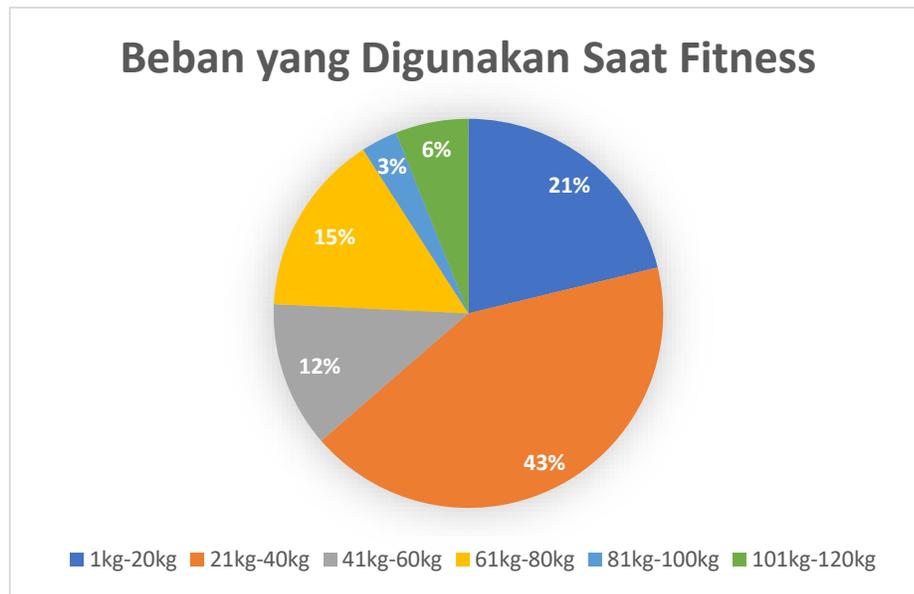
Gambar 4.4 Diagram Lama Waktu Fitness

Gambar 4.4 tersebut menunjukkan bahwa 43% responden memilih dalam satu kali *fitness* waktu yang digunakan adalah <90 menit dan 57% responden memilih waktu yang digunakan adalah >90 menit.



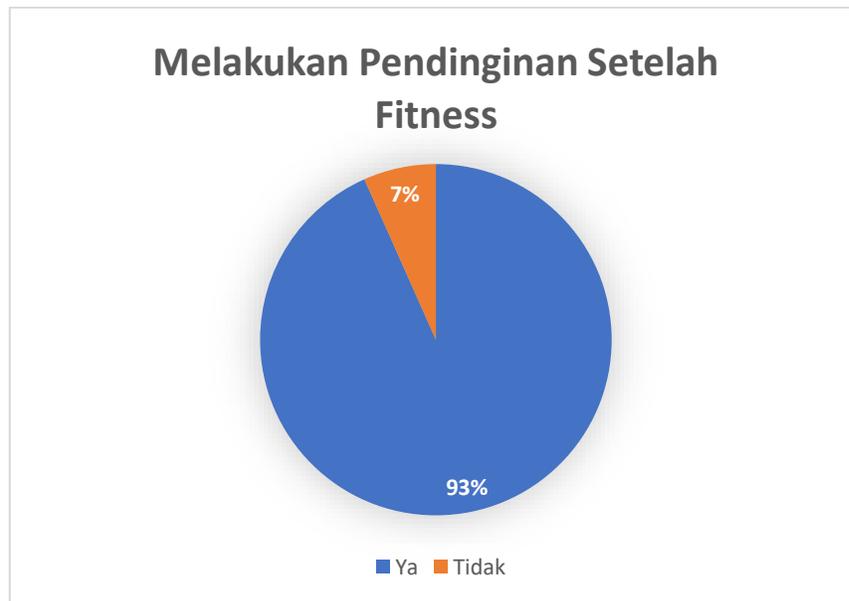
Gambar 4.5 Diagram Jenis Fitness

Gambar 4.5 tersebut menunjukkan bahwa 12,11% responden memilih melakukan aktivitas treadmill, 4,4% memilih rowing machine, 17,16% memilih smith machine, 19,18% memilih cable machine, 20,19% memilih squad rack, 17,16% memilih lat pulldown, 13,12% memilih pek deck, dan 4,4% memilih pull up selama melakukan *fitness*.



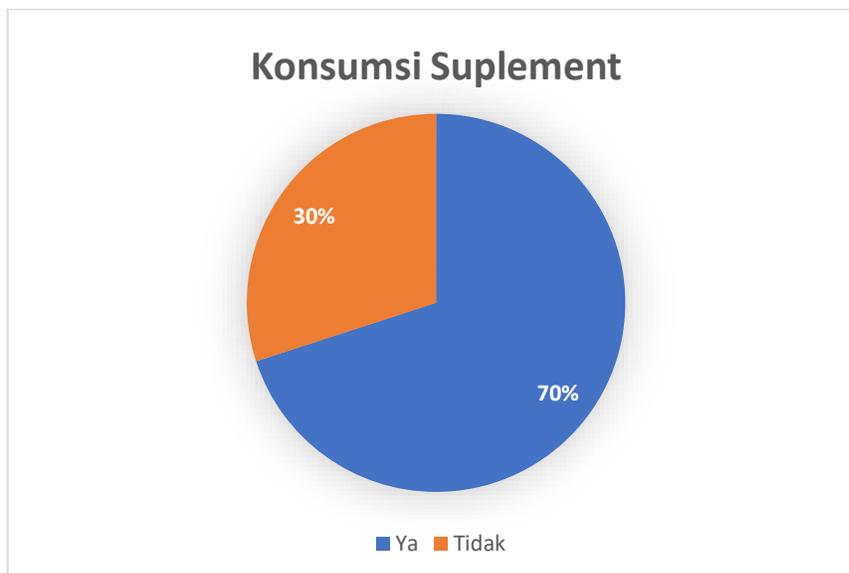
Gambar 4.6 Diagram Beban Yang Digunakan Saat Fitness

Gambar 4.6 tersebut menunjukkan bahwa beban yang digunakan oleh responden saat *fitness* adalah 1kg-20kg sebanyak 21%, 21kg-40kg sebanyak 43%, 41-60kg sebanyak 12%, 61kg-80kg sebanyak 15%, 81kg-100kg sebanyak 3%, dan 101kg-120kg sebanyak 6%.



Gambar 4.7 Diagram Melakukan Pendinginan Setelah Fitness

Gambar 4.7 tersebut menunjukkan responden yang melakukan pendinginan setelah *fitness* sebanyak 93% dan yang tidak melakukan pendinginan sebanyak 7%.



Gambar 4.8 Diagram Konsumsi Suplement

Gambar 4.8 tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi suplement sebanyak 70% dan yang tidak mengonsumsi suplement sebanyak 30%.



Gambar 4.9 Diagram Cek Kesehatan Rutin

Gambar 4.9 tersebut menunjukkan bahwa responden yang selalu melakukan cek kesehatan sebanyak 50% dan yang tidak melakukan cek kesehatan 50%. Cek kesehatan sebanyak 50% dan yang tidak melakukan cek kesehatan 50%.