

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

5.1.1 Simpulan Umum

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ekspansi paru pada lansia yang rutin melakukan olahraga tai chi lebih besar daripada lansia yang melakukan senam lansia di Kota Bandung.

5.1.2 Simpulan Khusus

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Ekspansi paru senam lansia menunjukkan nilai median sebesar 1cm pada segmen atas dan segmen bawah sebesar 1,25 cm. Ekspansi paru yang paling banyak didapatkan dari 18 subjek penelitian adalah yang ekspansi paru segmen atas 1 cm dan segmen bawah 1 cm (7 orang).
2. Ekspansi paru olahraga tai chi menunjukkan nilai median sebesar 2,75 cm pada segmen atas dan segmen bawah sebesar 2,00 cm. Ekspansi paru yang paling banyak didapatkan dari 18 subjek penelitian adalah yang ekspansi paru segmen atas 3 cm dan segmen bawah 3 cm (3 orang).
3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara ekspansi paru segmen atas lansia yang rutin melakukan senam lansia dengan olahraga tai chi. Ekspansi

pada kelompok tai chi lebih besar daripada senam lansia. Ekspansi paru segmen bawah lansia yang rutin melakukan senam lansia dengan olahraga tai chi tidak terdapat perbedaan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

1. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi ekspansi paru
2. Penelitian serupa dapat dilakukan dengan membandingkan olahraga lain pada kelompok usia yang sama
3. Apabila penelitian serupa dilakukan, pemeriksaan harus dilakukan dengan membuka baju atau subjek penelitian diberikan kaos tipis yang dipakai saat pengukuran

5.2.2 Saran Praktis

Olahraga tai chi lebih dianjurkan kepada lansia untuk menjaga paru serta otot-otot pernapasan karena berdasarkan penelitian menunjukkan ekspansi paru yang lebih baik pada segmen atas.