

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan :

- 1) Rerata arus puncak ekspirasi pada kelompok lansia Kemuning sebelum pelatihan senam lansia MENPORA adalah $324,00 \pm 15,61$ liter/menit, sedangkan rerata arus puncak ekspirasi sesudah pelatihan senam lansia MENPORA adalah $375,10 \pm 18,85$ liter/menit.
- 2) Nilai arus puncak ekspirasi sesudah pelatihan senam lansia MENPORA lebih meningkat dibandingkan sebelum pelatihan.

7.2 Saran

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan penerapan latihan senam lansia MENPORA untuk meningkatkan kualitas serta menjaga stabilitas fungsi pernafasan pada orang lanjut usia. Diharapkan pula adanya penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dengan rentang waktu penelitian yang lebih lama untuk mengetahui manfaat lain dari senam lansia MENPORA ini.