

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah diuraikan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kapasitas aerobik (VO_{2max}) sebelum intervensi mempunyai nilai *mean* sebesar 25,103070 ml/kg/min.
2. Kapasitas aerobik (VO_{2max}) minggu ke-4 mempunyai nilai *mean* sebesar 24,4344 ml/kg/min.
3. Kapasitas aerobik (VO_{2max}) setelah intervensi mempunyai nilai *mean* sebesar 25,248976 ml/kg/min.
4. Tidak terdapat peningkatan kapasitas aerobik (VO_{2max}) secara signifikan antara sebelum dan setelah 4 minggu intervensi.
5. Terdapat peningkatan kapasitas aerobik (VO_{2max}) secara signifikan setelah intervensi bila dibandingkan pada minggu ke-4.

6. Terdapat peningkatan kapasitas aerobik (VO_{2max}) antara sebelum dan setelah intervensi namun tidak signifikan.

6.2 Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih banyak, melakukan intervensi dengan waktu intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan penilaian kapasitas aerobik (VO_{2max}) yang merupakan *gold standard* dari kapasitas aerobik.
2. Untuk lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef, diharapkan Tai Chi bisa dilanjutkan karena diduga ada efek peningkatan kapasitas aerobik (VO_{2max}) seiring dengan berjalannya waktu latihan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Situasi dan Analisis Lanjut Usia; 2014. Diunduh pada tanggal 3 Februari 2016 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>
2. Martono HH, Pranarka K. Buku Ajar Boedhi-Darmojo: Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut, edisi ke-5. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2014. p. 7, 42-44, 61-79, 98-117.
3. Lewis CB, Bottomley JM. Geriatric Rehabilitation: A Clinical Approach. New Jersey: Pearson Education, Inc; 2008. p. 31-45, 172-175, 343-363.
4. CDC. *Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS)*. Diakses pada tanggal 28 Februari 2016 dari <http://www.cdc.gov/injury/wisqars/>
5. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia; 2014. Diunduh pada tanggal 03 Februari 2016 dari http://bps.go.id/website/pdf_publikasi/Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2014.pdf

6. Wayne PM. *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi*. Boston: Shambhala Publication, Inc; 2012.
7. Stevens JA, Mahoney JE, Ehrenreich H. *Circumstances and Outcomes of Falls Among High Risk Community-dwelling Older Adults*; 2014. Diunduh pada tanggal 25 Januari 2016 dari <http://injepijournal.com/content/1/1/5>
8. Lan C, Chen SY, Lai JS, Wong AMK. *Tai Chi Chuan in Medicine and Health Promotion*; 2013. Diunduh pada tanggal 14 Februari 2016 dari <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/502131/abs/>
9. Dewi SR. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish; 2014. p. 4.
10. Guccione AA, Wong RA, Avers D. *Geriatric Physical Therapy, Third Edition*. Missouri: Elsevier; 2012. p. 68-76, 229-247, 331-353.
11. Heyward V. *Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition*. Illinois: Human Kinetics; 1998. p. 48. (disadur dari <http://www.machars.net/v02max.htm> pada tanggal 3 September 2016)

12. Frownfelter DL, Dean E. *Cardiovascular and Pulmonary Physical Therapy: Evidence to Practice*. Missouri: Elsevier; 2012. p. 244-292, 398, 435-436, 625-635.
13. Kokkinos P. *Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers; 2010. p. 19-50.
14. *Measuring Physical Activity*. Boston: Harvard School of Public Health. Diunduh pada tanggal 3 April 2016 dari <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/mets-activity-table/>.
15. *General Physical Activities Defined by Level of Intensity*. Diunduh pada tanggal 3 April 2016 dari http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf
16. Liang MTC, Lin SJH. *Aerobic Exercise Prescription for Older Population: A Short Review*; 2014. Diunduh pada tanggal 20 April 2016 dari <http://dx.doi.org/10.4172/2165-7025.1000201>
17. Taylor D. *Physical Activity is Medicine For Older Adults*. Auckland: Faculty of Health & Environmental Sciences,

Health & Rehabilitation Research Institute, North Shore Campus, AUT University; 2013. Diunduh pada tanggal 20 April 2016 dari <http://m.pmj.bmj.com/content/90/1059/26.full>

18. Liang SY, Wu WC. *Simplified Tai Chi Chuan*. Wolfeboro: YMAA Publication Center; 2014. p. 1-4.
19. Lan C, Chen SY, Wong MK, Lai SJ. *Review Article: Tai Chi Chuan Exercise for Patients with Cardiovascular Disease*; 2013. Diunduh tanggal 25 Januari 2016 dari <http://dx.doi.org/10.1155/2013/983208>
20. Donatelli R. *Sports-specific Rehabilitation*. Missouri: Elsevier; 2007. p70.
21. Leung ASY, Chan KK, Sykes K, Chan KS. *Reliability, Validity, and Responsiveness of a 2-Min Walk Test to Assess Exercise Capacity of COPD Patients*; 2006. Diunduh pada tanggal 30 Mei 2016 dari <http://journal.publications.chestnet.org/article.aspx?articleid=1084542>
22. American Thoracic Society. *ATS Statement: Guidelines for The Six-Minute Walk Test*; 2002. Diunduh pada tanggal 8 Juni 2016 dari

<https://www.thoracic.org/statements/resources/pfet/sixminute.pdf>

23. Rikli RE, Jones CJ. *The Reliability and Validity of a 6-Minute Walk Test as a Measure of a Physical Endurance in Older Adults*; 1998. Diunduh pada tanggal 27 Mei 2016 dari http://hdcs.fullerton.edu/csa/Research/documents/RikliJones1998TheReliabilityandValidityofa6MinuteWalk_000.pdf
24. ATS. *Six-Minute Walk Test*. Diunduh pada tanggal 27 Mei 2016 dari <http://geriatrictoolkit.missouri.edu/cv/6MW.doc>
25. Heart Foundation. *Six Minute Walk Test (6MWT) Instructions*; 2014. Diunduh pada tanggal 8 Juni 2016 dari http://www.heartonline.org.au/media/DRL/6MWT_standardised_instructions.pdf
26. Burr JF, Bredin S, Faktor MD, Warburton DER. *The Six-Minute Walk Test as a Predictor of Objectively Measured Aerobic Fitness in Healthy Working-Aged Adults*; 2011. Diunduh pada tanggal 27 Mei 2016 dari https://www.researchgate.net/publication/51219495_The_6-Minute_Walk_Test_as_a_Predictor_of_Objectively_Measured_Aerobic_Fitness_in_Healthy_Working-Aged_Adults

27. Noonan V, Dean E. *Submaximal Exercise Testing: Clinical Application and Interpretation*; 2000. Diunduh pada tanggal 30 Mei 2016 dari http://tsaklis.com/yahoo_site_admin/assets/docs/PT_review_endurance_testing.33612909.pdf
28. Bohannon RW, Bubela D, Mahasi S, McCreath H. *Comparison of walk performance over the first 2 minutes and the full 6 minutes of the Six-Minute Walk test*; 2014. Diunduh pada 25 Januari 2016 dari <http://www.biomedcentral.com/1756-0500/7/269>
29. Connelly DM, Thomas BK, et al. *Clinical utility of the 2-minute walk test for older adults living in long-term care*; 2009. Diunduh pada tanggal 28 Februari 2016 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792234/>
30. Steffen TM, Hacker TA, Mollinger L. *Age- and Gender-Related Test Performance in Community-Dwelling Elderly People: Six-Minute Walk Test, Berg Balance Scale, Timed Up and Go Test, and Gait Speeds*; 2002. Diunduh pada tanggal 27 Mei 2016 dari <http://ptjournal.apta.org/content/ptjournal/82/2/128.full.pdf>

31. Sastroasmoro S, Ismael S. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5. 2014. Jakarta: Sagung Seto; 2014. p. 116-117,187-218, 328-350
32. Sugiyono. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta; 2007. p. 117-129
33. Rogers C, Larkey LK, Keller C. *A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults*; 2010. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2016 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2810462/>
34. Chan AWK, Lee A, Suen LKP, Tam WWS. *Tai Chi Qigong Improves Lung Functions and Activity Tolerance in COPD Clients: A single blind, randomized controlled trial*; 2011. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2016 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21296261>
35. Sakata T, Li Q, Tanaka M. *Positive effects of a qigong and exercise program on physical health in elderly Japanese women: an exploratory study*; 2008. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2016 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2698260/>

36. Song QH, Zhang QH, Xu RM, et al. *Effect of Tai Chi Exercise on Lower limb muscle strength, bone mineral density, and balance function of elderly women*; 2014. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2016 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4100967/>