

BAB VII

PENUTUP

7.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan tari poco-poco terhadap respons imun yaitu terjadi peningkatan kadar IL-6 sebagai sitokin anti inflamasi sedangkan kadar TNF- tidak terpengaruh.
2. Pengaruh latihan tari poco-poco terhadap kadar IGF-1 yaitu kadar IGF-1 mengalami peningkatan setelah latihan selama enam minggu.
3. Pengaruh latihan tari poco-poco terhadap kualitas hidup, khususnya memberikan peningkatan skor pada domain psikologikal dan hubungan sosial.

Latihan tari poco-poco memiliki pengaruh terhadap respons imun ditandai dengan meningkatnya kadar sitokin anti inflamasi IL-6. Sedangkan kadar TNF- tidak terpengaruh secara signifikan karena perubahan yang ditimbulkan oleh latihan biasanya memiliki nilai yang kecil dibandingkan sepsis. IGF-1 terbukti meningkat pada latihan tari poco-poco, yang meskipun merupakan latihan aerobik intensitas sedang, tetapi disertai gerakan berputar berulang-ulang, memerlukan usaha anaerobik singkat dan memiliki *mechanical loading* lebih besar dibanding senam jantung sehat. Kualitas hidup khususnya pada domain psikologikal dan hubungan sosial juga mengalami peningkatan karena sifat latihan tari poco-poco yang mengembirakan disertai irama yang riang serta cukup mudah dilakukan.

7.2 Saran

1. Penelitian lanjutan yang diperluas dengan subyek penelitian dari kedua gender, sehingga hasilnya dapat digeneralisir.
2. Penelitian lanjutan dengan pengendalian asupan makanan, agar hasil sitokin dan IGF-1 lebih akurat lagi
3. Perlunya penelitian lanjutan pada kondisi lansia yang *sedentary* untuk menilai progresifitas perbaikan respons imun maupun IGF-1

