

## The effects of breathing exercises to increase immunity in elderly health

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20439176&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini berujuan untuk menunjukkan pengaruh pemapasan latihan untuk meningkatkan kekebalan pada lansia. Ini adalah penelifian eksperimental dengan rancangan Acak Kelompok Pra-posttest. intervensi tersebut dibenkan dalam 21 perlemuan. Populasi adalah peserta lansia dari latihan pemapasan Satria Nusantara. Sampel 15 pria berusia di atas 45 tahun, masing-masing kelompok. Unit analisis adalah darah yang diambil dari vena cubiti. Glucometer adalah untuk menentukan kadar gula darah, sedangkan beta-endorphin dan IgG menggunakan ELISA (enzyme linked immunosorbent assay), oleh sandwich tidak langsung. Data dibaca oleh Elisa Reader dengan sensitivitas 95%. Data dianalisis secara deskriptif dan statistik inferensial oleh perangkat lunak SPSS dan analisis lebih lanjut menggunakan t-tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, IgG meningkat secara signifikan,  $p = 0013$ . Peningkatan rata-rata IgG 33,266 ng/mL Untuk beta-endorphin.

Hasil t-test menunjukkan signifikansi sebesar 0,000. Peningkatan rata-rata endorfin adalah 3,922 ng/mL, dan kadar gula darah menunjukkan penurunan setelah latihan pemapasan. Penurunan gula darah sangat signifikan sebesar 0 000. Penurunan rata-rata kadar gula darah adalah 28,9 mg/100 ml. Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa latihan pernapasan teratur, terarah dan diprogram lebih dari 21 pertemuan meningkatkan produksi IgG dan endorfin beta, serta kadar gula darah menurun. Latihan Pernapasan adalah olahraga tematik untuk meningkatkan kekebalan