

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 ana/isis 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 ana/isis /ebih I an jut menggunakan t-Ies. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, /gG meningkat secara signifikan, $p = 0013$. Peningkatan rata-rata IgG 33,266 ng/mL Untuk betaendorphin.

Hasil /-test menunjukkan signifikansi sebesar 0,000. Peningka/an rata-rata endorphan 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: Dapa/ disimpulkan bahwa latihan pernapasan teratur, terarah dan diprogram lebih dari 21 pertemuan meningka/kan produksi IgG dan endorfin beta, serta kadar gula darah menurun. Latihan Pernapasan ada/ah olahraga a/tematif untuk meningkatkan kekebalan