

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Uji jalan enam menit merupakan suatu tes yang mudah, praktis, dan memungkinkan untuk dilakukan pada pasien geriatri.
2. Dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test*, didapatkan perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah uji jalan enam menit. ( $p=0,001$ ), terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah uji jalan enam menit ( $p=0,013$ ), dan terdapat perbedaan yang bermakna antara frekuensi denyut nadi sebelum dan sesudah uji jalan enam menit ( $p=0,000$ ).
3. Peningkatan frekuensi denyut nadi antara sebelum dan sesudah uji jalan enam menit sebesar 8,22%. Nilai rata-rata frekuensi denyut nadi sasaran atau *target heart rate* adalah sebesar 52,08%.
4. Dengan menggunakan uji *Chi-square*, didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dengan ketiga variabel, yaitu jenis kelamin ( $p=0,809$ ), riwayat hipertensi ( $p=0,504$ ), maupun riwayat diabetes ( $p=0,264$ ). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik dengan jenis kelamin ( $p=0,710$ ), riwayat hipertensi ( $p=0,959$ ), maupun riwayat diabetes ( $p=0,378$ ). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara frekuensi denyut nadi dengan jenis kelamin ( $p=0,144$ ), riwayat hipertensi ( $p=0,646$ ), maupun riwayat diabetes ( $p=0,555$ ).

5. Rata-rata jarak tempuh yang dicapai adalah sebesar 223 meter dengan standar deviasi sebesar 31,96 dan *confidence intervals* 95% didapatkan pada rentang jarak 211 meter hingga 235 meter.
6. Dengan menggunakan uji korelasi *Pearson*, didapatkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara jarak tempuh dengan usia ( $r = -0,176$   $p = 0,336$ ), berat badan ( $r = -0,255$   $p = 0,158$ ), maupun tinggi badan ( $r = 0,161$   $p = 0,378$ ). Namun didapatkan korelasi yang signifikan antara jarak tempuh dengan BMI ( $r = -0,361$   $p = 0,042$ ) dan lingkar abdomen ( $r = -0,515$   $p = 0,003$ ).

## 7.2 Saran

Saran dari penelitian ini adalah:

1. Nilai perbedaan tekanan darah dan frekuensi denyut nadi antara sebelum dan sesudah uji jalan enam menit disarankan untuk dipakai sebagai acuan dalam menilai kapasitas fungsional dalam progresivitas penyakit atau menilai respons terhadap program latihan rehabilitasi lain yang diberikan pada pasien geriatri.
2. Nilai rata-rata jarak tempuh disarankan untuk dipakai sebagai acuan dalam menilai kapasitas fungsional dalam progresivitas penyakit atau menilai respons terhadap program latihan rehabilitasi lain yang diberikan pada pasien geriatri.
3. Dibutuhkan penelitian uji jalan enam menit lebih lanjut pada kelompok usia yang lain.
4. Dibutuhkan penelitian uji jalan enam menit lebih lanjut dengan melibatkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi nilai rata-rata jarak tempuh, misalnya panjang kaki, motivasi, kognisi, dan penyakit penyerta.

5. Dibutuhkan penelitian uji jalan enam menit lebih lanjut dengan melakukan peningkatan jumlah sesi latihan yang diterapkan, sehingga dapat diperoleh perbandingan apakah terdapat peningkatan hasil ke arah yang lebih baik.
6. Di masa mendatang, penelitian serupa dapat dilakukan pada pasien geriatri dengan ruang lingkup yang lebih luas dan dengan jumlah sampel yang lebih besar.

