

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan pernafasan Merpati Putih terhadap fungsi paru-paru dan konsentrasi pada remaja. Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan pernafasan Merpati Putih terhadap fungsi paru-paru dan konsentrasi pada remaja. Penelitian ini menganalisa pula pengaruh latihan pernafasan pada fungsi-paru-paru dan konsentrasi berdasarkan jenis kelamin, dan didapatkan peningkatan yang sama pada laki-laki dan perempuan pada kelompok latihan pernafasan Merpati Putih. Pada penelitian ini pula didapatkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan yang berbeda pada kelompok eksperimen (Latihan Pernafasan Merpati Putih) dan kelompok kontrol (Tanpa Latihan Pernafasan Merpati Putih), bahwa pada kelompok eksperimen peningkatan fungsi paru-paru dan konsentrasi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kemudian terdapat hubungan secara simultan atau secara bersama-sama antara fungsi paru-paru terhadap konsentrasi. Tingkat hubungan yang didapat memiliki korelasi sedang dengan arah korelasi positif, artinya ketika fungsi paru-paru meningkat maka akan meningkatkan konsentrasi.

Peningkatan fungsi paru-paru menjadi sangat penting karena fungsi paru-paru bukan hanya sekedar pertukaran udara akan tetapi dapat digunakan sebagai pemeriksaan secara klinis pada kesehatan paru-paru. Permasalahn pada fungsi paru-paru dikaitkan dengan penyakit paru-paru obstruktif kronis (PPOK). Pengujian fungsi paru-paru dengan spirometer menjadi awal diagnosis secara kilinis terhadap keadaan seorang individu, seperti pada rasio FEV1/FVC biasa digunakan dalam diagnosis penyakit paru obstruktif dan restriktif. FVC dapat digunakan untuk mengukur keberadaan dan tingkat keparahan penyakit paru-paru. pada FEV1 pula digunakan untuk menilai tingkat keparahan obstruksi. Nilai prediksi FEV1 antara 70% dan 85% dianggap ringan, nilai antara 60% dan 69% adalah sedang, antara 50% hingga 59% cukup parah, antara 35% dan 49% parah,

RIAN KURNIA, 2019

PENGARUH LATIHAN PERNAFASAN MERPATI PUTIH TERHADAP FUNGSI PARU-PARU DAN KONSENTRASI PADA REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | respiratory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan kurang dari 35% adalah obstruksi yang sangat parah. Penggunaan PEF pun telah banyak diadopsi untuk memantau pasien dengan penyakit asma dan sebagai prediktor pengobatan pada penderita asma baik pada anak-anak maupun orang dewasa.

Fungsi paru-paru yang baik dapat memaksimalkan pasokan oksigen kedalam tubuh. Pasokan oksigen yang cukup pada tubuh berefek baik pada kinerja tubuh manusia. Pemanfaatan oksigen mempunyai pengaruh langsung terhadap pembentukan energi pada manusia, karena oksigen digunakan dalam proses katabolisme (penguraian) gula (glukosa), sehingga ATP atau *Adenosine Triphosphate* dapat dihasilkan. Selain pada proses pembentukan energi, oksigen memiliki peranan dalam menjaga fungsi kognitif. Pada otak terdapat jaringan saraf pusat yang disebut hippocampal yang terkait erat dengan fungsi kognitif. Peningkatan fungsi kognitif terkait pada peningkatan koneksi sinaptik dalam neuron hippocampal, dan peningkatan koneksi sinaptik tersebut terjadi apabila pasokan glukosa dan oksigen ke otak cukup. Pada hasil penelitian ini peningkatan saturasi oksigen pada kelompok eksperimen senada dengan peningkatan tes konsentrasi. Berdasar pada hasil penelitian tersebut penulis menyimpulkan bahwa dengan meningkatkan fungsi paru-paru dapat pula meningkatkan saturasi oksigen dalam darah sehingga pasokan oksigen ke otak mengalami peningkatan.

Konsentrasi merupakan hal yang penting bagi siswa. Siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang baik dapat memusatkan perhatiannya pada tugas yang sedang dikerjakan sambil meniadakan gangguan baik dari faktor internal maupun eksternal, sehingga dapat membantu siswa dalam pembelajaran. Peningkatan konsentrasi menjadi sangat penting karena begitu banyaknya permasalahan siswa dalam mempertahankan konsentrasi. Pada latihan pernafasan merpati putih terdapat sesi meditasi dimana ketika meditasi siswa dilatih untuk bisa fokus dengan pengaturan napas yang baik. Meditasi juga dapat melatih siswa dalam pengendalian emosi, mendapatkan perasaan tenang dan pengaturan stres yang didapat siswa dalam pembelajaran. Hubungan yang terjadi antara peningkatan fungsi paru-paru dan konsentrasi terdapat pada saturasi oksigen dalam darah. Meningkatnya fungsi paru-paru dapat membuat pengambilan oksigen lebih banyak sehingga

meningkatkan saturasi oksigen dalam darah. Peneliti kemudian berspekulasi dengan meningkatnya saturasi oksigen dalam darah maka pengiriman oksigen ke otak pun akan semakin baik, sehingga fungsi kognitif siswa dalam hal ini konsentrasi akan meningkat pula.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh latihan pernafasan Merpati Putih terhadap peningkatan fungsi paru-paru dan konsentrasi pada remaja. Peningkatan fungsi paru-paru ini akan bermanfaat bagi kondisi fisik remaja dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari dan dapat meningkatkan konsentrasi pada remaja terutama dalam konsentrasi belajar. Fungsi paru-paru yang baik dapat mempengaruhi kinerja fisik sehari-hari, dan dengan fungsi paru-paru yang baik dapat memaksimalkan pengambilan udara (inspirasi) dan penghembusan udara (ekspirasi). Dengan tercukupinya pasokan udara di paru-paru diharapkan pengiriman oksigen ke otak akan tercukupi sehingga fungsi kognitif akan terjaga dan meningkatkan konsentrasi. Harapan penulis hasil penelitian ini bisa menjadi sumber pengetahuan dan menjadi pilihan latihan dalam menjaga dan meningkatkan fungsi paru-paru dan konsentrasi terutama dalam pencegahan dan pengobatan pada penyakit paru-paru obstruktif kronis (PPOK).

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini, walaupun terjadi perubahan dalam fungsi paru-paru, akan tetapi fungsi paru-paru pada sampel masih dalam keadaan normal, sehingga penulis mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut bagi para akademisi yang meneliti pengaruh latihan pernafasan Merpati Putih ini terhadap pasien yang menderita penyakit paru-paru obstruktif kronis (PPOK). Penelitian lebih lanjut ini dapat lebih memastikan tentang manfaat dari latihan pernafasan Merpati Putih sehingga dapat menjadi pilihan bagi praktisi kesehatan untuk menjadikan latihan pernafasan Merpati Putih ini sebagai *treatment* bagi pasien PPOK. Peneliti juga berharap adanya penelitian lebih lanjut tentang hubungan fungsi paru-paru dan konsentrasi secara lebih mendalam dalam kajian ilmu *neurosains*, sehingga akan terlihat lebih jelas apa yang terjadi pada saat proses pengiriman oksigen ke dalam otak.

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut. Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap latihan pernafasan terutama pernafasan merpati putih yang merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia, agar warisan yang telah dijaga puluhan tahun ini tidak punah dan kalah oleh budaya bangsa lain.