

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil *literature review* dari delapan artikel yang ditelaah yaitu intervensi *aerobic exercise* dan *weight training* berhasil meningkatkan *endurance cardiorespiratory* secara signifikan. Penurunan fisiologis pada lansia menyebabkan terhambatnya aktifitas fisik pada lansia. Olahraga yang tepat dan terukur dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi risiko cedera pada lansia. Jika latihan dilakukan secara teratur dapat membantu kerja jantung menjadi lebih cepat untuk meningkatkan sirkulasi peredaran darah ke seluruh tubuh sehingga meningkatkan kebugaran tubuh.