

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

1. Karakteristik pelari rekreasi pada penelitian ini adalah kelompok usia dewasa muda dengan IMT dalam rentang normal serta intensitas latihan sedang-berat.
2. Rerata nilai LVGLS pada pelari rekreasi dalam penelitian ini berada pada rentang nilai normal.
3. Rerata nilai VO<sub>2</sub>max pada pelari rekreasi dalam penelitian ini berada pada kelompok kapasitas fungsional yang baik berdasarkan persentil.
4. Terdapat korelasi positif kuat dan signifikan secara statistik antara nilai LVGLS dan nilai VO<sub>2</sub>max pada pelari rekreasi.

#### 6.2 Saran

1. Nilai LVGLS dapat dipertimbangkan dalam memberikan gambaran kapasitas fungsional pada pelari rekreasi, meskipun dibutuhkan penelitian dengan menggunakan modalitas baku emas untuk menilai kapasitas fungsional yaitu dengan uji latih jantung paru.
2. Dibutuhkan penelitian yang membandingkan LVGLS dan kapasitas fungsional sebelum dan setelah dilakukan latihan rutin untuk mengetahui nilai dasar variabel ekokardiografi dan kapasitas fungsional serta menilai sejauh mana remodeling struktural dan fungsional jantung terjadi pada pelari rekreasi.

