

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar pasien gagal jantung dengan fraksi ejeksi menurun (HFrEF) dalam penelitian ini adalah laki-laki dengan penyakit jantung koroner sebagai etiologi utama dan telah mendapatkan terapi sesuai rekomendasi dari pedoman gagal jantung.
2. Pada penelitian ini didapatkan penurunan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan laju nadi istirahat pada kelompok latihan aerobik dan kelompok latihan kombinasi setelah menjalani program kardiak rehabilitasi.
3. Penelitian ini menunjukkan peningkatan parameter kapasitas latihan pada 6MWD, durasi TMT, METs, dan VO_2 puncak pada kedua kelompok intervensi.
4. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan NT-proBNP pada kelompok intervensi A (aerobik) dan kelompok intervensi B (kombinasi aerobik dan resistensi menggunakan pita elastis) setelah menjalani program intervensi latihan fisik, walaupun perbedaan antara kedua kelompok tidak signifikan secara statistik.

6.2 Saran

1. Penambahan latihan ketahanan menggunakan pita elastis pada rehabilitasi kardiovaskular terbukti aman dan mampu laksana pada pasien HFrEF sehingga dapat disarankan untuk ditambahkan sebagai salah satu modalitas latihan pada pasien gagal jantung dengan ejeksi fraksi menurun.
2. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar durasi intervensi latihan diperpanjang minimal hingga enam atau delapan pekan, guna memungkinkan adaptasi fisiologis yang cukup untuk memengaruhi penurunan NT-proBNP secara signifikan terutama pada jenis latihan yang melibatkan ketahanan.

3. Pengontrolan faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil pemeriksaan NT-proBNP selama masa intervensi sebaiknya dapat dilakukan lebih ketat untuk menghindari bias pada hasil evaluasi.

