

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Coronary Heart Disease (CHD) atau Penyakit jantung koroner merupakan gangguan fungsi pada jantung yang terjadi karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner (aterosklerosis) yang akan mempengaruhi suplai darah menuju otot jantung, dimana suplai darah menuju jantung tidak dapat memenuhi kebutuhan darah pada otot jantung. Latihan fisik isotonik terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan jantung bagi penderita Penyakit Jantung Koroner. Latihan fisik isotonik seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, senam jantung sehat, latihan berbasis air, Nordic walking, Tai Chi, dan aerobik dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, meningkatkan kadar kolesterol HDL, dan menurunkan risiko komplikasi penderita Penyakit Jantung Koroner.

Keefektifitasan setiap jenis latihan fisik isotonik penelitian diatas tergantung pada intensitas, durasi, frekuensi, kepatuhan, kondisi individu klien penderita Penyakit Jantung Koroner. Maka dari itu, sebelum melakukan latihan fisik isotonik, penderita Penyakit Jantung Koroner diharapkan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter untuk mendapatkan resep dan rekomendasi latihan fisik yang sesuai dengan hasil skrining dan kondisi tubuh.

5.2. Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, mencakup berbagai kelompok usia; jenis kelamin; serta kondisi kesehatan yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Penelitian selanjutnya diharapkan menyertakan kelompok kontrol guna membandingkan efektivitas program latihan fisik isotonik lebih objektif dan tidak bias. Penelitian selanjutnya dapat mengkombinasikan berbagai jenis latihan fisik isotonik guna mendapatkan manfaat yang lebih optimal penderita Penyakit Jantung Koroner.

Bagi profesi perawat diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan edukasi dan menjadi bahan materi untuk penyuluhan bagi penderita Penyakit Jantung Koroner. Disarankan bagi profesi perawat untuk berkolaborasi dengan keluarga dan caregiver klien dalam menjalankan program latihan fisik isotonik. Diharapkan profesi perawat dapat berkontribusi dalam penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas latihan fisik penderita Penyakit Jantung Koroner sesuai dengan peran perawat dalam proses rehabilitasi. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model intervensi berdasarkan *Evidence Based Nursing (EBN)* untuk meningkatkan toleransi aktivitas dan kualitas hidup penderita Penyakit Jantung Koroner.