

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah :

1. Paparan LFDB, LFDS dan LFDR yang dilakukan dengan cara naik-turun bangku tiga kali seminggu selama 12 minggu menyebabkan peningkatan respons adaptif morfofungsi ventrikel kiri yang dicerminkan melalui ketebalan dinding posterior diastol (TDPD), diameter ventrikel kiri diastol (DVKD), septum intraventrikuler diastol (SIVD), volume akhir-diastol (VAD) dan isi sekuncup (IS).
2. Paparan latihan fisik aerobik dosis berat (LFDB), sedang (LFDS) dan ringan (LFDR) yang dilakukan dengan cara naik-turun bangku tiga kali seminggu selama 12 minggu menyebabkan respons adaptif morfofungsi ventrikel kiri yang berbeda atas dasar variabel ketebalan dinding posterior diastol (TDPD), diameter ventrikel kiri diastol (DVKD), septum intraventrikuler diastol (SIVD), volume akhir-diastol (VAD) dan isi sekuncup (IS). Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa peningkatan respons ventrikel kiri berdasarkan variabel TDPD, DVKD, SIVD, VAD dan IS, berjalan sejajar dengan tingginya dosis latihan fisik. Artinya bahwa, semakin tinggi dosis suatu latihan fisik aerobik, semakin tinggi pula respons yang diberikan oleh ventrikel kiri. Namun demikian hal ini tidak berlaku bagi variabel DVKD untuk LFDR (stressor yang ringan), dimana terlihat mengalami peningkatan lebih besar dibanding LFDS (stressor yang sedang).

3. Dari 7 variabel (TDPD, SIVD, DVKD, DVKS, VAD, VAS, dan IS ) yang diamati, ternyata terdapat variabel pembeda pada peningkatan respons adaptif morfofungsi ventrikel kiri. Variabel pembeda yang dimaksud dicerminkan melalui TDPD, DVKD, SIVD, VAD dan IS.
4. Pola respons adaptif morfofungsi ventrikel kiri dapat dijelaskan melalui peningkatan TDPD, DVKD, SIVD, VAD dan IS.
5. Jenis latihan fisik aerobik NTB dengan dosis berat, memperlihatkan kecenderungan sebagai stimulator yang lebih efektif dalam meningkatkan morfofungsi ventrikel kiri dibandingkan dengan LFDS dan LFDR, sehingga dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi jantung, khususnya ventrikel kiri.

## 7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kendatipun LFDB menunjukkan kecenderungan sebagai stimulator yang lebih efektif dalam meningkatkan morfofungsi ventrikel kiri dibandingkan dengan LFDS dan LFDR, namun bagi pelaku-penggembira olahraga atau bukan atlet prestasi yang melakukan latihan fisik dalam jangka waktu panjang, disarankan untuk menggunakan latihan fisik aerobik dengan dosis sedang atau ringan.
2. Perlu kiranya dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak; pemeriksaan fungsi ventrikel kiri menggunakan parameter *Doppler echocardiography*.
3. Perlu dilakukan penelitian untuk mencari nilai normal diameter ventrikel kiri diastol (DVKD), diameter ventrikel kiri sistol (DVKS), septum

intraventrikuler diastol (SIVD), ketebalan dinding posterior diastol (TDPD), volume akhir-diastol (VAD), volume akhir-sistol (VAS) dan isi sekuncup (IS) anak Indonesia usia remaja.

