

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN AEROBIK PROGRESIF DAN NON PROGRESIF
TERHADAP KEBUGARAN KARDIORESPIRASI
(STUDI PADA PASIEN GAGAL JANTUNG KRONIK PASCA INTERVENSI KORONER
PERKUTAN DENGAN *HOME BASED SETTING*)**

Ari Santy*, Endang Ambarwati, Tanti Ajoie Kesoema****

*PPDS-I IKFR, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang

**Staf Bagian Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi , Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro,
Semarang

ABSTRAK

Latar belakang. Gagal Jantung kronik masih merupakan masalah global di dunia. Rehabilitasi jantung dengan latihan merupakan terapi yang direkomendasikan. Menurunnya kunjungan pasien ke rumah sakit akibat pandemi Covid-19 menjadikan rehabilitasi jantung dengan metode home-based exercise sebagai alternatif. Program home-based exercise dengan inti latihan aerobik progresif pada pasien gagal jantung kronik pasca intervensi perkutan fase II dianggap mampu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi sehingga menurunkan kejadian kardiovaskular pasca intervensi koroner perkutan dan restenosis.

Tujuan. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan aerobik progresif dan non progresif dengan home based setting terhadap kebugaran kardiorespirasi pada pasien gagal jantung kronik pasca intervensi koroner perkutan

Metode. Penelitian *quasi experimental pre and post test design* di poli rehabilitasi medik RSUP dr.Kariadi semarang periode januari 2022- juli 2022. Pengukuran kebugaran kardiorespirasi (VO2max) dengan uji jalan 6 menit sebelum dan setelah intervensi 6 minggu pada kedua kelompok. Kemudian data dianalisis dengan uji spahiro wilk dan uji T berpasangan.

Hasil. Subyek penelitian sebanyak 28 dibagi menjadi kelompok perlakuan (n=14) dan kelompok kontrol (n=14). Terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik untuk nilai VO2max pra dan pasca intervensi dalam kelompok perlakuan(p=0,001) dan kelompok kontrol (p=0,029) serta antar kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pasca intervensi (p = 0,002)

Simpulan. latihan aerobik progresif dengan metode *home based setting* dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi lebih tinggi pada pasien gagal jantung kronik pasca intervensi koroner perkutan. *Home-based exercise* dapat digunakan sebagai alternatif latihan yang aman pada pasien dengan gagal jantung kronik pasca intervensi koroner perkutan saat pandemi Covid-19.

Kata kunci: gagal jantung kronik, intervensi koroner perkutan, home-based exercise, aerobik progresif