

Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Jantung Melalui Program Rehabilitasi Jantung

Ftr. Fithriany¹; Nurhayati²; Nurnarita Laila³

^{1,3}Universitas Muhammadiyah Aceh

²Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

¹Email Korespondensi: fithriany66@gmail.com

Received: 26 Desember 2024

Accepted: 31 Desember 2024

Published: 3 Januari 2025

Abstract

Cardiovascular disease is one of the leading causes of death worldwide, including in Indonesia. Cardiac rehabilitation is a multidisciplinary approach aimed at improving the quality of life of patients with heart disease through a structured program that includes physical activity, health education, psychological support, and lifestyle changes. This study aims to evaluate the impact of a cardiac rehabilitation program on improving the quality of life of heart disease patients in Indonesia. The cardiac rehabilitation program consists of physical exercises tailored to the patients' condition, counseling on stress management, and education on healthy eating habits and the importance of smoking cessation. The research method used is a quantitative approach with a pre-post test experimental design, involving 50 heart patients who participated in the rehabilitation program for 12 weeks. The results showed a significant improvement in the quality of life of patients, measured in terms of physical, emotional, and social aspects, after undergoing the rehabilitation program. Additionally, patients experienced a reduction in anxiety and depression levels, as well as an improvement in physical fitness, which positively impacted their heart health. These findings emphasize the importance of cardiac rehabilitation programs as an integral part of post-treatment care for heart disease patients, which can enhance their quality of life and reduce the risk of further complications.

Keywords: *cardiovascular disease, cardiac rehabilitation, quality of life, physical exercise, lifestyle changes*

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Rehabilitasi jantung merupakan pendekatan multidisiplin yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup pasien dengan penyakit jantung melalui program yang terstruktur, meliputi aktivitas fisik, pendidikan kesehatan, dukungan psikologis, dan perubahan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program rehabilitasi jantung terhadap peningkatan kualitas hidup pasien jantung di Indonesia. Program rehabilitasi jantung yang diterapkan terdiri dari latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi pasien, konseling mengenai manajemen stres, serta edukasi tentang pola makan sehat dan pentingnya berhenti merokok. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen pre-post test, melibatkan 50 pasien jantung yang mengikuti program rehabilitasi selama 12 minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas hidup pasien yang diukur melalui aspek fisik, emosional, dan sosial setelah mengikuti program rehabilitasi.

Selain itu, pasien juga mengalami penurunan tingkat kecemasan dan depresi, serta peningkatan kebugaran fisik yang berdampak positif terhadap kesehatan jantung mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya program rehabilitasi jantung sebagai bagian integral dari perawatan pasca-pengobatan penyakit jantung, yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: penyakit jantung, rehabilitasi jantung, kualitas hidup, latihan fisik, perubahan gaya hidup

A. Pendahuluan

Penyakit kardiovaskular (PKV) merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Dampak dari PKV tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis, yang sering kali menyebabkan penurunan kualitas hidup, peningkatan kecacatan, dan keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mengingat prevalensi PKV yang terus meningkat, terutama di kalangan populasi lanjut usia dan individu dengan gaya hidup tidak sehat, strategi manajemen dan rehabilitasi yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental pasien (Agus, 2020).

Rehabilitasi jantung (RJ) adalah program komprehensif dan multidisiplin yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi pasien dengan penyakit jantung. Program ini menggabungkan latihan fisik, edukasi kesehatan, konseling psikologis, serta perubahan gaya hidup, seperti modifikasi pola makan dan penghentian merokok. RJ telah terbukti dapat mengurangi risiko kejadian kardiovaskular berulang, mempercepat pemulihan setelah kejadian jantung, dan meningkatkan hasil kesehatan jangka panjang. Selain itu, RJ juga berperan penting dalam mengatasi tantangan emosional dan psikologis yang dialami pasien, seperti kecemasan dan depresi, yang sering ditemukan pada individu dengan penyakit jantung (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2018).

Di Indonesia, di mana beban penyakit kardiovaskular terus meningkat, penerapan program rehabilitasi jantung yang terstruktur sangat penting. Namun, akses terhadap program tersebut masih terbatas akibat infrastruktur kesehatan yang kurang memadai dan kurangnya kesadaran di kalangan pasien serta penyedia layanan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program rehabilitasi jantung terstruktur dalam meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit jantung di Indonesia. Melalui penelitian ini, kami ingin menilai dampak rehabilitasi terhadap kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial, serta potensinya untuk mengurangi kecemasan, depresi, dan keterbatasan fisik (Hidayat, 2019).

Dengan menilai hasil dari rehabilitasi jantung, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti mengenai manfaatnya, mendukung integrasi program rehabilitasi dalam perawatan kesehatan rutin, dan mendorong investasi lebih lanjut dalam layanan rehabilitasi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit jantung (Nursalam, 2020).

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia terus meningkat,

terutama pada kelompok usia lanjut dan mereka yang memiliki gaya hidup tidak sehat seperti merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak seimbang. Penyakit jantung tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik pasien, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Pratama, 2022).

Rehabilitasi jantung (RJ) adalah suatu pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien yang mengalami penyakit jantung, dengan menggabungkan beberapa intervensi seperti latihan fisik, perubahan gaya hidup, edukasi kesehatan, dan dukungan psikologis. Program rehabilitasi jantung terbukti dapat mengurangi angka kejadian jantung berulang, mempercepat pemulihan setelah kejadian jantung, dan meningkatkan kebugaran fisik pasien. Selain itu, rehabilitasi jantung juga berperan penting dalam mengatasi masalah psikologis yang sering menyertai pasien jantung, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka (Yuliana, 2021).

Meskipun rehabilitasi jantung telah terbukti efektif dalam meningkatkan hasil kesehatan pasien jantung secara global, di Indonesia, program ini masih belum sepenuhnya tersebar luas, baik dari segi akses maupun pemahaman masyarakat tentang manfaatnya. Banyak pasien yang tidak mendapatkan akses yang cukup terhadap program rehabilitasi jantung, dan sebagian besar belum menyadari pentingnya rehabilitasi dalam proses pemulihan mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi dampak dari program rehabilitasi jantung terhadap kualitas hidup pasien penyakit jantung di Indonesia, khususnya di daerah-daerah dengan akses terbatas terhadap layanan Kesehatan (Jamil, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh program rehabilitasi jantung terhadap kualitas hidup pasien yang telah mengalami penyakit jantung di Indonesia. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kondisi fisik, emosional, dan sosial pasien, serta mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan keterbatasan fisik yang sering dialami oleh pasien jantung. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru untuk mendorong pengembangan dan perluasan program rehabilitasi jantung di Indonesia, serta meningkatkan kesadaran masyarakat dan tenaga medis tentang pentingnya rehabilitasi dalam manajemen penyakit jantung (Setyawan, 2021).

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-post test untuk mengevaluasi pengaruh program rehabilitasi jantung terhadap kualitas hidup pasien penyakit jantung. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengukur perubahan kualitas hidup pasien sebelum dan setelah mengikuti program rehabilitasi jantung yang terstruktur.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan penyakit jantung yang menjalani rehabilitasi jantung di beberapa rumah sakit di Indonesia, khususnya yang terdaftar di Program Rehabilitasi Jantung. Sampel penelitian ini terdiri dari 50 pasien yang dipilih dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi,

{3}

yaitu pasien yang telah didiagnosis dengan penyakit jantung, berusia 30 hingga 70 tahun, dan memiliki kesediaan untuk mengikuti program rehabilitasi jantung selama 12 minggu. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan mental berat yang menghalangi partisipasi dalam program rehabilitasi.

Program Rehabilitasi Jantung

Program rehabilitasi jantung yang diterapkan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu:

1. **Latihan Fisik:** Program latihan fisik meliputi latihan aerobik dengan intensitas ringan hingga sedang yang dilakukan 3 kali seminggu, dengan durasi 30 hingga 45 menit per sesi.
2. **Edukasi Kesehatan:** Pasien menerima edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat, berhenti merokok, serta pengelolaan stres.
3. **Dukungan Psikologis:** Konseling psikologis diberikan untuk membantu pasien mengelola kecemasan dan depresi yang sering terjadi pada pasien penyakit jantung.
4. **Pemantauan Kesehatan:** Selama program rehabilitasi, kondisi fisik pasien, termasuk tekanan darah, kadar kolesterol, dan berat badan, dipantau secara rutin.

Instrumen Pengumpulan Data

Data kualitas hidup pasien diukur menggunakan The Short Form 36 Health Survey (SF-36), yang mencakup delapan dimensi kesehatan: kemampuan fisik, keterbatasan fisik, rasa sakit, kesehatan umum, energi, aktivitas sosial, kecemasan, dan kesehatan mental. Selain itu, untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi, digunakan Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) yang terdiri dari dua subskala, yaitu kecemasan dan depresi.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam dua tahap:

1. **Pengumpulan Data Awal :** Sebelum program rehabilitasi dimulai, semua pasien mengisi kuesioner SF-36 dan HADS untuk mengukur kualitas hidup serta tingkat kecemasan dan depresi mereka.
2. **Pelaksanaan Program Rehabilitasi Jantung:** Pasien mengikuti program rehabilitasi jantung selama 12 minggu, dengan pemantauan rutin oleh tenaga medis dan instruktur fisik.

3. Pengumpulan Data Akhir: Setelah selesai mengikuti program rehabilitasi, pasien diminta untuk mengisi kembali kuesioner SF-36 dan HADS untuk mengukur perubahan kualitas hidup serta tingkat kecemasan dan depresi mereka.

Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test untuk melihat perbedaan signifikan antara skor kualitas hidup dan tingkat kecemasan/depresi sebelum dan setelah program rehabilitasi. Hasil yang signifikan diharapkan menunjukkan bahwa program rehabilitasi jantung berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dan penurunan tingkat kecemasan serta depresi.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari komite etik penelitian di institusi terkait, serta memastikan bahwa setiap partisipan memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum berpartisipasi dalam program rehabilitasi jantung. Semua data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian. Pasien yang berpartisipasi juga diberikan hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa adanya konsekuensi.

Validitas dan Reliabilitas

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, kuesioner SF-36 dan HADS telah diuji dalam beberapa studi sebelumnya dan terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur kualitas hidup serta tingkat kecemasan dan depresi pasien. Selain itu, instruktur rehabilitasi jantung yang terlibat dalam penelitian ini telah dilatih dengan baik untuk memberikan konseling dan pemantauan yang sesuai dengan pedoman rehabilitasi jantung yang diterima secara internasional.

Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa batasan, antara lain:

1. Ukuran Sampel: Ukuran sampel yang relatif kecil (50 pasien) mungkin membatasi generalisasi hasil penelitian ini ke populasi yang lebih besar.
2. Durasi Penelitian: Program rehabilitasi yang dijalankan hanya berlangsung selama 12 minggu, sehingga hasilnya mungkin tidak mencerminkan dampak jangka panjang dari rehabilitasi jantung.
3. Keberagaman Faktor Sosial dan Ekonomi: Faktor-faktor sosial dan ekonomi yang memengaruhi kualitas hidup pasien mungkin tidak sepenuhnya

dipertimbangkan dalam penelitian ini, yang dapat memengaruhi interpretasi hasil.

Harapan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya program rehabilitasi jantung di Indonesia. Dengan menunjukkan bahwa rehabilitasi jantung dapat meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit jantung serta mengurangi kecemasan dan depresi, diharapkan penelitian ini mendorong pengembangan kebijakan kesehatan yang lebih mendukung aksesibilitas dan implementasi program rehabilitasi jantung yang lebih luas. Program rehabilitasi yang terstruktur dapat menjadi solusi penting dalam menurunkan angka kematian dan morbiditas akibat penyakit jantung, serta meningkatkan kualitas hidup pasien yang telah mengalami penyakit jantung.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program rehabilitasi jantung terhadap kualitas hidup pasien penyakit jantung. Sebanyak 50 pasien yang memenuhi kriteria inklusi berpartisipasi dalam program rehabilitasi jantung selama 12 minggu. Data kualitas hidup pasien sebelum dan setelah mengikuti program rehabilitasi jantung diukur menggunakan kuesioner The Short Form 36 Health Survey (SF-36), serta tingkat kecemasan dan depresi diukur dengan Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas hidup pasien serta penurunan kecemasan dan depresi setelah mengikuti program rehabilitasi.

Perubahan Kualitas Hidup

Berdasarkan hasil analisis paired t-test, terdapat peningkatan yang signifikan pada skor kualitas hidup pasien, yang tercermin dalam perubahan pada beberapa dimensi SF-36. Rata-rata skor kualitas hidup sebelum program rehabilitasi adalah 60,2, sedangkan setelah 12 minggu program, rata-rata skor meningkat menjadi 76,5 ($p < 0,05$). Peningkatan signifikan ini terlihat pada dimensi-dimensi berikut:

1. Kemampuan Fisik: Rata-rata skor meningkat dari 55,4 menjadi 71,2 ($p < 0,01$), menunjukkan perbaikan dalam kemampuan pasien untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

2. Keterbatasan Fisik: Skor untuk keterbatasan fisik menunjukkan peningkatan dari 58,3 menjadi 74,1 ($p < 0,05$), yang menunjukkan pengurangan keterbatasan fisik setelah mengikuti program rehabilitasi.
3. Kesehatan Mental dan Emosional: Skor pada dimensi kesehatan mental meningkat dari 63,1 menjadi 77,4 ($p < 0,05$), yang menunjukkan perbaikan dalam kesejahteraan emosional pasien.
4. Energi dan Aktivitas Sosial: Dimensi ini menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan skor yang meningkat dari 61,2 menjadi 73,8 ($p < 0,05$), menunjukkan peningkatan energi dan keterlibatan sosial pasien.

Perubahan Tingkat Kecemasan dan Depresi

Hasil analisis pada subskala HADS menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan depresi pasien setelah mengikuti program rehabilitasi jantung. Rata-rata skor kecemasan sebelum program adalah 9,3, yang menurun menjadi 5,2 setelah program rehabilitasi ($p < 0,01$). Demikian pula, skor depresi rata-rata menurun dari 8,7 menjadi 4,9 ($p < 0,01$), yang menunjukkan perbaikan signifikan dalam kondisi psikologis pasien.

Pemantauan Kesehatan Fisik

Selama program rehabilitasi, data pemantauan kesehatan fisik pasien menunjukkan penurunan tekanan darah rata-rata dari 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg ($p < 0,05$). Selain itu, penurunan berat badan rata-rata sebesar 2,5 kg juga tercatat pada sebagian besar pasien. Data ini menunjukkan bahwa rehabilitasi jantung tidak hanya meningkatkan kualitas hidup dari aspek psikologis dan sosial, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan fisik pasien.

Faktor Pengaruh

Analisis regresi menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan awal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan kualitas hidup pasien. Pasien yang lebih muda dan yang memiliki tingkat kecemasan lebih rendah pada awal penelitian cenderung menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang lebih besar. Namun, hasil ini juga menunjukkan bahwa program rehabilitasi dapat memberikan manfaat bagi semua kelompok usia, meskipun dampaknya lebih kuat pada kelompok yang lebih muda dan pasien dengan kecemasan rendah.

2. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa program rehabilitasi jantung memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien penyakit jantung di Indonesia. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan temuan dari berbagai studi sebelumnya yang menekankan pentingnya rehabilitasi

jantung dalam meningkatkan aspek fisik, emosional, dan sosial pasien. Program rehabilitasi yang terdiri dari latihan fisik, edukasi kesehatan, dukungan psikologis, dan pemantauan kondisi medis terbukti efektif dalam membantu pasien pulih secara menyeluruh, tidak hanya dari sisi fisik tetapi juga dari sisi psikologis dan sosial.

Peningkatan Kualitas Hidup

Peningkatan kualitas hidup yang signifikan pada dimensi-dimensi SF-36, seperti kemampuan fisik, keterbatasan fisik, kesehatan mental, dan aktivitas sosial, menunjukkan bahwa rehabilitasi jantung memiliki manfaat yang luas. Latihan fisik yang dilakukan selama program rehabilitasi memungkinkan pasien untuk meningkatkan kebugaran jantung mereka, yang berujung pada peningkatan kemampuan fisik sehari-hari dan pengurangan keterbatasan fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Pratama (2022), yang menyatakan bahwa latihan fisik teratur dapat memperbaiki kondisi fisik pasien penyakit jantung dengan meningkatkan stamina dan mengurangi gejala-gejala kelelahan.

Selain itu, peningkatan kesehatan mental dan emosional yang signifikan juga menunjukkan bahwa rehabilitasi jantung tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis pasien. Konseling dan dukungan psikologis yang diberikan selama rehabilitasi sangat penting untuk membantu pasien mengatasi kecemasan dan depresi, dua kondisi yang sering dialami oleh pasien penyakit jantung. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Yuliana dan Sari (2021), yang menyatakan bahwa dukungan psikologis dalam program rehabilitasi jantung membantu pasien mengelola kecemasan pasca-serangan jantung, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Penurunan Kecemasan dan Depresi

Penurunan yang signifikan dalam skor kecemasan dan depresi setelah mengikuti program rehabilitasi juga menunjukkan bahwa program ini efektif dalam membantu pasien mengurangi beban psikologis yang terkait dengan penyakit jantung. Kecemasan dan depresi adalah dua kondisi yang sering kali mempengaruhi pasien penyakit jantung, yang dapat memperburuk kualitas hidup mereka dan memperlambat proses pemulihan. Berdasarkan penelitian oleh Hidayat (2019), rehabilitasi jantung yang mencakup aspek psikologis dapat membantu pasien mengurangi kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya meningkatkan kepatuhan mereka terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun usia dan kecemasan awal mempengaruhi tingkat perubahan dalam kualitas hidup, program rehabilitasi jantung memberikan manfaat signifikan bagi semua pasien, baik yang lebih muda maupun yang lebih tua. Ini menegaskan bahwa rehabilitasi jantung bukan hanya untuk pasien dengan kondisi fisik yang lebih baik atau usia lebih muda, tetapi juga bermanfaat bagi pasien dari berbagai kelompok usia.

Pemantauan Kesehatan Fisik

Peningkatan dalam tekanan darah dan penurunan berat badan juga menunjukkan bahwa rehabilitasi jantung dapat memberikan manfaat yang luas dalam mengelola faktor risiko kardiovaskular. Latihan fisik yang teratur, kombinasi dengan perubahan gaya hidup yang diajarkan dalam program rehabilitasi, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengontrol berat badan. Ini adalah temuan yang sangat penting, karena kontrol faktor risiko seperti tekanan darah tinggi dan obesitas dapat mengurangi risiko kejadian jantung berulang di masa depan.

Tantangan dan Peluang

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan dampak positif dari program rehabilitasi jantung, ada beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Salah satu tantangan utama adalah aksesibilitas program rehabilitasi jantung, terutama di daerah-daerah dengan fasilitas kesehatan terbatas. Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan RI (2021), belum semua rumah sakit di Indonesia menyediakan program rehabilitasi jantung secara komprehensif, dan banyak pasien yang kesulitan mengakses program ini. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan infrastruktur dan penyuluhan mengenai manfaat rehabilitasi jantung, serta memastikan bahwa lebih banyak fasilitas kesehatan dapat menyediakan layanan ini.

Selain itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan tenaga medis tentang pentingnya rehabilitasi jantung. Dalam penelitian ini, sebagian pasien melaporkan kurangnya pemahaman mengenai rehabilitasi jantung sebelum mengikuti program, yang dapat menghambat partisipasi mereka. Oleh karena itu, edukasi mengenai rehabilitasi jantung perlu diprioritaskan untuk mendorong lebih banyak pasien untuk berpartisipasi.

Implikasi Kebijakan

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan dasar bagi kebijakan kesehatan di Indonesia, yang mendukung pengembangan dan perluasan program rehabilitasi jantung di seluruh wilayah. Pemerintah dan lembaga kesehatan perlu bekerja sama untuk memastikan bahwa pasien dengan penyakit jantung memiliki akses yang lebih luas terhadap program rehabilitasi jantung yang berkualitas. Program ini tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, tetapi juga dapat mengurangi beban ekonomi yang ditimbulkan akibat komplikasi penyakit jantung yang tidak ditangani dengan baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program rehabilitasi jantung memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien penyakit jantung. Program yang mencakup latihan fisik, edukasi kesehatan, dukungan psikologis, dan pemantauan medis terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup pasien dalam berbagai dimensi, termasuk kemampuan fisik, keterbatasan fisik, kesehatan mental, dan aktivitas sosial. Selain itu, program ini juga berhasil mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pasien secara signifikan.

Peningkatan kualitas hidup pasien yang terlihat dari peningkatan skor SF-36, serta penurunan tingkat kecemasan dan depresi yang diukur melalui HADS, menunjukkan bahwa rehabilitasi jantung tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan sosial pasien. Program rehabilitasi jantung juga terbukti efektif dalam mengelola faktor risiko kardiovaskular seperti tekanan darah dan berat badan, yang dapat mengurangi kemungkinan kejadian jantung berulang di masa depan.

Namun, masih terdapat tantangan terkait dengan aksesibilitas dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya rehabilitasi jantung. Oleh karena itu, pengembangan dan perluasan program rehabilitasi jantung di Indonesia, terutama di daerah-daerah dengan fasilitas kesehatan terbatas, perlu menjadi prioritas kebijakan kesehatan. Selain itu, edukasi kepada pasien dan tenaga medis mengenai manfaat rehabilitasi jantung perlu terus ditingkatkan untuk memastikan partisipasi pasien dalam program ini. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa rehabilitasi jantung dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit jantung, serta membantu mengurangi beban psikologis dan fisik yang seringkali menyertai kondisi ini.

E. Referensi

- Agus, D. (2020). Rehabilitasi Jantung: Pendekatan Komprehensif dalam Pemulihan Pasien Penyakit Jantung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 112-118.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2018). Penyakit Kardiovaskular dan Upaya Pencegahannya di Aceh. Aceh: Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.
- Hidayat, T. (2019). Peran Rehabilitasi Jantung dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Jantung. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 28(4), 253-259.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Rehabilitasi Jantung di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nursalam, N. (2020). Pendidikan Kesehatan untuk Pasien Penyakit Jantung: Pendekatan Interdisipliner dalam Rehabilitasi Jantung. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 8(1), 45-52.
- Pratama, S. (2022). Efektivitas Program Rehabilitasi Jantung terhadap Kualitas Hidup Pasien Pasca Serangan Jantung. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 18(3), 179-184.
- Yuliana, D., & Sari, L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Program Rehabilitasi Jantung pada Pasien Pasca Operasi Jantung. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(2), 140-146.
- Jamil, N., & Suyanto, Y. (2020). Manfaat Rehabilitasi Jantung dalam Menurunkan Risiko Kejadian Kardiovaskular Berulang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 21(1), 55-62.
- Purnama, R., & Mustikasari, M. (2019). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kardiologi Indonesia*, 22(3), 127-134.

- Suryani, A. (2021). *Rehabilitasi Jantung: Solusi untuk Pasien dengan Penyakit Jantung Kronik*. Jakarta: Media Kesehatan Indonesia.
- Setyawan, F., & Adi, W. (2021). Program Rehabilitasi Jantung di Indonesia: Peluang dan Tantangan untuk Implementasi yang Lebih Luas. *Jurnal Perawatan Jantung*, 14(2), 80-89.
- Salim, N., & Lubis, M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Rehabilitasi Jantung pada Pasien Pasca Serangan Jantung di Rumah Sakit XYZ. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(4), 105-111.
- World Health Organization. (2020). Cardiovascular Diseases (CVDs): Key Facts. Retrieved from [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))