

Pengaruh Latihan Harmonika Pada Kapasitas Inspirasi, Gejala Sesak Napas, Kapasitas Latihan, Dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik

Angga M. Raharjo, Suradi, Jatu Aphridasari

Departemen Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta / RSUD dr. Moewardi Surakarta

Latar belakang: Inflamasi kronik pada penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) menyebabkan disfungsi otot lurik napas kemudian menurunkan kapasitas otot napas. Ketidaksesuaian kapasitas dan beban otot lurik napas meningkatkan gejala sesak napas, penurunan kapasitas inspirasi, kapasitas latihan, dan kualitas hidup. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh latihan harmonika terhadap kapasitas inspirasi, gejala sesak napas, kapasitas latihan, dan kualitas hidup penderita PPOK stabil.

Metode: Uji klinis dengan *pre dan post test group design* pada pasien PPOK stabil di klinik Paru RSUD Dr. Moewardi Surakarta bulan Agustus - September 2017 secara *purposive sampling*. Kapasitas inspirasi (KI) (spirometri), gejala sesak napas (mMRC), kapasitas *exercise* (6MWT), dan kualitas hidup (SGRQ) diukur pada awal dan setelah enam minggu pada kelompok latihan harmonika dan kontrol.

Hasil: Sebanyak 30 subjek PPOK stabil dibagi dua menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Kelompok latihan harmonika menunjukkan peningkatan KI ($1,78 \pm 0,30$) liter dan 6MWT ($420,00 \pm 35,49$) meter, penurunan skor mMRC ($1,00 \pm 0,458$) serta skor SGRQ ($33,87 \pm 6,05$) sesudah latihan dan terdapat perbedaan bermakna dibanding kontrol ($p < 0,005$).

Kesimpulan: Latihan harmonika dapat meningkatkan KI, menurunkan gejala sesak napas, meningkatkan kapasitas latihan, dan meningkatkan kualitas hidup penderita PPOK stabil. Latihan harmonika menunjukkan manfaat dan dapat diaplikasikan sebagai program rehabilitasi paru pada penderita PPOK stabil.

Kata kunci: PPOK, latihan harmonika, kapasitas inspirasi, mMRC, 6MWT, SGRQ