



ABSTRAK

Penurunan efisiensi kerja otot pernafasan yang diakibatkan oleh PPOK dengan ditandai dengan sesak nafas, kelemahan dan kelelahan otot-otot pernafasan, penurunan mobilitas dinding dada, penurunan kemampuan ventilasi maksimum, batuk produktif, mengi atau ronki, serta penurunan kualitas hidup. PPOK menyebabkan kematian pada 2,75 juta orang atau setara dengan 4,8%. PPOK adalah penyakit paru kronik yang ditandai oleh hambatan aliran udara di saluran napas yang bersifat progresif *non-reversible* atau *reversible* parsial. PPOK terdiri dari bronkitis kronik dan emfisema atau gabungan keduanya. Bronkitis kronik merupakan kelainan saluran napas yang ditandai oleh batuk kronik berdahak minimal 3 bulan dalam setahun dan sekurang-kurangnya dua tahun berturut-turut, serta tidak disebabkan penyakit lainnya. Emfisema merupakan suatu kelainan anatomis paru yang ditandai oleh pelebaran rongga udara distal bronkiolus terminal, disertai kerusakan dinding alveoli. Program latihan fisioterapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efisiensi kerja otot pernafasan ialah *breathing exercise* dengan tehnik diafragma *breathing* dan *pursed-lip breathing*, latihan mobilisasi torak, latihan batuk efektif, *postural drainage*, *percussion*, *shaking*, *vibration*, latihan *endurance*, serta koreksi postur.

Kata kunci : Fisioterapi, Efisiensi Kerja Otot Pernafasan, PPOK



ABSTRACT

Decrease in work efficiency caused by the respiratory muscles with COPD is characterized by shortness of breath, weakness and fatigue of respiratory muscles, chest wall decreased mobility, decreased ability maximum ventilation, productive cough, wheezing or crackles, and decreased quality of life. COPD causes of death in 2.75 million people, equivalent to 4.8%. COPD is a chronic lung disease characterized by the air flow resistance in the airway that is progressive non-reversible or partially reversible. COPD consists of chronic bronchitis and emphysema or both. Chronic bronchitis is a respiratory disorder characterized by chronic cough with phlegm at least 3 months a year and at least two years in a row, and not caused by other diseases. Emphysema is a lung anatomical abnormality characterized by a widening of airspaces distal terminal bronchioles, accompanied by destruction of the alveoli walls. Physiotherapy exercise program that can be done to improve the work efficiency of the respiratory muscles is the diaphragm breathing exercise with breathing techniques and pursed-lip breathing, mobilization exercises piston, effective coughing exercises, postural drainage, percussion, shaking, vibration, exercise endurance, and posture correction.

Keywords: Physiotherapy, Respiratory Muscles Work Efficiency, COPD