

## ABSTRAK

**EFEK LATIHAN BERJALAN DI RUMAH DENGAN MONITORING TERHADAP  
KAPASITAS BERJALAN DAN FUNGSI PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT  
ARTERI PERIFER**

*Andriasari Ayudya, Wardani Kusuma Nurul, Nugroho Johannes,*

*Tinduh Damayanti*

**Latar Belakang :** Pasien Penyakit Arteri Perifer mengalami penurunan kapasitas berjalan dan fungsi yang berimbas pada penurunan kualitas hidup. Bukti klinis merekomendasikan Latihan berjalan dengan supervisi merupakan rekomendasi kelas I dan *level of evidence* A menurut *American College of Cardiology and the American heart association* (ACC/AHA). kendalanya, sebagian besar pasien tidak dapat hadir secara rutin untuk di latih dengan supervisi dan angka kepatuhan kedatangan yang rendah. Walaupun latihan berjalan dirumah tanpa supervisi direkomendasikan kelas IIB dan *level of evidence* B menurut ACC/AHA pada suatu studi dikatakan dapat meningkatkan kemampuan ambulasi pasien dan meningkatkan angka kepatuhan pasien untuk melakukan latihan. Program latihan berjalan di rumah pada pasien dengan PAP di berikan apabila pelatihan supervisi tidak tersedia atau dianggap tidak praktis. keuntungannya dapat memberikan motivasi lebih terhadap pasien dan kepatuhan melakukan latihan di rumah yang tinggi. Rekomendasi ini didasarkan pada beberapa studi, yang mendukung keefektifan latihan berjalan di rumah dan beberapa faktor seperti relatif lebih murah, aman, dan dapat diterima oleh pasien sehingga latihan berjalan efektif untuk memperbaiki kapasitas berjalan dan fungsi pada pasien yang mengalami PAP.

**Tujuan:** Untuk melihat pengaruh latihan berjalan di rumah dengan monitoring terhadap kapasitas berjalan dan fungsi pada pasien dengan Penyakit Arteri Perifer

**Metode :** 20 pasien tergabung dalam penelitian ini mendapatkan latihan berjalan di rumah dengan monitoring selama 8 minggu, dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu ( 2 kali berlatih secara mandiri/pendamping, mengisi buku log, mengikuti irama metronom; 1 kali berlatih dengan monitoring *caregiver*), intensitas 40%-60% VO<sub>2</sub>R, dengan pemanasan 5-10 menit, latihan inti 10 menit, pendinginan 5-10 menit. Hasil akhir yang dianalisis jarak berjalan, *Claudicatio Onset Time* (COT), *Peak Walking Time* (PWT), *Walking Impairment Questionare* (WIQ).

**Hasil :** Pada penelitian ini di dapatkan peningkatan jarak berjalan, *Claudicatio Onset Time* (COT), *Peak Walking Time* (PWT), *Walking Impairment Questionare* (WIQ) setelah diberikan latihan berjalan di rumah dengan monitoring selama 8 minggu, Hal ini dapat disebabkan karena kepatuhan dan motivasi yang tinggi dari pasien, keluarga dan *caregiver*.

**Kesimpulan :** Pada penelitian ini di dapatkan peningkatan jarak berjalan, *Claudicatio Onset Time* (COT), *Peak Walking Time* (PWT), *Walking Impairment Questionare* (WIQ) setelah diberikan latihan berjalan di rumah dengan monitoring selama 8 minggu.

**Kata kunci :** Penyakit Arteri perifer, Latihan berjalan di rumah dengan monitoring, jarak berjalan, *Claudicatio Onset Time* (COT), *Peak Walking Time* (PWT), *Walking Impairment Questionare* (WIQ), *caregiver*.