



ABSTRAK

Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) merupakan kondisi paru kronis, yang disebabkan terhalangnya aliran udara dalam saluran pernafasan pada saluran pernapasan bagian bawah dan mengakibatkan terganggunya ventilasi pernafasan dan pertukaran gas dengan karakteristik keterbatasan saluran napas yang tidak sepenuhnya reversible. Bronkitis kronik dan emfisema masuk ke dalam kategori PPOK. Bronkitis kronik dan emfisema kenyataannya dapat dialami oleh pasien secara bersamaan. Tanda dan gejala yang umum terjadi pada PPOK adalah batuk, *dyspnea*, sianosis, nyeri dada, perubahan bentuk dada, penurunan mobilitas toraks dan tampak adanya *clumbing finger* dan terdapat edema pulmonal. Pasien dengan PPOK lanjut mengalami penurunan daya tahan, sehingga membatasi aktivitas hidup sehari-hari. Program fisioterapi utama yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan adalah dengan latihan aerobik. Tujuan latihan aerobik adalah meningkatkan kinerja latihan submaksimal secara klinis dengan efek variabel pada kapasitas latihan maksimal.

Kata kunci : Fisioterapi, PPOK, Daya Tahan



ABSTRACT

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is a chronic lung condition, caused by obstruction of airflow in the respiratory tract of the lower respiratory tract and result in disruption of respiratory ventilation and gas exchange with non-reversible airways limitation characteristics. Chronic bronchitis and emphysema fall into the category of COPD. Chronic bronchitis and emphysema can be experienced by patients simultaneously. Common signs and symptoms of COPD are cough, dyspnea, cyanosis, chest pain, chest formation, decreased thoracic mobility and apparent clitoral finger and pulmonary edema. Patients with advanced COPD experience decreased endurance, thus limiting the activities of daily living. The main physiotherapy program undertaken to improve endurance is by aerobic exercise. The purpose of aerobic exercise is to improve the performance of clinical submaximal exercises with variable effects on maximal exercise capacity.

Keywords: Physiotherapy, COPD, Endurance