

ABSTRAK

Latar Belakang: Gagal jantung kronis sering disertai dengan gangguan pernapasan yang mengganggu status kesehatan dan kapasitas fungsional. Program Standar Rehabilitasi Jantung adalah bagian dari terapi komprehensif pasien gagal jantung kronis yang sering disertai dengan gangguan respirasi. Penelitian ini on adding inspiratory muscles exercise using the *inspiratory muscle trainer* (IMT) to cardiopulmonary rehabilitation program. Penelitian ini memfokuskan pada penambahan latihan otot inspirasi menggunakan *inspiratory muscle trainer* (IMT), suatu bentuk latihan otot pernapasan dengan pemberian beban, pada PSRJ.

Tujuan: Mengetahui efek peningkatan kapasitas paru dan penurunan sesak napas setelah penambahan *threshold* IMT pada PSRJ.

Materi dan Metode: Dua puluh orang yang termasuk kriteria inklusi, dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok PSRJ dan kelompok PSRJ yang ditambah *threshold* IMT selama 4 minggu. Latihan nafas dilakukan dua kali per hari, 30 repetisi per kali, lima hari seminggu. Tahanan dinaikkan setiap minggu. Latihan lari sebagai bagian dari PSRJ dilakukan tiga kali seminggu di atas *treadmill* selama 30 menit. Kapasitas paru di ukur menggunakan alat spirometri sebelum perlakuan dan pada akhir minggu ke empat.

Hasil: Terdapat peningkatan bermakna kapasitas vital ($p= 0,001$) dan kapasitas vital paksa ($p= 0,003$) setelah latihan empat minggu pada kelompok PSRJ + *threshold* IMT dan penurunan bermakna *Dyspneu Borg Scale* ($p= 0,002$).

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan penambahan latihan otot inspirasi dengan menggunakan *threshold* IMT dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi tambahan pada Program Standar Reabilitasi Jantung mengurangi sesak dan meningkatkan kapasitas fungsional paru sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan kapasitas fungsional pasien gagal jantung kronis.

Kata kunci: *Threshold Inspiratory muscle training*, kapasitas paru, sesak napas, rehabilitasi jantung.