

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI *RESPIRATORY MUSCLE STRETCH GYMNASTIC (RMSG)* DENGAN *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP KAPASITAS PARU PADA LANSIA

Furqon Hidayat Setiawan¹, Rini Widarti²
DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
furqonhidayatsetiawan@gmail.com

Latar Belakang: Penuaan menimbulkan beberapa serangan penyakit seperti gangguan pada sirkulasi darah, persendian, sistem pernafasan, neurologi, metabolik, neoplasma dan mental. Beberapa kemampuan fisik yang terjadi salah satunya sistem respirasi mengalami penurunan fungsional pada lansia karena elastisitas jaringan paru dan dinding dada semakin berkurang, sehingga lansia mengalami kesulitan bernapas. Latihan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk mempertahankan fungsi respirasi adalah *Respiratory Muscle Stretch Gymnastic (RMSG)*. RMSG terdiri dari latihan peregangan otot pernafasan dan *breathing exercise*. Latihan peregangan otot pernafasan memiliki manfaat untuk menjaga kelenturan dan fleksibilitas otot. **Tujuan:** mengetahui pengaruh kombinasi *Respiratory Muscle Stretch Gymnastic* dengan *Deep Breathing Exercise* terhadap kapasitas paru pada lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Pre Test-Post Test Without Control Group Design*. Pada penelitian ini hanya ada 1 kelompok yang diberikan intervensi yaitu Kombinasi *Respiratory Muscle Stretch Gymnastic (RMSG)* dengan *Deep Breathing Exercise*. Intervensi dilakukan 3x seminggu selama satu bulan. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian kombinasi *Respiratory Muscle Stretch Gymnastic* Dengan *Deep Breathing Exercise* ($p=0.025$) pada kapasitas paru lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian kombinasi *Respiratory Muscle Stretch Gymnastic* dengan *Deep Breathing Exercise* terhadap kapasitas paru pada lansia.

kata kunci: *Respiratory Muscle Stretch Gymnastic, Deep Breathing Exercise, Kapasitas paru lansia*