**Efek kardiorespirasi akut kombinasi latihan aerobik, kekuatan, dan pernapasan pada perempuan pasca covid-19**

Oleh: Novita Intan Arovah

ABSTRAK

Gejala pernapasan yang persisten sering ditemukan setelah infeksi akut pasca-COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan dan efek akut kombinasi latihan aerobik, kekuatan, dan pernapasan terhadap fungsi paru dan saturasi oksigen pada wanita yang mengalami gejala pasca COVID-19. Penelitian ini melibatkan 36 wanita dengan gejala pasca-COVID-19 yang mengikuti latihan aerobik, kekuatan, dan pernapasan selama 45 menit dengan intensitas denyut jantung maksimum 65-75%. Spirometer digunakan untuk menilai fungsi paru (yaitu, FVC, FEV1; FEV1/FVC; SVC; MVV; MVVf; MVVt; MRf; MVt, dan MVVt). Saturasi oksigen diukur dengan oksimeter tertanam di spirometer. Pengukuran ini dilakukan sebelum dan segera setelah latihan. Kelayakan latihan dinilai sebagai kemampuan peserta untuk menyelesaikan protokol latihan dan timbulnya efek samping. Sebuah pair-t-test dan ukuran efek dinilai untuk memperkirakan efek akut dari latihan pada ukuran hasil berdasarkan estimasi Cohen's d. Semua pasien mematuhi protokol penelitian dan tidak ada efek samping yang dilaporkan, dengan demikian, mendukung kelayakan protokol latihan. Ada peningkatan FEV1 pasca-latihan, FEV1/FEV, PEF, SVC, MVV, MVVt, dan saturasi oksigen (nilai p berkisar dari <.001 hingga 0,03), dengan ukuran efek mulai dari 0,5 hingga 0,8. Namun, tidak ada perubahan pada FVC, MRf dan MVt. Sebagai kesimpulan, menggabungkan latihan aerobik, kekuatan, dan pernapasan layak dan aman untuk wanita yang mengalami pasca-COVID-19 dan berpotensi meningkatkan beberapa parameter fungsi paru. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk mengevaluasi adaptasi jangka panjang dari latihan pada respons paru pada pasien pasca-COVID-19.

Kata kunci*: latihan, oximeter, spirometer, post-COVID-19*