

# **LITERATURE REVIEW : EFEK LATIHAN AEROBIK DALAM MENINGKATKAN KAPASITAS AEROBIK PADA PASIEN PASCA STROKE**

**Nadhra Assaidah**

## **Abstrak**

Sering kita ketahui bahwa masyarakat banyak yang sudah terkena penyakit stroke, bukan hanya lansia atau dewasa saja bahkan remaja juga sudah terkena serangan stroke. Kelemahan diafragma, otot intercostal, dan otot perut menyebabkan fungsi pernapasan ikut menurun, penurunan tersebut sering kali terjadi pada pasien pasca stroke. Fungsi pernapasan yang melemah membuat kapasitas aerobik pun ikut menurun yang menyebabkan kurangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dan berjalan secara mandiri (Benjamin et al., 2017). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan aerobik terhadap peningkatan kapasitas aerobik pada pasien stroke. Metode yang digunakan berupa pengumpulan data *literatur review*, pengambilan literatur menggunakan *Google Scholar*, *Science Direct*, dan PubMed dengan menggunakan kata kunci tertentu dalam rentang waktu 2016-2021. Dari hasil pencarian literatur hanya didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel tersebut dinilai kualitas metodologinya dengan menggunakan *Scimago*. Berdasarkan hasil *literature review* dari lima artikel yang telah ditelaah yaitu intervensi dengan *aerobic exercise* lebih berhasil dibanding dengan latihan biasa dalam meningkatkan kapasitas aerobik dengan parameter pengukuran kapasitas aerobik yang berbeda-beda yaitu menggunakan *Exercise Tolerance Test on bicycle ergometer*, *Peak Oxygen by using cycle ergometer test*, *symptomlimited graded cycle ergometer test* dan *graded treadmill stress test*.

**Kata kunci :** Pasien Stroke, Kapasitas Aerobik, Latihan Aerobik

# ***LITERATURE REVIEW : EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE TO INCREASE AEROBIC CAPACITY ON POST STROKE***

**Nadhra Assaidah**

## **Abstract**

We know that many people have been affected by stroke, not only the elderly or adults, even teenagers have also had strokes. Weakness of the diaphragm, intercostal muscles, and abdominal muscles causes respiratory function to decrease, this decrease often occurs in post-stroke patients. Weakened respiratory function makes aerobic capacity also decrease which causes a lack of ability to carry out physical activities and walk independently (Benjamin et al., 2017). So this study aims to see the effect of aerobic exercise on increasing aerobic capacity in stroke patients. The methods used are literature review data collection, literature retrieval using Google Scholar, Science Direct, and PubMed using certain keywords in the 2016-2021 timeframe. From the results of the literature search, only 5 articles were found that matched the inclusion criteria. The article was assessed for methodological quality using Scimago. Based on the results of a literature review of five articles that have been reviewed, the intervention with aerobic exercise is more successful than ordinary exercise in increasing aerobic capacity with different aerobic capacity measurement parameters, namely using the Exercise Tolerance Test on a bicycle ergometer. Peak Oxygen by using cycle ergometer test, symptom limited graded cycle ergometer test and graded treadmill stress test.

**Keywords :** Stroke, Aerobic Capacity, Aerobic Exercise