

ABSTRAK

Latar Belakang : Prajurit TNI harus selalu dalam kondisi kesehatan prima karena beratnya tugas yang diemban. Salah satu usaha tubuh menjaga kondisi dan stamina tubuh ini dilakukan dengan berbagai program latihan salah satunya latihan samapta yang dilakukan pada waktu uji kenaikan pangkat. Latihan ini melibatkan berbagai otot pernapasan. Tujuan penelitian ini apakah latihan samapta dapat meningkatkan fungsi paru pada prajurit TNI.

Metode : Penelitian *cross sectional* menilai pengaruh latihan intensif terhadap fungsi paru prajurit TNI Korem 032 Wirabraja.

Hasil : Total subyek penelitian 350 dibagi dalam dua kelompok yaitu 175 orang latihan rutin saja dan 175 orang dengan tambahan latihan samapta selama 3 bulan. Terdapat perbedaan usia yang bermakna antara kedua kelompok ($38,45 \pm 7,63$ vs $36,37 \pm 9,38$, $p=0,001$, CI 95%). Terdapat perbedaan nilai parameter fungsi paru pada kelompok latihan rutin yaitu KV ($85,19 \pm 85,32$; p value 0,319), KVP ($85,69 \pm 85,85$; p value 0,249) VEP₁ ($75,79 \pm 77,02$; p value 0,002) dan VEP₁/KVP ($96,21 \pm 96,49$ p value 0,066).demikian juga pada kelompok latihan rutin dengan tambahan latihan samapta yaitu KV ($90,07 \pm 90,28$; p value 0,883),KVP ($90,30 \pm 90,58$; pvalue 0,798),VEP₁($81,03 \pm 81,81,54$;p value 0,533) dan VEP₁/KVP ($95,64 \pm 95,74$;p value 0,861)

Kesimpulan: Latihan fisik berpengaruh terhadap peningkatan fungsi paru pada kelompok yang mengikuti latihan rutin dengan kelompok latihan rutin dan tambahan latihan samapta selama 3 bulan.

Kata kunci: Latihan fisik, fungsi paru, kebiasaan merokok

ABSTRACT

Background: Army personnel must always be in a state of good health due to the severity of the duties. To maintain the body in good condition and stamina is with various exercise programs like Samapta resistance training performed at the time of a promotion test. This exercise involves various respiratory muscle. The study aims to exercise Samapta whether can improve lung function in soldiers.

Methods: Cross sectional study assessed the effect of intensive exercise on lung function of Korem 032 Wirabraja soldiers.

Results: Total of 350 subjects were divided into two groups: 175 people with routine exercise and 175 people with an additional Samapta training for 3 months. There is a significant age difference between the two groups (38.45 ± 7.63 vs 36.37 ± 9.38 , $p = 0.001$, 95% CI). There are differences in lung function parameter values in group routine exercise that KV (85.19 ± 85.32 ; p value 0.319), KVP (85.69 ± 85.85 ; p value 0.249) VEP1 (75.79 ± 77.02 ; p value 0.002) and VEP1 / KVP (96.21 ± 96.49 p value 0.066).as well as in the group with additional training Samapta KV (90.07 ± 90.28 ; p value 0.883), KVP (90.30 ± 90.58 ; p value 0.798), VEP1 (81.03 ± 81.81 , 54; p value 0.533) and VEP1 / KVP (95.64 ± 95.74 ; p value 0.861)

Conclusion: Physical exercise influence improvement of lung function in a group who follow a routine exercise with and additional Samapta training for 3 months.

Keywords: physical exercise, lung function, smoking habit

