

## Pengaruh latihan pernapasan yoga dalam meningkatkan kapasitas paru dan ekspansi toraks pada dewasa muda sehat = Effect of yoga breathing exercise increasing pulmonary capacity in young healthy adults

Denny Ferdiansyah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20447391&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

<b>ABSTRAK</b><br>

**LATAR BELAKANG.** Latihan yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernafas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran. Saat ini latihan yoga yang paling sering dilakukan adalah hatha yoga yang berfokus pada postur fisik yang disebut asanas dan teknik pernapasan atau pranayama. Sasaran dari pranayama ini adalah untuk meningkatkan kapasitas dan fungsi dari sistem pernapasan. Adapun untuk menilai kapasitas fungsi paru dapat dilakukan dengan pemeriksaan uji spirometri dan Ekspansi toraks merupakan suatu metode sebagai pengembangan rongga dada tidak secara langsung menandai peningkatan ventilasi. **METODE.** One group Pre and Post test design terhadap subjek dewasa muda sehat dengan rentang usia 18 ndash; 40 tahun. Dilakukan intervensi berupa latihan pernapasan yoga selama 6 minggu dilakukan setiap hari selama 30 ndash; 40 menit dalam satu kelompok perlakuan. Sebelum dilakukan dan setelah dilakukan intervensi dilakukan pengukuran spirometri dan ekspansi toraks. Adapun dari nilai spirometri yang dilihat adalah VC Vital Capacity , FVC Forced Vital Capacity , FEV1 Forced Expiratory Volume in 1 Second dan untuk ekspansi toraks yang dinilai adalah batas atas , tengah, dan bawah. **HASIL.** Didapatkan 23 subjek dewasa muda sehat dengan rentang usia 27 ndash; 36 tahun yang memenuhi kriteria penerimaan dan penolakan. Didapatkan hasil peningkatan VC  $P = 0.001$  , FVC  $P = 0.02$  dan FEV1  $P=0.001$  dimana didapatkan nilai bermakna  $P < 0.05$  dari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Tetapi tidak didapatkan nilai yang bermakna pada ekspansi toraks  $P=1.00$  . **SIMPULAN.** Terdapat peningkatan nilai kapasitas paru pada subjek dewasa muda sehat setelah di lakukan latihan pernapasan yoga selama 6 minggu.

<hr>

<b>ABSTRACT</b><br>

**BACKGROUND.** Yoga exercise in an unique move combinations that can increase physical healthy, breathing, and meditation that can relaxing minds. Nowadays most often yoga exercise is hatha yoga. Hatha yoga focusing on the physical posture called asanas and breathing technique called pranayama. The aim of the pranayama is to increasing breathing functions and capacity. Spirometry is the test for measuring pulmonary capacity and chest expansion is a method to measure the movement of chest that can show the increasing of pulmonary ventilation. **METHODS.** One group Pre and Post test design on the young healthy adults subject with age between 18 ndash 40 years. Breathing yoga exercise for 6 weeks everyday in 30 ndash 40 minutes each day as the intervention in one group. Before and after the intervention the subjects got measurement spirometry and chest expansion. From the spirometry measurement the value of VC Vital Capacity , FVC Forced Vital Capacity , FEV1 Forced Expiratory Volume in 1 Second collected and for the chest expansion measurement upper, middle and lower value that collected. **RESULTS.** 23 young healthy adults subjects with the range of age 27 ndash 36 years with the inclusion and exclusion criteria. The result is increasing of VC  $P 0.001$  , FVC  $P 0.02$  and FEV1  $P 0.001$  with significant differences  $P 0.05$  before and

after interventions. There is no significant differences of the chest expansion before and after interventions P  
1.00 CONCLUSIONS. There was a significant differences in pulmonary capacity values in young healthy  
adults after 6 weeks yoga breathing exercise as the intervention.