

Peranan Rehabilitasi Medik pada Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) Akibat Merokok Jangka Panjang

Dr. dr. Tresia Fransiska Ulianna Tambunan, SpKFR (K)

Merokok adalah sesuatu hal yang buruk, namun masih banyak yang tidak dapat meninggalkan kebiasaan ini. Rokok merupakan salah satu jenis candu yang dapat menimbulkan dampak berbagai masalah kesehatan terutama di organ pernapasan seperti paru-paru. Setiap rokok yang dihisap akan meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit. Dua dari sekian banyak penyakit yang dapat dicegah dengan berhenti merokok yaitu Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) dan Kanker Paru.

PPOK dapat disebabkan oleh berbagai hal dan umumnya dapat dicegah serta ditangani. Namun, penyebab PPOK yang paling utama adalah kebiasaan merokok aktif maupun pasif. Diperkirakan sekitar 80–90% kasus PPOK disebabkan oleh kebiasaan merokok atau menghirup asap rokok dalam jangka panjang. PPOK merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak di dunia. PPOK menghalangi aliran udara di dalam paru-paru sehingga penderitanya mengalami kesulitan bernapas. PPOK dapat menimbulkan gejala, seperti: sesak napas, batuk kronis, batuk berdahak, mudah lelah, lemas, lesu, dan sulit tidur.

Tata laksana (pengobatan) PPOK meliputi terapi non farmakologis, terapi farmakologis, terapi oksigen, dan tindakan operatif jika gejalanya tidak dapat diredakan dengan obat-obatan atau terapi non farmakologis. Tujuan utama dari penatalaksanaan PPOK antara lain untuk mengurangi gejala, mencegah eksaserbasi berulang, memperbaiki dan mencegah penurunan faal paru, serta meningkatkan kualitas hidup penderita

Peranan Rehabilitasi Medik pada PPOK yaitu sebagai terapi non farmakologis yang meliputi edukasi, latihan fisik, latihan pernapasan, teknik relaksasi dan konservasi energi, terapi nutrisi serta dukungan emosional. Terapi ini bertujuan untuk memperbaiki gejala sesak nafas, meningkatkan kapasitas latihan, toleransi aktivitas fisik, dan meningkatkan kualitas hidup

penderita. Program rehabilitasi ini dapat dilaksanakan di dalam atau diluar rumah sakit oleh suatu tim multidisiplin yang terdiri dari dokter, ahli gizi, terapis, dan psikolog.

1. Edukasi

Edukasi diutamakan agar pasien berhenti merokok. Selain itu juga dijelaskan tentang jenis obat yang dikonsumsi, cara penggunaan, waktu dan dosis pemakaian obat yang tepat. Ada 3 cara dan langkah berhenti merokok, yaitu: (1) Berhenti seketika. Hari ini anda merokok besok anda berhenti sama sekali. Cara ini paling berhasil untuk kebanyakan orang; (2) Penundaan, pada saat menghisap rokok pertama, 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya. Jumlah rokok yang dihisap tidak dihitung; (3) Kurangi bertahap. Jumlah rokok yang dihisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan. Tidak ada kata terlambat untuk berhenti merokok dan cara berhenti merokok merupakan jawaban yang dicari para perokok dalam suatu titik hidup mereka, namun keinginan saja tidak cukup untuk mewujudkannya.

2. Latihan Fisik

Latihan fisik akan diajarkan oleh dokter maupun terapis yang kemudian dapat dilanjutkan di rumah secara mandiri sesuai dengan kemampuan pasien. Demi keamanannya, pada saat awal pasien akan dinilai dahulu kapasitas fungsional jantung paru sebelum memberikan peresepan latihan. Peresepan latihan fisik pada PPOK dilakukan dengan memenuhi komponen *Frequency* (frekuensi), *Intensity* (intensitas), *Time* (durasi), dan *Type* (tipe) disingkat menjadi *FITT*. Rekomendasi latihan fisik yang aman untuk pasien dengan PPOK adalah dengan frekuensi 3–5x/minggu, intensitas rendah–sedang, durasi 30 menit diawali dengan pemanasan dan pendinginan masing-masing 5–10 menit dengan tipe latihan low impact aerobic seperti bersepeda, jalan pagi, jalan kaki atau treadmill. Latihan fisik anggota gerak atas juga penting dilakukan untuk membantu pernapasan, seperti ergocycle.

3. Latihan Pernapasan

Latihan ini dapat dilakukan dengan meniup melalui corong maupun teknik pernapasan khusus yang dapat meningkatkan kekuatan otot-otot pernapasan dan membantu pengambilan oksigen maksimal. Bentuk latihan yang paling sering diberikan adalah latihan pernapasan diafragma untuk mengurangi sesak, latihan pengembangan dada, latihan penguatan otot pernapasan.

4. Nutrisi

Malnutrisi merupakan hal yang sering terjadi pada PPOK dan sangat erat kaitannya dengan penurunan fungsi paru dan kapasitas aktivitas fisik, serta tingginya angka mortalitas. Oleh karena itu, pemberian nutrisi yang tepat merupakan bagian dari terapi pada pasien PPOK. Diet yang cocok untuk penderita PPOK adalah diet Tinggi Kalori Tinggi Protein (TKTP), yaitu diet yang bertujuan memberikan makanan lebih banyak dari keadaan biasa untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh atau untuk menambah berat badan sehingga mencapai normal. Jenis makanan yang diberikan seperti susu, telur dan daging. Dalam hal ini, biasanya pasien akan dikonsultasikan ke ahli gizi klinik agar mendapatkan diet nutrisi yang sesuai dengan kondisinya.

5. Dukungan emosional

Setengah dari penderita PPOK memiliki depresi, bahkan menarik diri dari partisipasi sosial. Program rehabilitasi paru juga memberikan konseling psikologi dan relaksasi. Selain itu, pentingnya dukungan keluarga dan teman akan sangat membantu penderita PPOK untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Jika mengalami sesak napas dan batuk berdahak, atau sudah didiagnosis PPOK, sahabat RSUI dapat berkonsultasi dengan dokter Spesialis Paru dan dokter Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Medik untuk mendiskusikan lebih lanjut kondisi yang berkaitan dengan penyakit dan mencari solusi bersama agar kualitas hidup mencapai optimal. Salam Sehat.

Dipublikasikan pada 3 Januari 2023

Referensi :

1. Kim EJ, Yoon SJ, Kim YE, GO DS and Jung Y. Effects of Aging and Smoking Duration on Cigarette Smoke-Induced COPD Severity. *Journal of Korean Medical Science*; 2019;34(Suppl 1):e90.
2. Hikichi M, Mizumura K, Maruoka S, Gon Y.J Pathogenesis of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Induced by Cigarette Smoke. *Journal of Thoracic Disease*; 2019; 11(Suppl 17): 129-214.

3. National Health Service UK. Health A to Z. Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD); 2019. Available from <https://www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd>.
4. Kenali Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Available from <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/kenali-penyakit-paru-obstruktif-kronik-ppok>