

KEBUGARAN: PROSEDUR 6MWT

Oleh: dr. Ermin Rachmawati, M.Biomed

Ringkasan

Pengukuran endurance kardiorespirasi dengan menggunakan metode 6MWT membutuhkan persiapan yang matang dan prosedur standar agar interpretasi hasil akurat. Persiapan pelaksanaan 6MWT meliputi persiapan responden, alat, ruangan, obat-obatan dan standar instruktur. Prosedur 6MWT harus dilakukan secara berurutan dan dipahami oleh responden dengan baik.

Persiapan Ruangan dan Alat untuk Pelaksanaan 6MWT



Metode 6MWT merupakan metode pengukuran kebugaran kardiorespirasi. Dalam pelaksanaannya, metode ini membutuhkan ruangan sepanjang 30 meter, lurus, bebas hambatan dan permukaan datar serta keras. Di setiap 3 m dilakukan penandaan. Titik baliknya harus ditandai dengan kerucut (seperti kerucut lalu lintas oranye). Garis awal, yang menandai awal dan akhir setiap putaran 60 m, harus ditandai di lantai menggunakan selotip berwarna cerah. Alat-alat yang dibutuhkan untuk pelaksanaan 6 MWT adalah penghitung waktu mundur (atau stopwatch), penghitung putaran mekanis, dua kerucut kecil untuk menandai titik perputaran, Lembar kerja di clipboard, oksigen, Sphygmomanometer, defibrillator

elektronik otomatis, serta obat-obatan kondisi darurat seperti nitroglicerine sublingual, aspirin, albuterol (metered dose inhaler atau nebulizer) juga harus terdapat di lokasi pelaksanaan tes ini.

Persiapan Responden

Setiap peserta 6 MWT dikondisikan untuk menggunakan pakaian yang nyaman untuk berjalan kaki serta menggunakan sepatu yang sesuai. Jika ada masalah pada kakinya bisa menggunakan alat bantu jalan yang biasa mereka gunakan selama tes. Tetap dalam pengobatan medis untuk yang memiliki Riwayat penyakit jantung, paru dan pembuluh darah. Partisipan diperkenankan untuk makan makanan ringan. Tidak diperkenankan untuk berolahraga berat dalam waktu 2 jam sebelum dilakukan test. Periode "pemanasan" sebelum tes sebaiknya tidak dilakukan.

Partisipan ditempatkan dalam posisi duduk istirahat di kursi yang diletakkan di posisi awal, 10 menit sebelum tes dimulai.

Pra 6MWT

Sebelum dimulai, instruktur memeriksa adanya kontraindikasi, mengukur denyut nadi dan tekanan darah, dan memastikan pakaian dan sepatu sudah sesuai. Pengukuran saturasi oksigen menggunakan oksimetri bersifat opsional. Teknisi meminta partisipan untuk secara mandiri mengukur level kelelahan pretest menggunakan skala Borg kemudian mengatur penghitung putaran ke nol dan timer ke 6 menit. Teknisi berdiri di garis start dan memposisikan partisipan di garis start. Sesaat sebelum test dimulai, teknisi menyampaikan beberapa hal kepada peserta yaitu:

“Tujuan dari tes ini adalah berjalan sejauh mungkin untuk 6 menit. Anda akan berjalan bolak-balik di lorong ini. Enam menit adalah waktu yang lama untuk berjalan, jadi Anda memang diminta untuk memaksakan diri. Anda mungkin akan kehabisan napas atau kelelahan. Anda diizinkan untuk memperlambat atau berhenti untuk istirahat seperlunya. Anda mungkin bisa bersandar di dinding saat beristirahat, tetapi lanjutkan berjalan segera setelah Anda bisa.

Anda akan berjalan bolak-balik di sekitar kerucut. Anda harus berputar cepat di sekitar kerucut dan melanjutkan kembali dengan cara berbalik arah tanpa ragu-ragu. Sekarang saya akan menunjukkan kepada Anda. Mohon perhatikan cara saya berbalik tanpa ragu-ragu. ”

Peragakan dengan berjalan satu putaran sendiri. Berjalan dan berputar di sekitar kerucut dengan cepat.

“Apakah kamu siap melakukan itu? Saya akan menggunakan penghitung untuk melacak jumlah putaran yang Anda selesaikan. Saya akan mengkliknya setiap kali Anda berbalik di garis mulai ini. Ingatlah bahwa tujuannya adalah berjalan sejauh mungkin selama 6 menit, tetapi jangan berlari atau jogging.

Mulailah sekarang, atau kapan pun Anda siap. ”

Prosedur 6 MWT

Begitu responden mulai berjalan, instruktur mulai menjalankan pengatur waktu. Partisipan tidak diperkenankan berbicara dengan siapa pun selama berjalan. Setiap kali peserta kembali ke garis start, klik penghitung putaran sekali (atau tandai putaran di lembar kerja).

Setelah menit pertama, beri motivasi: *"Anda melakukannya dengan baik. Anda punya waktu 5 menit untuk menyelesaikannya. Pergilah."*

Jika penghitung waktu menunjukkan sisa 4 menit, motivasi partisipan: *"Pertahankan kerja bagus. Anda memiliki 4 menit lagi. "*

Jika penghitung waktu menunjukkan 3 menit tersisa, motivasi partisipan dengan kalimat berikut: *"Anda baik-baik saja. Anda setengah jalan selesai. "*

Jika penghitung waktu menunjukkan sisa 2 menit, beri tahu hal berikut: *"Pertahankan kerja bagus. Tersisa 2 menit lagi. "*

Ketika timer menunjukkan hanya tersisa 1 menit, beri tahu peserta: *"Anda baik-baik saja. Anda hanya punya waktu 1 menit untuk menyelesaikannya. Ayo"*

Jangan gunakan kata-kata dorongan lain (atau bahasa tubuh untuk mempercepat).

Jika pasien berhenti berjalan selama tes dan membutuhkan istirahat, katakan ini: *"Kamu bisa bersandar ke dinding jika kamu mau; lalu lanjutkan berjalan kapan pun Anda merasa bisa. "* Teknisi diminta untuk tidak menghentikan timer.

Jika pasien berhenti sebelum 6 menit dan menolak untuk melanjutkan (atau Anda memutuskan bahwa mereka tidak boleh dilanjutkan), datangi peserta, bawa untuk duduk dan catat di lembar kerja yaitu jarak, waktu berhenti, dan alasan untuk berhenti sebelum waktunya.

Saat waktu tersisa 15 detik, ucapkan ini:

"Sebentar lagi aku akan memberitahumu untuk berhenti. Ketika saya melakukannya, berhenti tepat di mana Anda berada dan saya akan datang kepada Anda. "

Saat pengatur waktu berdering (atau berdengung), ucapkan ini: *"Berhenti!"*

Post 6MWT

Setelah 6 menit, atau ketika partisipan menyerah, instruktur/teknisi berjalan ke peserta dan menandai tempat mereka berhenti dengan menempatkan *bean bag* atau selotip di lantai. Teknisi segera melakukan post-test: tingkat dispnea dan kelelahan menggunakan skala Borg, mengukur SpO₂ dan denyut nadi. Teknisi melakukan pencatatan jumlah jarak yang ditempuh dengan cara mengalikan jumlah putaran dengan 30 meter dan menambahkan dengan jarak tambahan jumlah meter di lap parsial terakhir. Teknisi memberikan selamat kepada pasien atas usahanya yang baik dan menawarkan minuman.

Interpretasi

Belum terdapat standar nilai normal 6MWD. Beberapa penelitian menyimpulkan nilainya sekitar 580. m untuk pria sehat dan 500 m untuk wanita sehat. Rata-rata 6MWD 630 m dilaporkan oleh penelitian lain pada orang dewasa yang lebih tua yang sehat(1).

REFERENSI

1. American Thoracic Society. American Thoracic Society ATS Statement : Guidelines for the Six-Minute Walk Test. Am J Respir Crit Care Med. 2002;166:111–7.