

## Selama tes CPET

- Pengujian dimulai dengan tes fungsi paru (PFT), termasuk spirometri
- Staf akan menempatkan sadapan EKG di dada Anda untuk mengawasi jantung dan pernapasan Anda selama CPET
- Manset tekanan darah akan ditempatkan di lengan atas
- Anda akan memakai oksimeter denyut di jari Anda, terkadang di telinga atau dahi
- Anda akan mengenakan corong atau masker dan Anda akan bernapas melalui pengukur aliran dengan pipa terpasang
- Dokter yang mengawasi tes Anda akan memilih *treadmill* atau sepeda statis untuk mengetahui kondisi Anda
- Anda kemudian akan diberikan instruksi berdasarkan latihan yang akan Anda lakukan

Pada dasarnya terdiri dari 4 tahap yang berbeda:

- a. Saat istirahat (2-3 menit). Anda diminta untuk tidak berbicara melainkan menggunakan signal yang akan diberikan oleh staf, agar proses pengumpulan informasi tidak terganggu
- b. Pemanasan (2-3 menit) berjalan di atas *treadmill* atau bersepeda statis
- c. Latihan (umumnya sekitar 8-12 menit). Anda dapat berjalan dengan kecepatan lebih cepat atau berlari di atas *treadmill* saat tanjakan dinaikkan. Pada sepeda, hambatan mengayuh akan ditingkatkan, membuat Anda lebih sulit mempertahankan kecepatan yang tepat
- d. Periode pendinginan, ketika Anda tidak dapat lagi melanjutkan karena kelelahan, tes selesai, tetapi Anda harus terus berjalan perlahan atau bersepeda untuk waktu yang singkat. Kemudian istirahat dan peralatan akan dilepas

## Hasil CPET

Selama pengujian, informasi yang menjelaskan respons jantung dan paru-paru Anda terhadap olahraga dikumpulkan terus menerus dan umumnya dirata-ratakan selama interval 20-30 detik. Dengan demikian, ada sejumlah besar data dan tes ini membutuhkan waktu untuk ditinjau oleh staf dan dokter. Pastikan Anda bertanya kapan Anda bisa mengharapkan untuk mempelajari hasil tes Anda. Dokter Anda akan menjelaskan temuan pada pertemuan berikutnya.

# Cardio Pulmonary Exercise Test (CPET)



RS ABDI WALUYO

Jl. H.O.S. Cokroaminoto 31-33 Menteng, Jakarta Pusat 10350 Indonesia  
Telp. (+62 21) 3144989 | +62 813 8488 8158 | info@abdiwaluyo.com  
www.abdiwaluyo.com



RS ABDI WALUYO  
where Love heals

www.abdiwaluyo.com | +62 813 8488 8158 (Hotline)

## Cardio Pulmonary Exercise Test (CPET)

CPET “Cardio Pulmonary Exercise Test” adalah suatu metode tes pengukuran fungsi jantung & paru, yang digunakan untuk penilaian respons fisiologis seseorang (secara maksimum) terhadap latihan dalam aplikasi klinis.

### Siapa saja yang dapat melakukan CPET?



#### Non Atlet

Semua orang dewasa dapat melakukan tes pengukuran ini, yang tentunya diawasi oleh dokter atau para ahli profesional.



#### Atlet

Penting bagi atlet, atau bahkan merupakan keharusan, untuk melakukan pemeriksaan ini. Hal ini dikarenakan pentingnya melakukan pengukuran endurance (ketahanan tubuh) bagi para atlet.



#### Pasien

Pasien dengan indikasi khusus (sesuai rujukan dokter), dapat melakukan tes ini, agar dokter dapat menegakkan diagnosa dengan tepat dan cepat.

## Apa keunggulan CPET?



### Mengetahui Kesehatan Jantung dan paru

Pemeriksaan CPET dapat memberikan banyak informasi tentang fungsi paru dan jantung dalam penggunaan oksigen oleh tubuh kita selama melakukan aktivitas. Keunggulan CPET adalah gabungan antara tes stres EKG umum disertai pengukuran ventilasi paru, konsumsi oksigen, dan produksi CO2 sehingga dapat menilai fungsi jantung dan paru serta menentukan kelainan mana yang berpengaruh pada gejala pasien.



### Mengetahui Tingkat Kebugaran Tubuh

Untuk olah ragawan, kapasitas tubuh mengkonsumsi oksigen sangat penting dan hal tersebut dapat diukur dengan CPET, sehingga kebugaran tubuh seseorang atau olahragawan dapat dinilai dengan baik.



### Mengetahui Tingkat Risiko Penyakit Jantung dan Paru

Dengan mengetahui *Cardio Respiratory Fitness* (CRF) tubuh seseorang, maka dokter akan lebih tepat dalam memprediksi risiko yang akan ditimbulkan akibat kelainan jantung atau kelainan paru yang diderita seseorang serta mengevaluasi fungsi tubuh pasien secara lengkap termasuk kualitas hidup pasien.

## Apa yang perlu dipersiapkan sebelum CPET?

- Menggunakan pakaian yang nyaman untuk berolahraga, termasuk sepatu untuk berjalan/berlari atau bersepeda.
- Jangan berolahraga sebelum dilakukan tes.
- Makan makanan ringan pada hari tes. Jangan makan berat setidaknya 3 - 4 jam sebelum tes.
- Menghindari minuman berkafein sebelum tes.
- Jangan merokok/vape sebelum dilakukan tes.
- Laporkan obat - obatan yang sedang Anda minum kepada petugas.
- Anda dapat mengonsumsi semua obat yang biasa Anda gunakan pada hari tes.

