






<b>Pengabdian Kepada Masyarakat</b> <b>Peran Olahraga Pada Orang dengan Asma</b>	
 <b>Pelaksana</b>	 <b>Ringkasan Eksekutif</b>
<p>Ketua : Tyas Putri Utami, S.Pd., M.Biomed.</p> <p>Anggota :</p> <p>Dr. Apt. Sri teguh Rahayu, M.farm</p> <p>Satrio Dwi Cahyo</p> <p>Ramitha Dewi</p> <p>Febrinda Feronika</p> <p>Fanny Denelia Ananda</p> <p>Alifia Amanda Glesia</p>	<p>Asma merupakan penyakit inflamasi kronis yang tidak menular dan mengakibatkan terjadinya obstruksi jalan napas melalui mekanisme bronkospasme, edema dan peningkatan sekresi mucus pada saluran bronkus.. Ketika terjadi serangan, kondisi saluran napas dapat mengalami perbaikan dengan atau tanpa pengobatan. Olahraga menjadi alah satu catatan kegiatan terapi non-farmakologi yang disarankan secara luas. Tetapi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh penderita asma dalam melakukan olahraga. “Dosis” olahraga yang salah yang dilakukan oleh penderita asma dapat menimbulkan terjadinya serangan. Oleh karenanya, perlu diketahui bagaimana “dosis” olahraga yang tepat bagi penderita asma. Penyampaian materi sempat terkendala sinyal.</p> <p>Kata Kunci : Olahraga, asma</p> <div style="background-color: #667788; color: white; padding: 5px; display: flex; align-items: center;">  <b>HKI dan Publikasi</b> </div>

 <b>Pendahuluan</b>	 <b>Hasil dan Manfaat</b>
<p>Asma merupakan penyakit inflamasi kronis yang tidak menular dan mengakibatkan terjadinya obstruksi jalan napas melalui mekanisme bronkospasme, edema dan peningkatan sekresi mucus pada saluran bronkus.. Ketika terjadi serangan, kondisi saluran napas dapat mengalami perbaikan dengan atau tanpa pengobatan. Olahraga menjadi alah satu catatan kegiatan terapi non-farmakologi yang disarankan secara luas. Tetapi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh penderita asma dalam melakukan olahraga. “Dosis” olahraga yang salah yang dilakukan oleh penderita asma dapat menimbulkan terjadinya serangan. Oleh karenanya, perlu diketahui bagaimana “dosis” olahraga yang tepat bagi penderita asma.</p>	<p>Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta webinar mengenai manfaat olahraga dan perannya pada orang dengan riwayat asma. Hal ini terlihat dari hasil posttest yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dapat memahami isi materi penyuluhan.</p>
 <b>Metode</b>	
<p>Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam penyuluhan adalah metode ceramah dan diskusi/ tanya jawab melalui room zoom. Kegiatan dilakukan pada tanggal 23 Januari 2021</p>	
 <b>Skema LITABMAS</b> Mandiri insidental	 <b>Ucapan terimakasih</b>

**DAFTAR PUSTAKA**

Porth, CM | 2003 | Essentials of Pathophysiology: Concepts of Altered Health States|

Barnes, PJ | 2016 | Asthma Mechanisms | Elsevier

O'Byrne, P., dkk | 2019 | Asthma progression and mortality: the role of inhaled corticosteroids

|  
Global Strategy For Asthma Management and Prevention | Update 2020

Aliverti A. | 2016 |Physiology masterclass: The respiratory muscles during exercise | Breathe

Bruce, RM | 2017 | The control of ventilation during exercise: a lesson in critical thinking |

Adv Physiol Educ

Nieman, DC and Wentz, LM | 2019 ||The compelling link between physical activity and the  
body's defense system | Journal of Sports and Health Science

Del Giacco, SR., et.al | 2015 | Exercise and asthma: an overview | European Clinical  
Respiratory Journal

Anderson, SD and Kippelen, P | 2008 | Airway injury as a mechanism for exercise-induced  
bronchoconstriction in elite athletes | Clinical reviews in allergy and immunology