

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
SKRIPSI, Maret 2018**

PRAMUDITA ANJASMORO

2012-33-014

**“PENGARUH LATIHAN PERNAPASAN YOGA (PRANAYAMA)
TERHADAP TINGKAT KONTROL ASMA PADA PASIEN ASMA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN CENGKARENG
TAHUN 2018”**

xviii + 7 BAB + 95 Halaman + 15 Tabel + 3 Gambar + 3 Skema + 12 Lampiran

ABSTRAK

Asma adalah penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Prevalensi asma tidak terkontrol sebesar 64% dari 400 orang di Indonesia, asma tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan resiko eksaserbasi dan penurunan fungsi paru. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh Latihan Pernapasan Yoga (*Pranayama*) Terhadap Tingkat Kontrol Asma Pada Pasien Asma. Metode penelitian yang digunakan *Pre Ekperimental* dengan bentuk *One Group Pre – Post Test Design*, besar sampel 31 responden menggunakan teknik *nonprobability sampling* jenis *purposive*. Hasil uji *Wilcoxon test* diperoleh nilai rata-rata tingkat kontrol asma pasien sebelum dilakukan latihan pernapasan yoga (*pranayama*) adalah 1,39 dan nilai rata-rata tingkat kontrol asma setelah dilakukan latihan pernapasan yoga (*pranayama*) adalah 1,87. Nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya terdapat Pengaruh Latihan Pernapasan Yoga (*Pranayama*) terhadap Tingkat Kontrol Asma Pada Pasien Asma. Simpulan diperoleh adanya peningkatan tingkat kontrol asma sebelum dan sesudah latihan pernapasan yoga (*pranayama*). Disarankan pada penelitian selanjutnya sebaiknya memperluas area penelitian sehingga sampelnya menjadi lebih besar, dan pada karakteristik responden perhatikan faktor-faktor pencetus kekambuhan yang menyebabkan asma tidak terkontrol.

Kata Kunci : Latihan Pernapasan Yoga (*Pranayama*), Tingkat Kontrol Asma, Asma

Kepustakaan : 93 (2001 - 2017)

**STUDY PROGRAM OF NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF ESA UNGGUL
Minithesis, March 2018**

PRAMUDITA ANJASMORO
2012-33-014

**“THE INFLUENCE OF YOGA BREATHING EXERCISES
(PRANAYAMA) TOWARDS THE LEVEL OF ASTHMA CONTROL ON
ASTHMA PATIENTS IN THE WORKING AREA OF PUBLIC HEALTH
CENTER KECAMATAN CENGKARENG 2018”**

Xviii + 7 Chapter + 95 Pages + 15 Tables + 3 images + 3 schemes + 12
appendixes

ABSTRACT

Asthma is the disease which cannot be cured. The prevalence of uncontrolled asthma is on 64% of 400 people in Indonesia. Uncontrolled asthma can decrease the quality of life, increase the risk of exacerbation, and decrease the heart function. The aim of this study is to identify The Influence of Yoga Breathing Exercise (pranayama) towards the Level of Asthma Control on Asthma Patient. The method of this study used Pre Ekperimental with the form of One Group Pre – Post Test Design. The sample size was 31 respondents using the nonprobability sampling technique in purposive sampling type. The result of Wilcoxon test is acquired that the average level of asthma control on asthma patients before the treatment of yoga breathing exercise (pranayama) was 1,39 and the average level number of asthma control after yoga breathing exercise is 1,87. The p-value is $0,000 < 0,05$ means there is influence of Yoga breathing exercise (pranayama) towards the level of asthma control on asthma patient. Conclusion there was a significant diferrence between level asthma control before and after yoga breathing exercise (pranayama). It is recommended to the next researches that it is better to widen the scoop of the research in order to make a bigger sample. Futhermore, pay attention on the triggering factor of asthma in the characteristics of the respondents which cause the uncontrolled asthma.

Keywords : Yoga Breathing Exercise (Pranayama), Level of Asthma
Control, Asthma

References : 93 (2001 - 2017)