

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN SKRIPSI .....	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SKEMA .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Kebaruan ( <i>Novelty</i> ) .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. Latihan Pernafasan Yoga ( <i>Pranayama</i> ) .....	15
1. Definisi .....	15
2. Tujuan dan Manfaat Latihan Pernafasan Yoga ( <i>Pranayama</i> ) .....	15
3. Teknik <i>Pranyama</i> .....	17
4. Pengaruh Latihan Pernafasan Yoga ( <i>Pranayama</i> ) Terhadap Asma..	24

B. Tingkat Kontrol Asma Pada Pasien Asma .....	27
1. Definisi Tingkat Kontrol Asma.....	27
2. Klasifikasi Tingkat Kontrol Asma .....	28
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kontrol Asma .....	29
4. Pengobatan dan Penatalaksanaan Yang Mempengaruhi Tingkat Kontrol Asma.....	34
5. Pengukuran Kontrol Asma.....	36
6. <i>Asthma Control Test</i> .....	37
C. Kerangka Teori .....	40

<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL, KISI-KISI INSTRUMEN .....</b>	<b>41</b>
A. Kerangka Konsep .....	41
B. Hipotesis .....	43
C. Definisi Operasional .....	43
D. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	47

<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Desain Penelitian .....	52
B. Populasi dan Sampel .....	53
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
D. Sumber Penelitian .....	57
E. Teknik Pengumpulan Data.....	58
F. Instrumen Pengumpulan Data .....	58
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	59
H. Pengolahan Data .....	61
I. Uji Validitas dan Reabilitas .....	63
J. Uji Normalitas.....	64
K. Teknik Analisa Data .....	65
L. Etika Penelitian .....	68

<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>70</b>
A. Analisa Univariat .....	70
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	70
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	71
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	72
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	73
5. Karakteristik Responden Riwayat Keluarga Menderita Asma. ....	74
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Responden Melakukan Latihan Pernapasan Yoga ( <i>Pranayama</i> ) .....	74
7. Tingkat Kontrol Asma Pre dan Post Latihan Pernapasan Yoga ( <i>Pranayama</i> ) Tingkat Kontrol Asma .....	76
B. Analisa Bivariat .....	77
1. Analisis Pengaruh Latihan Pernapasan Yoga ( <i>Pranayama</i> ) Terhadap Tingkat Kontrol Asma.....	77
 <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	 <b>79</b>
A. Karakteristik Responden .....	79
1. Usia.....	79
2. Jenis Kelamin .....	81
3. Pekerjaan .....	82
4. Pendidikan .....	83
5. Riwayat Keluarga Menderita Asma .....	85
B. Analisis Pengaruh Latihan Pernapasan Yoga ( <i>Pranayama</i> ) Terhadap Tingkat Kontrol Asma Pada Pasien Asma .....	87
C. Keterbatasan Penelitian .....	91
 <b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	 <b>93</b>
A. Simpulan .....	93
B. Saran .....	94
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>96</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>105</b>