

**LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN
PENELITIAN**

Saya,

Nama Peneliti : Pramudita Anjasmoro

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Pernapasan Yoga (*Pranayama*) Terhadap Tingkat Kontrol Asma Pada Pasien Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Cengkareng Tahun 2017

NIM : 201233014

Mengajak Bapak/ibu/ Saudara secara sukarela untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Penelitian ini membutuhkan sekitar 31 responden penelitian, dengan jangka waktu Keikutsertaan masing-masing responden setiap hari dalam waktu 4 minggu atau dapat juga 4 kali pertemuan selama seminggu dalam waktu 4 minggu. Saya akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, bapak/ibu/saudara bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila bapak/ibu/saudara sudah memutuskan untuk ikut, bapak/ibu/saudara juga bebas untuk mengundurkan diri/berubah pikiran setiap saat tanpa dikenakan denda ataupun sanksi apapun. Apabila bapak/ibu/saudara bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, bapak/ibu/saudara diminta menandatangani lembar persetujuan ini rangkap dua, satu untuk bapak/ibu/saudara simpan, dan satunya untuk peneliti.

Kegiatan ini merupakan suatu penelitian latihan pernapasan yoga atau yang disebut dengan *pranayama* yang bertujuan untuk memperbaiki nilai tingkat kontrol asma saudara. Nilai kontrol asma, dapat di lihat dari hasil pengisian kuesioner atau sejumlah pertanyaan tentang kekambuhan asma yang diisi oleh saudara, yaitu dimana jika saudara sering mengalami kekambuhan atau yang memiliki asma yang tidak terkontrol dengan hasil skor <19 pada pengisian kuesioner, diharapkan dengan melakukan latihan pernapasan ini asma saudara dapat menjadi terkontrol dan tidak mengalami kekambuhan serta konsumsi obat-

obatan dapat berkurang atau hilang sama sekali. Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka persyaratan tugas akhir Sarjana Keperawatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada perubahan nilai tingkat kontrol asma antara sebelum dan sesudah dilakukan latihan pernapasan tersebut. Jadi, bapak/ibu di minta untuk menjawab sejumlah pertanyaan tentang frekuensi kekambuhan asma yang dirasakan pada awal pertemuan, kemudian dilakukan latihan pernapasan 10 menit setiap hari selama 4 minggu, lalu pada akhir minggu ke 4, bapak/ibu di minta mengisi kembali pertanyaan dan dilihat perubahan hasil skor kontrol asmanya.

Saudara di minta untuk ikut berpartisipasi menjadi subjek dalam penelitian ini, dikarenakan saudara merupakan pasien asma yang beberapa kali telah melakukan kunjungan ulang ke Puskesmas Kecamatan Cengkareng, selain itu saudara hanya bergantung kepada obat-obatan untuk mengatasi asma. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa saudara memiliki asma yang tidak terkontrol maupun terkontrol sebagian dan membutuhkan penanganan terapi non-farmakologis agar tidak terus bergantung pada obat-obatan dan tidak mengalami kekambuhan.

Prosedur dalam penelitian ini, yaitu saudara di latih oleh peneliti agar duduk pada salah satu posisi yoga yaitu pose sukhasana (duduk sila) dengan posisi badan, tulang punggung hingga kepala tegak. Kemudian, saudara diminta untuk melakukan 2 latihan pernapasan *pranayama* yaitu *dhirga swassam* (pernapasan yoga penuh/pernapasan dasar) dan *Anuloma viloma* (latihan nafas secara bergantian) yang dilakukan selama masing-masing 5 menit. Langkah-langkah dari pernapasan *dhirga swassam* dan *anuloma viloma* dapat saudara baca pada standar operasional prosedur yang telah saya berikan.

Penelitian ini tidak memiliki resiko dan efek samping yang dapat mengakibatkan kecelakaan baik pada saat dilaksanakannya prosedur maupun diwaktu yang akan datang, karena terapi ini hanyalah terapi sederhana dan tidak dilakukan saat saudara dalam serangan asma. Penelitian ini juga memperhatikan kondisi saudara

saat latihan pernapasan. jika lelah saudara dapat beristirahat sejenak. Latihan pernapasan ini juga dapat saudara lakukan sendiri saat bangun tidur atau ketika mau tidur dengan posisi berbaring. Rasa tidak enak yang mungkin saudara alami yaitu, rasa ingin batuk pada saat awal-awal latihan pernapasan, jika saudara ingin batuk. Silahkan batuk-kan saja dan jangan ditahan.

Manfaat latihan pernapasan dalam penelitian ini yaitu dapat melatih otot-otot pernapasan sehingga menguatkan otot-otot pernapasan, meningkatkan kapasitas paru-paru yang dapat menjaga keseimbangan pertukaran oksigen dan karbon dioksida dengan baik saat latihan napas, sehingga memperkecil resiko kekambuhan ketika terkena faktor allergen dan dapat mempercepat maupun mempertahankan pengontrolan asma saudara yang sebelumnya tidak terkontrol menjadi terkontrol..

Kegiatan penelitian ini tidak memiliki prosedur alternatif lain, hanya waktu latihan pernapasannya saja yang dapat dikurangi. Contohnya, jika saudara tidak kuat bernapas dalam waktu 5 menit, maka saudara dapat beristirahat sejenak atau agak lama lalu melanjutkan lagi latihan. Kegiatan ini juga dapat saudara lakukan hanya 3 menit jika saudara merasa tidak nyaman melakukan hingga 5 menit.

Saya (peneliti) menjamin kerahasiaan catatan atau data yang saudara tulis dalam penelitian ini, semua berkas yang mencantumkan identitas bapak/ibu hanya di gunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan serta hanya saya (peneliti) yang tahu kerahasiaan data tersebut. Saudara yang berpartisipasi dalam penelitian ini sampai selesai akan mendapatkan insentif sebagai hadiah berupa dompet maupun minyak angin.

Bapak/ibu/saudara diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini Bila sewaktu-waktu bapak/ibu/saudara membutuhkan penjelasan lebih lanjut, Saudara dapat menghubungi Pramudita Anjasmoro (peneliti) pada No. 085888282762. Sekian dan Terima Kasih

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari :

Peneliti : Pramudita Anjasmoro

NIM : 201233014

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Pernapasan Yoga (*Pranayama*) Terhadap Tingkat Kontrol Asma Pada Pasien Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat 2017

Saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dari peneliti mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian, serta menyadari manfaat dari penelitian. Saya diharapkan untuk melakukan sesuai intruksi peneliti serta mengisi pernyataan tentang hal-hal yang berhubungan dengan penelitian ini. Saya mengetahui bahwa semua berkas yang mencantumkan identitas saya, catatan data mengenai penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. oleh karena itu, jawaban atau informasi yang saya berikan adalah hal yang sebenarnya tanpa rekayasa.

Demikian hal ini saya lakukan, dengan ini saya menyatakan kesediaan secara suka rela dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun dan jika suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini serta berhak untuk mengundurkan diri.

Jakarta,.....2017

Responden

(.....)

LEMBAR KUISIONER
TINGKAT KONTROL ASMA

Petunjuk umum pengisian

1. Isilah identitas secara lengkap dengan sejujurnya sesuai dengan hati nurani
2. Berilah tanda (√) pada kolom jawaban benar jika anda anggap benar

Tanggal

:

Kode Responden:

Nama

:

Usia

:

Tahun

Jenis Kelamin

:

Laki-Laki Perempuan

Pekerjaan

:

- Pegawai negeri IRT Lain-Lain
 Pegawai swasta Buruh

Latar Belakang Pendidikan

- SD Sarjana
 SMP Lain-Lain
 SMA/SMK

Riwayat keluarga menderita penyakit asma ?

- Ya Tidak

Apakah anda rutin melakukan olahraga pernapasan?

- Ya Tidak

Apakah anda merokok ?

- Ya Tidak

TINGKAT KONTROL ASMA (ASTHMA CONTROL TEST)

Isilah kuisioner dibawah ini dengan menulis nomor sesuai dengan yang anda alami di dalam kotak yang telah di sediakan

1. Selama 4 minggu terakhir, seberapa sering penyakit asma (mengi,batuk,dada tertekan, sesak nafas) mengganggu anda dalam melakukan aktivitas sehari-hari, di kantor, disekolah atau dirumah?

Selalu (1)	Sering (2)	Kadang-Kadang (3)	Jarang (4)	Tidak Pernah (5)	<input type="checkbox"/>
------------	------------	-------------------	------------	------------------	--------------------------

2. Selama 4 minggu terakhir seberapa sering anda mengalami sesak nafas ?

>1 kali sehari (1)	1 kali sehari (2)	3-6 kali seminggu (3)	1-2 kali seminggu (4)	Tidak Pernah (5)	<input type="checkbox"/>
--------------------	-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	--------------------------

3. Selama 4 minggu terakhir, seberapa sering gejala asma (nafas berbunyi ngik, batuk, sesak nafas, nyeri dada) menyebabkan anda terbangun di malam hari atau lebih awal dari biasanya?

4 kali atau lebih seminggu (1)	2-3 kali seminggu (2)	1 kali seminggu (3)	1-2 kali sebulan (4)	Tidak Pernah (5)	<input type="checkbox"/>
--------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	------------------	--------------------------

4. Selama 4 minggu terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat semprot/ obat tablet untuk melegakan pernafasan ?

3 kali atau lebih sehar (1)	1-2 kali sehari (2)	2-3 kali seminggu (3)	1 kali seminggu atau kurang (4)	Tidak Pernah (5)	<input type="checkbox"/>
-----------------------------	---------------------	-----------------------	---------------------------------	------------------	--------------------------

5. Menurut anda bagaimana menilai sendiri tingkat kontrol asma anda dalam 4 minggu terakhir ?

Tidak terkontrol (1)	Kurang terkontrol (2)	Cukup terkontrol (3)	Terkontrol dengan baik (4)	Terkontrol penuh (5)	<input type="checkbox"/>
----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------------	----------------------	--------------------------

Jumlah Skor : (Diisi oleh Peneliti)

LEMBAR SOP

LATIHAN PERNAFASAN YOGA PRANAYAMA

Standar Operasional Prosedur	Latihan Pernafasan Yoga Pranayama
Pengertian	latihan pernafasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam menggunakan otot diagfragma sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh serta meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pikiran
Tujuan	Latihan pernafasan bertujuan untuk membuat asma menjadi terkontrol dengan mengoptimalkan jumlah oksigen, menguatkan otot-otot pernafasan, melatih otot-otot pernafasan, serta menimbulkan rasa rileks
Prosedur	<p>Tahap Persiapan:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Memberi salam2. Menjelaskan tujuan, materi latihan dan manfaat3. Ciptakan lingkungan yang tenang untuk meningkatkan konsentrasi <p>Tahap Pelaksanaan :</p> <p>Peneliti mengajarkan latihan pernafasan <i>pranayama</i> pada pasien dan kemudian pasien melakukan yang di observasi oleh peneliti</p> <p><i>1. Dhirga Swassam</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Duduk pada salah satu posisi yoga maupun duduk di kursi dengan memejamkan mata• Letakkan satu tangan diatas abdomen dan tangan yang lain di dada. Pertahankan tulang belakang tetap tegak dan


kedua pundak pasien relaks.

- Tarik napas rasakan perut yang mengembang dan dada yang tertarik kedalam, kemudian meregangkan tulang rusuk bagian dada lalu mengangkat bahu. Tahan napas 1-2 detik dan relaks
- Hembuskan napas secara perlahan perlahan dan rasakan udara akan mengempis mulai dari bagian bawah paru-paru, tulang rusuk, dan terakhir bagian dada. Tidak memindahkan tangan dari dada dan tidak menekan perut kearah dalam, biarkan bebas dari ketegangan. Selalu bernapas melalui hidung dengan mulut tertutup dan melakukan pernapasan secara perlahan, dalam dan berirama.
- Ulangi latihan pernafasan hingga 5 menit



2. *Anuloma Viloma* atau *Nadhi Sodhan*

- Duduk pada salah satu posisi yoga maupun duduk di kursi dengan memejamkan mata. Posisi tangan dalam Vishnu mudra (Jari telunjuk dan jari tengah di lipat)
- Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari dengan menggunakan tangan kanan. Sambil dengan perlahan

	<p>menghembuskan nafas melalui lubang hidung kiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarik napas dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan. • Tutup lubang hidung kiri dengan menggunakan jari manis dan tahan napas selama yang bisa dilakukan (4 hitungan) • Lepaskan ibu jari pada lubang hidung kanan, lalu hembuskan napas dengan lancar dan secara perlahan selama 8 hitungan • Tarik napas melalui lubang hidung kanan dengan lubang hidung kiri yang tertutup, tutup lubang hidung kanan, tahan napas selama yang bisa dilakukan (4 hitungan) • Hembuskan napas dengan lancar dan secara perlahan selama 8 hitungan pada lubang hidung kiri • Ulangi latihan pernafasan hingga 5 menit 
--	--

Sumber :

Wiadnyana. (2010). *The Power of Yoga For Middle Age*. Jakarta: Grasindo

Sindhu P. Panduan Lengkap Yoga : untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung: Qanita. (2015). Hal : 59-66.

Sukarno. (2017). Pengaruh Latihan Pernafasan Yoga Pranayama Terhadap Dyspnea dan Kemampuan Fungsional Pasien PPOK. Tesis. Universitas Diponegoro : Semarang

**LEMBAR OBSERVASI LATIHAN PERNAFASAN YOGA
(PRANAYAMA)**

Nama : Kode Responden: diisi oleh peneliti

Tanggal : Hari Ke :

Waktu	Gerakan	Baik	Buruk	Ket
5 menit	<i>Dhirga Swasam</i>			
1	Ciptakan lingkungan yang tenang untuk meningkatkan konsentrasi			
2	Duduk pada salah satu posisi yoga maupun duduk di kursi dengan membenamkan mata			
3	Meletakkan satu tangan diatas abdomen dan tangan yang lain di dada. Pertahankan ulang belakang tetap tegak dan kedua pundak pasien relaks			
4	Menarik napas dengan perut yang mengembang dan dada yang tertarik kedalam, kemudian meregangkan tulang rusuk bagian dada lalu mengangkat bahu. Tahan napas 1-2 detik dan relaks			
5	Menghembuskan napas secara perlahan ditandai dengan seluruh abdomen dan dada yang kembali seperti semula. Selalu bernapas melalui hidung dengan mulut tertutup dan melakukan pernafasan secara perlahan, dalam dan berirama			
6	Mengulang latihan pernafasan hingga 5 menit			

5 menit	<i>Anuloma Viloma/Nadhisodhan</i>			
7	Duduk pada salah satu posisi yoga atau bisa juga di duduk di kursi posisi tangan dalam Vishnu mudra (Jari telunjuk dan jari tengah di lipat) dengan memejamkan mata			
8	Menutup lubang hidung kanan dengan ibu jari dengan menggunakan tangan kanan. Sambil dengan perlahan menghembuskan nafas melalui lubang hidung kiri			
9	Menarik napas dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan			
10	Menutup lubang hidung kiri dengan menggunakan jari manis dan kelingking, tahan nafas selama yang bisa dilakukan (4 hitungan)			
11	Melepaskan ibu jari pada lubang hidung kanan lalu hembuskan napas dengan lancar dan secara perlahan selama 8 hitungan			
12	Menarik napas melalui lubang hidung kanan dengan lubang hidung kiri yang tertutup, lalu menutup lubang hidung kanan, tahan napas selama yang bias dilakukan (4 hitungan)			
13	Menghembuskan napas dengan lancar dan secara perlahan selama 8 hitungan pada lubang hidung kiri.			
14	Mengulang hingga 5 menit			

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Tingkat Kontrol Asma	.396	31	.000	.619	31	.000
Post Tingkat Kontrol Asma	.249	31	.000	.806	31	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pre Tingkat Kontrol Asma	Mean	1.39	.089	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.21	
		Upper Bound	1.57	
	5% Trimmed Mean	1.37		
	Median	1.00		
	Variance	.245		
	Std. Deviation	.495		
	Minimum	1		
	Maximum	2		
	Range	1		
	Interquartile Range	1		
	Skewness	.487	.421	
	Kurtosis	-1.889	.821	
	Post Tingkat Kontrol Asma	Mean	1.87	.129
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1.61	
		Upper Bound	2.13	
5% Trimmed Mean		1.86		
Median		2.00		
Variance		.516		
Std. Deviation		.718		
Minimum		1		
Maximum		3		
Range		2		
Interquartile Range		1		
Skewness		.198	.421	
Kurtosis		-.954	.821	

**HASIL OUTPUT SPSS ANALISIS UNIVARIAT
KARATERISTIK RESPONDEN**

Statistics

		Kel.Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Pendidikan	Riwayat Keluarga Menderita Penyakit Asma
N	Valid	31	31	31	31	31
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2.68	1.74	3.19	2.55	1.35
Median		3.00	2.00	3.00	3.00	1.00
Std. Deviation		1.249	.445	1.167	.723	.486
Minimum		1	1	2	1	1
Maximum		5	2	5	3	2

Kel.Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-28 tahun	7	22.6	22.6	22.6
	29-36 tahun	6	19.4	19.4	41.9
	37-44 tahun	11	35.5	35.5	77.4
	45-52 tahun	4	12.9	12.9	90.3
	53-65 tahun	3	9.7	9.7	100.0
Total		31	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	25.8	25.8	25.8
	Perempuan	23	74.2	74.2	100.0
Total		31	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pegawai swasta	10	32.3	32.3	32.3
	IRT	13	41.9	41.9	74.2
	lain-lain	8	25.8	25.8	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	12.9	12.9	12.9
	SMP	6	19.4	19.4	32.3
	SMA/SMK	21	67.7	67.7	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Riwayat Keluarga Menderita Penyakit Asma

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	20	64.5	64.5	64.5
	TIDAK	11	35.5	35.5	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

HASIL OUTPUT SPSS OBSERVASI FREKUENSI KEMAMPUAN RESPONDEN MELAKUKAN LATIHAN PERNAPASAN YOGA (PRANAYAMA)

		Statistics			
		Latihan Pranayama Minggu Pertama	Latihan Pranayama Minggu Kedua	Latihan Pranayama Minggu Ketiga	Latihan Pranayama Minggu Keempat
N	Valid	31	31	31	31
	Missing	0	0	0	0
	Mean	.35	.52	.84	1.00
	Std. Error of Mean	.087	.091	.067	.000
	Median	.00	1.00	1.00	1.00
	Std. Deviation	.486	.508	.374	.000
	Minimum	0	0	0	1
	Maximum	1	1	1	1
	Perc 25	.00	.00	1.00	1.00
	entile 50	.00	1.00	1.00	1.00
	s 75	1.00	1.00	1.00	1.00

Latihan Pranayama Minggu Pertama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	20	64.5	64.5	64.5
	Baik	11	35.5	35.5	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Latihan Pranayama Minggu Kedua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	15	48.4	48.4	48.4
	Baik	16	51.6	51.6	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Latihan Pranayama Minggu Ketiga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	5	16.1	16.1	16.1
	Baik	26	83.9	83.9	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Latihan Pranayama Minggu Keempat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	31	100.0	100.0	100.0

HASIL OUTPUT SPSS TINGKAT KONTROL ASMA PASIEN

Statistics

		Pre Tingkat Kontrol Asma	Post Tingkat Kontrol Asma
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		1.39	1.87
Median		1.00	2.00
Std. Deviation		.495	.718
Minimum		1	1
Maximum		2	3

Pre Tingkat Kontrol Asma

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak terkontrol	19	61.3	61.3	61.3
	Terkontrol Sebagian	12	38.7	38.7	100.0
Total		31	100.0	100.0	

Post Tingkat Kontrol Asma

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak terkontrol	10	32.3	32.3	32.3
	Terkontrol Sebagian	15	48.4	48.4	80.6
	Terkontrol Penuh	6	19.4	19.4	100.0
Total		31	100.0	100.0	

Lampiran 10

Perbedaan Tingkat Kontrol Asma Sebelum dan Sesudah Latihan Pernapasan Yoga (*Pranayama*) (Uji Wilcoxon Signed Ranks Test)

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Tingkat Kontrol Asma	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
- Pre Tingkat Kontrol Asma	Positive Ranks	15 ^b	8.00	120.00
	Ties	16 ^c		
	Total	31		

- a. Post Tingkat Kontrol Asma < Pre Tingkat Kontrol Asma
- b. Post Tingkat Kontrol Asma > Pre Tingkat Kontrol Asma
- c. Post Tingkat Kontrol Asma = Pre Tingkat Kontrol Asma

Test Statistics ^a	
	Post Tingkat Kontrol Asma - Pre Tingkat Kontrol Asma
Z	-3.873 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

DATA HASIL

(KARATERISTIK RESPONDEN, TINGKAT KONTROL ASMA DAN OBSERVASI PASIEN MELAKUKAN LATIHAN
PERNAPASAN YOGA (*PRANAYAMA*))

No	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Riwayat Keluarga Menderita Asma	Tingkat Kontrol Asma		Latihan Pernapasan Yoga (<i>Pranayama</i>)			
						Pre	Post	Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3	Minggu ke-4
1	2	3	3	3	1	2	3	1	1	1	1
2	2	5	1	3	1	1	1	0	0	1	1
3	2	1	2	2	1	1	2	0	1	1	1
4	2	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1
5	2	2	3	5	1	1	1	0	0	1	1
6	1	3	3	2	1	1	1	0	0	1	1
7	2	3	3	2	1	1	2	0	1	1	1

8	2	5	1	3	2	1	1	0	0	0	1
9	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1
10	2	3	3	2	2	2	2	0	0	1	1
11	1	1	3	5	2	2	3	1	1	1	1
12	2	1	3	5	1	2	2	0	0	1	1
13	2	3	2	3	1	1	1	0	0	0	1
14	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1
15	1	2	3	5	1	1	1	0	0	1	1
16	2	4	3	5	1	1	1	0	0	1	1
17	2	1	2	5	1	1	2	0	1	1	1
18	1	4	3	2	2	2	2	0	0	1	1
19	2	2	3	3	1	2	2	0	1	1	1
20	2	5	1	3	1	1	1	0	0	0	1
21	1	2	3	5	1	2	2	0	0	1	1
22	2	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1
23	2	4	3	3	1	2	2	1	0	1	1
24	2	3	2	3	2	1	2	0	0	0	1

25	2	3	3	5	2	2	1	1	1	1	1
26	2	1	3	3	2	2	3	1	1	1	1
27	1	2	2	2	1	1	3	0	1	0	1
28	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1
29	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1
30	2	4	1	3	2	2	2	0	0	1	1
31	1	2	3	2	2	2	3	0	1	1	1

DATA HASIL TINGKAT KONTROL ASMA

No Responden	Pre							Post						
	P1	P2	P3	P4	P5	Skor	Kategori	P1	P2	P3	P4	P5	Skor	Kategori
1	3	4	5	5	3	20	2	5	5	5	5	5	25	3
2	2	3	4	2	4	15	1	5	3	3	4	4	19	1
3	4	3	3	4	3	16	1	4	4	4	4	5	21	2
4	3	4	2	3	4	15	1	4	4	4	4	5	21	2
5	2	2	2	2	3	10	1	2	3	4	2	4	15	1

6	3	4	4	3	3	17	1	3	3	4	4	5	19	1
7	3	3	4	1	3	14	1	5	4	3	4	4	20	2
8	4	2	1	1	3	11	1	3	3	4	1	3	14	1
9	2	2	2	3	2	11	1	5	4	4	4	4	21	2
10	4	4	3	4	5	20	2	4	4	5	4	5	22	2
11	5	4	5	4	5	22	2	5	5	5	5	5	25	3
12	3	4	5	5	4	21	2	5	4	5	4	5	23	2
13	3	4	4	3	4	18	1	4	3	3	4	5	19	1
14	3	3	4	4	5	19	1	3	5	5	5	5	23	2
15	4	2	2	2	4	14	1	3	4	4	3	3	17	1
16	4	4	3	4	2	17	1	3	3	4	4	5	19	1
17	4	3	4	4	3	18	1	4	4	4	4	4	20	2
18	3	4	5	5	3	20	2	4	4	5	4	5	22	2
19	5	3	5	4	5	22	2	5	4	5	5	5	24	2
20	4	3	3	3	4	17	1	4	3	4	4	4	19	1
21	3	4	5	5	4	21	2	5	4	5	4	5	23	2
22	2	3	5	5	3	18	1	4	4	4	4	5	21	2

23	3	4	5	5	3	20	2	5	5	5	4	5	24	2
24	3	3	4	1	3	14	1	3	4	2	3	4	16	1
25	5	3	5	4	5	22	2	5	5	5	5	5	25	3
26	5	3	5	4	5	23	2	5	5	5	5	5	25	3
27	3	4	2	3	4	16	1	2	3	5	5	3	18	1
28	4	4	3	4	2	17	1	4	4	5	4	5	22	2
29	3	4	4	3	4	18	1	4	5	5	5	5	24	2
30	4	5	5	5	5	24	2	5	5	5	5	5	25	3
31	4	4	5	4	5	22	2	5	5	5	5	5	25	3

Ket :

<19 : Tidak Terkontrol → 1

20-24 : Terkontrol Sebagian → 2

25 : Terkontrol Penuh → 3

DOKUMENTASI





