

ABSTRAK
FAKULTAS FISIOTERAPI UNIVERSITAS
INDONESIA ESA UNGGUL JAKARTA SKRIPSI,
September 2004

Erawati Oktaprisari

PENGARUH SENAM NAFAS SEHAT TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL PENDERITA
ASMA BRONKHIAL
44 halaman, gambar, tabel, lampiran

Asma adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh keadaan saluran nafas yang sangat peka terhadap berbagai rangsangan, baik dari dalam maupun luar tubuh. Akibat dari kepekaan yang berlebihan ini terjadilah penyempitan saluran nafas secara menyeluruh. Penyakit asma telah dikenal sejak berabad-abad lalu dan sampai sekarang masih menjadi masalah kesehatan di masyarakat. Selain dapat berpotensi menyebabkan kematian, asma yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja seperti terbatasnya aktivitas fisik. Untuk meningkatkan aktivitas fisik penderita asma bronkhial, mereka diberikan suatu bentuk terapi latihan yaitu Senam Nafas Sehat yang memberi efek positif pada penderita asma bronkhial, diantaranya yaitu ketergantungan terhadap obat dapat dikurangi, jika mungkin bebas sama sekali, nafas lebih longgar dan panjang, semangat hidup yang membaik, terutama bagi penderita yang kronis. Dengan demikian, diharapkan pula kualitas kehidupannya lebih membaik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan fungsional penderita asma bronkhial sesudah diberikan Senam Nafas Sehat. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel 18 orang subjek penelitian, yang dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu tahap pertama dilakukan pengambilan sampel penderita asma brobkhial dan tahap kedua, pengukuran tingkat kemampuan fungsional penderita asma bronkhial yang dilakukan di lantai 2 Galeri Akademi Kebidanan Dr. Soetomo Surabaya. Kemudian data hasil pengukuran tingkat kemampuan fungsional penderita asma bronkhial sebelum dan sesudah diberikan Senam Nafas Sehat dianalisis secara statistik dengan menggunakan Uji Normalitas terlebih dahulu, dilanjutkan dengan Uji -t untuk membandingkan tingkat kemampuan fungsional penderita asma bronkhial sebelum dan sesudah diberikan Senam Nafas Sehat.

Data hasil penelitian diuji dengan Uji Statistik Wilcoxon Ranks Test, diperoleh hasil bahwa Senam Nafas Sehat memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan fungsional penderita asma bronkhial, yang dilanjutkan dengan nilai $P < 0.05$. Kesimpulan yang diambil Senam Nafas Sehat dapat dijadikan sebagai salah satu terapi latihan bagi penderita asma bronkhial untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Untuk memperkuat hasil penelitian ini, disarankan untuk penelitian lanjutan dengan menambah jumlah dan variasi sampel penelitian.