

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Identifikasi Masalah**

Asma merupakan penyakit episodik, serangan sesak nafas diselingi oleh masa bebas serangan. Sesak nafas inilah problem utama yang sering dikeluhkan oleh penderita asma bronkhial yang menyebabkan menurunnya kualitas hidup, tidak mampu menikmati kepuasan kerja dan hobi, hilangnya kekuatan fisik dan emosi sehingga terjadi penurunan aktivitas fungsional penderita asma bronkhial (2).

Senam Nafas Sehat (SNS) dan Senam Asma Indonesia (SAI) merupakan program terapi latihan yang memberikan manfaat pada penderita dengan penyakit respirasi kronik (6).

Breathing Control merupakan latihan pernafasan yang ditujukan untuk mengontrol pernafasannya bagi penderita asma saat serangan (7).

Otot-otot pernafasan yang mengalami pemendekan dapat menyebabkan kerjanya menjadi tidak efisien. Mobilisasi Otot-otot Pernafasan diperlukan penderita asma bronkhial untuk menjaga dan mengoptimalkan integritas dari otot-otot pernafasan (7).

Message merupakan manipulasi pada otot-otot pernafasan agar diperoleh rileksasi. Stroking dan Effeurage dapat digunakan untuk tujuan ini (7).

#### **B. Latar Belakang**

Asma adalah suatu penyakit pada saluran nafas, dimana terjadi penyempitan saluran nafas yang tiba-tiba dan akan mengalami perbaikan dengan sendirinya atau setelah minum obat-obatan, Akibat dari penyempitan jalan nafas tersebut pasien akan mengalami wengi/wheezing, kesulitan bernafas/sesak nafas dan batuk. Sesak nafas adalah problem utama yang sering dikeluhkan pasien yang menyebabkan penurunan toleransi aktivitas. Dalam kehidupan sehari-hari tidak peduli apakah seseorang yang memiliki gaya hidup kurang gerak (Sedentary Life Style) pastilah dia tetap memerlukan beberapa aktivitas seperti berjalan-jalan, pergi ke kantor, berbelanja, melakukan aktivitas perawatan diri seperti pekerja bangunan, tukang angkut dipasar atau beberapa aktivitas rekreasi seperti berenang,

bersepeda, berlari, sepak bola dan lain-lain. Pada orang yang normal akan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan nyaman. Tetapi pada seseorang yang mempunyai problem sumbatan pada saluran nafas, seperti pada penderita asma akan mengeluh bahwa aktivitasnya sekarang akan menjadi menurun dan sesak nafas bila melakukan aktivitas-aktivitas tersebut (2,7).

Hough (1991) meneliti bahwa di Inggris setiap tahunnya terdapat 1000 orang yang meninggal karena asma dan kebanyakan mereka berusia masih muda yang merupakan sumber daya manusia sebagai generasi penerus bangsa. Selain dapat berpotensi menyebabkan kematian, asma yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja seperti terbatasnya aktivitas fisik bahkan sampai mangkir kerja, tidak masuk sekolah bagi anak-anak sekolah atau bahkan harus mondok dirumah sakit yang tentunya membutuhkan biaya pengobatan yang tidak ringan (7).

Progam terapi latihan yang diberikan secara sistematis kepada penderita asma mengurangi frekuensi serangan asma dan dapat membantu menenangkan serangan. Tetapi melatih penderita untuk dapat melaksanakan instruksi latihan dengan teratur, merupakan pekerjaan yang sulit, memerlukan kesabaran dan ketekunan yang tinggi. Setelah memahami dan dapat melaksanakan petunjuk latihan dengan baik, sebagian besar penderita tidak dapat melaksanakannya dengan teratur (6),

Oleh itu karena yayasan asma Indonesia memikirkan untuk mempunyai semacam senam pernafasan sebagai bentuk terapi latihan bagi para penderita asma (6).

Senam Nafas Sehat (SNS) adalah suatu gymnastik respirasi yang dipola dari gabungan dan modifikasi prinsip-prinsip terapi latihan asma bronkhial dan senam ORHIBA (Olah Raga Hidup Baru) (6).

Berdasarkan kenyataan-kenyataan diatas mendorong penulis untuk mengetahui pengaruh senam napas sehat dalam meningkatkan kemampuan fungsional penderita asma bronkhial.

### C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ada, pembahasan dibatasi pada pengaruh Senam Nafas Sehat terhadap peningkatan kemampuan fungsional penderita asma bronkhial.

### D. Perumusan Masalah

Dari uraian masalah di atas, penulis merumuskan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian Senam Nafas Sehat kepada penderita asma bronkhial terhadap peningkatan kemampuan fungsional penderita asma bronkhial?

### E. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah Senam Nafas Sehat dapat meningkatkan kemampuan fungsional penderita asma bronkhial.

#### 2. Tujuan Khusus

Mengetahui tingkat kemampuan fungsional penderita asma bronkhial sebelum diberikan Senam Nafas Sehat dan sesudah diberikan Senam Nafas Sehat.

### F. Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Menambah wacana, mengembangkan serta menambah khasanah ilmu dan bentuk terapi latihan bagi penderita asma bronkhial.

#### 2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

- Meningkatkan mutu pelayanan Fisioterapi terutama pelayanan promotif dan preventif pada penderita asma bronkhial.
- Memperkenalkan Senam Nafas Sehat sebagai salah satu bentuk terapi latihan untuk penderita asma bronkhial di lingkungan Rehabilitasi Medik.

#### 3. Bagi Peneliti

Meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan dan pengalaman dari peneliti dalam memberikan terapi latihan bagi penderita asma bronkhial.