

PENGARUH YOGA TERHADAP KONTROL ASMA



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh:

**NOVI LIQMAYANTI
Nim : J120110036**

PROGRAM STUDI S1 FISOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURRAKARTA

2014

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH YOGA TERHADAP KONTROL ASMA PADA PENDERITA ASMA

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

NOVI LIOMAYANTI

J120110036

Pembimbing I

Pembimbing II



Umi Budi Rahayu, S.Fis.M.Kes



Yulisna Mutia Sari, SSst.Ft., MSc (GRS)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**PENGARUH YOGA TERHADAP KONTROL ASMA**” telah dipertahankan, dikoreksi, dan disetujui didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, Maret 2015

Menyetujui

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

1. Umi Budi Rahayu, S.FT.,M.Kes
2. Isnaini Herawati, S.FT.,M.Sc
3. Dwi Kurniawati, S.ST., FT., M.Kes

Tanda Tangan



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah surakarta



Dr. Suwadi, M.Kes



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Novi Liqmayanti
Nim : J120110036
Program Studi : S1 Fisioterapi
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Kontrol Asma

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah benar-benar karya saya sendiri dan bukan hasil orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkann sanksi akademis.

Surakarta, Maret 2015

Peneliti



Novi Liqmayanti

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan limpahan karunia-Nya, memberikan petunjuk, semangat dan kekuatan dalam penyusunan skripsi ini yang berjudul "PENGARUH YOGA TERHADAP KONTROL ASMA" sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penyusunan skripsi ini menjadi lebih sempurna atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Suwadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Isnaini Herawati S.FT.,M,Sc selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Umi Budi Rahayu, S.Fis.M.Kes Selaku Pembimbing I
4. Yulisna Mutia Sari, SSt.Ft.,MSc(GRS) Selaku Pembimbing II
5. H. Mustoliq dan Hj. Rosmah selaku orangtua yang selalu memberikan do'a dan semangat kepada penulis
6. Rekan-rekan Mahasiswa Fisioterapi angkatan 2011 atas kerjasamanya selama perkuliahan

7. Responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, Terimakasih.

Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, dan dapat dijadikan sebagai acuan penelitian selanjutnya.

Surakarta, Maret 2015

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'l'amin, tiada henti saya mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini, shalawat dan salam saya panjatkan kepada nabi Muhammad SAW beserta sahabat dan keluarga.

Tulisan sederhana yang dalam pengerjaannya cukup menguras waktu, tenaga dan emosi, Saya persembahkan karya ini sesempurna mungkin sebagai tanda terima kasih kepada orang-orang yang selalu mendo'akan dan memberikan semangat dalam penulisan:

1. Kedua orangtua tercinta, Abah Mustoliq dan Ibu Rosmah terimakasih untuk kasih sayang yang selalu diberikan.
2. Saudara tersayang abang Jaka Perdana, Halimatussa'diah, dan Aulia Rizky Ananda.
3. Ike Rosyam Wardani teman seperjuangan rangkap ibu asuh, jangan pernah bosan mendengarkan ocehan saya.
4. Titis Purnasari, Dienty Rahmawati, Nafi'ah terimakasih selalu menjadi teman dalam senang dan susah selama ini.
5. Keluarga Besar yang ada di Subulussalam, Aceh dan Ambarawa, Semarang.
6. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2011, terimakasih kerjasamanya.

Semoga apa yang saya kerjakan, selalu bermanfaat untuk orang banyak ☺

MOTTO

There is no better than adversity every defeat, every heartbreak,
every loss, contains its own seed, its own lesson on how to
improve your performance next time (Malcolm X)

Yang kita anggap baik tidak selalu baik, yang kita anggap buruk
belum tentu buruk. Tuhan memiliki rencana indah atas hidup yang
kau jalani saat ini. Bersyukurlah.. (Novi Liqma)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II Tinjauan Pustaka	5
A. Landasan Teori.....	5
1. Defenisi Asma.....	5
a. Patogenesis dan Patofisiologi Asma	6
b. Klasifikasi Asma.....	8
c. Faktor-Faktor Pencetus Asma.....	10
d. Tanda dan Gejala Asma	10
e. Kontrol Asma.....	11
2. Yoga	13
3. Pengaruh Yoga Terhadap Kontrol Asma	16
B. Kerangka Berfikir	18

C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesa	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel Penelitian	21
E. Defenisi Konseptual	21
F. Defenisi Operasional.....	22
G. Jalannya Penelitian.....	23
H. Analisa Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN	25
A. Gambaran Umum Penelitian	25
B. Hasil Pembahasan	25
C. Uji Analisa Data.....	27
D. Pembahasan.....	29
E. Keterbatasan Penelitian.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran-Lampiran	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1 Bronkus normal dan bronkus tidak normal.....	7
2. Kerangka Berpikir.....	18
3. Kerangka Konsep.....	19
4. Grafik 4.1 Nilai Kuesioner Pre and Post Test.....	28

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Klasifikasi Asma	9
2. Rancangan Penelitian	20
3. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin.....	26
4. Distribusi Responden Menurut Usia	26
5. Distribusi Responden Berdasarkan Nilai Kuesioner	27
6. Hasil Pengukuran Kontrol Asma	27
7. Hasil Uji Wilcoxon	28

DAFTAR SINGKATAN

RIKESDA	: Riset Kesehatan Dasar
IGD	: Instalasi Gawat Darurat
CO ₂	: Karbon Dioksida
O ₂	: Oksigen
PFM	: Peak Flow Meter
FEV ₁	: Force Ekspirasi Volume in 1 Second
ACT	: Asthma Control Test

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2 : Blangko Persetujuan
- Lampiran 3 : Kuesioner *Asthma Control Test*
- Lampiran 4 : Gerakan Yoga
- Lampiran 5 : Gambar Penelitian
- Lampiran 6 : Hasil Uji *Wilcoxon Test* menggunakan SPSS 19.0

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, MARET 2015

Novi Liqmayanti / J120110036

“PENGARUH YOGA TERHADAP KONTROL ASMA”

(Dibimbing oleh : Umi Budi Rahayu S.Fis.M.Kes, Yulisna Mutia Sari SSt.Ft.,Msc (GRS))

Terdiri atas : V BAB, 33 HALAMAN, 4 GAMBAR, 7 TABEL, 6 LAMPIRAN)

Latar belakang: Asma merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di berbagai negara diseluruh dunia. penderita asma akan mengalami spasme otot yang dapat menimbulkan sesak napas, kesulitan saat ekspirasi, kapasitas paru yang menurun serta kondisi fisik yang akan melemah. Pedoman penatalaksanaan asma bertujuan untuk kualitas hidup yang lebih baik dengan asma yang terkontrol. Yoga adalah suatu metode pelatihan fisik dan mental untuk seluruh kalangan usia. Yoga akan memberikan relaksasi bagi tubuh, melancarkan peredaran darah, mengontrol pernapasan. Yoga sangat baik untuk penderita asma dan bronkitis.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Yoga terhadap kontrol asma.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang menggunakan *quasi eksperimental*, menggunakan metode pendekatan penelitian *single-case research* dengan desain *pre and post test*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel. Pengukuran tingkat kontrol asma menggunakan *Asthma Control Test (ACT)*.

Hasil: Uji statistik menggunakan Wilcoxon test dan diperoleh hasil $p = 0.042$ berarti $p < 0.05$, maka disimpulkan ada beda antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian Yoga terhadap kontrol asma pada penderita asma. Terlihat dari perbedaan skor kuesioner *Asthma Control Test (ACT)* sebelum dengan sesudah perlakuan.

Kata Kunci: Penderita asma, Yoga, Kontrol Asma

ABSTRACT

S-1 PHYSIOTHERAPY STUDY PROGRAM
HYGIENE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
RESEARCH PAPER, MARET 2015

NOVI LIQMAYANTI / J120110036

‘THE EFFECT OF YOGA ON ASTHMA CONTROL’

(Counseled by : Umi Budi Rahayu S.Fis.M.Kes, Yulisna Mutia Sari SSt.Ft.,Msc (GRS)

Background: Asthma is a serious public health problem in many countries around the world. people with asthma will experience muscle spasms that can cause shortness of breath, difficulty in expiration, decreased lung capacity and physical condition will be weakened. Management of asthma guidelines aiming for a better quality of life with controlled asthma. Yoga is a physical and mental training methods for all the ages. Yoga will give relaxation to the body, blood circulation, breathing control. Yoga is very good for people with asthma and bronchitis.

Objective: This study aimed to determine the effect of yoga on asthma control.

Methods: This study is the use of quasi-experimental research, using the method of single-case approach research with pre and post test. Sampling using the total sample. Measuring the level of asthma control using the Asthma Control Test (ACT).

Results: Test statistic using the Wilcoxon test and the obtained results mean $p = 0.042$ $p < 0.05$, it is concluded that there is a difference between before and after treatment.

Conclusion: There is the effect of yoga on asthma control. Seen from differences in questionnaire scores Asthma Control Test (ACT) before or after treatment.

Keywords: People with asthma, Yoga, Asthma Control