

PENGARUH YOGA TERHADAP KONTROL ASMA



NASKAH PUBLIKASI

**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

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Ilmiah dengan Judul
"PENGARUH YOGA TERHADAP KONTROL ASMA"


Naskah Publikasi Ilmiah ini Telah Disetujui oleh Pembimbing Skripsi untuk di
Publikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

NOVI LIOMAYANTI
J120110036

Pembimbing I


Pembimbing II


Umi Budi Rahayu, S.Fis.M.Kes


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

Mengetahui

Ka. Prodi Fisioterapi FIK UMS



(Isnaini Herawati, S.FT.,M.Sc)

PENGARUH YOGA TERHADAP KONTROL ASMA

NOVI LIQMAYANTI

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura, Surakarta

ABSTRAK

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, terlihat dari perbedaan skor kuesioner *Asthma Control Test (ACT)* sebelum dengan sesudah perlakuan.

Kata Kunci : Penderita asma, Yoga, Kontrol Asma

PENDAHULUAN

Asma adalah gangguan inflamasi kronik pada saluran pernapasan yang melibatkan sel dan elemennya. Inflamasi kronik mengakibatkan hiperesponsif jalan napas yang menimbulkan gejala episodik berulang berupa mengi, sesak napas, dada terasa berat dan batuk terutama di malam hari. Asma dapat bersifat ringan dan tidak mengganggu aktivitas, akan tetapi dapat bersifat menetap dan mengganggu aktivitas bahkan kegiatan harian (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2003).

Asma merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di berbagai negara diseluruh dunia. Prevalensi asma terus meningkat dari waktu ke waktu, di Indonesia dalam riset kesehatan dasar (RISKESDA) tahun 2013 prevalensi asma 4,5%. Berdasarkan data yang ada di bagian rekam medis Rumah Sakit Persahabatan, jumlah kunjungan pasien asma di instalasi gawat darurat (IGD) selama tahun 2010 sebanyak 1.545 pasien, dan kunjungan pasien asma di klinik rawat jalan sebanyak 4.219 pasien (Afandi, 2013). Di negara maju meskipun sarana pengobatan mudah didapat, asma masih sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati dengan tepat. Asma menyebabkan kehilangan hari sekolah anak di Asia (16%), Eropa (34%) serta Amerika (40%) (Ratnawati, 2011). Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan kepada 6 orang penderita asma, 4 diantaranya menderita asma yang tidak terkontrol.

Asma terjadi karena adanya faktor penjamu seperti gen dan atopik karena memiliki sistem imun yang sangat responsif terhadap alergen, sehingga terjadi

infeksi saluran napas. Selain itu, merokok dan stress juga mengakibatkan kekambuhan asma (Francis, 2008).

Faisal dalam Darmayasa (2011) mengungkapkan bahwa penderita asma akan mengalami spasme otot yang dapat menimbulkan sesak napas, kesulitan saat ekspirasi, kapasitas paru yang menurun serta kondisi fisik yang akan melemah. Pada pemeriksaan ditemukan adanya obstruksi saluran napas, penggunaan napas panjang dan alat bantu pernapasan saat ekspirasi serta adanya mengi.

Pedoman penatalaksanaan asma bertujuan untuk kualitas hidup yang lebih baik dengan asma yang terkontrol. Asma tidak terkontrol diakibatkan oleh beberapa komponen, diantaranya kebiasaan merokok, penggunaan obat kortikosteroid yang salah, genetik, penyakit komoroid, pengobatan yang salah, pengetahuan mengenai asma yang rendah, derajat berat asma, dan berat badan berlebih (Atmoko *et al.*, 2011).

Rehabilitasi paru pada penderita asma yang diberikan terapi latihan fisik dan latihan pernapasan bertujuan memperbaiki status fungsional, status imunologi, dan kualitas hidup yang mengalami gangguan dalam melakukan aktifitas sehari-hari akibat adanya gejala sesak napas yang menetap sehingga terjadi penurunan kapasitas fungsional (Juhariyah *et al.*, 2012). Kontrol teratur merupakan proses penatalaksanaan untuk mengamati perkembangan pasien dalam hal perubahan derajat dan berat asma (Priyanto *et al.*, 2011).

Yoga adalah suatu metode pelatihan fisik dan mental untuk seluruh kalangan usia. Yoga akan memberikan relaksasi bagi tubuh, melancarkan peredaran darah, dan mengontrol pernapasan. Yoga sangat baik untuk penderita

asma dan bronkitis (Christina, 2013). Pada penelitian yang dilakukan Tahan (2014), Yoga menunjukkan efek menguntungkan bagi penderita asma yang telah menahun seperti pengurangan penggunaan obat asma, meningkatkan kapasitas latihan, dan peningkatan kapasitas fungsional.

Latihan pernapasan hidung dalam Yoga yang akan mengaktifkan respon otak bagian hipotalamus, didalam hipotalamus respons neuromotor mempengaruhi belahan otak yang mengatur emosional dan motivasi yang baik dan memberi pengaruh pada penderita asma (Kresna, 2014).

Dari uraian di atas, peneliti bermaksud mengatasi masalah dengan melakukan penelitian mengenai pengaruh Yoga terhadap kontrol asma pada penderita asma.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Yoga terhadap kontrol asma.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang menggunakan *quasi experimental*, menggunakan metode pendekatan penelitian *single-case research* dengan desain *pre and post test*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 sampai 18 Januari 2015, Yoga dilakukan 2 sesi dalam sehari. Pada pagi hari dilakukan di hall masjid kampus Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sore hari dilakukan di aula Nilasari, Pabelan. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa

Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 612 orang dan yang menderita asma berjumlah 20 orang, dan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 5 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Eksperimen	
		Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	1	20%
2.	Perempuan	4	80%
	Total	5	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa responden didominasi oleh perempuan yang berjumlah 4 orang (80%) sedangkan responden laki-laki hanya 1 orang (20%).

Tabel 4.2 Distribusi Responden Menurut Usia

No	Usia	Eksperimen	
		Jumlah	Persentase
1.	18 tahun	1	20%
2.	19 tahun	2	40%
3.	20 tahun	1	20%
4.	21 tahun	0	0%
5.	22 tahun	1	20%
	Total	5	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat responden dengan usia 18 tahun berjumlah 1 orang (20%), usia 19 tahun berjumlah 2 orang (40%), usia 20 tahun berjumlah 1 orang (20%), usia 21 tahun berjumlah 0 (0%), dan usia 22 tahun berjumlah 1 orang (20%).

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Nilai ACT

No.	Kontrol asma (Nilai ACT)	Responden	
		Jumlah	Persentase
1.	17	1	10%
2.	18	2	20%

3.	19	2	20%
Total		5	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat responden dengan nilai 17 berjumlah 1 orang (20%), nilai 18 berjumlah 2 orang (40%), dan nilai 19 berjumlah 2 orang (40%).

Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Kontrol Asma

No	Hasil Eksperimen	
	Pre test	Post test
1.	19 (Tidak terkontrol)	22 (Terkontrol Sebagian)
2.	18 (Tidak terkontrol)	20 (Terkontrol sebagian)
3.	17 (Tidak terkontrol)	22 (Terkontrol sebagian)
4.	19 (Tidak terkontrol)	22 (Terkontrol sebagian)
5.	18 (Tidak terkontrol)	25 (Terkontrol Penuh)

Dari tabel 4.4 didapatkan hasil pengukuran kontrol asma berdasarkan kuesioner *Asthma Control Test* (ACT) subjek, dimana mengalami peningkatan skor dari sebelum dan sesudah test (*pre and post test*).

Hasil Analisa Data

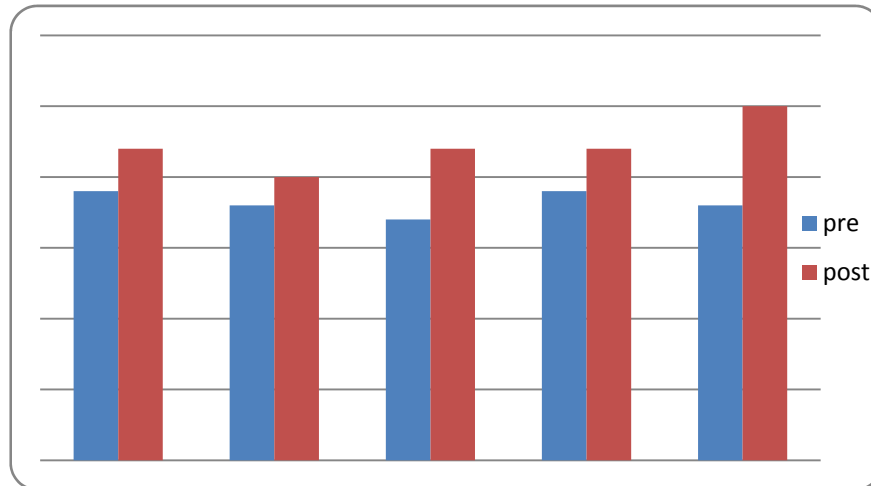
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Test

Variabel	Kelompok	Mean	SD	Z	Sig
Yoga	Pre	18.20	0.836	-2.032	0.042
	Post	22.0	1.788		

Berdasarkan hasil tabel di atas, diperoleh nilai $p = 0.042$ berarti $p < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan pada subjek penelitian ini. Pada hipotesis penelitian ini pemberian Yoga mampu meningkatkan kontrol asma dapat diterima.

Pengaruh pemberian Yoga terhadap Kontrol Asma pada penderita asma juga dapat kita lihat dari grafik, rata-rata peningkatan setiap responden mencapai 15,4%.

Grafik 4.1 Nilai kuesioner ACT pre and post test



Yoga merupakan latihan aerobik tingkat rendah, namun penggunaan Yoga dapat membantu pemeliharaan kesehatan, tingkat kesehatan pada seseorang yang melakukan Yoga lebih tinggi bila dibandingkan dengan yang tidak melakukan Yoga. Aplikasi Yoga yang dilakukan dengan gerakan-gerakan yang benar akan membantu relaksasi tubuh dan pikiran sehingga mengurangi gejala asma (Mekonnen, 2010). Kinerja kardiorespirasi setelah latihan Yoga mampu meningkatkan kapasitas paru dan memperbaiki fungsi ventilasi paru sehingga terjadi pertukaran antara O_2 dan CO_2 dengan baik setelah latihan napas. Pengiriman oksigen ke otot dan peningkatan pengiriman oksigen ke jaringan yang mampu mengurangi respon refleks terjadinya hipoksia (Akhtar, 2013).

Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas keseluruhan dari responden dan mengendalikan faktor-faktor yang menjadi pemicu terjadinya serangan asma.

2. Keterbatasan responden dan waktu penelitian yang singkat juga menjadi pengaruh dalam pemberian perlakuan.
3. Tidak adanya kelompok kontrol sehingga tidak ada perbandingan antara pemberian perlakuan dengan tidak, adanya pengaruh hanya dilihat dari sebelum dan sesudah perlakuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Asma tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol dengan olahraga yang baik dan benar. Salah satu olahraga yang dapat mengurangi frekuensi serangan asma dengan berlatih Yoga.
2. Adanya pengaruh pemberian Yoga terhadap kontrol asma pada penderita asma. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan skor kuesioner *Asthma Control Test* (ACT) sebelum dengan sesudah perlakuan.\
3. Perhitungan statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0.042$ yang berarti adanya pengaruh pemberian Yoga terhadap penderita asma.

Saran

1. Penderita asma untuk selalu berolahraga secara rutin agar asma tetap terkontrol.
2. Perlunya penyuluhan kepada masyarakat, terlebih kepada penderita asma untuk tidak takut berolahraga, karena olahraga yang baik dan benar tidak akan menjadi pemicu kambuhnya asma.

3. Pada penelitian selanjutnya, untuk menggunakan responden yang lebih banyak lagi dan menggunakan sumber terbaru.
4. Untuk kelanjutan dari penelitian ini, peneliti berharap untuk adanya penelitian lanjutan mengenai efektivitas Yoga dalam mengurangi kesulitan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi S., Yunus F., Andarini S., Kekalih A. 2013. Tingkat Kontrol Pasien Asma di Rumah Sakit Persahabatan Berdasarkan Asthma Control Test Beserta Hubungannya dengan Tingkat Morbiditas dan Faktor Resiko. Studi Longitudinal di Poli Rawat Jalan Selama Satu Tahun. *Jurnal Respirasi Indonesia*, Vol.33, No.4, 230-243.
- Akhtar P., Yardi S., Akhtar M. 2013. Effects of Yoga on Functional Capacity and Well Being. *International Journal of Yoga*, Vol.6, 76-79.
- Atmoko W., Faisal H.K.P., Bobian E.T., Adisworo M.W., Yunus F. 2011. Prevalens Asma Tidak Terkontrol dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kontrol Asma di Poliklinik Asma Rumah Sakit Persahabatan, Jakarta. *Jurnal Respirasi Indonesia*. Vol.31, No.2, 53-60.
- Christina. 2013. *Senam Yoga baik Untuk Penderita Asma*. <http://www.teraswarta.com/2013/10/senam-yoga-baik-untuk-penderita-asma.html> (Diakses tanggal 29 September 2014).
- Darmayasa I.K. Senam Asma Tiga Kali Seminggu Lebih Meningkatkan Kapasitas Vital Paksa (KVP) dan Volume Ekspirasi Paksa Detik 1 (VEP 1) dari pada Senam Asma Satu Kali Seminggu pada Penderita Asma Persisten sedang.
- Francis C. 2008. *Perawatan Respirasi*. Jakarta: Erlangga.
- Juhariyah S., Djajalaksana S., Sartono T.R., Ridwan M. 2012. Efektifitas Latihan Fisis dan Latihan Pernapasan pada Asma Persisten Sedang –Berat. *Jurnal Respirasi Indonesia*, Vol.32, No.1, 17-24.
- Kresna, G.L. 2014. *5 Menit Yoga untuk Orang Sibuk*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Mekonnen D, Andualem, Mossie. 2010. Clinical Effects of Yoga on Asthmatic Patient: A Preliminary Clinicaly Trial. *Ethiop Journal Health Society*. Vol. 20, No. 20, 107-112.

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2003, Asma Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia, Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.

Priyanto, H., Yunus F., Wiyono W.H. 2011. Studi Prilaku Kontrol Asma pada Pasien yang Tidak Teratur di Rumah sakit Persahabatan. *Jurnal Respirasi Indonesia*. Vol.31, No.3, 138-149.

Ratnawati. 2011. Editorial Epidemiologi Asma. *Jurnal Respirasi Indonesia*, Vol.31, No.4.

Tahan F., Gungor H.E., Bicici E. 2014. Is Yoga Training Beneficial for Exercise-induced Bronchocontroction?. *Alternative Therapies*. Vol.20, No.2, 18-23.