

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asma adalah gangguan inflamasi kronik pada saluran pernapasan yang melibatkan sel dan elemennya. Inflamasi kronik mengakibatkan hiperresponsif 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 survey 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan topik dan judul yang telah disebutkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini “Apakah Yoga berpengaruh terhadap kontrol asma?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan khusus penelitian ini bertujuan untuk mengamati pengaruh Yoga terhadap kontrol asma.

2. Tujuan umum penelitian ini menganalisa manfaat Yoga terhadap peningkatan tingkat kontrol asma

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan tambahan ilmu dan mengembangkan ilmu pengetahuan tentang pengaruh Yoga terhadap penderita asma.
 - b. Membuktikan bahwa adanya pengaruh Yoga terhadap kontrol asma.
2. Manfaat Institusi
 - a. Menambah informasi tentang pengaruh antara Yoga dengan kontrol asma pada bagi pelayanan kesehatan.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya atau kegiatan ilmiah.