

Pengaruh Gerakan Senam Asma Terhadap Penurunan Frekuensi Sesak Napas Pada Klub Asma Di RSUP Surakarta

Isnaini Herawati¹, Wahyu Tri Sudaryanto², Alfi Salatina³,
Rakhma Nur Fitriatun Nikmah⁴, Abyori Daru Murutama⁵
¹⁻⁵ Program Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Korespondensi penulis: isnaini.herawati@gmail.com

Abstract: Asthma is a chronic inflammatory condition of the airways that involves various cells and their components. This chronic inflammation can result in increased hypersensitivity in the airways, which causes recurring symptoms such as wheezing, difficulty breathing, a heavy sensation in the chest, and coughing, especially at night or early in the morning. Asthma greatly affects a person's quality of life, especially when an asthma attack occurs. Asthma attacks can cause severe shortness of breath, prolonged coughing, and chest pain. In severe cases, it can cause death if not treated quickly and appropriately. Method: This community service activity was carried out in several stages, namely as follows: 1) request for permission and interviews with asthma club administrators at RSUP Surakarta; 2) observing asthma exercise activities and collecting pre-data using a questionnaire; 3) education and justification of movements in asthma exercises; 4) post data collection using a questionnaire; 5) evaluate activities by analyzing the results of pre and post questionnaires. Results: After carrying out this activity, the results were obtained that justification of asthma exercise movements had a sufficient impact on reducing shortness of breath in asthma sufferers. Participants who regularly participate in asthma exercises experience a better quality of life.

Keywords: Asthma, Asthma Exercise, Shortness of Breath

Abstrak: Asma adalah kondisi peradangan kronis pada saluran napas yang melibatkan berbagai sel dan komponennya. Peradangan yang bersifat kronis ini dapat mengakibatkan peningkatan sensitivitas berlebih pada saluran napas, yang menyebabkan gejala berulang seperti mengi, kesulitan bernapas, sensasi berat di dada, dan batuk-batuk terutama saat malam hari atau dini hari. Asma sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang, terutama ketika serangan asma terjadi. Serangan asma dapat menyebabkan sesak napas yang parah, batuk yang berkepanjangan, dan rasa nyeri pada dada. Pada kasus yang parah, dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat. Metode : Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu sebagai berikut: 1) permohonan izin dan wawancara terhadap pengurus klub asma di RSUP Surakarta; 2) observasi kegiatan senam asma dan pengambilan data pre menggunakan kuisioner; 3) edukasi dan pembenaran gerakan pada senam asma; 4) pengambilan data post menggunakan kuisioner; 5) evaluasi kegiatan dengan cara menganalisis hasil dari kuisioner pre dan post. Hasil : Setelah dilaksanakan kegiatan ini, diperoleh hasil bahwa pembenaran gerakan senam asma memiliki dampak yang cukup untuk penurunan sesak napas pada penderita asma. Peserta yang rutin mengikuti senam asma merasakan kualitas hidup yang lebih baik.

Kata kunci: Asma, Senam Asma, Sesak Napas

PENDAHULUAN

Asma adalah suatu penyakit yang mempengaruhi sistem pernapasan dan dapat menyebabkan mengi, sesak napas, batuk, serta rasa nyeri pada dada. Kondisi ini sering disebabkan oleh inflamasi pada saluran udara yang mengarah ke paru-paru (Ukhalima et al., 2016). Asma umumnya didiagnosis pada masa kanak-kanak dan dapat terus berlanjut hingga usia dewasa. Penyebab asma belum diketahui secara pasti, namun asma bisa terjadi dikarenakan adanya faktor beberapa faktor yaitu paparan terhadap alergen seperti serbuk sari, debu, dan bulu binatang, infeksi virus, udara dingin, atau stres. Asma sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang, terutama ketika serangan asma terjadi. Serangan asma dapat menyebabkan sesak nafas yang parah, batuk yang berkepanjangan, dan rasa nyeri pada dada (Kusuma & Herlambang, 2020). Pada kasus yang parah, dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat.

Menurut laporan Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2011, sekitar 300 juta orang di seluruh dunia telah menerima diagnosis asma. Prediksi diperkirakan jumlah penderita asma akan meningkat menjadi sekitar 400 juta orang pada tahun 2025. Selain itu, kematian akibat asma juga telah mencapai angka sekitar 250.000 orang setiap tahun (Antoro, 2017). Walaupun asma merupakan penyakit yang dikenal secara umum di masyarakat, namun masih terdapat kekurangan pemahaman terkait penyakit ini. Hal ini menyebabkan sebagian dokter dan masyarakat menganggap bahwa asma adalah penyakit yang sederhana dan mudah untuk diobati. Seiring dengan hal tersebut, dokter dan pasien cenderung hanya mengatasi gejala asma pada saat mengalami sesak napas dan mengi dengan menggunakan obat bronkodilator, tanpa melakukan pengelolaan asma secara menyeluruh. Hal ini dapat menyebabkan asma menjadi kronis dan menyebabkan penurunan produktivitas, penurunan kualitas hidup, serta munculnya komplikasi lanjutan.

Oleh karena itu, perlu dilakukan adanya pencegahan terhadap komplikasi lanjutan tersebut, dengan melakukan penurunan frekuensi sesak napas terhadap penderita asma. Frekuensi sesak napas pada asma dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk tingkat keparahan asma, pengobatan atau obat-obatan yang dikonsumsi penderita, serta hal-hal yang dapat memicu asma. Pada tiap individu yang menderita asma, memiliki tingkat frekuensi sesak napas yang berbeda-beda. Jika frekuensi sesak napas penderita tidak berkurang akan sangat berpengaruh pada kegiatan kesehariannya. Maka dari itu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi frekuensi sesak napas adalah senam asma (Namirah et al., 2022).

Senam asma merupakan serangkaian kegiatan olahraga yang disusun untuk mengontrol gejala asma. Selain itu, senam asma juga dapat membantu meningkatkan daya tahan

tubuh dan fungsi paru-paru, sehingga membantu mencegah serangan asma. Adapun tujuan utama senam asma adalah untuk melatih pernapasan yang benar. Selain memperbaiki fungsi alat pernapasan, latihan pernapasan pada penderita asma juga bertujuan untuk melatih fungsi alat pernapasan dalam menghadapi serangan asma yang mungkin akan datang atau saat mengalami serangan asma (Permatasari, 2015).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menggunakan metode pembenaran pada gerakan senam asma yang dilakukan selama 3 kali. Kegiatan diawali dengan observasi di RSUP Surakarta sekaligus mengidentifikasi penderita asma. Untuk mengetahui adanya penurunan frekuensi sesak napas menggunakan kuisioner yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya pembenaran gerakan.

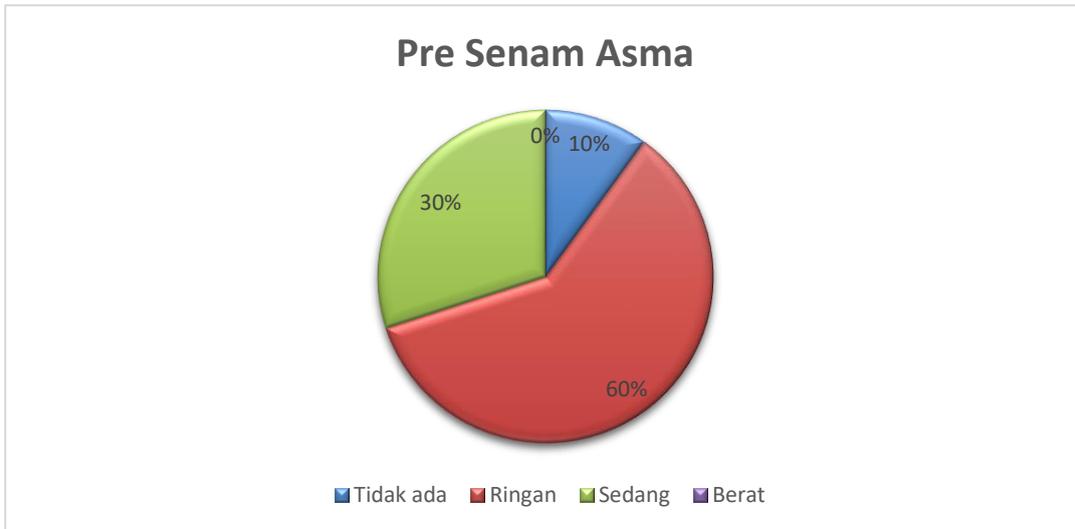
Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu penderita asma pada klub asma di RSUP Surakarta dan mengikuti kegiatan senam asma seti hari minggu. Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut: 1) permohonan izin dan wawancara terhadap pengurus klub asma di RSUP Surakarta; 2) observasi kegiatan senam asma dan pengambilan *data pre* menggunakan kuisioner; 3) edukasi dan pembenaran gerakan pada senam asma; 4) pengambilan *data post* menggunakan kuisioner; 5) evaluasi kegiatan dengan cara menganalisis hasil dari kuisioner *pre* dan *post*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran kegiatan ini adalah penderita asma yang mengikuti senam asma di RSUP Surakarta yang secara rutin diadakan seminggu sekali yaitu pada hari minggu. Dari peserta yang mengikuti senam asma yang berjumlah 25 orang terdapat 10 orang yang mengidap asma. Penyakit asma yang terjadi pada peserta senam asma di RSUP Surakarta rata-rata disebabkan oleh udara dingin, aktivitas yang berat, kecapekan, adanya allergen (debu dan bulu kucing). Pengabdian masyarakat ini berfokus pada pembenaran gerakan senam asma serta melihat pengaruhnya terhadap penurunan frekuensi sesak napas pada penderita asma.

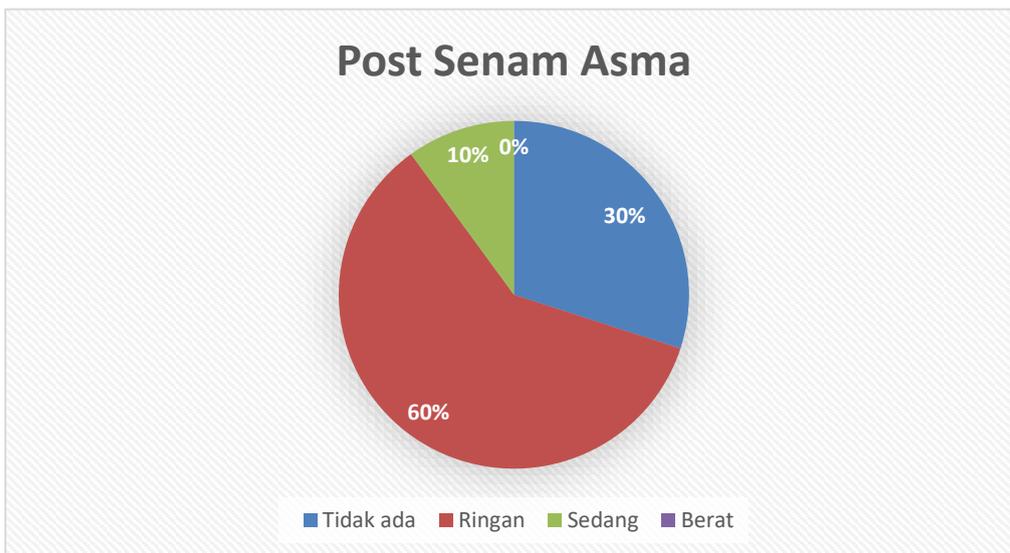
Indikator untuk melihat adanya penurunan frekuensi adalah dengan melihat jawaban kuisioner yang kami berikan dari 10 responden penderita asma dan mengikuti senam asma. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pengabdian melakukan penyebaran kuisioner untuk memecahkan permasalahan yang ada. Tim pengabdian melakukan penyebaran kuisioner kepada 10 orang yang sesuai dengan kriteria. Terdapat 2 jenis kuisioner yaitu untuk *data pre* dan *data post*. Berikut ini hasil penyebaran kuisioner kepada 10 orang yang mengidap asma:

1. Jawaban dari pertanyaan “Berapakah skala sesak napas jika menggunakan VAS?”



Gambar 1. Hasil *Screening* Skala Sesak Napas *Pre* Senam Asma

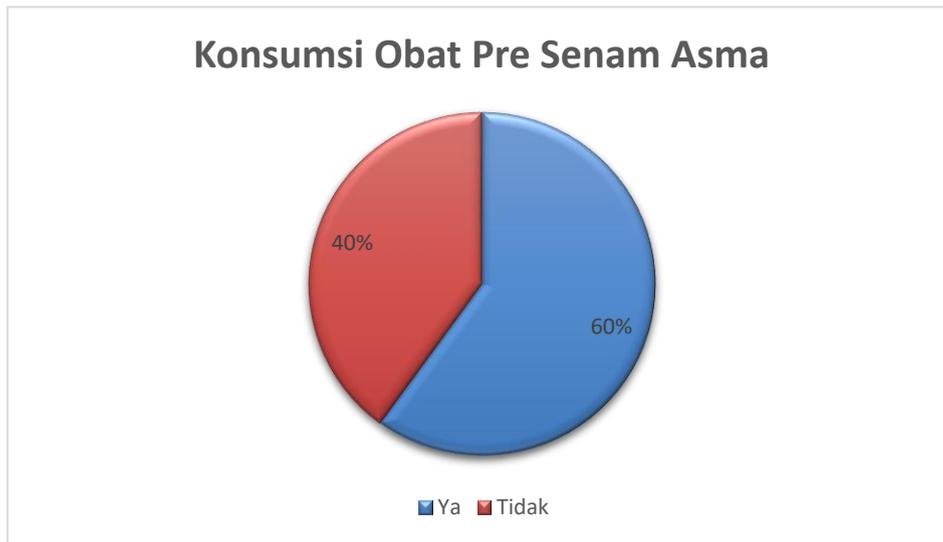
Berdasarkan screening tentang skala sesak napas pada peserta senam asma yang dilakukan *pre* (sebelum) adanya pembedaan gerakan, diperoleh hasil berupa 1 orang (11%) memiliki skala sesak napas kategori tidak ada dengan nilai 0 per minggu, 6 orang (53%) memiliki skala sesak napas kategori ringan dalam rentang 1-4 per minggu, 3 orang (27%) memiliki frekuensi sesak napas kategori sedang dalam rentang 5-8 per minggu, dan kategori berat dalam rentang 9-10 tidak ada yang mengalami.



Gambar 2. Hasil *Screening* Skala Sesak Napas *Post* Senam Asma

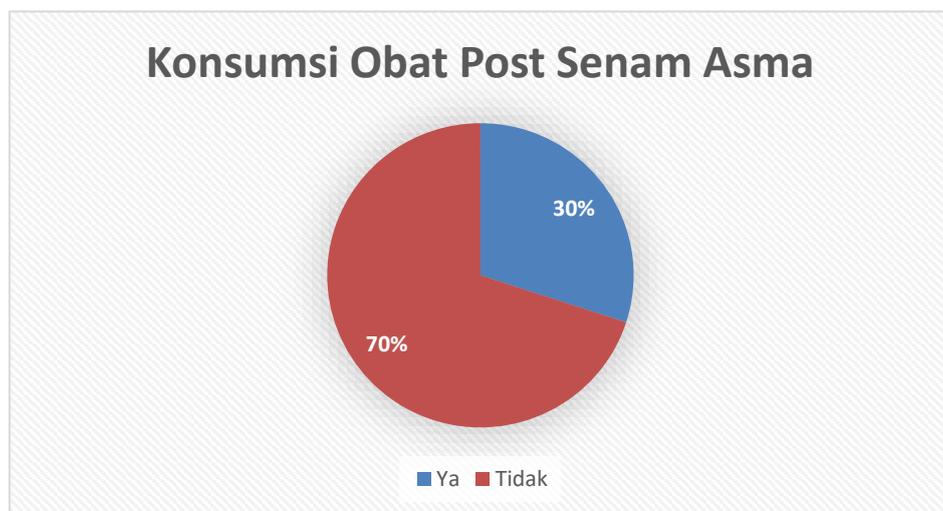
Berdasarkan diagram di atas, didapatkan hasil berupa 3 orang (30%) tidak mengalami sesak napas per minggu, 6 orang (60%) mengalami skala sesak napas ringan dalam rentang 1-4 per minggu, dan 1 orang (10%) mengalami skala sesak napas kategori sedang dalam rentang 5-8 per minggu.

2. Jawaban dari pertanyaan “Apakah anda menggunakan obat-obatan untuk meredakan sesak napas?”



Gambar 3. Hasil *Screening* Konsumsi Obat *Pre* Senam Asma

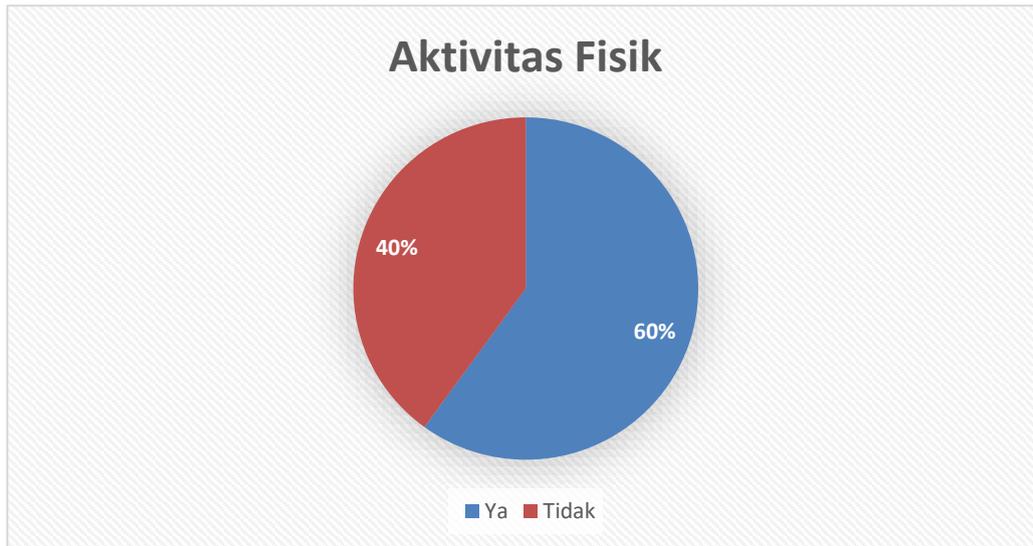
Berdasarkan screening terkait konsumsi obat *pre* (sebelum) senama pada peserta senam asma di RSUP diperoleh data bahwa 6 orang (60%) mengkonsumsi obat-obatan. Obat-obatan tersebut berupa symbicort dan berotec. Kemudian 4 (40%) orang tidak mengkonsumsi obat-obatan tetapi ada 1 orang yang mengkonsumsi madu.



Gambar 4. Hasil *Screening* Konsumsi Obat *Post* Senam Asma

Berdasarkan screening terkait konsumsi obat *post* senam asma diperoleh data bahwa 3 orang (30%) masih mengkonsumsi obat-obatan dan 7 orang (70%) sudah tidak mengkonsumsi obat-obatan secara rutin. Obat yang biasa dikonsumsi oleh peserta senam asma adalah *ymbicort*.

3. Jawaban dari pertanyaan “Apakah ada aktivitas fisik lain yang dilakukan selain senam asma ?”



Gambar 5. Hasil *Screening* Tentang Aktivitas Fisik Lain Yang Dilakukan

Berdasarkan diagram di atas, didapatkan data berupa sebanyak 6 orang (60%) melakukan aktivitas fisik lain seperti senam lansia, berenang, berjalan, menyapu, senam sehat Indonesia, dan senam tulang. Aktivitas fisik tersebut dilakukan dengan waktu yang beragam yaitu ada yang setiap hari untuk aktivitas menyapu, 1 kali seminggu, dan 2 kali dalam seminggu. Kemudian terdapat 4 orang (40%) yang tidak melakukan aktivitas fisik selain senam asma yang dilaksanakan di RSUP Surakarta.

4. Jawaban dari pertanyaan “Apa yang dilakukan ketika sesak napas?”

Berdasarkan hasil *screening* diperoleh bahwa rata-rata peserta asma jika sedang mengalami sesak napas menggunakan inhaler. Selain itu, ada salah satu peserta yang melakukan aktivitas jalan kaki untuk mengurangi sesak napas yang sedang terjadi.

Berikut kami lampirkan hasil dokumentasi kegiatan :



Gambar 6. Pelaksanaan Senam Asma Di RSUP Surakarta



Gambar 7. Pengisian Kuisisioner

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa adanya pembenaran gerakan senam asma memiliki dampak yang cukup untuk penurunan sesak napas pada penderita asma. Peserta yang rutin mengikuti senam asma merasakan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan peserta yang tidak mengikuti senam asma dengan rutin. Penulis berharap komunitas dapat terus menerapkan wawasan yang telah disampaikan.

SARAN

Pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya tentang senam asma terutama bagi penderita asma. Selanjutnya, penelitian ke depan direkomendasikan untuk meneliti tentang dampak lain dari senam asma, menggunakan sampel yang lebih besar dan komunitas yang memiliki jumlah tetap dalam keikutsertaan kegiatan senam asma, dan metode yang berbeda sehingga data yang diperoleh lebih bervariasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Wahyu Tri Sudaryanto S.Fis., M.KM sebagai dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komprehensif Komunitas, Ibu Isnaini Herawati S.Fis., Ftr., M.Sc sebagai dosen pembimbing selama kegiatan pengabdian berlangsung. Selain itu, kami ucapkan terima kasih kepada Ibu Ana Widyawati., S.KM yang bertindak sebagai pengurus klub asma di RSUP Surakarta, anggota klub asma yang telah menjadi responden dalam pelaksanaan kegiatan, dan semua pihak yang telah membantu dalam terlaksananya pengabdian Masyarakat pada mata kuliah Fisioterapi Komprehensif Komunitas serta telah memberikan izin waktu dan lokasi untuk kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoro, B. (2017). Pengaruh senam asma terstruktur terhadap peningkatan arus puncak ekspirasi (APE) ada pasien asma. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 69–74. <http://poltekkes-tjk.ac.id/ejurnal/index.php/JK/article/download/28/26>
- Kusuma, E., & Herlambang, B. (2020). Pengaruh Senam Asma Terhadap Kemampuan Pernapasan Penderita Asma Di Poli Asma RSUD Bangil. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 90–99. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v15i1.89>
- Namirah, S., Rachmah, N., Kusmiati, M., & Arismunandar, P. A. (2022). Pengaruh Senam Asma terhadap Pengurangan Frekuensi Serangan Asma pada Dewasa: Scoping Review. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 495–503. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSMS/article/view/1022>
- Permatasari, V. D. (2015). Pengaruh Senam Asma Terhadap Fungsi Paru (KVP & FEV1) pada Wanita Asma di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (BKPM) Semarang. *J. Kesehat. Masy. Indones.*, 10(2), 65–80. <https://doi.org/10.26714/jkmi.v10i2.2386>
- Ukhalima, N., Sudrajat, H., & Nisa, K. (2016). Neza Ukhalima Hafiah Sudrajat & Khairun Nisa | Efektifitas Senam Asma untuk Meningkatkan Fungsi Paru Penderita Asma MAJORITY I Volume 5 I Nomor 4 I Oktober 2016 I 112. *Jurnal Majority*, 5(4), 112–116. <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/895>