

## PELAKSANAAN SENAM ASMA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN FREKUENSI KEKAMBUIHAN PADA PENDERITA ASMA

Sri Nur Hartiningsih<sup>1</sup>, Andri Setyorini<sup>2</sup>, Dian Nur Adkahana Sari<sup>3</sup>, Yeni  
Isnaeni<sup>4</sup>, Suryati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Keperawatan STIKES Surya Global Yogyakarta, Indonesia  
Email : srinurhartiningsih@gmail.com<sup>1</sup>

### Abstrak

Asma masih menjadi masalah kesehatan yang belum ada penanganan dengan baik dan harus ada kekambuhan asma penting untuk dilakukan, data penderita Asma tahun 2020 sebanyak 4,5%. Pelaksanaan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam asma sehingga akan menurunkan frekuensi kekambuhan. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap I melakukan penyuluhan tentang senam asma, kegiatan ke II dengan melakukan pelatihan senam asma, 1 minggu 3x selama 2 minggu, dan tahap III melakukan pendampingan kader dan penderita asma dalam melakukan senam asma. Mitra pada penelitian ini adalah Dusun Guyangan Desa Wonolelo, Kabupaten Bantul yang berjumlah 20 orang. Hasil pengabdian pada masyarakat yaitu terjadi peningkatan pengetahuan tentang senam asma dari kategori kurang sebanyak 12 orang (60%) menjadi kategori baik sebanyak 16 orang (80%). Kesimpulan diseleggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar serta bertambahnya ketrampilan peserta dalam pelaksanaan senam asma terbukti dengan peningkatan pengetahuan senam asma sebesar 80%, serta senam asma dapat terlaksana dengan baik.

**Kata Kunci :** Asma, Frekuensi Kekambuhan, Senam Asma.

### Abstract

*Asthma is still a health problem that has not been properly treated and it is important to have asthma recurrence, data on Asma sufferers in 2020 was 4,5%. This implementation aim to increase knowledge about asthma exercises so that it will reduce the frequency of recurrence. This community service activity consists of several stages : I provide education about asthma exercise, activity II involves carrying out asthma exercise training, 1 week 3x for 2 weeks, and stage III provides assistance to cadres and asthma sufferers in doing exercises. The partners in this research Guyangan Hamlet, Wonolelo Village, Bantul Regency, totaling 20 people. The result of community service was increase in knowledge about asthma exercises from the poor category of 12 people (60%) to the good category of 16 people (80%). Conclusion : it was organized well and ran smoothly and the participats skills in carrying out asthma exercises increased as evidenced by an increase in knowledge of asthma exercises by 80%, and asthama exercises coulfb be carried out well.*

**Keywords :** Asthama, Frequency Of Recurrence, Asthma Exercise

## **PENDAHULUAN**

Asma merupakan penyakit saluran napas kronik yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius diberbagai negara diseluruh dunia. Asma dapat bersifat ringan dan tidak mengganggu aktivitas, dapat pula bersifat menetap dan mengganggu aktivitas harian yang berdampak pada penurunan produktivitas serta kualitas hidup (Black & Hawk, 2005). Penyakit asma merupakan salah satu penyakit pernapasan tidak menular yang ditandai dengan serangan sesak napas dan mengi yang berulang. Gejala dapat terjadi beberapa kali dalam sehari atau minggu pada penderita. Ketika terjadi serangan asma, saluran bronkial akan membengkak, sehingga menyebabkan saluran udara akan mengalami penyempitan dan mengurangi aliran udara yang masuk dan keluar dari paru-paru. Gejala penyakit asma yang sering mengalami kekambuhan akan menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, sehingga terjadi kelelahan di siang hari yang akan mengakibatkan berkurangnya tingkat aktivitas, Faktor risiko terbesar pada perkembangan penyakit asma adalah kombinasi dari kecenderungan genetik dan juga paparan dari lingkungan (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. Asma, 2003).

Asma dapat terjadi akibat interaksi antara factor penjamu (host factor) dan factor lingkungan. Factor penjamu seperti genetic, alergi, jenis kelamin, ras dan hiperaktifitas bronchus. Factor lingkungan seperti allergen bisa terhadap debu, asap rokok, polusi udara (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2013).

Berdasarkan data Kementrian Kesehatan tahun 2020 jumlah penderita Asma di Indonesia sebanyak 4,5% dari total jumlah penduduk Indonesia atau sebanyak 12 juta. Asma masih menjadi masalah kesehatan yang belum ada penanganan dengan baik dan pengendalian kekambuhan Asma penting untuk dilakukan (Namirah et al., 2022). Pengobatan Asma dapat dilakukan dengan Teknik farmakologi dan Teknik non farmakologi. Farmakologi dilakukan dengan pemberian obat-obatan, Teknik non farmakologi dapat dilakukan dengan senam asma yang ringan terstruktur dan sederhana. Berdasarkan penelitian yang sebelumnya bahwa senam asma dapat menurunkan frekuensi kekambuhan dan mengontrol timbulnya serangan asma (Devita et al., 2022). Sehingga senam asma penting dilakukan sebagai upaya pencegahan terhadap munculnya komplikasi dan menurunkan frekuensi sesak nafas, karena tiap individu memiliki tingkat frekuensi kekambuhan yang berbeda-beda (Isnaini Herawati et al., 2023).

Penanganan asma akut di ruang gawat darurat yaitu dengan pemberian nebulizer, saat kondisi penderita asma telah membaik, pasien perlu dilakukan pelatihan pused lips dan juga senam asma yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan paru dalam mengembang dan mengempis yang akan mengoptimalkan fungsi paru (Dewi et al., 2023).

## **MASALAH**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada kader kesehatan Desa Wonolelo, jumlah penderita asma yang berusia dewasa sebanyak 20 orang, dan disana belum pernah dilakukan program senam asma. Berdasarkan hasil wawancara dengan 2 orang penderita asma di Dusun Guyangan, Desa Wonolelo penanganan asma yang selama ini dilakukan dengan penggunaan obat-obatan asma seperti nebulizer, dan belum pernah melakukan senam asma.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi, yang terdiri dari beberapa tahap yaitu

- a. Tahap I: Penjelas tentang senam asma  
Kegiatan ini diawali dengan penyuluhan tentang senam asma, dengan memberikan pretes pengetahuan tentang senam asma, dan di akhir sesi diberikan postes tentang senam asma.
- b. Tahap II: Pelatihan senam asma  
Kegiatan selanjutnya yaitu memberikan pelatihan senam asma. Video senam asma diputar dengan menggunakan pengeras suara dan LCD, semua peserta senam mengikuti Gerakan. Selanjutnya kegiatan senam asma dilakukan seminggu 3x yang dipimpin oleh kader Dusun Guayangan, Desa Wonolelo, video dibagikan kepada peserta dan dapat dilakukan secara mandiri.
- c. Tahap III: Pemberdayaan dan pendampingan  
Metode kegiatan yang dilakukan yaitu: *Follow up* dan evaluasi kegiatan senam asma bagi penderita asma di Dusun Guyangan Desa Wonolelo dengan pendampingan kader posyandu, kegiatan dilakukan satu minggu sekali, selama 2 minggu, selanjutnya kader secara berkala dapat melakukan secara Bersama-sama dengan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri 20 peserta yang terdiri dari penderita asma di Dusun Guyangan, Desa Wonolelo, kegiatan dilakukan di halaman Posyandu Dusun Guyangan Desa Wonilelo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan penderita asma tentang senam asma sehingga dapat menurunkan frekuensi kekambuhan pada penderita asma.

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin di Dusun Guyangan Desa Wonolelo**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	6	30%
Perempuan	14	70%
Total	20	100%
Usia		
21- 30 tahun	5	25%
31- 40 tahun	8	40%
41 -54 tahun	7	35%
Total	20	100%

Berdasarkan table 1 bahwa berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (70%). Berdasarkan kategori usia paling banyak berusia 31-40 tahun sebanyak 8 orang (40%).

**Tabel 2**  
**Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi Senam Asma**

Kategori	Frekuensi (f)	Preesenase (%)
Baik	0	0%
Cukup	8	40%
Kurang	12	60%
Total	20	100%

**Sumber :** Data Primer yang diolah 2024

Berdasarkan tabel 2 Bahwa sebelum dilakukan edukasi senam asma paling banyak pengetahuan tentang senam asma dalam kategori kurang sebanyak 12 orang (60%).

**Tabel 3**  
**Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi Senam Asma**

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	16	80%
Cukup	4	20%
Kurang	0	0%
<b>Total</b>	20	100%

**Sumber :** Data Primer yang diolah 2024

Berdasarkan tabel 3 bahwa setelah dilakukan edukasi senam asma terjadi peningkatan pengetahuan tentang senam asma dalam kategori baik sebanyak 16 orang (80%).



Gambar Pelaksanaan Senam Asma

Berdasarkan hasil pengabdian pada masyarakat bahwa pentingnya dilakukan edukasi tentang senam asma karena senam asma bermanfaat untuk Senam asma dapat dilakukan pada penderita asma untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kemampuan pernafasan, dan menjadi salah satu penunjang keberhasilan pengobatan asma karena tidak hanya ditentukan dengan

obat-obatan namun juga karena faktor olahraga dan gizi. dengan mengajarkan latihan pernapasan, batuk efektif, menghindari pemicu alergi, dan juga latihan fisik teratur seperti senam asma (Dandan et al., 2022)

Senam Asma dapat meningkatkan Fungsi Paru Penderita Asma dalam (Asma, 2023). Senam asma dapat meningkatkan kemampuan penderita asma dalam melakukan kegiatan sehari-hari, yaitu meningkatkan kemampuan bernapas, meningkatkan efisiensi kerja otot-otot pernapasan, menambah aliran darah keparu sehingga aliran udara yang teroksigenasi lebih banyak, menyebabkan pernapasan lebih lambat dan efisien, mengurangi laju penurunan faal paru, menurunkan gejala klinis, mengurangi frekuensi penggunaan bronkodilator hisap (Devita et al., 2023). Senam asma merupakan upaya untuk mengurangi frekuensi kekambuhan dan mampu untuk mengontrol pernafasan, frekuensi kekambuhan dapat diturunkan dengan senam asma, sehingga angka serangan asma dapat menurun (Tarenaksa Suranggana & Khoiriyati, 2018)

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat diseleenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar serta bertambahnya ketrampilan peserta dalam pelaksanaan senam asma terbukti dengan peningkatan pengetahuan senam asma sebesar 80%, serta senam asma dapat terlaksana dengan baik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada penderita asma di Dusun Guyangan Desa Wonolelo dan kader di desa Wonolelo Kabupaten Bantul serta semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asma, S. (2023). Adelia Rida Dara Siwi1, Umi Hani21 Mahasiswa Universitas Karya Husada Semarang 2 Dosen Universitas Karya Husada Semarang Received : June 25 , 2023 Final Revision : July 07 , 2023 Available Online : July 09 , 2023. *NURSING UPDATE*, 14(3), 116–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v14i3.1295>
- Black, J. M. , & Hawk, J. H. (2005). *Medical surgical nursing: Clinical management for positive outcome* ( 7th ed.). St. Louis: Elsevier Inc.
- Dandan, J. G., Frethernety, A., & Parhusip, M. B. E. (2022). LITERATURE REVIEW : GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR PENCETUS ASMA PADA PASIEN ASMA. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 10(2), 1–5. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v10i2.3492>
- Devita, Y., Dwiguna, S., Nita, Y., Arfina, A., & Kharisna, D. (2022). *PELAKSANAAN SENAM ASMA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN PERNAFASAN PADA MASYARAKAT*.
- Devita, Y., Dwiguna, S., Nita, Y., Arfina, A., Kharisna, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Pekanbaru, P. N. (2023). *PELAKSANAAN SENAM ASMA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN PERNAFASAN PADA MASYARAKAT*.
- Dewi, S. K., Lutiyah, L., Martini, E., Hamidah, E., Alamsyah, A. Z., Feresia, S., & Salsabila, S. (2023). Pengaruh Senam Asma Terhadap Kekambuhan pada

- Penderita Asma di Wilayah Kerja Puskesmas Muka Kabupaten Cianjur. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 1139–1147. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10245>
- Isnaini Herawati, Wahyu Tri Sudaryanto, Alfi Salatina, Rakhma Nur Fitratur Nikmah, & Abyori Daru Murtama. (2023). Pengaruh Gerakan Senam Asma Terhadap Penurunan Frekuensi Sesak Napas Pada Klub Asma Di RSUP Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 31–38. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v2i2.1682>
- 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*, 495–503. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.1022>
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2013). *Asma Pedoman Medis Dan Penatalaksanaan Indonesia*. PDPI.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. Asma. (2003). *Pedoman Diagnosis & Penatalaksanaan di Indonesia*. PDIP.
- Tarenaksa Suranggana, L., & Khoiriyati, A. (2018). Surangga et al, Pengaruh Senam Asma. In *Dinamika Kesehatan* (Vol. 9, Issue 2).