

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Asma adalah masalah kesehatan dunia yang serius. Orang dari segala usia di seluruh dunia dapat terkena gangguan saluran napas kronik ini yang dapat sangat berat dan bahkan fatal. Asma dapat menjadi beban kesehatan yang serius tidak hanya dalam biaya perawatannya tetapi juga kehilangan produktiviti dan keterbatasan partisipasi dalam kehidupan sosial. (World Health Organization, 2013)

Angka kejadian penderita asma di seluruh dunia cenderung terus meningkat dari waktu ke waktu. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa saat ini di seluruh dunia diperkirakan 235 juta orang menderita asma. Ini adalah *global health problem* yang mengenai semua kelompok umur disertai dengan peningkatan prevalensi pada negara-negara berkembang. Sebelumnya pada tahun 2013, Riskesdas telah mencatat bahwa prevalensi pasien asma di Indonesia mencapai 4,5%, secara khusus di Provinsi Jawa Barat prevalensi asma mencapai 5%. (Riskesdas, 2013)

Penyakit asma tidak dapat disembuhkan dan obat-obatan yang ada saat ini hanya berfungsi menghilangkan gejala. Namun, dengan mengontrol penyakit asma, penderita penyakit asma bisa bebas dari gejala penyakit asma yang mengganggu sehingga dapat menjalani aktivitas hidup sehari-hari. Mengingat banyaknya faktor risiko yang berperan, maka prioritas pengobatan penyakit asma sejauh ini ditujukan untuk mengontrol gejala (Ari E, 2011).

Penderita asma kini bisa menilai tingkat terkontrolnya asma yang dideritanya dengan berbagai alat ukur. Salah satu alat ukur berupa kuisioner yang telah divalidasi, seperti *Asthma Control Test<sup>TM</sup>*. Senam asma saat ini

merupakan salah satu pilihan olahraga yang tepat bagi penderita asma karena senam asma bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kemampuan bernapas sehingga dapat meminimalkan serangan asma (Dinkes Jogja, 2014).

Tingginya angka kejadian dan penatalaksanaan yang diprioritaskan dalam upaya pengendalian gejala asma menjadikan beberapa penelitian berpusat dalam upaya mengontrol gejala asma. Senam asma menjadi salah satu pilihan dalam upaya penatalaksanaan asma. Gejala pada asma menjadikan penderita semakin mengurangi aktivitas fisik, sedangkan senam asma dapat meminimalkan serangan asma sehingga dapat mengontrol gejala asma dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk menilai tingkat terkontrolnya gejala asma pada peserta senam asma di rumah sakit.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

- Bagaimanakah tingkat terkontrolnya asma pada pasien asma yang mengikuti senam asma di Rumah Sakit “X” di Bandung
- Apakah lama mengikuti senam asma mempengaruhi tingkat terkontrolnya asma

### **1.3. Maksud dan Tujuan**

Maksud penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai tingkat terkontrolnya gejala asma pada penderita asma yang digunakan untuk penanganan penyakit ini yang lebih optimal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat terkontrolnya asma berdasarkan *Asthma Control Test*<sup>TM</sup> (ACT<sup>TM</sup>) pada penderita asma.

#### **1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

- 1.4.1. Manfaat akademik : memahami tentang asma dan cara pencegahannya serta peranan senam asma pada penderita asma.
- 1.4.2. Manfaat praktis : memahami tingkat terkontrolnya gejala asma yang mengikuti senam asma.

#### **1.5. Landasan Teori**

Asma adalah kelainan inflamasi kronik saluran napas yang melibatkan berbagai sel inflamasi antara lain sel mast, eosinofil, limfosit T dan neutrofil. Kelainan ini menyebabkan gejala-gejala yang berhubungan dengan obstruksi saluran napas, yang sering membaik (*reversible*) secara spontan maupun dengan pengobatan. Inflamasi kronik ini juga menyebabkan hiperreaktivitas bronkus terhadap berbagai rangsangan. Asma menimbulkan gejala-gejala seperti *wheezing*, sesak napas, dan batuk yang bervariasi dalam berbagai kejadian, frekuensi, dan intensitas.

Patogenesis utama yang mendasari terjadinya serangan asma adalah terjadinya hiperiritabilitas yang tidak spesifik dari saluran napas sehingga menimbulkan reaksi inflamasi yang bersifat kronik. Perubahan jaringan terjadi pada bronkus yaitu keadaan yang edematus, dan diinfiltrasi oleh sel-sel eosinofil, neutrofil, dan limfosit, dengan atau tanpa penebalan dari membran basalis akibat deposit kolagen subepitel. Keadaan ini mengakibatkan munculnya gejala-gejala obstruksi saluran napas. Reaksi ini cenderung menetap dan akan mengalami fluktuasi dari waktu ke waktu sehingga dibutuhkan upaya pengendalian gejala asma.

Sebagai tambahan pengobatan asma, terapi dan strategi lain dapat dipertimbangkan untuk mengontrol gejala asma. Salah satunya adalah aktivitas fisik, yaitu senam. Senam asma merupakan salah satu pilihan bagi penderita asma, karena bertujuan untuk memperkuat otot-otot pernapasan dan mempermudah ekspektorasi sehingga dapat meminimalkan serangan asma.

Senam asma dapat mempertahankan kondisi asma yang terkontrol juga meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dengan cara melatih dan memperkuat otot pernafasan, meningkatkan sirkulasi, melatih cara bernafas yang benar, dan melatih ekspektorasi yang efektif.

Senam asma akan meningkatkan gerakan tubuh sehingga dapat meningkatkan ventilasi paru dengan merangsang propioseptor sendi dan otot, yang kemudian menyalurkan impuls eksitasi ke pusat pernapasan sehingga dapat melatih dan memperkuat otot-otot pernafasan. Senam asma juga meningkatkan sirkulasi sehingga suplai oksigen ke sel-sel otot termasuk otot pernafasan akan meningkat, menyebabkan metabolisme terutama metabolisme aerob meningkat dan energi tubuh juga akan meningkat.

