

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Asma merupakan gangguan inflamasi kronik pada saluran napas yang melibatkan banyak sel dan elemennya. Inflamasi kronik menyebabkan peningkatan hipersensitivitas saluran napas yang menimbulkan gejala episodik berulang berupa mengi, sesak napas, dada terasa berat dan batuk-batuk terutama pada malam dan atau dini hari. Gejala episodik ini berhubungan dengan obstruksi jalan napas yang luas, bervariasi dan bersifat reversibel dengan atau tanpa pengobatan.¹

Asma menjadi salah satu masalah kesehatan dunia yang dianggap serius. Angka kejadian asma di seluruh dunia terus meningkat dari tahun ketahun. Menurut WHO saat ini di seluruh dunia diperkirakan 235 juta orang menderita penyakit asma. Ini merupakan masalah kesehatan global yang mengenai semua kelompok umur disertai dengan peningkatan prevalensi pada negara - negara berkembang.² Pada tahun 2013, Riskesdas mendapatkan prevalensi pasien asma di Indonesia mencapai 4,5%, tertinggi terdapat di Sulawesi Tengah (7,8%), diikuti Nusa Tenggara Timur (7,3%), DI Yogyakarta (6,9%), dan Sulawesi Selatan (6,7%).³

Asma dapat menjadi beban kesehatan yang serius karena dapat menyebabkan penderita kehilangan produktivitas dan keterbatasan partisipasi dalam kehidupan sosial. Peningkatan kualitas hidup pasien asma dapat diwujudkan dengan penatalaksanaan asma yang tepat. Upaya pengobatan asma telah dilaksanakan secara farmakologi dengan obat yang bersifat pengontrol. Tetapi keberhasilan pengobatan asma tidak hanya ditentukan oleh obat-obatan yang dikonsumsi tapi juga ditunjang dari faktor fisik seperti olahraga serta edukasi pencegahan dalam serangan.⁴ Dari banyaknya faktor risiko yang berperan, maka prioritas pengobatan penyakit asma lebih ditujukan untuk mengontrol gejala asma.

Gejala pada asma menjadikan penderita semakin mengurangi aktivitas fisik, sedangkan pada penderita asma perlu upaya untuk mengontrol gejala asma dalam kehidupan sehari - hari. Bentuk upaya pengontrolan dan pencegahan gejala asma

adalah dengan senam asma atau olahraga fisik lain seperti jalan santai, lari, dan berenang. Bagi pasien asma olahraga diperlukan untuk memperkuat otot-otot pernapasan. Senam asma menjadi satu pilihan olahraga bagi penderita asma karena senam asma bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan kemampuan bernapas sehingga dapat meminimalkan frekuensi serangan asma.⁵

Untuk mengontrol gejala asma harus dinilai dahulu tingkat terkontrol asma pada penderita. Salah satu alat ukur untuk menilai tingkat terkontrolnya asma dapat digunakan *Asthma Control Test* (ACT) yang dibuat untuk menilai dengan cepat dan tepat tingkat kontrol asma pasien. ACT lebih valid, reliable, dan mudah digunakan, dibanding jenis kuesioner lain sehingga dapat dipakai secara luas.^{6,7} Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk membandingkan tingkat terkontrolnya asma pada pasien asma yang mengikuti dan tidak mengikuti senam asma dengan menggunakan ACT.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana perbandingan tingkat terkontrol asma pada pasien yang mengikuti dan tidak mengikuti senam asma dengan menggunakan *Asthma Control Test* (ACT).

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat terkontrol asma pada pasien yang mengikuti dan tidak mengikuti senam asma, serta mengetahui tingkat terkontrolnya asma berdasarkan *Asthma Control Test* pada penderita asma.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Akademis

Menambah wawasan ilmiah mengenai asma dan cara pencegahannya serta peranan senam asma pada penderita asma.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberi informasi kepada masyarakat mengenai manfaat senam asma untuk mengontrol gejala asma.

1.5 Kerangka Pemikiran

Asma merupakan inflamasi kronik pada saluran napas yang melibatkan berbagai sel inflamasi seperti sel mast, eosinofil, sel limfosit T, makrofag, neutrofil dan sel epitel. Faktor lingkungan dan berbagai faktor lain juga dapat menjadi penyebab atau pencetus inflamasi saluran napas pada penderita asma. Inflamasi terdapat pada berbagai derajat asma baik pada asma intermiten maupun asma persisten. Inflamasi dapat ditemukan pada berbagai bentuk asma seperti asma alergik, asma nonalergik, asma kerja dan asma yang dicetuskan aspirin.¹

Pengobatan asma dapat dilakukan dengan cara kuratif dengan menggunakan obat-obatan dan rehabilitatif. Salah satu bentuk upaya pengobatan rehabilitatif asma adalah dengan senam asma. Senam asma bertujuan untuk melatih cara bernapas yang benar, meningkatkan sirkulasi sehingga suplai oksigen ke sel - sel otot termasuk otot pernapasan akan meningkat yang menyebabkan metabolisme terutama metabolisme aerob meningkat dan energi tubuh juga akan meningkat, melenturkan dan memperkuat otot pernapasan, melatih ekspektorasi sehingga dapat meminimalkan frekuensi serangan asma, dan mempertahankan asma yang terkontrol serta kualitas hidup lebih baik.

1.6 Hipotesis Penelitian

Tingkat terkontrol asma pada penderita asma yang mengikuti senam asma lebih baik dibandingkan penderita asma yang tidak mengikuti senam asma.