

BAB 1

PENDAHULUAN

Asma merupakan masalah kesehatan seluruh dunia yang mempengaruhi kurang lebih 1-18% populasi di berbagai Negara di Dunia. Penyakit asma telah menjadi masalah kesehatan global yang diderita oleh seluruh kelompok usia. (Gina, 2015 : Antoro dan Lestari, 2019). Asma termasuk penyakit mematikan kelima di Dunia yang diderita oleh anak-anak sampai dewasa dengan derajat penyakit ringan sampai berat bahkan beberapa dapat menyebabkan kematian. Angka kejadian penyakit asma akhir-akhir ini mengalami peningkatan dan relatif sangat tinggi dengan banyaknya morbiditas dan mortalitas.

Menurut *World Health Organization* (WHO) yang bekerja sama dengan *Global Asthma Network* (GAN), 2014 memprediksikan saat ini jumlah pasien asma di Dunia mencapai 334 juta orang, diperkirakan angka ini akan terus mengalami kenaikan sebanyak 400 juta orang pada tahun 2025 dan terdapat 250 ribu kematian akibat asma termasuk anak-anak. Di Amerika Serikat tahun 2015 dari berbagai penelitian dilaporkan bahwa prevalensi penyakit asma secara umum sebanyak 5% atau sebanyak 12,5 juta penderita. Bukan hanya di Amerika Serikat, Negara-negara lain juga melaporkan bahwa angka kematian asma terus mengalami peningkatan. Prevalensi penyakit asma di Australia bervariasi 7% sampai 13% dengan angka kejadian pada laki-laki dan perempuan. (*National Centers For Disease Control*, 2016).

Berdasarkan Profil Kementerian Kesehatan RI Tahun 2017 menyebutkan bahwa 1 dari 22 orang di Indonesia menderita asma. Hanya 54% yang didiagnosis sementara, 30% kasus terkontrol dengan baik. Prevalensi asma di Indonesia mencapai 4,5% atau setara dengan 11,8% juta pasien. Hanya 29% dari populasi penderita dewasa yang dirawat, sisanya tidak terawat atau terawat sebagian. Prevalensi asma tertinggi terdapat di Sulawesi Tengah (7,8%), diikuti Nusa Tenggara Timur (7,3%), D.I. Yogyakarta (6,9%) dengan urutan ke 28, dan Sulawesi Selatan (6,7%) sedangkan provinsi dengan prevalensi terendah terdapat di Lampung (1,6%), Riau (2,0%) dan Bengkulu (2,0%) (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sukoharjo tahun 2018 tentang penderita asma didapatkan data sebanyak 3.123 kasus penderita asma. Penyakit asma yang ditemukan pada tahun 2018 di kota Sukoharjo terdapat 12 kecamatan dan yang menduduki paling tinggi di Puskesmas Polokarto yaitu sebanyak 626 kasus penderita asma sedangkan terendah terdapat di

Puskesmas Tawang Sari sebanyak 60 kasus penderita asma (Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo, 2018).

Dampak dari penyakit asma dapat memicu terjadinya penumpukan sputum pada saluran pernafasan. Beberapa gejala klinis akibat penumpukan sputum ini adalah pernafasan cuping hidung, peningkatan *respiratory rate*, *dyspnea*, timbul suara krekels saat diauskultasi, dan kesulitan bernafas. Kesulitan bernafas akan menghambat pemenuhan suplai oksigen dalam tubuh sehingga suplai oksigen berkurang. Berkurangnya suplai oksigen dalam tubuh akan membuat kematian sel, hipoksemia dan penurunan kesadaran. Apabila kondisi tersebut berlangsung lama maka akan timbul sesak nafas yang ditandai dengan peradangan dan penyempitan saluran pernafasan (Hardina *et al*, 2019).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan sebuah terapi yang mempelajari tentang teknik pernafasan yang dirancang untuk memperlambat dan mengurangi masuknya udara ke paru-paru, jika teknik ini dipraktikkan sering, maka dapat mengurangi gejala dan tingkat keparahan masalah pernafasan. Teknik relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi perubahan pada gejala *dyspnea* didasari pada efisiensi biomekanika pernafasan. Metode relaksasi nafas dalam juga memberikan pengaruh terhadap pasien asma yang sedang mengalami terapi kortikosteroid inhalasi yaitu mengurangi penggunaan terapi pengobatan tersebut. Pemberian latihan teknik relaksasi nafas dalam secara teratur akan memperbaiki system pernafasan pada pasien asma sehingga akan menurunkan gejala asma (Siswanti, 2019).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan pernafasan pada penderita asma sangat efektif dilakukan secara mandiri di rumah. Karena dengan terapi ini mampu menurunkan frekuensi asma dan mencegah tingkat keparahan asma. Hal ini juga didukung oleh penelitian fithriana (2017) bahwa ada perubahan pernafasan asma secara signifikan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit pada penderita asma dengan hasil $P \text{ value} = (<0,05)$. Penelitian lain yang terkait yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Siswanti 2019) adanya pengaruh olah pernapasan terhadap penurunan frekuensi asma dengan $P \text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), bahwa teknik pernapasan bagus dilakukan oleh penderita asma karena dapat meningkatkan ventilasi paru apabila dilakukan secara teratur, Sehingga dapat menurunkan tingkat pernafasaan pada penderita asma. Sedangkan menurut penelitian dari (Yulia, 2019) ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil $P \text{ value} = (0,001)$, bahwa terdapat penurunan kontrol pernafasan pada penderita asma.

Terdapat berbagai media yang dapat digunakan sebagai solusi dalam menyampaikan informasi mengenai metode teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat pernafasan pada penderita asma salah satunya adalah media video, dengan media video (media audiovisual yang menampilkan gambar gerak dan suara yang membentuk suatu kesatuan, dirangkai menjadi alur dan terdapat pesan-pesan didalamnya). Penggunaan media video ini bertujuan untuk menambah pengetahuan bagi penderita asma, salah satu tujuan yang lain agar penderita asma lebih mengetahui secara langsung bagaimana tahap-tahap metode teknik relaksasi nafas dalam dengan baik dan benar.

Selain tujuan terdapat pula manfaat penggunaan dari media video ini antara lain penderita asma lebih mudah memahami bagaimana caranya untuk mengontrol pernafasan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Selain itu media ini dapat diputar berulang-ulang kapan saja apabila penderita asma lupa. Dengan demikian media video efektif digunakan sebagai media yang dapat menambah informasi masyarakat terutama bagi penderita asma.