

**PENERAPAN SENAM ASMA UNTUK MENINGKATKAN ARUS  
PUNCAK EKSPIRASI PADA PENDERITA ASMA BRONCHIAL DI DESA  
TAWANGSARI TERAS BOYOLALI**

Ika Widyastuti, Mursudarinah, Nazaruddin Latif

[widyastutiika1@gmail.com](mailto:widyastutiika1@gmail.com)

Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Penulis memilih penerapan senam asma untuk meningkatkan Arus Puncak Ekspirasi karena senam asma dapat memperkuat otot pernafasan dan meningkatkan sirkulasi darah. **Tujuan;** Mendiskripsikan penerapan senam asma untuk meningkatkan Arus Puncak Ekspirasi pada penderita asma bronchial. **Metode;** Jenis penelitian yang digunakan metodologi deskriptif dengan rancangan studi kasus yang menggambarkan peningkatan Arus Puncak Ekspirasi pada penderita Asma Bronchial di Desa Tawang Sari Teras Boyolali. **Hasil;** Adanya peningkatan Arus Puncak Ekspirasi pada Ny. A dan Nn. P terdapat Arus Puncak Ekspirasi 360 dan 340 menjadi 390 dan 355. **Kesimpulan;** Terdapat peningkatan Arus Puncak Ekspirasi setelah diberikan penerapan senam asma selama 1x1 minggu dalam 6 minggu di Desa Tawang Sari Teras Boyolali.

**Kata Kunci :** *asma, senam asma, Arus Puncak Ekspirasi*