

BAB I PENDAHULUAN

Asma merupakan gangguan inflamasi kronis saluran nafas yang melibatkan banyak sel dan elemennya. Inflamasi kronis menyebabkan peningkatan hiperesponsif jalan nafas yang menimbulkan gejala episodik berulang berupa mengi, sesak nafas, dada terasa berat, dan batuk-batuk terutama malam atau dini hari. Episodik tersebut berhubungan dengan obstruksi jalan nafas yang luas, bervariasi dan sering kali bersifat reversibel dengan atau tanpa pengobatan (Sudrajat & Nisa, 2016).

World Health Organization (WHO), (2018) menyatakan bahwa pada tahun 2018 mencapai 339 juta orang yang menderita penyakit asma. Kebanyakan penderita asma berada di umur 5-14 tahun dan 50 tahun ke atas.

Hasil laporan data dari RISKESDAS (2018) menyatakan di Indonesia, prevalensi penyakit asma mencapai 2,4% penduduk dari seluruh total penduduk. Prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sekitar 4,5%, sedangkan Provinsi Sumatra Utara menjadi daerah terkecil penderita asma sebesar 1,0%. Sedangkan penderita asma di Jawa Tengah sendiri tercatat sebanyak 1,8% pada tahun 2018. Berdasarkan diagnosis Dokter di Jawa Tengah, prevalensi tertinggi terdapat di kota Blora sebanyak 3,39%, sedangkan terendah terdapat di kota Kebumen 0,83%. Sedangkan di Kota Sragen sendiri penderita asma 2,02% (Risksedas, 2018).

Berdasarkan data tersebut penulis menyimpulkan bahwa masyarakat Indonesia masih banyak yang menderita penyakit asma, hal ini sangat merugikan bagi pembangunan nasional Indonesia karena masyarakat yang menderita asma akan menjadi kurang produktif, perlu ada tindakan bagi para petugas kesehatan untuk mengurangi permasalahan ini. Untuk itu terapi *non farmakologi* yang tepat yaitu senam asma, penerapan senam asma sangat efektif untuk penderita asma.

Selain senam asma teknik pernafasan *buteyko* juga baik untuk penderita asma, teknik pernafasan *buteyko* adalah alternatif dalam mencegah kekambuhan asma. *Buteyko* menggunakan teknik hiperventilasi untuk mengurangi gangguan pernafasan (Loriana, 2018).

Senam asma merupakan salah satu pilihan olahraga yang tepat bagi penderita asma. Oleh karena itu senam asma ini bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan juga meningkatkan kemampuan bernafas. Senam asma bertujuan untuk melatih cara bernafas yang benar, melenturkan dan memperkuat otot pernafasan, melatih ekspektorasi yang efektif, meningkatkan sirkulasi, mempercepat asma yang terkontrol, mempertahankan asma yang berkontrol dan kualitas hidup yang baik (Kustiono, 2019). Senam asma sebaiknya dilakukan rutin 3-4 kali dalam seminggu, senam asma akan memberikan hasil bila dilakukan selama 6-8 minggu.

Teknik pernafasan *buteyko* merupakan salah satu teknik olah nafas yang bertujuan untuk menurunkan ventilasi alveolar terhadap hiperventilasi paru (Gina, 2015). Teknik pernafasan *buteyko* merupakan teknik pernafasan kombinasi dari menahan nafas dan mengontrol pernafasan yang dilakukan 3 kali sehari selama 2 minggu (Maskhanah dkk, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Lorian (2018) menunjukkan bahwa nilai uji *Wilcoxon* pada kelompok 1 adalah $0,000 < 0,05$ dan pada kelompok 2 adalah $0,001 < 0,05$, kemudian pada uji *Man Whitney-U* didapatkan hasil $0,001 < 0,05$ dengan *mean* pada kelompok 1 adalah 1,55 dan kelompok 2 nilai *mean* 1,77. Berdasarkan uji statistik maka pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan nilai frekuensi kekambuhan sebelum dan sesudah intervensi, dan terlihat pula pada kedua kelompok memiliki perbedaan dalam hasil frekuensi kekambuhannya, kemudian bila dilihat dari rata-rata perubahan maka kelompok 1 intervensi senam asma kombinasi teknik pernafasan *buteyko* dinilai lebih efektif dalam menurunkan frekuensi kekambuhan dari kelompok 2 senam asma saja.

Berdasarkan data diatas, maka penulis berniat untuk membuat media Komunikasi Informasi & Edukasi (KIE) dalam bentuk video tentang senam asma disertai teknik pernafasan *buteyko*. Alasan penulis memilih menggunakan luaran berupa video karena terdapat gerakan senam asma dan teknik pernafasan *buteyko* yang lebih mudah dipahami oleh masyarakat khususnya bagi penderita asma, dengan menggunakan luaran video terdapat gambaran gerakan, suara, dan tulisan yang membuat penonton lebih jelas. Adapun tujuan penulis menggunakan luaran video yaitu untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang manfaat

senam asma dan teknik pernafasan *buteyko* serta memberikan motivasi kepada masyarakat penderita asma untuk dapat melakukan senam asma dan teknik pernafasan *buteyko*. Manfaat luaran video senam asma disertai teknik pernafasan *buteyko* bagi masyarakat yaitu materi yang disampaikan dalam video senam asma dapat dipahami dan dapat diterapkan langsung oleh penderita asma untuk menurunkan kekambuhan asma serta memotivasi masyarakat melakukan senam asma secara rutin. Manfaat bagi institusi yaitu untuk menambah referensi mahasiswa tentang pengembangan video senam asma disertai teknik pernafasan *buteyko* untuk menurunkan kekambuhan asma. Manfaat bagi penulis adalah untuk meningkatkan ilmu pengetahuan serta memperoleh pengalaman dari pembuatan video senam asma disertai teknik pernafasan *buteyko*