

KENDALIKAN ASMA
ANAK
DENGAN TIUP BALON



Disusun Oleh :
Hanif Nur Fauzan
Siti Fatmawati



Hanif Nur Fauzan



**Universitas
'Aisyiyah
Surakarta**



**Mahasiswa
Sarjana
Keperawatan**

Apa itu Asma?

- Penyakit genetik
 - Penyebab belum diketahui secara pasti
 - Ditandai dengan peradangan kronis pada saluran napas
- (GINA, 2024)



Seberapa serius?

**Global Inisiatif of
Asthma (2024)**

300 juta penderita

**1000 orang meninggal
tiap tahun**

Apa saja faktor pencetusnya?

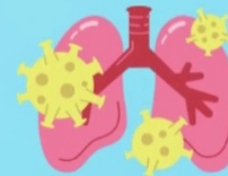
Alergen



Iritan



Penyakit atau infeksi



(Asthma and Allergy Foundation of America, 2022)

Langkah 1

Duduk di kursi dengan
punggung dan kepala
menempel pada
dinding

Bunlam et al (2024)



Langkah 2

**Menarik napas
dalam-dalam melalui
hidung, menahannya
selama 3 detik**

Bunlam et al (2024)



Langkah 3

Hembuskan ke dalam balon hingga balon mengembang dan menyentuh kotak kontrol.

Udara dihembuskan secara perlahan melalui mulut dan ditahan selama 1 detik saat menghembuskan

Bunlam et al (2024)



Langkah 4

Lakukan sebanyak tiga kali dan dihitung sebagai satu set.

Setiap latihan dilakukan sebanyak tiga set, dengan istirahat selama 1 menit di antara set.

3 x 3 Sehari

Bunlam et al (2024)



Langkah 5

**Lakukan 5 hari dalam
seminggu**

**Contoh : Senin, Selasa,
Kamis, Jumat, Sabtu**

Bunlam et al (2024)



**kali
seminggu**

Produser Hanif Nur Fauzan

**Penyusun Hanif Nur Fauzan
Siti Fatmawati
Riyani Wulandari
Ida Nur Imamah**

**Cameramen Muhamad Zainal
David Marchello**

Lighting Muhamad Zainal

Editor Hanif Nur Fauzan

Penata Musik Hanif Nur Fauzan