

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asma didefinisikan sebagai obstruksi jalan napas reversibel itu hadir dengan konstelasi gejala fisik seperti mengi, dyspnea, hiperresponsif saluran napas, batuk, dan lendir hypersecretion. Asma adalah penyakit pernapasan kronis yang paling umum di seluruh dunia. Data dari studi Global Burden of Disease 2015 menunjukkan bahwa kejadiannya meningkat sebesar 12,6% dari 1990 hingga 2015. (Georga, *et al.*, 2018) Asma adalah masalah kesehatan global yang serius yang mempengaruhi semua kelompok usia, dengan prevalensi global mulai dari 1% hingga 21% pada orang dewasa, dan dengan hingga 20% anak-anak berusia 6-7 tahun mengalami episode mengi yang parah dalam setahun. Meskipun beberapa negara telah melihat penurunan rawat inap dan kematian terkait asma, beban global untuk pasien dari eksaserbasi dan gejala sehari-hari telah meningkat hampir 30% dalam 20 tahun terakhir (Gina, 2014). DI Yogyakarta adalah 1 dari 5 teratas yang prevalensi penyakit asmanya melebihi angka nol Nasional (KEMENKES RI, 2013)

Kegagalan untuk mengontrol gejala asma secara efektif menyebabkan stres yang memiliki efek memberatkan pada pasien

kualitas hidup. Di sisi lain, fisik dan mental pasien kesehatan (mis. tingkat aktivitas fisik yang rendah,

meningkat sebagai yang tak terasingkan marabahaya) dapat, pada gilirannya, berdampak buruk pada manifestasi penyakit. (Georga, et al., 2018)

Prevalensi asma yang dirawat berdasarkan usia meliputi 25-44 tahun sebesar 31,56% dan prevalensi terendah 7-28 hari 0,05%. Sementara status prevalensi yang rawat jalan berdasarkan usia 25-44 tahun 29,95% dan usia 7-28 hari 0,43% (KMENKES RI, 2013).

Asma merupakan masalah global yang serius dan umum, meskipun obat farmakologi kontrol gejala penuh untuk individu, tetapi tidak sedikit penderita yang segan untuk mengkonsumsi obat secara terus menerus dan banyak diantara mereka yang sudah mulai terbuka untuk mengikuti program pelatihan untuk mengontrol asmanya. Bruton (2017)

Tai chi merupakan latihan yang menjanjikan yang meningkatkan kualitas hidup individu dengan ketergantungan stimulan. (zhua, at el., 2016). Pelatihan fisik dapat meningkatkan HRQOL dan fungsi paru pada pasien dengan asma bronkial sedang dan berat. (Refaat dan Gawish, 2015).

Tai chi merupakan latihan multi komponen yang semakin populer. Tai chi menggabungkan antara aerobik sedang dengan latihan keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuskuler. Pada saat

yang sama, Tai Chi juga berperan banyak pada komponen kognitif termasuk kesadaran tubuh yang tinggi, perhatian mental yang terfokus, dan pencitraan. Bersama-sama, ini efek pelatihan multi-bekal dapat menghasilkan berbagai manfaat untuk kognisi, kiprah kesehatan, dan kontrol postural, di luar latihan unimodal konvensional. Tai Chi dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada orang dewasa yang lebih tua yang sehat dan gangguan neurologis dan dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan gaya berjalan. Gow (2017)

Tai chi merupakan sebuah latihan beladiri yang bisa juga dijadikan sebagai terapi untuk diri sendiri. Pelatihan Tai Chi ini bisa dipelajari dan dipraktikkan oleh siapapun, sehingga dapat menjaga kesehatan yang kesejahteraan umum. Manfaat dari pelatihan Tai Chi pada penderita COPD jarang sekali dipelajari dan diteliti dalam keperawatan. Gow (2017).

Pengobatan atau terapi yang bisa diberikan pada penderita asma lebih difokuskan pada gejala penyebab asmanya yang meliputi kualitas hidup. Selain itu fisik dan psikologis penderita juga perlu ditingkatkan. (zhua, at el., 2016).

Meskipun farmakoterapi efektif, asma terus mengganggu kualitas hidup bagi sebagian besar pasien. Oleh karena itu pendekatan nonfarmakologis, termasuk pelatihan ulang pernapasan, sangat menarik bagi pasien. Namun, dokter jarang menganjurkan pelatihan kembali

pernapasan dan akses ke intervensi ini dibatasi untuk sebagian besar pasien karena terbatasnya ketersediaan fisioterapis yang sesuai dan integrasi yang buruk dari pelatihan pernapasan ke dalam perawatan standar. Kami bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi pelatihan kembali pernapasan mandiri secara digital. Bruton (2017)

Pendekatan dengan cara memberikan pelatihan olah nafas dan senam atau olahraga ringan sangat diperlukan dalam upaya mengendalikan kondisi penderita asma agar gejala asma bisa diturunkan, sebagai mana hasil pantauan peneliti bahawa latihan Tai Chi yang rutin bisa menurunkan atau mengurangi waktu kekambuhan asma pada penderita asma. Dan berdasarkan studi mini review peneliti dari beberapa jurnal, latihan nafas juga bisa menurunkan gejala kekambuhan dari asma. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti efek Tai Chi dan latihan nafas terhadap asma.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana efek senam Tai Chi dan latihan pernafasan pada pasien asma ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek senam Tai Chi dan latihan pernafasan pada pasien asma

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memperkaya body of knowledge (keilmuan) fisiologi olah raga terutama dalam aspek promosi kesehatan melalui pengembangan program olah raga atau pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Sebagai pedoman atau landasan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang pengembangan program pelatihan fisik khususnya pada pasien dengan asma bronkiale agar dapat mempertahankan kebugarannya

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan acuan dalam memilih jenis pelatihan senam pada pasien asma

