

**PENGARUH SENAM ASMA TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS HIDUP PENYANDANG ASMA DI BALAI
BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT
(BBKPM) SURAKARTA**



SKRIPSI

*Disusun Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi*

oleh :

NASTITI YANUARIDA
J110070040

**FISIOTERAPI DIV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 04 NOVEMBER 2011

NASTITI YANUARIDA / J 110 070 040

“PENGARUH SENAM ASMA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PENYANDANG ASMA DI BALAI BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT (BBKPM) SURAKARTA”

VI Bab, 56 Halaman, 13 Tabel, 5 Gambar.

(Dibimbing oleh : Agus Widodo, SSt.FT, M.Fis dan Isnaini Herawati, SST.FT,M.Sc)

Latar Belakang: Asma merupakan penyakit yang sering dijumpai dimasyarakat, data yang diperoleh dari Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta tentang kunjungan penyandang asma yang terus meningkat di setiap tahunnya mulai dari tahun 2009 mencapai 747 kunjungan dan pada tahun 2010 mencapai 3060 kunjungan. Asma adalah penyakit paru inflamasi kronik dari saluran pernafasan karena terjadinya penyempitan bronkus dengan produksi mukus dan mukosa berlebih yang menimbulkan serangan berupa rasa sesak didada atau *dyspnea*, dada terasa berat, mengi, serta batuk, apabila serangan tersebut semakin progresif atau sering terjadi akan membatasi penyandang untuk menjalani gaya hidup yang normal sehingga akan menurunkan atau memperburuk kualitas hidup penyandang asma.

Tujuan Penelitian: Mengetahui Pengaruh senam asma terhadap peningkatan kualitas hidup penyandang asma.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan metode pengambilan sampel yaitu *Total Sampling* di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta pada penyandang asma yang mengikuti senam asma sebagai kelompok senam asma dan penyandang asma rawat jalan di poli non TB kelompok kontrol dengan pengambilan sampel 7 orang pada masing masing kelompok. Pengukuran kualitas hidup dengan menggunakan *Mini Asthma Quality of Life Quesionnaire (MAQLQ)*. Teknik pengambilan data dilakukan dengan desain penelitian *Pretest and Posttest with Control Group Design* dengan analisis data menggunakan uji statistik *Non Parametrik*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan pengujian Statistik didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai $P = 0,018$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Senam asma yang dilakukan selama 6 minggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan Kualitas Hidup Penyandang Asma.

Kesimpulan: Pemberian Senam Asma terhadap kualitas hidup memberikan pengaruh positif yang signifikan daripada yang tidak senam asma.

Kata kunci : Asma, Senam Asma, Kualitas Hidup

ABSTRACT

DIPLOMA IV PROGRAM STUDY OF PHYSIOTHERAPY
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, 04 NOVEMBER 2011

NASTITI YANUARIDA/ J 110 070 040

”EFFECT OF ASTHMA GYMNASTIC ON IMPROVING THE QUALITY OF LIFE PEOPLE WITH ASTHMA AT BALAI BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT (BBKPM) SURAKARTA”

6 Chapters, 56 Pages, 13 Tables, 5 Pictures.

(Consultants: Agus Widodo, SSt.FT, M.Fis and Isnaini Herawati, SSt.FT, M.Sc)

Background: Asthma is a disease that is often encountered in the community. Data obtained from Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta about visits people with asthma who continue to increase each year starting from the year 2009 reached 747 visits and in 2010 reached 3060 visits. Asthma is a chronic inflammatory lung disease of the respiratory tract due to the narrowing of the bronchial mucosa with excess mucus production and a rise in attacks of chest tightness or dyspnea, chest tightness, wheezing, and coughing. If the attack is more progressive or often will limit of the people with asthma to live a normal lifestyle that will reduce or worsen the quality of life people with asthma.

Purpose: To know the effect of asthma gymnastic on improving quality of life people with asthma.

Method of Research: This research is a Quasi Experiment. Implementation of the research done by the method of sampling is total sampling at Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta. People with asthma who followed asthma gymnastic as asthma gymnastic group. People with asthma outpatient non poly TB as control group with sampling 7 people in each group. Measurement of quality of life by using the Mini Asthma Quality of Life Questionnaire (MAQLQ). Data collection technique done by Pretest and Posttest design with Control Group Design with data analysis using non-parametric statistical test.

Results: Based on statistical testing obtained the significant results with a value of $P = 0.018$ suggesting that did the asthma gymnastic for 6 weeks give the effect to increase the quality of life people with asthma.

Conclusion: Provision of asthma gymnastic on quality of life provide a significant positive impact than those without asthma gymnastic.

Key words: Asthma, Asthma Gymnastic, Quality of Life.

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**Pengaruh Senam Asma Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup
Penyandang Asma di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat
(BBKPM) Surakarta**

Skripsi ini telah disetujui untuk selanjutnya dipertahankan di depan tim penguji yang menjadi syarat memperoleh gelar sarjana (SST FT) di Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nastiti Yanuarida

J110070040

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Agus Widodo, SSt.FT, M.Fis

Isnaini Herawati, SSt.Ft, M.Sc

**PERMOHONAN PERSETUJUAN
PENGESAHAN SKRIPSI**

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Diploma IV Fisioterapi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Diterima untuk
Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan
Fisioterapi

Pada Tanggal, November 2011



Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Penguji I	: Agus Widodo, SSt.FT, M.Fis	_____	_____
Penguji II	: Isnaini Herawati, SSt.Ft, M.Sc	_____	_____
Penguji III	: Wahyuni, SST. Ft M. Kes	_____	_____

MOTTO

- ✚ *“Jadikan Sabar dan Sholat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian sungguh berat kecuali orang yang khusyu’, yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya (ALLAH) dan bahwa mereka akan kembali kepadaNya.”*
(Q.S. Al Baqarah : 45~46)
- ✚ *“Orang yang paling aku sukai adalah dia yang menunjukkan kesalahanku.”*
(Khalifah ‘Ali)
- ✚ *“Jika anda sedang benar, jangan terlalu berani dan bila anda sedang takut, jangan terlalu takut. Karena keseimbangan sikap adalah penentu ketepatan perjalanan kesuksesan anda”*
(Mario Teguh)
- ✚ *“Jangan menyerah sebelum mencoba, karena kita sebagai manusia hanya bisa berusaha, hasilnya Allah yang menentukan”*
(Penulis)
- ✚ *“Keberhasilan dapat diraih dengan 5 tahap, yaitu Do’a, Usaha, Ikhtiar dan Tawakal”*
(Penulis)

PERSEMBAHAN

*ALLAH SWT beserta Rasul-Nya
Alhamdulillah, Alhamdulillah, Alhamdulillah ku persembahkan karya ini
KepadaMU YA ALLAH....
Sebagai wujud penghambaan dan syukur padaMU
Tuhan Semesta Alam
Semoga dapat menjadi amal yang barokah di sisiMU YA
ALLAH.....*

Agamaku, Bangsaku dan Almamaterku yang telah memberikan pembelajaran,
kesempatan
dan tempat menggali ilmu sebanyak banyaknya..

Bapakku "SUBADAR" dan ibuku "TRI SAPTO RINI" Sosok penuh kasih sayang yang telah memberikan cinta dan kasih sayang tanpa syarat, yang selalu mendukung di kala jatuh dan mengingatkan di kalabangkit. Tetes keringat itu pasti akan menjadi tetes kebahagiaan suatu hari nanti.

Terima kasih bapak, ibu.... Doa Rida semoga ALLAH SWT membalas jasa bapak dan ibu, semoga bapak dan ibu bahagia didunia dan diakhirat,...

Adik-adiku yang ku sayang, Haris Prabowo, Daris Najwaniar, Novia Rofi Saputra. terima kasih atas doa dan semangatnya.

Seseorang yang selalu ada buatku, yang menjadi inspirasiku, yang selalu memberikan kekuatan, semangat, dukungan, perhatian dan bimbingan di saat-saat tersulit, serta memberiku nasihat dan doa -doa terbaiknya. Terima kasih buat Semuanya,, (AbiQ "Ardi").....

Keluarga besar koz "ShAngRiILA" yang tak bisa ku sebutkan satu persatu,,, trimakasih telah menjadi keluargaku dicolo, mau menerimaku dengan segala kekuranganku,,,

Teman-teman seperjuangan Fisioterapi DIV angkatan 2007,,, yang selalu kompak dalam segala hal,,,

Specially friend "Revi Restiana" yang menjadi teman sekamar,sekampung,dan sekelas,,,semoga kisah kita slalu dikenang sebagai kisah klasik untuk diceritakan ke anak,cucu kita kelak...

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini penulis susun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “PENGARUH SENAM ASMA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PENYANDANG ASMA DI BALAI BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT (BBKPM) SURAKARTA”.

Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan bimbingannya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep, .M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Umi Budi Rahayu, SST.F.T, M.Kes Selaku Pembimbing Akademik Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Agus Widodo, SST.Ft, M.Fis, Selaku dosen Pembimbing I

5. Isnaini Herawati, SST.Ft, M. Sc, Selaku dosen Pembimbing II
6. Wahyuni, SST. Ft M. Kes, Selaku dosen Penguji
7. Bapak dan Ibu dosen Program DIV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Keluargaku “Bapak dan Ibu Tercinta, adik-adikku tersayang yang telah memberikan dukungan dan kasih sayang serta dorongan yang tiada henti.
9. Teman-teman se-Angkatan 2007 Program DIV Fisioterapi FIK, UMS terima kasih atas support, keceriaan dan kenangan indah selama ini. Semua akan aku simpan, sebagai sebuah cerita masa depan.
10. Terimakasih kepada keluarga besar Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
11. Untuk Bu Sulis, Bu Ana dan Bu Herni yang telah banyak membantu, memberi semangat dan ide-ide nya.
12. Keluarga besar koz “SHANGRILA” terimakasih telah menjadi keluargaku disolo, menemani setiap hari-hariku dan terimakasih atas kebersamaan dan keceriaannya selama ini.
13. Bapak dan ibu kos “SHANGRILA” yang bersedia menerimaku selama 4 tahun dan selalu memberi semangat.
14. Sobat senasib seperjuangan “REVI, MAMA INDAH, ANA, QINA, MBAK RINI DAN ARIF” sukses untuk kita semua.
15. Seseorang yang selalu ada, selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan, perhatian dan sebagai inspirasiku.

16. Keluarga besar “IKAMALA” solo, trimakasih atas kebersamaannya.

17. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan pikiran dan tenaganya dalam penyusunan skripsi ini.

Harapan penulis Skripsi ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan Skripsi ini masih akan sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, November 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	7

1. Asma	7
2. Kualitas Hidup	17
3. Senam Asma.....	28
B. Kerangka Berfikir.....	29
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Metode Penelitian.....	33
1. Jenis Penelitian.....	33
2. Desain Penelitian.....	33
3. Rancangan Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
1. Populasi	34
2. Sampel Penelitian	35
D. Instrument Penelitian	35
1. Variabel Penelitian.....	35
2. Definisi Operasional.....	35
3. Alat dan bahan Penelitian.....	36
E. Teknik Penyusunan Instrument.....	36
F. Teknik Analisa Data.....	38
G. Jalannya Penelitian.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	40
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	40
2. Karakteristik Responden	41
B. Hasil Pengolahan Data	44
1. Uji Homogenitas	44
2. Pengujian Hipotesa.....	45
3. Pengujian Beda Pengaruh	46

BAB V PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian	48
1. Karakteristik Responden Menurut Usia dan jenis kelamin...	48
2. Karakteristik Responden menurut Derajat Asma.....	50
3. Pengaruh Senam Asma terhadap Peningkatan Kualitas Hidup	50
4. Beda Pengaruh antara Kel. Senam Asma dan Kel. Kontrol..	54
B. Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi derajat asma berdasarkan kontrol item	14
Tabel 2. 2	Klasifikasi asma menurut derajat serangan	15
Tabel 3. 1	Susunan item kualitas hidup.....	37
Tabel 3. 2	Penilaian kualitas hidup per item	37
Tabel 3. 3	Penilaian kualitas hidup secara keseluruhan	37
Tabel 4. 1	Distribusi Responden Menurut Umur	41
Tabel 4. 2	Distribusi Responden menurut jenis kelamin.....	41
Tabel 4. 3	Distribusi Responden Menurut Derajat Asma.	42
Tabel 4. 4	Hasil Perhitungan Homogenitas Data	44
Tabel 4. 5	Hasil Uji Hipotesis dari Hasil MAQLQ	45
Tabel 4. 6	Hasil Uji Hipotesis Per Item MAQLQ	46
Tabel 4. 7	Hasil Uji Beda dari Hasil MAQLQ.....	46
Tabel 4. 8	Hasil Uji Beda Pengaruh Per Item MAQLQ.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Bronkial Normal dan Bronkial Penderita Asma	13
Gambar 2. 2	Bagan Kerangka Berfikir	31
Gambar 2. 3	Bagan Kerangka Konsep	32
Gambar 3. 1	Bagan Rancangan Penelitian	34
Gambar 4. 1	Hasil pengukuran kualitas hidup dengan MAQLQ	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tingkat kualitas Hidup Penyandang Asma Pre dan Post Test Senam Asma dan Kelompok Kontrol.....	62
Lampiran 2	Urutan Gerakan Senam Asma.....	66
Lampiran 3	Gambar Urutan Gerakan Senam Asma.....	68
Lampiran 4	Persetujuan Tindakan Medis, dan Kuisisioner MAQLQ ..	73
Lampiran 5	Frekuensi Responden Kelompok Senam asma dan Kelompok Kontrol.	80
Lampiran 6	Hasil Pengukuran Kualitas Hidup Penyandang Asma dengan Mini Asthma Quality of Life Questionnaire (MAQLQ) pada Kelompok Senam Asma dan Kelompok Kontrol ...	81
Lampiran 7	Uji Homogenitas.	82
Lampiran 8	Uji Wilcoxon pada Kelompok Senam Asma dan Kelompok Kontrol.	83
Lampiran 9	Uji Mann Whitney	85
Lampiran 10	Foto Pelaksanaan Senam Asma	86
Lampiran 11	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	88
Lampiran 12	Surat Ijin Penelitian.....	89