

**HUBUNGAN SENAM ASMA DENGAN  
PENURUNAN GANGGUAN TIDUR PADA PENDERITA ASMA  
DI BALAI BESAR KESEHATAH PARU MASYARAKAT ( BBKPM )  
SURAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

**Disusun Oleh :**

**M. AMRU ALVI ARDI**  
**NIM: J 110070050**

**JURUSAN DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

## **PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

### **HUBUNGAN PEMBERIAN SENAM ASMA DENGAN PENURUNAN GANGGUAN TIDUR PADA PENDERITA ASMA DI BBKPM SURAKARTA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi jurusan fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada tanggal : 21 November 2011

Pembimbing I



Isnaini Herawati, SST.FT, M.Sc

Pembimbing II



Sugiono, SST.FT

**PENGESAHAN**

**HUBUNGAN SENAM ASMA DENGAN PENURUNAN GANGGUAN TIDUR  
PADA PENDERITA ASMA DI BBKPM SURAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**M. Amru Alvi Ardi**

**J 110 070 050**

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal : 21 November 2011

Dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat.


1. Isnaini Herawati, SST.FT, M.Sc

(  )

2. Sugiono, SST.FT

(  )

3. Agus Widodo, SST.FT, M. Fis

(  )

Surakarta, 21 November 2011

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas muhammadiyah Surakarta

Dekan

**Arif Widodo, A.Kep, M.Kes**

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Amru Alvi Ardi  
Nim : J 110 070 050  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jurusan : Diploma IV Fisioterapi  
Judul Skripsi : HUBUNGAN SENAM ASMA DENGAN PENURUNAN  
GANGGUAN TIDUR PADA PENDERITA ASMA DI BBKPM  
SURAKARTA

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Surakarta, 21 November 2011

Peneliti

M. Amru Alvi Ardi

## **MOTTO**

**Apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi senantiasa bertasbih kepada Allah; milik-Nya semua kerajaan dan bagi-Nya (pula) segala puji; dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu (QS.At-Tagābun, 64:1)**

**Hidup bukan tentang seberapa besar kesalahan di masa lalu, tetapi tentang bagaimana kamu memperbaiki diri dan kuat menjalani hari**

**Jangan rendahkan dirimu untuk mendapatkan sesuatu, tetapi rendahkan hatimu untuk berikan sesuatu**

**The man who says he never has time is the laziest man.(Lichtenberg)**

**Anda tidak akan meraih ketenangan kecuali dengan kelelahan dan anda tidak akan merasakan ketentraman kecuali dengan kepayahan**

**Janganlah takut menemui kegagalan tapi bangkitlah dari kegagalan karna kegagalan mengajarkan untuk bisa lebih baik**

**Jangan risaukan nikmat yang belum kau miliki tapi risaukan lah nikmat yang belum kau syukuri, terkadang Allah memberikan nikmat melalui masalah dan memberi masalah melalui nikmat**

## PERSEMBAHAN

**Skripsi ini kupersembahkan kepada :**

- ✧ **Allah SWT yang selalu memberikan segala karunia dan hidayahNya.**
- ✧ **Bangsaku dan Almamaterku yang telah memberikan suatu ilmu berharga yang akan menjadi bekal masa depanku.**
- ✧ **Ayah dan Ibunda tercinta yang selama ini telah bekerja keras demi membantu mewujudkan impianku dan selalu memberi dukungan yang sangat bermakna lewat setiap bait doanya.**
- ✧ **Kakak dan adikku tersayang yang selama ini juga memotivasi dan mengingatkanku akan tanggung jawabku.**
- ✧ **Khusus seseorang yang selalu ada di dalam hidupku.**
- ✧ **Seluruh anggota teman-teman yang tidak dapat ku sebutkan satu-persatu.**
- ✧ **Untuk " *The Blacky*" yang selama hampir 4 tahun ini setia menemani hari-hariku baik suka maupun duka.**
- ✧ **Semua kos yang bersedia menjadi tempat tinggal ku di Solo.**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah mencurahkan rahmat dan berkah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“HUBUNGAN SENAM ASMA DENGAN PENURUNAN GANGGUAN TIDUR PADA PENDERITA ASMA DI BBKPM SURAKARTA** “. Diajukan guna melengkapi tugas-tugas dan demi melengkapi persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga 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 FT.,SP.d, M.Kes selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Isnaini Herawati, SST.FT, M.Sc dan Bapak Sugiono, SST.FT sebagai pembimbing I dan II yang selama ini dengan penuh tanggung jawab, sabar dan ikhlas membimbing dalam pembuatan Skripsi ini.

5. Bapak Agus Widodo SSt FT M. Fis sebagai penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi ini dan memberikan saran agar skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan Program Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaannya.
7. Ibu Sulis SST.FT dan Ibu Ana SST.FT sebagai pembimbing lahan di BBKPM Surakarta yang dengan ikhlas membantu sehubungan dengan berjalannya penelitian saya.
8. Teman-temanku praktek lahan di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Surakarta yang telah membantuku dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Seluruh keluarga besar fisioterapi angkatan 2007 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas semua cerita dan kenangan indah selama ini.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Surakarta, 21 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 .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

## BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Asma .....	8
2. Senam Asma.....	16
3. Gangguan Tidur.....	21
4. Hubungan Asma dengan Tidur .....	27
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
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel Penelitian .....	35
D. Variabel Penelitian .....	35
1. Variabel Penelitian .....	35
2. Definisi Konseptual.....	35
3. Definisi Operasional.....	36
E. Tehnik Analisa Data.....	36
F. Jalannya Penelitian.....	37

## BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data.....	38
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	38
2. Karakteristik Responden .....	38
B. Hasil Pengolahan Data.....	41
1. Pengujian Normalitas Data .....	41
2. Pengujian Hipotesa .....	41
3. Pengujian Beda Pengaruh .....	44

## BAB V PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
1. Karakteristik Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin	43
2. Hubungan Senam Asma Terhadap Gangguan Tidur Pada Penderita Asma.....	44
B. Keterbatasan Penelitian .....	48

## BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49

DAFTAR PUSTAKA .....	50
----------------------	----

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi derajat asma berdasarkan kontrol item.....	13
Tabel 2. 2	Klasifikasi derajat asma berdasarkan parameter klinis .....	14
Tabel 4. 1	Distribusi Responden di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta menurut umur .....	38
Tabel 4. 2	Distribusi Responden menurut jenis kelamin. ....	39
Tabel 4. 3	Distribusi Responden menurut derajat asma.....	39
Tabel 4. 4	Hasil Penilaian Skalan Kantuk.....	40
Tabel 4. 5	Hasil Uji Normalitas .....	41
Tabel 4. 6	Hasil Uji Hpotesa .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Bronkus Normal dan Bronkus Penderita Asma .....	16
Gambar 2. 2	Bagan Kerangka Berfikir .....	31
Gambar 2. 3	Bagan Kerangka Konsep .....	32
Gambar 3. 1	Bagan Rancangan Penelitian .....	33

## ABSTRAK

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

M. AMRU ALVI ARDI / J 110 070 040

“ HUBUNGAN SENAM ASMA DENGAN  
PENURUNAN GANGGUAN TIDUR PADA PENDERITA ASMA DI BALAI  
BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT (BBKPM) SURAKARTA”

VI Bab, 48 Halaman, 8 Tabel, 4 Gambar.

(Dibimbing oleh : Isnaini Herawati, SST.FT,M.Sc dan Sugiono, SST.Ft)

**Latar Belakang:** Asma adalah penyakit kronis dari sistem pernapasan yang ditandai dengan serangan sesak dada, batuk dan mengi akibat *obstruksi* jalan nafas. Gangguan tidur sering dialami pasien asma sebagai akibat dari gejala asma nocturnal yakni terbangun di malam hari akibat sesak napas, batuk, atau mengi, dengan banyak penderita asma mengeluhkan kantuk di siang hari, yang sering diasumsikan sebagai hasil dari asma itu sendiri, peneliti berharap bahwa memperhatikan tumpang tindih apnea tidur dan asma mungkin suatu hari menyebabkan tidur malam yang lebih baik dan kewaspadaan siang hari untuk penderita asma.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan senam asma dengan penurunan gangguan tidur penderita asma.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah peserta senam asma di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta, sampel peserta senam asma berjumlah 60 orang diambil melalui metode *Total Sampling* dengan pasien rawat jalan di poli non TB sebagai control. Kedua kelompok sampel tersebut diukur tingkat gangguan tidurnya menggunakan kuisioner kemudian dianalisa dengan uji statistik.

**Hasil Penelitian:** Hasil uji normalitas dengan *kolmogorof-smirnov* pada kelompok senam asma diperoleh nilai  $P=0,006$  dan pada kelompok kontrol nilai  $P=0,000$ , maka data disimpulkan berdistribusi tidak normal, maka di uji hipotesa menggunakan *Mann WhitneyTest* di peroleh nilai  $p=0.000$ . Dengan demikian disimpulkan bahwa ada hubungan senam asma dengan penurunan gangguan tidur pada penderita asma. Diharapkan akan adanya penelitian selanjutnya dengan menambah jumlah variabel guna memperluas penelitian ini.

**Kesimpulan:** Ada hubungan senam asma dengan penurunan gangguan tidur penderita asma. ( Ditunjukkan dengan nilai  $p=$  , dimana  $0,000 < 0,05$  ).

**Kata kunci :** Asma, Senam Asma, Gangguan tidur

## ABSTRACT

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

M. AMRU ALVI ARDI / J 110 070 040

"THE CORRELATION OF ASTHMA GYMNASTICS WITH SLEEP DISRUPTION DESCENT TO ASTHMA SUFFERER IN BALAI BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT (BBKPM) OF SURAKARTA"

Consist of: Chapter VI, 48 Pages, 8 Tables, 4 Pictures.

(Guided by: Isnaini Herawati, SST.FT, M.Sc and Sugiono, SST.FT).

**Background:** Asthma is a chronic disease from respiratory system with characteristic is chest narrow attack, cough, or pant because breath way obstruction. The sleep disruption often feeling of asthma patient as result of asthma nocturnal symptom, that is wake up at night because breath narrow, cough or pant with many asthma sufferer beef about sleepiness at day time, that often assumption as result of the asthma own. Researcher hope that pay attention sleep apnea overlapping and asthma is possible the day causing night sleep be more fine and the vigilance day time to asthma sufferer.

**Purposes:** To determine the correlation of asthma gymnastics with sleep disruption descent to asthma sufferer.

**Research Methods:** This research did pass through quantitative phenomenological with *cross-sectional* method. Population of this research is asthma gym participant in Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) of Surakarta, sample amount to 60 people's that take pass through *Total Sampling* method with take care manner patien in poly non TB as control. Both of sample group will measure disruption sleep level use question then analysis with statistic test.

**Result:** .The result of normalitas test use *kolmogorof-smirnov* to asthma gymnastic group getting score  $p=0,006$  and control group getting  $p=0,000$ , then in conclusion the abnormal, be hypothesis test use Mann Whitney test and getting result  $p=0,000$ . Be conclusion is there are correlation of asthma gymnastics with sleep disruption descent to asthma sufferer. Expectation will presence next research with add sum of variable to escalate this research.

**Conclusion:** There is correlation of asthma gymnastics with sleep disruption descent to asthma sufferer, with value  $p=0,000 (<0,05)$

**Key words:** asthma, asthma gymnastics, sleep disruption.