

# INTERVENSI FISIOTERAPI PADA KASUS ASMA BRONKHIAL DENGAN LATIHAN YOGA

Deffani Octa Valentina

## Abstrak

**Latar Belakang :** Asma bronkhial merupakan salah satu penyakit yang banyak terjadi ditengah masyarakat. Penyakit ini dapat menyerang siapapun dari golongan masyarakat bawah bahkan atas, anak-anak atau orang dewasa, pria atau wanita dan yang biasanya sampai membawa pada kematian terjadi pada orang dewasa. Orang yang mengalami asma bronkhial akan mengalami sesak nafas terutama ketika menghirup alergen. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas latihan yoga dalam mengurangi sesak pada penderita asma bronkhial. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada 1 orang klien yang memenuhi syarat-syarat tertentu sesuai kebutuhan penelitian. **Hasil :** Hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat sesak nafas sebesar 2 skala dengan skala Borg dan 1 skala dengan skala mMRC. Saturasi oksigen tubuh meningkat dan *respiratory rate* membaik seiring diberikannya latihan yoga. **Kesimpulan :** Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kondisi klien belum menunjukkan perubahan yang baik pada 3 hari pertama latihan. Namun di hari berikutnya didapatkan perkembangan yang cukup signifikan dan klien merasa kondisinya lebih baik ketika bekerja.

**Kata Kunci :** asma bronkhial, latihan yoga, sesak nafas

# PHYSIOTHERAPY INTERVENTION IN ASTHMA BRONCHIALE CASE WITH YOGA EXERCISE

Deffani Octa Valentina

## Abstract

**Background :** Asthma Bronchiale is one of the many diseases in our society. The disease can attack anyone from the lower classes of society or even upper classes, children or adults, man or woman and it can causes a death to every adults. People who have asthma bronchiale will experience shortness of breath especially when inhaling allergens. **Purpose :** The purpose of this study is to prove the effectiveness of yoga exercise in reducing suffocation in asthma bronchiale sufferers. **Research Methods :** This study used a quantitative type of research with descriptive methods. The study was conducted on 1 person clients who have conditions as needed for the research. The results of this study is we obtained a reduction in the degree of suffocation by 2 scales with Borg scale and 1 scale with mmRC scale. The body's oxygen saturation increases and the respiratory rate improves as it gives yoga exercise. **Conclusion :** The conclusion of this study is that the client's condition has not shown a good change in the first 3 days of exercise. However, the next day a considerable development was obtained and the client felt his condition was better when working.

**Keywords :** asthma bronchiale, yoga exercise, shortness of breath