

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Angka penyakit yang berkaitan dengan alergi belakangan ini meningkat seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat. Polusi udara, gas-gas berbahaya, zat pada makanan, dan alergen lainnya jadi pemicu timbulnya alergi. Salah satu banyak terjadi di sekitar kita adalah penyakit asma (Semin, 2019).

Asma bronkhial merupakan salah satu penyakit yang banyak terjadi ditengah masyarakat. Menurut Henneberger (2011), asma 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 penurunan ventilasi karena perubahan pola napas. Beberapa hal yang menyebabkan terjadinya asma bronkhial yaitu faktor alergi, non alergi, psikologi, faktor keturunan dan faktor lingkungan. Ketidakefektifan pola napas penderita asma bronkhial ditandai dengan adanya mengi dan sesak napas (Oemiati & Sihombing, 2010).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 100-150 juta penduduk dunia saat ini telah terkena penyakit asma dan diperkirakan akan mengalami kenaikan sejumlah 180.000 jiwa setiap tahunnya. *Global Initiative for Asthma* (GINA) menyatakan jumlah penderita asma telah mencapai 334 juta jiwa dan akan bertambah sebanyak 400 juta jiwa pada tahun 2025 (WHO, 2018).

Berdasarkan Hasil survei RISKESDAS pada tahun 2007, jumlah penderita asma di Indonesia telah mencapai 3,5% dari jumlah penduduk di Indonesia. Dimana asma menempati sepuluh besar penyebab kematian di Indonesia. Sebanyak 9 provinsi yang mempunyai tingkat penyakit asma tertinggi antara lain, Aceh diurutan pertama, lalu Jawa Barat, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Selatan, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara, Gorontalo dan Papua Barat (Riskesdas, 2007).

Pada penderita asma bronkhial, kepekaan bronkus terhadap rangsangan akan meningkat sehingga akan muncul reaksi berupa gejala asma sebagai akibat penyempitan saluran pernafasan (Lancet, 2020). Ketidakefektifan pola napas adalah masalah utama yang sering muncul pada klien asma bronkhial. Kedua faktor tersebut akan mengakibatkan kambuhnya asma dan penderita akan kekurangan udara sehingga mengalami kesulitan bernafas (Semin, 2019).

Yoga menjadi jenis latihan pilihan bagi banyak penderita asma karena efeknya yang membuat badan segar dan pikiran menjadi rileks. Yoga membantu melancarkan peredaran darah dan mengontrol pernapasan (Damopolii et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tahan pada tahun 2014, yoga menunjukkan efek menguntungkan bagi penderita asma yang telah menderita asma selama bertahun-tahun. Seperti penggunaan obat asma yang berkurang dan peningkatan kapasitas aktivitas fisik. Pernapasan hidung saat yoga akan mengaktifkan respon hipotalamus yang akan mempengaruhi otak untuk mengatur emosi dan motivasi yang baik dan memberi pengaruh baik pada penderita asma (Akbar Nur, 2019).

Intervensi Fisioterapi merupakan sebuah upaya penting dalam usaha memulihkan kondisi penderita agar dapat beraktivitas seperti sedia kala dengan terapi yang tepat. Penderita diharapkan agar kondisinya membaik, tidak kesulitan bernafas, dan kadar oksigen tubuhnya tidak kurang.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat kita ambil rumusan masalah yaitu “Apakah latihan yoga dapat mengurangi sesak nafas yang dialami penderita asma bronkhial?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah latihan yoga dapat mengurangi sesak nafas yang dialami penderita asma bronkhial.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik penderita asma yang menjadi responden
- b. Untuk menjelaskan pengaruh latihan yoga untuk mengurangi sesak yang dialami responden

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat penelitian ini bagi penulis adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam memahami, menganalisa, dan memberikan terapi yang tepat untuk pasien yang akan penulis hadapi di masa depan.

I.4.2 Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi adalah sebagai sumber bacaan, pengetahuan, analisa, dan identifikasi masalah dari apa yang telah ditulis di Karya Tulis ini. Serta menjadi acuan dan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya agar penelitian yang dilakukan lebih baik lagi.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat adalah sebagai sumber informasi dan wawasan mengenai kasus asma dan penanganan yang tepat untuk diberikan kepada penderita asma. Serta membantah mitos tidak berdasar yang beredar di masyarakat.