

HUBUNGAN DURASI SENAM ASMA DENGAN TINGKAT KONTROL ASMA MENGGUNAKAN *ASTHMA CONTROL TEST* DI RSUP PERSAHABATAN TAHUN 2017

Dainty Yuandini Putri

Abstrak

Asma adalah inflamasi kronik saluran napas yang menimbulkan gejala seperti mengi dan sesak napas akibat bronkospasme saluran pernapasan. Orang dengan asma yang disebabkan bukan karena faktor latihan, dianjurkan untuk melakukan latihan atau olahraga. Senam asma adalah latihan yang membantu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi sehingga mencegah terjadinya kekambuhan saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kontrol asma seseorang, baik mempercepat asma yang terkontrol maupun mempertahankannya. Senam asma akan memberikan hasil jika dilakukan rutin selama 6-8 minggu. *Asthma Control Test* merupakan kuesioner yang dapat menilai tingkat asma seseorang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian dan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk analisis data. Hasil analisis bivariat menunjukkan semakin lama durasi mengikuti senam asma maka semakin terkontrol tingkat kontrol asma seseorang. Hasil uji menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.005 yang berarti diterimanya H1. Hal itu menandakan adanya hubungan antara durasi senam asma terhadap tingkat kontrol asma.

Kata Kunci: Durasi Senam Asma, Tingkat Kontrol Asma, *Asthma Control Test*

**Relation Between Asthma Gymnastic Duration With Asthma
Control Levels Using Asthma Control Test In RSUP
Persahabatan On 2017**

Dainty Yuandini Putri

Abstract

Asthma is a chronic inflammation of respiratory tract that causes symptoms such as wheezing and shortness of breath caused bronchospasm of the respiratory tract. Exercise is highly recommended to people that having asthma attack. Asthma Gymnastic is an exercise that improve cardiorespiration endurance so the symptoms of asthma not easily appear when doing daily activities and affect the level of asthma control either accelerate or maintain controlled asthma. It will give results if it has been done regularly for 6-8 weeks. Asthma Control Test is a questionnaire to assess asthma control levels. An observasional analytical is used as the method of this research. Asthma Control Test questionnaire is used as the instrument and Kolmogorov-Smirnov test for data analysis. The results of data analysis showed that the longer the duration of asthma gymnastic, the more controlled levels of asthma control. The results from using Kolmogorov-Smirnov test showed the value of p-value is 0.005 which means the acceptance of H1. This indicates there is relationship between duration of asthma gymnastic with the level of asthma control

Key Words: Asthma Gymnastic Duration, Asthma Control levels, Asthma Control Test