

Article

## SENAM ASMA DALAM UPAYA PENINGKATAN FUNGSI PARU PENDERITA ASMA DENGAN PENDEKATAN KEPERAWATAN KELUARGA DI RT 02 RW 05 KELURAHAN METESEH KOTA SEMARANG

Adelia Rida Dara Siwi<sup>1</sup>, Umi Hanif<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Karya Husada Semarang

<sup>2</sup>Dosen Universitas Karya Husada Semarang

### SUBMISSION TRACK

Received: June 25, 2023

Final Revision: July 07, 2023

Available Online: July 09, 2023

### KEYWORDS

Asma, Keluarga, Senam Asma

### CORRESPONDENCE

Phone: 088806004694

E-mail: dararida17@email.com

### ABSTRACT

**Pendahuluan** : Asma merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan sesak napas dan mengi yang berulang. Individu yang terkena dapat mengalami gejala beberapa kali sehari atau seminggu. Selama serangan asma, lapisan tabung bronkial membengkak dan dapat menyebabkan saluran udara menyempit dan mengurangi aliran udara masuk dan keluar dari paru-paru. **Tujuan** : Memberikan gambaran penerapan praktik berbasis fakta dalam asuhan keperawatan keluarga dengan inovasi senam asma untuk meningkatkan fungsi paru pada penderita asma. **Hasil** : Hasil evaluasi senam asma didapatkan bahwa Peningkatan partisipasi dalam program kesehatan komunitas dari skala 2 menjadi skala 4. Penurunan prevalensi penyakit dari skala 3 menjadi skala 5 memperkuat otot-otot pernapasan yang dapat membuat daya kerja otot pernapasan menjadi lebih baik. Keluarga bpk I dengan mencegah kekambuhan asma dari peningkatan upaya pemeliharaan kesehatan keluarga. **Kesimpulan** : Hasil Setelah dilakukan program inovasi terapi senam asma pada asuhan keperawatan keluarga dapat memberikan gambaran penerapan dalam asuhan keperawatan keluarga dengan inovasi senam asma untuk meningkatkan fungsi paru pada penderita asma.

### I. PENDAHULUAN

Asma merupakan jenis penyakit yang

paling banyak diidap oleh masyarakat Indonesia, hingga akhir tahun 2020, jumlah

penderita asma di Indonesia sebanyak 4,5 persen dari total jumlah penduduk Indonesia atau sebanyak 12 juta lebih (Kemenkes, ASMA, 2022). Asma merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan sesak napas dan mengi yang berulang. Individu yang terkena dapat mengalami gejala beberapa kali sehari atau seminggu. Selama serangan asma, lapisan tabung bronkial membengkak dan dapat menyebabkan saluran udara menyempit dan mengurangi aliran udara masuk dan keluar dari paru-paru (Djamil, 2020). Lansia adalah usia diatas 60 tahun tahap akhir dalam proses kehidupan yang akan terjadi banyak penurunan dan perubahan fisik, psikologi, social yang saling berhubungan satu sama lain, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun jiwa pada lansia. Menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangasangan dari dalam dan diluar tubuh (Awaludin Jahid Abdillah, 2023) Upaya promotif perawat dilakukan dengan melakukan edukasi senam asma pada penderita untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kemampuan pernafasan, dan menjadi salah satu penunjang keberhasilan pengobatan asma karena tidak hanya ditentukan dengan obat-obatan namun juga karena faktor olahraga dan gizi. Upaya preventif perawat dengan

mengajarkan latihan pernapasan, batuk efektif, menghindari pemicu alergi, dan juga latihan fisik teratur seperti senam asma. Upaya kuratif perawat pada penderita asma dengan pemberian obat secara teratur seperti obat bronkodilator, steroid inhalasi, dan sebagainya. Upaya rehabilitatif adalah untuk memelihara dan memulihkan kondisi atau mencegah terjadinya komplikasi atau bertambah parahnya penyakit, peran perawat pada penderita asma yaitu menyarankan untuk selalu rutin untuk kontrol, mengubah pola hidup sehat atau latihan fisik secara relaksasi untuk mengurangi kerengangan pada otot (Elvira Bella Chinthia, 2022). Senam asma merupakan sekelompok latihan (*Exercise group*) bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot yang berkaitan dengan mekanisme pernapasan, meningkatkan kapasitas serta efisiensi dalam proses pernapasan. Senam asma dapat meningkatkan kemampuan penderita asma dalam melakukan kegiatan sehari-hari, yaitu meningkatkan kemampuan bernapas, meningkatkan efisiensi kerja otot-otot pernapasan, menambah aliran darah ke paru sehingga aliran udara yang teroksigenasi lebih banyak, menyebabkan pernapasan lebih lambat dan efisien, mengurangi laju penurunan faal paru, menurunkan gejala klinis, mengurangi frekuensi penggunaan bronkodilator hisap (Kemenkes, Senam Asma untuk Meningkatkan Fungsi Paru Penderita Asma, 2022).

## II. METHODS

Desain penulisan yang digunakan adalah laporan kasus. Studi kasus ini dilakukan pada 1 keluarga dengan *Asma* selama 5 hari pada tanggal 13 April - 17 April 2023. Pada analisis situasi ini dijelaskan satu keluarga kelolaan utama yang diberikan asuhan keperawatan keluarga. Keluarga kelolaan utama adalah Tn. I dengan masalah kesehatan utama *asma*. Alat ukur pada penelitian ini yaitu observasi dan laporan asuhan keperawatan.

## III. RESULT

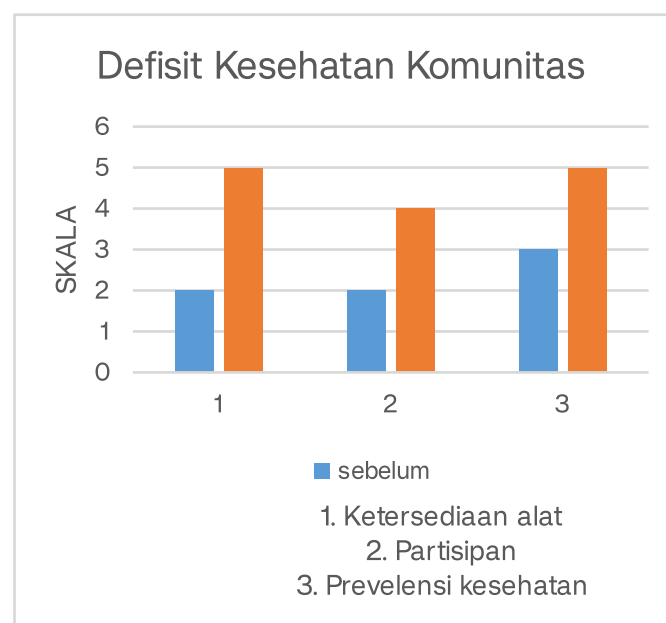
Pada bpk I didapatkan evaluasi akhir pada pertemuan ke 4. Frekuensi napas sebelum dilakukan senam asma klien merasa sesak napas, pernapasan 30 x/ menit dan setelah dilakukan terapi sesak napas berkurang dan pernapasan 24 x/menit. Adanya peningkatan tingkat pengetahuan keluarga dengan menggunakan kuesioner dari tingkat pengetahuan kurang menjadi baik. Kemampuan keluarga dalam merawat lansia asma juga terjadi peningkatan dari tingkat kemandirian level 3 menjadi level 4. Peningkatan coping keluarga menjadi adaptif dalam merawat lansia asma dan peningkatan efikasi keluarga dalam merawat lansia asma. Hasil asuhan keperawatan keluarga pada keluarga binaan yang dilakukan penulisan di RT 02 RW 05 Kelurahan Meteseh Kota Semarang ada 1 keluarga yang dipaparkan dan evaluasi asuhan keperawatan yang

deskripsikan pada tabel dibawah ini :

No	Inisial	Diagnosa Yang Ditemukan	Diagnosa Yang Diselesaikan	TUK yang diselesaikan
1	Tn. I	2	3	5
2	Ny. I	2	4	5
3	Sdr K	3	4	5
4	Sdr B	3	4	5

**Table1.1**

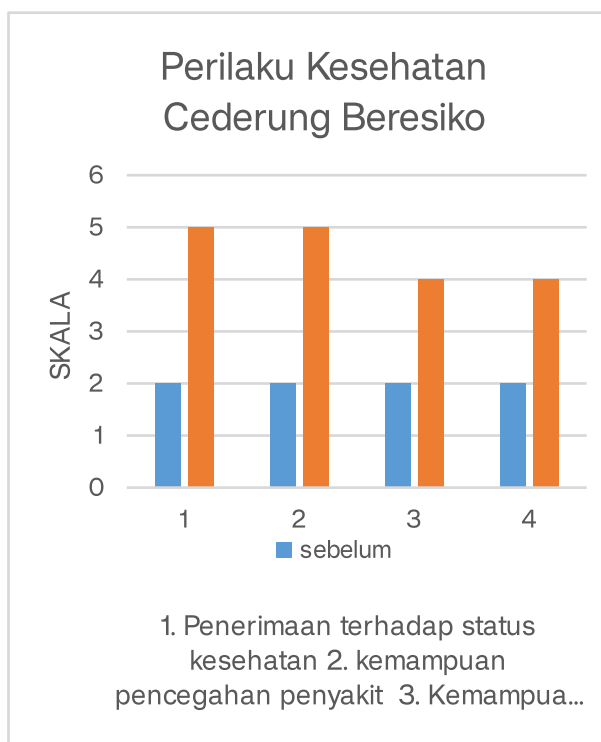
menunjukkan bahwa 100% keluarga binaan dengan faktor resiko asma terkontrol, 80% keluarga meningkat 1 level dalam kemandirian keluarga dalam merawat lansia. Sedangkan pada variabel tingkat pengetahuan dalam perawatan lansia asma, keluarga yang berpengetahuan cukup. 100% keluarga binaan sudah melakukan strategi coping adaptif dalam keluarga. Hasil implementasi diagnosis keperawatan Defisit kesehatan komunitas



menunjukkan:

- a. Peningkatan ketersediaan program promosi kelengkapan alat (tensimeter, glukometer, medline, alat ukur tinggi,oximeter, papan nama posyandu lansia ) dari skala 2 menjadi skala 5
- b. Peningkatan partisipasi dalam program kesehatan komunitas dari skala 2 menjadi skala 4
- c. Penurunan prevelensi penyakit dari skala 3 menjadi skala 5 .
- a. Peningkatan penerimaan terhadap perubahan status kesehatan dari skala 2 menjadi skala 5 ,
- b. Peningkatan kemampuan melakukan tindakan pencegahan masalah kesehatan dari skala 2 menjadi skala 5,
- c. Peningkatan kemampuan peningkatan kesehatan dari skala 2 menjadi skala 4,
- d. Peningkatan pencapaian pengendalian kesehatan dari skala 2 menjadi skala 4.

Hasil implementasi diagnosis keperawatan Perilaku kesehatan cenderung beresiko menunjukkan:



Selain indikator evaluasi menurut Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Penulis menambahkan beberapa evaluasi setelah implementasi keperawatan sebanyak 2 sesi, didapat hasil peningkatan

#### IV. DISKUSI

Hasil evaluasi senam asma didapatkan bahwa Peningkatan partisipasi dalam program kesehatan komunitas dari skala 2 menjadi skala 4. Penurunan prevelensi penyakit dari skala 3 menjadi skala 5 memperkuat otot-otot pernapasan yang dapat membuat daya kerja otot penapasan menjadi lebih baik. Keluarga bpk I dengan mencegah kekambuhan asma dari peningkatan upaya pemeliharaan kesehatan keluarga.

Studi kasus ini melakukan senam asma merupakan suatu terapi non farmakologi tanpa menggunakan obat- obatan yang dapat memperbaiki kelenturan rongga dada sehingga dengan lenturnya rongga dada dapat mengembangkan dan mengempis secara optimal, memperbaiki kelenturan dan kekuatan sekat rongga dada sehingga pernapasan paru optimal (Herlambang, 2022).

Inovasi *Nature* senam asma dalam Asuhan Keperawatan Keluarga Implementasi dilakukan terhadap pelaku rawat lansia asma di RT 02 RW 05 Kelurahan Meteseh Kota Semarang . Implementasi keperawatan dimulai dengan melakukan terapi senam asma selama 3 kali. Hasil *post-test* menunjukkan bpk I mampu bernapas dengan benar . Implementasi yang dilakukan terbukti efektif meningkatkan kapasitas vital paru.

Hambatan yang ditemukan penulis

dilapangan ketika memberi asuhan keperawatan yaitu adanya keluarga yang bekerja dikarenakan pelaku rawat masih usia produktif. Sehingga pada implementasi komunitas sulit menentukan jadwal pertemuan . Selain itu, pada pemberian pengetahuan terkait informasi inovasi, pelaku rawat sebagian ada juga yang berada pada kelompok lansia sering lupa sehingga penjelasan berulang ulang. Hal ini dapat diatasi dengan bina hubungan saling percaya diawal dengan keluarga dan membangun komitmen serta kesepakatan bersama bahwa untuk mengatasi masalah pada lansia tersebut diperlukan kerjasama yang baik antara klien, keluarga dan tenaga kesehatan. Asuhan keperawatan yang diberikan bukan hanya bertujuan kepada lansia asma saja, akan tetapi berpengaruh terhadap mengurangi stress dan beban keluarga dalam merawat. Pada pelaksanaan program inovasi terapi senam asma yang menjadi hambatan penulis yaitu bagaimana memastikan pelaku rawat dan lansia menerapkan program tersebut di rumah secara mandiri dan di kelompok atau komunitas. Hal ini didasari kesibukan pelaku rawat melaksanakan tugas dan peran lainnya. Penulis juga memiliki hambatan dalam melakukan pemantauan faktor risiko (pengukuran TD) yang harus dilakukan secara langsung melalui kegiatan *home visite*. Untuk mengatasi hal tersebut penulis bekerjasama dengan kader dalam melakukan monitoring dan evaluasi.

Pemberdayaan kader juga sebagai bentuk *support group* yang dibuat dalam program inovasi senam asma

## V. KESIMPULAN

Hasil program inovasi senam asma memberikan gambaran penerapan asuhan keperawatan keluarga dan komunitas dalam upaya peningkatan kapasitas vital paru lansia di RT 02 RW 05 Kelurahan Meteseh Kota Semarang yang dapat berpengaruh terhadap :

- a. Setelah dilakukan program inovasi terapi senam asma pada asuhan keperawatan keluarga dapat memberikan gambaran penerapan dalam asuhan keperawatan keluarga dengan inovasi senam asma untuk meningkatkan fungsi paru pada penderita asma.
- b. Setelah dilakukan asuhan keperawatan keluarga dapat mengetahui faktor resiko; riwayat asma alergi atopik, obesitas, riwayat bronkiolitis, kebiasaan merokok
- c. Peningkatan koping keluarga dalam merawat lansia asma, kemampuan Activity Daily Living (ADL)

## REFERENCES

1. Awaludin Jahid Abdillah, S. K. (2023). PENATALAKSANAAN PURSED LIP BREATHING TERHADAP PENURUNAN SESAK NAPAS PADA PASIEN. *jurnal Kesehatan* , 2442-4013.
2. Dedi, Y. G. (2022). Faktor Predisposisi dan Pencetus Dengan Serangan Asma Bronkhial. *Journal Healthy Purpose*, 41-50.
3. Djamil, A. S. (2020). Wellness And Healthy Magazine Faktor yang Berhubungan dengan Kekambuhan Asma pada Pasien Dewasa. 29.
4. dr. Zakiah Novianti, S. M. (2020). Senam Asma. RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro.
5. Elvira Bella Chinthia, M. D. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. M Asma Dengan Masalah. *Indonesian Journal of Health Vocational Education*, 29-37.
6. Handayani, R. N. (2023). Pelatihan Senam Asma Menuju Desa Sehat. *Jurnal Komunitas Servizio*, 1202 -1209.
7. Herlambang, M. A. (2022). Efektifitas Senam Asma Untuk Meningkatkan Fungsi Paru Penderita Asma di Rumah Sakit Daerah Cut Nyak Dhien Meulaboh. *Jurnal Ilmiah Indonesia* , 6105-6114.
8. Inhilkab. (2023, Mei Senin). Retrieved from inhilkab.go.id: <http://rsudpurihusada.inhilkab.go.id>
9. Kemenkes. (2022, Agustus Rabu). ASMA.
10. Kemenkes. (2022, September Rabu). Senam Asma untuk Meningkatkan Fungsi Paru Penderita Asma .
11. Netty Herawati, S. N. (2022). Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kekambuhan Asma Bronkhial Pada Pasien Asma Bronkhial. *Jurnal Pustaka Keperawatan* , 73-77.
12. Puspitosari, D. P. (2020). Peningkatan Senam Asma Terhadap Asma Puncak Ekspirasi (APE) dan Peningkatan Kualitas Hidup Pada Komunitas Madupahat di Balkes Wilayah Semarang . 11.
13. Ritonga, D. R. (2018). PENGARUH SENAM ASMA TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PERNAFASAN (ARUS PUNCAK EKSPIRASI) PADA PENDERITA ASMA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPUNG DALAM PONTIANAK TIMUR. *World Development*, 1-15.
14. Suci Amanati, D. P. (2023). EFEKTIVITAS SENAM ASMA DAN BREATHING EXERCISE TERHADAP STATUS ASMA PENDERITA ASMA BRONKIAL. *Jurnal keperawatan dan Fisioterapi*, 268-278.
15. Susi Oktowaty, E. P. (2018). Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Kronis Degeneratif di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama.
16. Tri Mulyono Herlambang, M. A. (2022). EFEKTIFITAS SENAM ASMA UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI PARU PENDERITA ASMA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH CUT NYAK DHIEN MEULABOH. *Jurnal Ilmiah Indonesia* , 1548-1398.
17. WHO. (2018). Global Asthma Report. *ew Zealand*.