

## ABSTRAK

Hafshah Ramadhani (2024). *Penerapan Senam Asma Untuk Menurunkan Frekuensi Kekambuhan Pada Penderita Asma Bronkial Di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep, (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes.

Salah satu penyakit saluran pernafasan yang sering dijumpai dari anak-anak hingga orang dewasa adalah asma. Asma bronkial adalah penyakit pada sistem pernapasan yang menyebabkan penyempitan saluran napas akibat rangsangan hiperaktivitas tertentu sehingga terjadi inflamasi, gejala yang ditimbulkannya pun beragam seperti batuk, dada sesak, terdengar bunyi mengi, serta sesak napas (dispnea). Salah satu teknik non farmakologis yang dapat dilakukan pada penderita asma bronkial adalah melakukan senam asma. Senam asma adalah suatu jenis terapi latihan yang melibatkan aktivitas gerakan tubuh dan merupakan kegiatan yang membantu proses rehabilitas pernafasan, meningkatkan kemampuan otot-otot pernapasan, mencegah dan mengurangi kelainan bentuk dan sikap tubuh penderita asma. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan senam asma untuk menurunkan frekuensi kekambuhan pada penderita asma bronkial. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan desain studi kasus yang dilakukan pada tanggal 18 Maret-18 Mei 2024. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang yang sudah memenuhi kriteria yang ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam asma selama 6 hari berturut-turut dengan evaluasi selama 4 minggu peneliti mendapatkan hasil bahwa adanya penurunan frekuensi kekambuhan dan perubahan frekuensi pernapasan dimana pada subyek I dari 5 kali menjadi 3 kali frekuensi kekambuhan dengan frekuensi pernapasan dari 21x/i menjadi 19x/i dan pada subyek II dari 5 kali menjadi 2 kali frekuensi kekambuhan dengan frekuensi pernapasan dari 21x/i menjadi 18x/i setelah dilakukannya penerapan. Diharapkan penerapan senam asma ini dapat diterapkan sebagai teknik nonfarmakologi bagi penderita asma bronkial karena tidak memerlukan biaya dan mudah diterapkan.

Kata Kunci : Asma Bronkial, Frekuensi Kekambuhan, Senam Asma

## ABSTRACT

*Hafshah Ramadhani (2024). Application of Asthma Exercises to Reduce the Frequency of Recurrence in Bronchial Asthma Sufferers in the Garuda Health Center Working Area. Case Study Scientific Writing, Pekanbaru DIII Nursing Study Program, Nursing Department, Riau Ministry of Health Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep, (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes.*

*One of the respiratory diseases that is often found in children and adults is asthma. Bronchial asthma is a disease of the respiratory system that causes narrowing of the airways due to certain hyperactivity stimuli resulting in inflammation, the symptoms it causes vary, such as coughing, chest tightness, wheezing sounds, and shortness of breath (dyspnea). One non-pharmacological technique that can be used for people with bronchial asthma is doing asthma exercises. Asthma gymnastics is a type of exercise therapy that involves body movement activities and is an activity that helps the respiratory rehabilitation process, improves the ability of the respiratory muscles, prevents and reduces deformities and body postures of asthma sufferers. The aim of this study is to describe the application of asthma exercises to reduce the frequency of recurrence in bronchial asthma sufferers. This type of research is descriptive in nature using a case study design which was conducted on March 18-May 18 2024. The subjects in this research were two people who met the specified criteria. The results of the study showed that after implementing asthma exercises for 6 consecutive days with evaluation for 4 weeks, the researchers found that there was a decrease in the frequency of recurrence and changes in respiratory frequency, where in subject I from 5 times to 3 times the frequency of recurrence with a respiratory frequency of 21x/i became 19x/i and in subject II from 5 times to 2 times the frequency of recurrence with respiratory frequency from 21x/i to 18x/i after application. It is hoped that the application of asthma exercises can be applied as a non-pharmacological technique for people with bronchial asthma because it does not require costs and is easy to apply.*

*Keywords: Bronchial Asthma, Frequency of Recurrence, Asthma Exercise*