

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Asma adalah suatu kelainan berupa peradangan kronik saluran napas yang menyebabkan penyempitan saluran napas (hiperaktifitas bronkus) sehingga menyebabkan gejala episodik berulang berupa mengi, sesak napas, dada terasa berat dan batuk terutama pada malam atau dini hari (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Asma dapat terjadi karena faktor genetik dimana terdapat gen tertentu pada penderita asma yang dapat diturunkan. Faktor genetik ini dapat menimbulkan serangan asma apabila ada faktor pencetus, baik dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh seseorang. Faktor pencetus dari dalam tubuh antara lain infeksi saluran pernapasan, stress, olahraga, dan emosi yang berlebihan. Faktor pencetus dari luar tubuh yaitu debu, serbuk bunga, bulu binatang, zat makanan, minuman, obat, bau-bauan, bahan kimia, polusi udara, serta perubahan cuaca atau suhu (Purwanto, 2015).

Asma yang tidak ditangani dengan tepat dapat memiliki efek buruk pada kualitas hidup seseorang. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan kelelahan, kinerja menurun, masalah psikologis termasuk stress, kecemasan, dan depresi, sehingga perlu tindak lanjut yaitu dengan penatalaksanaan asma. Penatalaksanaan asma bertujuan untuk mengontrol penyakit sehingga penderita asma dapat hidup normal

tanpa hambatan dalam aktivitas sehari-hari. Program penatalaksanaan asma tersebut terdapat enam langkah yaitu edukasi pasien dan keluarga tentang asma, menentukan klasifikasi asma, menghindari faktor pencetus, pengobatan yang optimal, kontrol secara teratur, dan meningkatkan kebugaran fisik dengan olahraga. Olahraga akan menghasilkan kebugaran fisik, menambah rasa percaya diri, meningkatkan ketahanan tubuh, melatih dan menguatkan otot-otot pernapasan serta meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru. Namun dalam melakukan kegiatan olahraga pasien asma harus berhati-hati karena olahraga juga dapat menjadi pencetus serangan asma (Purwanto, 2015).

Hasil penelitian oleh Sahat dkk pada Tahun 2011 tentang senam asma yang dilakukan oleh pasien asma baik derajat ringan maupun sedang selama delapan minggu berturut-turut, dimana seminggu melakukan senam tiga kali, secara statistik dapat meningkatkan kekuatan otot pernapasan sekitar 280 ml (41,4%). Rata-rata peningkatan volume inspirasi maksimal responden meningkat dari 676 ml menjadi 956 ml.

Selain senam asma, olahraga yang tepat untuk pasien asma yaitu renang. Renang menguatkan relaksasi, meningkatkan kesehatan jantung dan paru, serta meningkatkan produksi kortisol. Hormon kortisol dapat mengurangi hiperresponsifitas saluran napas karena menurunkan jumlah sirkulasi eosinofil, menghambat produksi dan sekresi sitokin pada saluran pernapasan. Sekitar 10 cm di atas air diyakini Bergeraknya udara yang sangat baik, sehingga sangat bermanfaat bagi organ pernapasan. Hasil penelitian pada Handayani tahun 2012 didapatkan peningkatan hasil akhir kadar kortisol mencapai 285,30 nmol/L pada latihan renang

dan 285,20 nml/L pada senam asma dibandingkan sebelum latihan renang 257,60 nmol/L dan 269,69 nmol/L pada senam asma.

Hasil penelelitian Kasrikasari dkk (2019) di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Kota Pekalongan bahwa terdapat peningkatan Arus Puncak Ekspirasi (APE) sebelum dan setelah dilakukan latihan napas dalam yaitu dari rerata 200,10 menjadi rerata 300,70.

Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir pasien asma di Indonesia mengalami penurunan. Dilihat berdasarkan hasil data Riskesdas 2013 penyakit asma memiliki prevalensi 4.5 % dan pada tahun 2018 menurun menjadi 2.4%. Selain mengalami penurunan di Indonesia, pasien asma di Jawa Barat pun terjadi penurunan dimana ketika tahun 2013 memiliki prevalensi 5.0% sedangkan pada tahun 2018 memiliki prevalensi 2.7 %. Namun kekambuhan asma di Jawa Barat pada tahun 2018 memiliki prevalensi 57,5% dari 68,9 % yang paling tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bandung tercatat pada tahun 2017 ada 8.333 kasus dan meningkat menjadi 12.332 kasus pada tahun 2018, bahkan sampai Mei 2019 tercatat sudah ada 5.406 kasus asma di Kota Bandung. Jumlah tersebut membuat penyakit asma menduduki peringkat ketiga tertinggi kategori penyakit tidak menular setelah hipertensi dan diabetes mellitus.

Dilihat dari hasil studi pendahuluan, tidak semua pasien asma mempunyai antusias tinggi untuk melakukan olahraga, tergantung bagaimana sikap pasien tersebut. Oleh karena itu, diperlukan sikap yang positif untuk memberikan tanggapan tentang olahraga sehingga dapat memulai atau membimbing tingkah laku olahraga secara rutin untuk pencegahan serangan asma.

Berdasarkan latar belakang dan data-data di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang bagaimana sikap pasien asma mengenai kegiatan olahraga dalam pencegahan serangan asma.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian yaitu “Bagaimana Gambaran Sikap Pasien Asma mengenai Kegiatan Olahraga dalam Pencegahan Serangan Asma”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sikap pasien asma mengenai kegiatan olahraga dalam pencegahan serangan asma.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat untuk Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber bacaan bagi dosen atau mahasiswa dalam proses pembelajaran

### **1.4.2 Manfaat untuk Profesi**

Penelitian ini dapat menambah informasi mengenai bagaimana sikap pasien asma mengenai pencegahan kekambuhan asma

### **1.4.3 Manfaat untuk Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian selanjutnya yang terkait sikap pasien asma mengenai pencegahan kekambuhan asma.