

GAMBARAN SIKAP PASIEN ASMA MENGENAI KEGIATAN OLAHRAGA DALAM PENCEGAHAN SERANGAN ASMA

Cucu Ernawati^{1*)} Sansri Diah KD^{1*)} Yati Tursini ^{1*)} Yosep Rohyadi^{1*)}

Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: cucuerna29@gmail.com,
sansridiah@yahoo.com, yati.tursini@yahoo.com, akang_roy@yahoo.com

ABSTRACT

This research is motivated by the increasing asthma incidence in the city of Bandung. Asthma is a chronic disease that needs to be managed pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological management is sports activities. Exercise can strengthen the breathing muscles in asthma patients. Not all asthma patients have high enthusiasm to exercise, depending on how the patient's attitude. An attitude is needed to provide a response that can start or guide sports behavior. This study aims to identify the attitude of asthma patients regarding sports activities in the prevention of asthma attacks. This study included a qualitative, research design using a descriptive design with systematic literature review method through searching journals in Google Scholar with keywords asthma patient attitudes towards sports in preventing asthma recurrence so that 4 journals were obtained based on the characteristics of respondents, places, and methods. The results of the 4 journals included recurrence prevention efforts as much as positive 76.5% and negative 23.5%, family attitudes in preventing recurrence of asthma were good (positive) 89.6% while less (negative) categories were 10.4% , asthma patients who have a positive attitude towards asthma and gymnastics as much as 52.9% while those who are negative 47, 1%, and negative perceptions about preventing asthma recurrence by 56% while positive perception 44%. Conclusions from 4 journals found that most asthma patients are positive about exercise in preventing asthma attacks. It is hoped that health workers will increase their role regarding exercise in preventing asthma attacks.

Keywords: Asthma, Sports, Attitude

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh angka kejadian asma yang meningkat di kota Bandung. Penyakit asma penyakit kronis sehingga perlu dilakukan penatalaksanaan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis yaitu kegiatan olahraga. Olahraga dapat menguatkan otot-otot pernapasan pada pasien asma. Tidak semua pasien asma mempunyai antusias tinggi untuk melakukan olahraga, tergantung bagaimana sikap pasien tersebut. Diperlukan sikap untuk memberikan tanggapan yang dapat memulai atau membimbing tingkah laku olahraga. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi sikap pasien asma mengenai kegiatan olahraga dalam pencegahan serangan asma. Penelitian ini termasuk kualitatif, desain penelitian menggunakan desain deskriptif dengan metode *systematic literature review* melalui pencarian jurnal di *google scholar* dengan kata kunci sikap pasien asma terhadap olahraga dalam pencegahan kekambuhan asma sehingga didapatkan 4 jurnal berdasarkan karakteristik responden, tempat, dan metode. Hasil penelitian ke 4 jurnal diantaranya upaya pencegahan kekambuhan sebanyak yang positif 76,5 % dan negatif 23,5 %, sikap keluarga dalam pencegahan kekambuhan penyakit asma adalah kategori

baik (positif) 89,6 % sedangkan kategori kurang (negatif) 10,4 %, pasien asma yang mempunyai sikap positif terhadap penyakit dan senam asma sebanyak 52,9 % sedangkan yang bersikap negatif 47,1 %, dan persepsi negatif tentang pencegahan kekambuhan penyakit asma sebanyak 56 % sedangkan persepsi positif 44 %. Kesimpulan dari 4 jurnal didapatkan sebagian besar pasien asma bersikap positif mengenai olahraga dalam pencegahan serangan asma. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan perannya mengenai olahraga dalam pencegahan serangan asma.

Kata kunci: Asma, Olahraga, Sikap

PENDAHULUAN

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.¹

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.²

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.³

Hasil penelitian 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.⁴

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 tahun 2012 didapatkan peningkatan hasil akhir kadar kortisol mencapai 285,30 nmol/L pada latihan renang dan 285,20 nmol/L pada senam asma dibandingkan sebelum latihan renang 257,60 nmol/L dan 269,69 nmol/L pada senam asma.⁵

Hasil penelitian (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 300,70.⁶

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.⁶

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.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang memberikan gambaran tentang variabel yang akan diteliti. Dengan menggunakan *systematic literatur review* atau sering disingkat SLR merupakan metode yang digunakan untuk merujuk metodologi penelitian tertentu dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi, mengkaji, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia dengan bidang topik fenomena yang menarik dengan pertanyaan penelitian tertentu yang relevan.⁷

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah merupakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud dapat berupa buku atau artikel hasil penelitian dalam jurnal yang dicari melalui situs pencarian *google scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam mencari hal-hal yang akan direview adalah sikap pasien asma terhadap olahraga dalam pencegahan kekambuhan asma. Pencarian berasal penelitian terkait dengan asma yang dipublikasikan antar tahun 2010 sampai dengan tahun 2020.

Pada tahap ini, peneliti melakukan beberapa langkah yaitu:

- a. Membaca seluruh artikel hasil penelitian yang telah diperoleh dari hasil pencarian data atau pengumpulan data Menuliskan data yang didapatkan dalam format yang telah ditentukan

- b. Mengumpulkan semua informasi yang dapat digunakan untuk menjawab masalah penelitian.

Peneliti melakukan analisis kualitas data berdasarkan kemampuan hasil penelitian dalam menjawab masalah penelitian. Apakah penelitian yang ada telah mampu menjawab tujuan penelitian, kemudian bandingkan dengan hasil-hasil penelitian lainnya yang didapatkan. Analisis juga dilakukan dari berbagai segi dengan melihat data-data yang telah ada seperti kekuatan latar belakang, karakteristik

responden, tempat penelitian, kecukupan sampel, instrumen yang digunakan atau metode yang digunakan.

Maka didapatkan 4 jurnal ditinjau dari karakteristik responden, tempat penelitian, kecukupan sampel dan metode yang digunakan.

HASIL

Hasil Penelitian yang berhubungan dengan sikap pasien asma mengenai pencegahan kekambuhan asma didapatkan 4 penelitian.

Di bawah ini adalah hasil penelitian sikap pasien asma mengenai pencegahan kekambuhan asma.

Tabel 1.
Hasil Penelitian Yang Berhubungan Dengan Sikap Pasien Asma Mengenai Pencegahan Kekambuhan Asma

No	Peneliti	Judul	Tahun	n	Hasil
1	Rita Devi Darliana Astuti,	Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Asma Bronkhial	2018	85	Pengetahuan baik 69 responden (81,2 %) sedangkan Pengetahuan kurang sebanyak 16 responden (18,8 %) Upaya pencegahan kekambuhan sebanyak 65 responden yang positif (76,5 %) dan yang negatif 20 responden (23,5 %) Ada hubungan pengetahuan dengan upaya pencegahan kekambuhan penyakit Asma Bronkhial pada pasien di Poliklinik Paru Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh (p-value= 0,002)
2	Wa Ode Hasmira	Tinjauan Sikap Keluarga terhadap Pencegahan Kekambuhan Penyakit Asma di Kelurahan Abeli Wilayah Kerja Puskesmas Beli Kota Kediri	2016	48	Sikap keluarga dalam pencegahan kekambuhan penyakit asma kategori baik (positif) sebanyak 43 responden (89,6 %) sedangkan kategori kurang (negatif) sebanyak 5 responden (10,4 %)
3	Muh. Ibnu Firdaus	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pasien Asma dalam Melakukan Senam Asma Indonesia Di RS Persahabatan	2011	68	Responden yang melakukan senam asma sebanyak 17 orang (25 %), sedangkan responden yang tidak melakukan senam asma sebanyak 51 orang (75 %) Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pasien asma dalam melakukan senam asma: 1. Pengetahuan, sebagian besar pasien asma memiliki pengetahuan baik 44 orang (64,7 %) sedangkan pengetahuan kurang sebanyak 24 orang (35,3 %) 2. Sikap, pasien asma yang mempunyai sikap positif terhadap penyakit dan

					senam asma sebanyak 36 responden (52,9 %) sedangkan yang bersikap negatif sebanyak 32 responden (47,1 %)	
					Pasien asma yang tidak melakukan senam asma (51 orang) mempunyai pengetahuan yang baik (58,8%) daripada pengetahuan yang kurang (41,2%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pasien asma dalam melakukan senam asma (p-value=0,143 pada $\alpha=0,05$). Pasien asma yang tidak melakukan senam asma diantaranya mempunyai sikap negatif sebanyak 52,9 % dan sikap positif sebanyak 47,1 %. Dilakukan uji statistik didapatkan p-value= 0,161 yang berarti $\alpha=0,05$ tidak ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan perilaku pasien asma dalam melakukan senam asma.	
4	Mega Agustia Wardani	Persepsi SMA Pencegahan Kekambuhan Penyakit Asma di SMAN 2 Kota Mojokerto	Siswa dalam	2015	75	Responden yang mempunyai persepsi positif sebanyak 28 responden (44 %) dan Sebagian besar responden mempunyai persepsi negatif tentang pencegahan kekambuhan penyakit asma sebanyak 42 responden (56 %)

PEMBAHASAN

Hasil riset pertama mendapatkan kesimpulan bahwa sebagian besar 69 responden (81,2%) yang memiliki pengetahuan tentang asma yang baik, terdapat 58 responden (89,2%) memiliki upaya pencegahan kekambuhan baik.⁸ Hal ini dapat dijelaskan bahwa secara teori pengetahuan akan memberikan arahan bagi pasien untuk melakukan pemilihan terhadap perilaku yang benar, sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit asma yang lebih lanjut. Hal ini dapat diidentifikasi dari adanya upaya-upaya yang dilakukan pasien untuk menghindari alergen, asap rokok, polusi udara, dan emosi yang berlebihan. Selain itu, bahwa perawat dan tim kesehatan itu pasien juga menginformasikan bahwa perawat dan tim kesehatan lainnya memberikan pendidikan kesehatan sebelum berobat.⁹

Hasil riset ke dua dijelaskan kesimpulan dari penelitian bahwa sebagian besar (89,6 %) keluarga memiliki sikap baik (positif) terhadap pencegahan kekambuhan asma

disebabkan karena tingkat pendidikan dari responden yang sudah lebih banyak yang SLTA yakni 17 (35,4 %).¹⁰ Hal ini dapat dijelaskan bahwa secara teori pengetahuan merupakan struktur sikap pertama yang akan mempengaruhi terbentuknya sikap. Pengetahuan pasien dan masyarakat yang cukup tentang upaya untuk melaksanakan pencegahan kekambuhan asma di rumah, usaha yang baik untuk mengontrol dan menghindari alergen serta olahraga yang teratur sehingga kekambuhan asma dapat dicegah.¹¹

Hasil riset ke tiga dijelaskan kesimpulan dari penelitian bahwa sebagian besar pasien asma mempunyai sikap positif terhadap penyakit dan senam asma sebanyak 36 responden (52,9 %) serta tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku pasien asma dalam melakukan senam asma. Hal ini dapat dijelaskan bahwa secara teori, pasien akan berusaha mencari informasi terkait penyakit yang diderita dan itu merupakan bagian dari peran sakit, sehingga pengetahuan tentang manfaat senam asma sudah

diketahui dan menyebabkan sikap positif terhadap senam asma.¹² Namun, sikap dalam diri individu belum tentu terwujud dalam suatu tindakan dengan begitu sikap positif belum tentu menentukan perilakunya yang positif juga.¹³

Hasil riset ke empat dijelaskan kesimpulan dari penelitian bahwa sebagian besar responden mempunyai persepsi negatif tentang pencegahan kekambuhan penyakit asma sebanyak (56 %) hanya 44 % yang mempunyai persepsi positif dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit asma dan remaja yang tidak mempunyai riwayat penyakit asma sehingga mereka belum terpikirkan untuk melakukan pencegahan kekambuhan asma.¹⁴ Hal ini dapat dijelaskan bahwa secara teori, persepsi merupakan pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkannya.¹⁴ Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persepsi adalah sikap dan kepercayaan individu dalam menerima informasi. Kemudahan seseorang untuk memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.¹² Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti TV, radio, surat kabar, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.¹⁵

Dapat disimpulkan dari pembahasan ke empat jurnal penelitian di atas bahwa rata-rata sikap responden

6. Masyarakat Kota Pekalongan. 14 (02): 115.
7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. (2018). *Hasil Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan

dalam pencegahan kekambuhan penyakit asma (edukasi, olahraga, pengobatan, menghindari faktor pencetus) adalah kategori baik (positif).

SIMPULAN

Berdasarkan 4 hasil penelitian melalui metode *literatur review*, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pasien asma mempunyai sikap positif mengenai olahraga dalam pencegahan serangan asma.

DAFTAR RUJUKAN

1. P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Definisi Asma*. Jakarta: Kemenkes RI Direktorat Jenderal P2P.
2. Purwanto, Sugeng. (2015). *Pendidikan jasmani untuk penderita asma*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
3. Sahat, Camalia S. dkk. (2011). *Peningkatan Kekuatan Otot Pernapasan Dan Fungsi Paru Melalui Senam Asma Pada Pasien Asma*. 14 (2): 104.
4. Handayani, Rahmaya Nova. (2012). *Pengaruh Latihan Renang Dan Senam Asma Terhadap Forced Expiratory Volume In 1 Second (Fev1) Dan Kadar Hormon Kortisol Pada Penderita Asma*. Skripsi. Purwekerto: Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat FKIK UNSOED.
5. Kartikasari, Dian dkk. (2019). *Latihan Napas Dalam Terhadap Peningkatan Arus Puncak Ekspirasi (APE) Di Balai Besar Kesehatan Paru* Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
8. Astuti, Rita & Devi Darliana. (2018). *Hubungan Pengetahuan dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Asma Bronkhial*. 9 (1) : 11.

9. Triandini dkk. (2019). *Metode Systemic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia*. 1 (2): 63-77
10. Hasmira, Wa Ode. (2016). *Tinjauan Sikap Keluarga terhadap Pencegahan Kekambuhan Penyakit Asma di Kelurahan Abeli Wilayah Kerja Puskesmas Beli Kota Kedari*. Karya Tulis Ilmiah. Kendari: Politeknik Kesehatan Kendari
11. Wijaya, I Made Kusuma. (2015). *Aktivitas Fisik (Olahraga) Pada Penderita Asma*. Skripsi. Singaraja: Universitas pendidikan Ganesha.
12. Notoatmodjo S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
13. Sunaryo. (2013). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.
14. Firdaus, Muh Ibnu. (2010). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pasien Asma dalam Melakukan Senam Asma Indonesia di Rumah Sakit Persahabatan*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh Jakarta.
15. Wardani, Mega Agustia. (2015). *Persepsi Siswa dalam Pencegahan Kekambuhan Penyakit Asma di SMAN 2 Kota Mojokerto*. Skripsi