

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

The Global Initiative for Asthma mendefinisikan asma adalah penyakit heterogeny yang ditandai dengan adanya peradangan kronis pada saluran udara, dengan gejala pada pernapasan mengi, dispnea, sesak napas, batuk dan keterbatasan aliran udara bervariasi (GINA,2019).

World Health Organization (WHO) yang bekerja sama dengan organisasi asma di dunia yaitu *Global Asthma Network* (GANT) memprediksi saat ini jumlah pasien asma di dunia mencapai 334 juta orang, perkiraan angka ini terus mengalami peningkatan sebanyak 400 juta orang pada tahun 2025 dan terdapat 250 ribu kematian akibat asma termasuk anak-anak.

Prevalensi asma di Indonesia melonjak dari sebesar 4,2% menjadi 5,4% dan angka kejadian Asma di Aceh yaitu sebesar 2,3%.Menurut data Dinas Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 Asma merupakan salah satu jenis penyakit yang paling banyak diidap oleh Masyarakat Indonesia, Hal ini tentu berakibat pada kualitas hidup dan produktivitas penderitanya, seperti terganggunya pekerjaan atau pendidikannya. (Kemkes,2022)

Di wilayah Kecamatan Kebayakan, Kabupaten Aceh Tengah, angka kejadian asma bronkial masih cukup tinggi. Berdasarkan data Puskesmas Kebayakan tahun 2024, tercatat lebih dari 150 pasien asma yang membutuhkan pengelolaan berkelanjutan untuk mengurangi frekuensi serangan.

Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan kekambuhan asma meliputi: faktor genetik, paparan alergen dalam ruangan, paparan mikrobioma, virus pernapasan, asap tembakau lingkungan, polusi udara,

merokok, paparan pekerjaan, obesitas, dan stress (Kuruvilla et al., 2019). Di antara faktor-faktor penyebab asma, paparan alergen merupakan faktor utama yang memicu kekambuhan asma pada pasien yang memiliki masalah IgE terkait alergi (Niespodziana et al., 2020).

Gejala asma yang tidak terkontrol dengan baik dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien dan keluarganya, sehingga mengakibatkan pasien asma tidak produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Hossny et al., 2017). Penderita asma berat memiliki kualitas hidup yang buruk, terutama dalam hal kesehatan fisik daripada kesehatan mental ketika dievaluasi (Song et al., 2021).

Target terapi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien asma adalah mencegah faktor risiko dan penyakit penyerta, serta meningkatkan laju pengendalian asma (Hossny et al., 2017). Oleh karena itu perlu adanya pendekatan multidimensi yang melibatkan strategi non farmakologis yang membantu pasien untuk lebih mengontrol asma dalam manajemen penyakit disertai dengan pengobatan farmakologis (Santino et al., 2020).

Terdapat dua macam pengobatan untuk asma, yaitu pengobatan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Bentuk pengobatan nonfarmakologis yaitu pengobatan komplementer yang dapat dilakukan dengan aktifitas fisik dan latihan nafas (Latihan Bernafas et al., 2020).

Pengamatan asma umumnya menggunakan pendekatan farmakologis seperti bronkodilator dan kortikosteroid inhalasi. Namun, terapi nonfarmakologis seperti relaksasi napas dalam menjadi perhatian karena dapat membantu pasien mengelola gejala asma secara mandiri. teknik ini berfungsi meningkatkan oksigenasi, mengurangi ketegangan otot pernapasan, dan menurunkan intensitas sesak napas (Toharudin, 2018).

Salah satu metode sederhana dan tidak memerlukan banyak biaya untuk mengurangi sesak nafas pada penderita asma yaitu dengan

melakukan teknik relaksasi napas dalam. Terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk mencegah kekambuhan asma seperti rehabilitasi paru, latihan pernapasan serta manajemen stres memiliki dampak yang signifikan. Relaksasi napas dalam adalah tindakan perawat mengajarkan pasien bagaimana mengambil napas dalam-dalam, bernapas perlahan (mempertahankan inspirasi maximal) dan menghembuskan napas perlahan (Octaviani, Y., Roza, N & Febrina, T. Y., 2023).

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi lebih lanjut efektivitas terapi relaksasi napas dalam pada pasien asma bronkial di Puskesmas Kecamatan Kebayakan, Kabupaten Aceh Tengah.

B. Perumusan Masalah

Pasien asma sebelum mendapat latihan pernapasan mengalami gangguan aliran udara pernapasan khususnya pada saat ekspirasi, yang menunjukkan nilai APE yang rendah dan tingkat obstruksi yang berat. Kurangnya pemantauan dan pengobatan yang tidak efektif oleh penderita dapat meningkatkan risiko serangan asma sehingga dapat memicu terjadinya peningkatan angka morbiditas dan mortalitas. Untuk mengatasi hal tersebut, maka perlu adanya alternatif tindakan yang aman, mudah, dan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan asma. Adapun salah satu dari tindakan yang dapat dilakukan yaitu latihan teknik relaksasi napas dalam. Dari uraian tersebut, maka masalah yang dirumuskan oleh peneliti ialah “Apakah adanya efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap pengurangan sesak napas pada pasien asma bronkial di Puskesmas Kecamatan Kebayakan, Kabupaten Aceh Tengah?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap pengurangan sesak napas pada pasien asma bronkial.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat sesak napas pasien asma bronkial sebelum dilakukan terapi relaksasi napas dalam.
- b. Mengidentifikasi tingkat sesak napas pasien asma bronkial sesudah dilakukan terapi relaksasi napas dalam.
- c. Menganalisis efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan sesak napas pada pasien asma bronkial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada serta menambah cara menangani gejala sesak asma bronkial dengan menggunakan jenis terapi non farmakologi dengan cara melakukan Latihan Teknik Relaksasi Napas Dalam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada bidang pelayanan Kesehatan mengenai efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap pengurangan gejala asma bronkial

b. Bagi Responden

Setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam, diharapkan pasien dengan asma bronkial dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi gejala dan sesak yang dialami. Dan memberikan informasi kepada orang lain dalam

menerapkan teknik relaksasi napas dalam yang merupakan salah satu jenis terapi non farmakologis dalam penanganan gejala sesak asma bronkial dan peningkatan kualitas hidup pasien.

c. Bagi Institusi (Universitas Prima Indonesia)

Menjadi refrensi untuk pengembangan kurikulum di bidang Kesehatan, dapat digunakan sebagai acuan pengabdian kepada masyarakat tentang efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap pengurangan gejala asma bronkial dan peningkatan kualitas hidup pasien, serta menjadi perbandingan juga bacaan di perpustakaan Universitas Prima Indonesia.

d. Bagi Tempat Penelitian

Meningkatkan kualitas layanan kesehatan di puskesmas dengan menerapkan teknik relaksasi yang terbukti efektif dan menjadi model bagi puskesmas lain dalam menerapkan terapi non-farmakologis untuk pasien asma.

e. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerima pengetahuan dan wawasan terkait cara menangani gejala asma bronkial dengan teknik non farmakologis yaitu relaksasi napas dalam. Serta menjadi sumber bukti untuk mendukung pengambilan Keputusan di pelayanan Kesehatan/dapat menjadi pedoman Evidence – Based Practice (EBP).