PENGARUH LATIHAN NAFAS DALAM TERHADAP KEMAMPUAN RETRAKSI DADA PADA PASIEN ASMA DI RUMAH SAKIT DAERAH BALUNG JEMBER

Oleh:
Riska Yuni Wulandari[1)], Luh Titi Handayani[2)], M. Shodikin[3)]
[1)] Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember
[2,3)]Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember
Email: riskayuni8695@yahoo.com

Jl. Karimata 49 Jember Telp :(0331) 332240Fax :(0331) 337957

ABSTRAK

Latihan pernafasan adalah latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Latihan nafas diketahui memiliki pengaruh dengan kemampuan retraksi dada. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest posttest design*sesuai tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui pengaruh latihan nafas dalam terhadap kemampuan retraksi dada pada penderita asma.Populasi penelitian ini terdiri dari 55 penderita penyakit asma yang diambil dengan menggunakan teknik *quota sampling.*Teknik pengambilan data menggunakan alat ukur *Respirometer Tri Ball* (Insentif Spirometer), lembar observasi dan lembar *check list*. Hasil analisis *post* didapatkan bahwa 5 responden (16,6%) normal, sisanya retraksi dada ringan sebanyak 21 responden (70%), sedangkan 1 respon dengan retraksi sedang (3,3%), sisanya retraksi dada berat sebanyak 3 responden (3%).Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa dari 30 responden diperoleh hasil p *value* 0,000 < 0,05. Dengan demikian penelitian ini diterima yang berarti ada Pengaruh Latihan Nafas dalam Terhadap Kemampuan Retraksi Dada pada pasien Asma di Rumah Sakit Daerah Balung Jember. Rekomendasi bagi penderita asma untuk melakukan latihan nafas dalam secara teratur guna mencegah terjadinya serangan asma dan rutin menjalani pemeriksaan guna mendeteksi lebih dini apabila akan terjadi serangan asma selanjutnya.

Kata kunci : latihan nafas, retraksi dada, asma
Daftar Pustaka : 30 (2008-2017)

Abstract

Breathing exercises are breathing exercises with slow and deep breathing techniques, using diaphragm muscles, allowing the abdomen to lift slowly and full-blown chest. Breathing exercises are known to have an effect with the ability of chest retraction. This study uses the design of one group pretest posttest design according to the goal to be achieved is to know the effect of deep breathing exercises on the ability of chest retraction in asthmatics. The population of this study consisted of 55 patients with asthma disease taken using quota sampling technique. The data retrieval technique is using Tri Ball Respirometer (Incentive Spirometer), observation sheet and check list sheet. The result of post analysis showed that 5 respondents (16,6%) were normal, the rest of them were 21 respondents (70%), 1 respondent with moderate retraction (3.3%), the rest of the chest retraction was 3 respondents (3%). Wilcoxon test results showed that from 30 respondents obtained p value 0.000 <0.05. Thus this research is accepted which means there is Effect of Breath Exercise in Against Chest Retention Ability in Asthma patient at Balung Jember Hospital. Recommendations for asthma sufferers to do regular breathing exercises to prevent the occurrence of asthma attacks and routine to undergo examination to detect early if there will be further asthma attacks

Keywords : breathing exercises, chest retraction, asthma
Bibliography : 30 (2008-2017)