

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

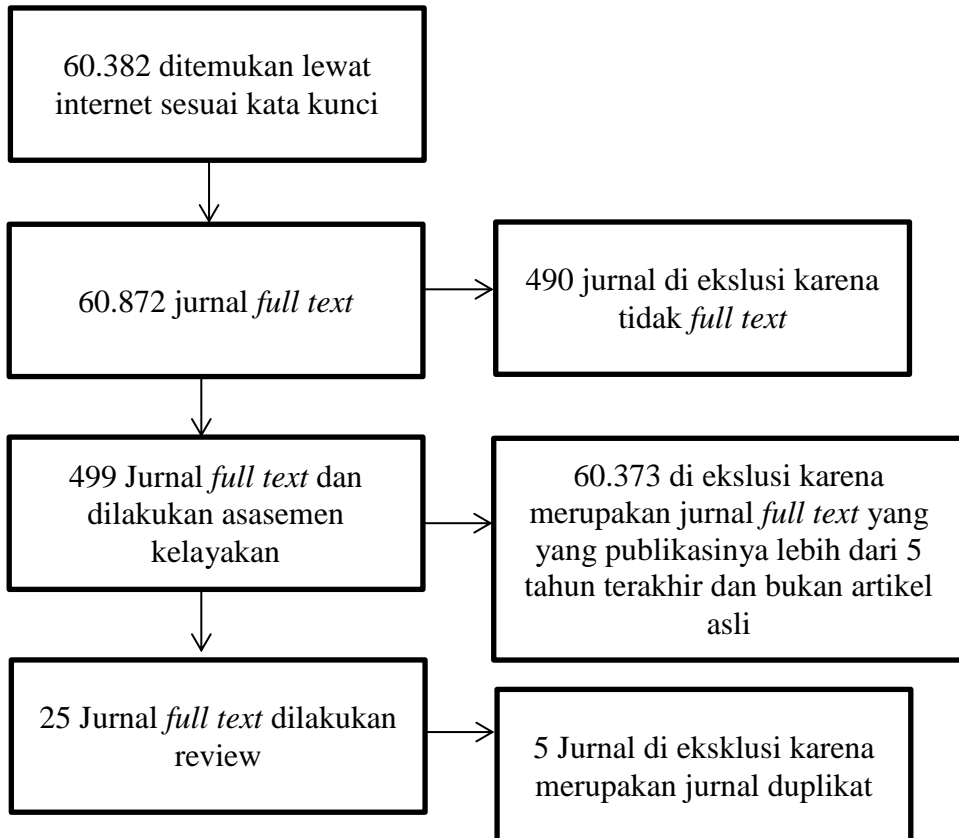
Berdasarkan penelusuran di search engine *Google Scholar*, *ebsco*, *sciencedirect* dan *Proquest* didapatkan hasil seperti di tabel berikut :

Tabel. 1. Alur Review Jurnal

	<i>ebsco</i>	<i>Proquest</i>	<i>Google Scholar</i>	<i>sciencedirect</i>
awal	<i>'Tai Chi exercise' OR 'Exercise' OR 'breathing exercises' AND 'Asma Management'</i>	<i>'Tai Chi exercise' OR 'Exercise' OR 'breathing exercises' AND 'Asma Management'</i>	<i>breathing exercises</i>	<i>Tai Chi exercise</i>
	842	15.510	41.800	2.232
fulltext	353			
5 tahun terakhir	75	5.123	17.000	82
Artikel asli	22	386	11	80
Disesuaikan dengan kata kunci pencarian	17	8	4	9
Download gratis	17	8	4	1
Jurnal yang di review	17	5	2	1

Jurnal yang di review berasal dari berbagai negara antara lain : Inggris, Yunani, Amerika Serikat, China, Taiwan, India, Jerman. Dan artikel yang peneliti Review sebanyak 25 artikel asli, full text.

Langkah – langkah untuk mendapatkan hasil :



Gambar 4.1 Diagram Alur Review Jurnal

Hasil yang didapatkan dari review 25 artikel diatas adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan Kualitas Hidup
2. Meningkatkan Aktivitas Fisik
3. Perbaiki Fungsi Paru

4. Menurunkan Gejala Asma
5. Meningkatkan Faktor Keamanan (kesehatan)

Tai Chi			
No	Aspek/kualifikasi	Jumlah	Prosentase
1	Meningkatkan Kualitas Hidup	6	46%
2	Meningkatkan Aktivitas Fisik	2	15%
3	Perbaikan Fungsi Paru	3	23%
4	Menurunkan Gejala Asma	2	15%
5	Meningkatkan Faktor Keamanan (kesehatan)	0	0
Latihan Nafas			
No	Aspek/kualifikasi	Jumlah	Prosentase
1	Meningkatkan Kualitas Hidup	6	50%
2	Meningkatkan Aktivitas Fisik	2	17%
3	Perbaikan Fungsi Paru	1	8%
4	Menurunkan Gejala Asma	3	25%
5	Meningkatkan Faktor Keamanan (kesehatan)	1	8%

## B. Pembahasan

1. Aspek efek senam Tai Chi dan latihan pernafasan pada pasien asma

- a. Meningkatkan kualitas Hidup

Setiap penderita asma pasti menginginkan kondisi tubuh yang lebih sehat dan kualitas hidup yang lebih baik (Junghansa, et al. 2014) Kualitas hidup merupakan indikator penting untuk menilai keberhasilan intervensi pelayanan kesehatan disamping morbiditas, mortalitas, fertilitas dan kecacatan. Kualitas hidup seharusnya menjadi perhatian penting bagi para profesional kesehatan karena dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan, intervensi, atau terapi (Khodijah, 2013)

Dengan latihan yang teratur dan dengan di imbangi dengan pola istirahat yang teratur asma bisa dikendalikan dengan Tai Chi. Tai Chi adalah latihan yang menjanjikan yang meningkatkan kualitas hidup individu dengan ketergantungan stimulan. (zhu, 2017)

Interpretasi Program pelatihan ulang pernafasan meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan asma yang tidak terkontrol sepenuhnya meski memiliki sedikit efek pada fungsi paru-paru atau peradangan saluran napas. Program semacam itu dapat disampaikan dengan mudah dan hemat biaya sebagai program audiovisual digital yang dipandu sendiri, jadi mungkin juga mengurangi biaya perawatan kesehatan. (Bruton, 2017)

Latihan nafas perut dapat melatih penderita asma untuk bernapas yang benar, yaitu menggunakan pernapasan perut. Selain itu dapat juga mempertahankan kontrol asma, sehingga penderita asma masih mampu berkativitas seperti biasa dan tidak mengalami banyak penurunan produktivitas dan kualitas hidup. Selain yang tersebut diatas, dukuangan dari keluarga dan lingkungan juga mempengaruhi pengingkatan kualitas hidup pada asma. (Utami, 2013)

b. Menurunkan Gejala asma

Olahraga yang rutin dapat meningkatkan kerja jantung sehingga peredaran darah ketubuh menjadi semakin lancar dan otomatis nutrisi dan oksigen yang dibawa dalam darahpun

menjadi lancar pula, karena suplay oksigen menjadi lancar sehingga Gejala asma bisa diturunkan. (sahat, 2011) sebagaimana menurut Resti (2014) menyatakan relaksasi pada penderita asma dapat menurunkan gejala asma.

Menurut Yunani (2018) latihan peregangan otot paru sangat efektif untuk meningkatkan vitalitas paru. Hal ini didukung oleh warsono (2016) bahwa latihan nafas pada penderita asma dapat meningkatkan vitalitas paru pada penderita asma.

#### c. Meningkatkan Aktivitas Fisik

Dengan memperhatikan kondisi dan aturan dalam latihan peningkatan aktivitas fisik pada penderita asma bisa didapatkan tanpa harus mengganggu kondisi dari asmanya, dan bahkan ada penurunan dalam gejala asmanya. (Masculo, 2015)

Selain itu dengan mengikuti gaya hidup sehat dan teratur mengikuti latihan yang di jadikan terapi untuk asmanya pelan tapi pasti aktifitasnya akan meningkat, seiring berjalannya waktu program pelatihannya.( wijaya, 2015)

Penderita asma sering kali takut untuk berolah raga karena takut kalau berolah raga terlalu berat asmanya menjadi kambuh, padahal dengan olahraga yang teratur dan bijak, justru malah membuat asmanya semakin terkontrol. (Samiaji, 2017)

d. Perbaiki Fungsi Paru

Pangestuti, (2015). Menyatakan dalam penelitiannya bahwa Latihan pernafasan dapat digunakan untuk melatih dan mempertahankan fungsi pernafasan, hal ini dibuktikan dalam penelitiannya setelah responden mengikuti latihan pernafasan fungsi paru menjadi membaik, udara yang masuk kedalam paru-paru meningkat, sehingga nafas menjadi lebih ringan.

Aliran puncak ekspirasi bisa berubah setelah dilakukan tindakan relaksasi, dan relaksasi yang dilakukan adalah latihan pernafasan yang dilakukan secara teratur dapat membantu peningkatan kekuatan otot pernapasan yang kemudian efeknya adanya perbaikan kontrol sistem saraf motorik, yang kemudian dapat memperbaiki fungsi paru.

e. Meningkatkan Faktor Keamanan (kesehatan)

Latihan Tai Chi salah satunya untuk melatih sendi-sendi, dan kekuatan otot persendian agar kuat dipakai untuk menopang tubuh. Hal ini memungkinkan untuk mengurangi resiko terjatuh pada penderita asma lanjut usia. (Gow. BJ, 2015)

2. Implementasi aplikasi terapi senam Tai Chi dan latihan pernafasan diterpkan dalam keperawatan

Tai Chi dan latihan Pernafasan kalau di ilmu keperawatan termasuk dalm terapi komplementer dan Jenis terapi komplementer

banyak sehinggaseorang perawat perlu mengetahui pentingnyaterapi komplementer. Perawat perlu mengetahuiterapi komplementer diantaranya untuk membantumengkaji riwayat kesehatan dan kondisi klien,menjawab pertanyaan dasar tentang terapikomplementer dan merujuk klien untuk mendapatkan informasi yang reliabel, memberirujukan terapis yang kompeten, ataupun memberisejumlah terapi komplementer. Selain itu, perawat juga harus membuka diriuntuk perubahan dalam mencapai tujuan perawatanintegratif (widiatuty, 2008).

### **C. Keterbatasan Peneliti**

Hasil penelitian dan kesimpulan yang diambil berasal dari jurnal penelitian yang direview oleh peneliti. Peneliti hanya menganalisis jurnal penelitian yang diperoleh secara online dan tidak menambahkan dengan hasil penelitian terbaru yang belum dipublikasikan secara online, sehingga mungkin anda penelitian terbaru tentang efek Tai Chi dan latihan pernafasan terhadap asma. .

