

LAMPIRAN



INFORMED CONSENT

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bernama Muhammad Faisal Irsyad / 20140310026 adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saya bermaksud melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Asma terhadap Kualitas Hidup Penderita Asma”. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan proses belajar mengajar pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Kualitas Hidup Penderita Asma.

Saya berharap saudara/i bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana akan dilakukan pengamatan terhadap nilai faal paru saudara/i dan mengisi sejumlah kuesioner penelitian, sebelum dan setelah saudara/i diberikan Penyuluhan dan latihan pernapasan *buteyko*. Identitas pribadi sebagai partisipan akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penelitian ini. Saudara/i berhak untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk dikemudian hari.

Setelah saudara/i membaca maksud dan kegiatan penelitian diatas, maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama Lengkap :

Tanda Tangan :

**Terimakasih atas kesediaan Saudara/i untuk ikut serta dalam penelitian ini.
Wassalamualaikum Wr. Wb.**



LEMBAR INFORMASI PENELITIAN

Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Asma Terhadap Kualitas Hidup Penderita Asma

Kepada Yth: Calon Responden Penelitian

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Muhammad Faisal Irsyad

Adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Asma Terhadap Kualitas Hidup Penderita Asma”. Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan pengukuran dampak gejala asma terhadap kualitas hidup dengan menggunakan kuesioner AQLQ. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Saudara sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika Saudara tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada ancaman bagi Saudara, serta memungkinkan mengundurkan diri dari penelitian ini.

Responden calon penelitian (Pasien) atau yang mewakili dapat menanyakan atau mengkonfirmasi hal-hal yang berhubungan dengan penelitian ini dengan cara menghubungi peneliti atas nama Muhammad Faisal Irsyad dengan nomor HP: 081258384576.

Apabila Saudara/i menyetujui maka saya mohon kesediannya untuk mengisi formulir identitas, menandatangani formulir persetujuan, dan bersedia mengikuti penelitian ini. Atas perhatian dan kesediaan Saudara menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

Bantul, 26 Mei 2016

M. FAISAL IRSYAD

“Data Pasien dan Faktor-Faktor Pemicu Dominan Terjadinya
Serangan Asma Pada Pasien Asma ”

Petunjuk pengisian :

Pertanyaan Karakteristik Pasien Asma : tuliskan jawaban sesuai pilihan nomor pada tempat dan kolom yang sudah disediakan.

KARAKTERISTIK PASIEN ASMA

1. Nama (Inisial) :
2. Berat Badan : KG
3. Tinggi Badan : Cm
4. Usia : tahun
5. Jenis Kelamin: 1. Laki-laki 2. Perempuan
6. Pendidikan : 1. SD 2. SMP 3. SMA
4. Diploma 5. S1 6. S2
7. Pekerjaan : 1. PNS 2. Pegawai Swasta 3. Peg. BUMN
4. Ibu RT 5. Pensiunan 6. Tidak bekerja
7. Siswa 8. Wiraswasta
8. Riwayat menderita asma sejak : 1. Anak-anak 2. Remaja
3. Dewasa 4. Tidak ingat
9. Keluarga yang menderita asma :
1. Ayah 2. Ibu 3. Kakak/Adik
4. Kakek 5. Nenek 6. Cucu
7. Paman/Bibi 8. Tidak ada
10. Dalam 1 bulan terakhir, berapa kali asma kambuh/menyerang?kali
11. Dalam 2 bulan terakhir, berapa kali asma kambuh/menyerang?kali

Analisis faktor

12. Apa saja yang dialami saat serangan asma :

1. Wheziing /mengi/ngik-ngik
2. Sulit bernafas
3. Dada terasa berat (dada sesak)
4. Batuk

13.Obat yang digunakan saat serangan :

1. Inhaler (Hisapan)
2. Oral (tablet)
3. Suntikan
4. Lain-lain, sebutkan.....

14. Status merokok : 1. Ya 2. Tidak

3. Tidak, tapi dulu pernah merokok

Bila Ya atau pernah,batang/hari

LAMPIRAN

Descriptives

			Statistic	Std. Error	
Gejala_Pre_Intervensi	Mean		4.2510	.31682	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.5879		
		Upper Bound	4.9141		
	5% Trimmed Mean		4.2378		
	Median		3.7900		
	Variance		2.007		
	Std. Deviation		1.41685		
	Minimum		2.08		
	Maximum		6.66		
	Range		4.58		
	Interquartile Range		2.51		
	Skewness		.409	.512	
	Kurtosis		-.949	.992	
	Gejala_Post_Intervensi	Mean		7.3185	.29512
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.7008	
Upper Bound			7.9362		
5% Trimmed Mean			7.3372		
Median			7.3500		
Variance			1.742		
Std. Deviation			1.31984		
Minimum			4.50		
Maximum			9.80		
Range			5.30		
Interquartile Range			1.73		
Skewness			.016	.512	
Kurtosis			.142	.992	
Gejala_Pre_Kontrol		Mean		5.3550	.23841
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.8560	
	Upper Bound		5.8540		
	5% Trimmed Mean		5.3850		
	Median		5.5450		
	Variance		1.137		
	Std. Deviation		1.06619		
	Minimum		3.50		
	Maximum		6.67		
	Range		3.17		
	Interquartile Range		1.81		
	Skewness		-.677	.512	
	Kurtosis		-.852	.992	
	Gejala_Post_Kontrol	Mean		5.3755	.24052

			Statistic	Std. Error
Aktivitas_Pre_Intervensi	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.8721	
		Upper Bound	5.8789	
	5% Trimmed Mean		5.4078	
	Median		5.5750	
	Variance		1.157	
	Std. Deviation		1.07565	
	Minimum		3.50	
	Maximum		6.67	
	Range		3.17	
	Interquartile Range		1.79	
	Skewness		-.692	.512
	Kurtosis		-.859	.992
	Mean		4.4020	.21686
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.9481	
		Upper Bound	4.8559	
	Aktivitas_Post_Intervensi	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.9481
Upper Bound			4.8559	
5% Trimmed Mean			4.3661	
Median			4.2700	
Variance			.941	
Std. Deviation			.96981	
Minimum			3.09	
Maximum			6.36	
Range			3.27	
Interquartile Range			.70	
Skewness			.642	.512
Kurtosis			-.036	.992
Mean			6.4985	.14188
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	6.2015	
		Upper Bound	6.7955	
Aktivitas_Pre_Kontrol		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.2015
	Upper Bound		6.7955	
	5% Trimmed Mean		6.4811	
	Median		6.4850	
	Variance		.403	
	Std. Deviation		.63452	
	Minimum		5.56	
	Maximum		7.75	
	Range		2.19	
	Interquartile Range		1.03	
	Skewness		.301	.512
	Kurtosis		-.646	.992
	Mean		5.2545	.21227
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.8102	
		Upper Bound	5.6988	
	95% Confidence Interval for Mean	5% Trimmed Mean		5.2983
Median			5.5950	
Variance			.901	

			Statistic	Std. Error
Aktivitas_Post_Kontrol	Std. Deviation		.94930	
	Minimum		3.36	
	Maximum		6.36	
	Range		3.00	
	Interquartile Range		1.73	
	Skewness		-.596	.512
	Kurtosis		-1.018	.992
	Mean		5.2815	.21487
	95% Confidence Interval for Mean		4.8318	
		Lower Bound		
		Upper Bound	5.7312	
	5% Trimmed Mean		5.3261	
	Median		5.6500	
	Variance		.923	
	Std. Deviation		.96093	
Emosi_Pre_Intervensi	Minimum		3.36	
	Maximum		6.40	
	Range		3.04	
	Interquartile Range		1.77	
	Skewness		-.593	.512
	Kurtosis		-1.053	.992
	Mean		4.3700	.31996
	95% Confidence Interval for Mean		3.7003	
		Lower Bound		
		Upper Bound	5.0397	
	5% Trimmed Mean		4.4222	
	Median		4.0000	
	Variance		2.047	
	Std. Deviation		1.43090	
	Emosi_Post_Intervensi	Minimum		1.00
Maximum		6.80		
Range		5.80		
Interquartile Range		2.35		
Skewness		-.225	.512	
Kurtosis		.139	.992	
Mean		6.5900	.14365	
95% Confidence Interval for Mean		6.2893		
		Lower Bound		
		Upper Bound	6.8907	
5% Trimmed Mean		6.6522		
Median		6.5400		
Variance		.413		
Std. Deviation		.64241		
Minimum		4.56		
Maximum		7.50		
Range		2.94		
Interquartile Range		.82		
Skewness		-1.439	.512	

			Statistic	Std. Error
Emosi_Pre_Kontrol	Kurtosis		4.367	.992
	Mean		5.1800	.21662
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.7266	
		Upper Bound	5.6334	
	5% Trimmed Mean		5.2222	
	Median		5.4000	
	Variance		.939	
	Std. Deviation		.96878	
	Minimum		3.20	
	Maximum		6.40	
	Range		3.20	
	Interquartile Range		1.25	
	Skewness		-.843	.512
	Kurtosis		-.262	.992
Emosi_Post_Kontrol	Mean		5.2435	.22565
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.7712	
		Upper Bound	5.7158	
	5% Trimmed Mean		5.2872	
	Median		5.4350	
	Variance		1.018	
	Std. Deviation		1.00912	
	Minimum		3.20	
	Maximum		6.50	
	Range		3.30	
	Interquartile Range		1.20	
	Skewness		-.809	.512
	Kurtosis		-.303	.992
	Rangsangan_Pre_Intervensi	Mean		4.2500
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	3.6344	
		Upper Bound	4.8656	
5% Trimmed Mean			4.2361	
Median			3.8750	
Variance			1.730	
Std. Deviation			1.31539	
Minimum			2.25	
Maximum			6.50	
Range			4.25	
Interquartile Range			2.19	
Skewness			.344	.512
Kurtosis			-1.009	.992
Rangsangan_Post_Intervensi		Mean		6.5070
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.1405	
		Upper Bound	6.8735	

		Statistic	Std. Error	
Rangsangan_Pre_Kontrol	5% Trimmed Mean	6.5761		
	Median	6.5300		
	Variance	.613		
	Std. Deviation	.78299		
	Minimum	4.32		
	Maximum	7.45		
	Range	3.13		
	Interquartile Range	1.06		
	Skewness	-1.131	.512	
	Kurtosis	2.056	.992	
	Mean	5.3225	.24898	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	4.8014 5.8436	
	5% Trimmed Mean	5.3500		
	Median	5.7500		
Variance	1.240			
Std. Deviation	1.11349			
Minimum	3.40			
Maximum	6.75			
Range	3.35			
Interquartile Range	2.06			
Skewness	-.559	.512		
Kurtosis	-1.015	.992		
Rangsangan_Post_Kontrol	Mean	5.3475	.24935	
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	4.8256 5.8694		
5% Trimmed Mean	5.3778			
Median	5.7850			
Variance	1.243			
Std. Deviation	1.11512			
Minimum	3.40			
Maximum	6.75			
Range	3.35			
Interquartile Range	2.01			
Skewness	-.593	.512		
Kurtosis	-.991	.992		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Gejala_Pre_Intervensi	20	4.2510	1.41685	2.08	6.66	3.2100	3.7900	5.7225
Gejala_Pre_Kontrol	20	5.3550	1.06619	3.50	6.67	4.3975	5.5450	6.2075
Aktivitas_Pre_Intervensi	20	4.4020	.96981	3.09	6.36	4.0000	4.2700	4.6975
Aktivitas_Pre_Kontrol	20	5.2545	.94930	3.36	6.36	4.4075	5.5950	6.1350
Emosi_Pre_Intervensi	20	4.3700	1.43090	1.00	6.80	3.4000	4.0000	5.7500
Emosi_Pre_Kontrol	20	5.1800	.96878	3.20	6.40	4.7000	5.4000	5.9500
Rangsangan_Pre_Intervensi	20	4.2500	1.31539	2.25	6.50	3.2500	3.8750	5.4375
Rangsangan_Pre_Kontrol	20	5.3225	1.11349	3.40	6.75	4.1250	5.7500	6.1875
Gejala_Post_Intervensi	20	7.3185	1.31984	4.50	9.80	6.2700	7.3500	8.0000
Gejala_Post_Kontrol	20	5.3755	1.07565	3.50	6.67	4.4200	5.5750	6.2125
Aktivitas_Post_Intervensi	20	6.4985	.63452	5.56	7.75	6.0050	6.4850	7.0325
Aktivitas_Post_Kontrol	20	5.2815	.96093	3.36	6.40	4.4075	5.6500	6.1800
Emosi_Post_Intervensi	20	6.5900	.64241	4.56	7.50	6.2700	6.5400	7.0900
Emosi_Post_Kontrol	20	5.2435	1.00912	3.20	6.50	4.7750	5.4350	5.9750
Rangsangan_Post_Intervensi	20	6.5070	.78299	4.32	7.45	6.1300	6.5300	7.1875
Rangsangan_Post_Kontrol	20	5.3475	1.11512	3.40	6.75	4.2050	5.7850	6.2125

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Gejala_Pre_Intervensi	.167	20	.146	.933	20	.176
Gejala_Post_Intervensi	.153	20	.200*	.958	20	.510
Gejala_Pre_Kontrol	.174	20	.113	.883	20	.020
Gejala_Post_Kontrol	.166	20	.148	.880	20	.018
Aktivitas_Pre_Intervensi	.171	20	.125	.903	20	.047
Aktivitas_Post_Intervensi	.174	20	.115	.949	20	.345
Aktivitas_Pre_Kontrol	.174	20	.113	.897	20	.037
Aktivitas_Post_Kontrol	.180	20	.089	.891	20	.028
Emosi_Pre_Intervensi	.152	20	.200*	.958	20	.511
Emosi_Post_Intervensi	.222	20	.011	.853	20	.006
Emosi_Pre_Kontrol	.176	20	.104	.901	20	.043
Emosi_Post_Kontrol	.155	20	.200*	.908	20	.059
Rangsangan_Pre_Intervensi	.148	20	.200*	.947	20	.323
Rangsangan_Post_Intervensi	.159	20	.200*	.899	20	.040
Rangsangan_Pre_Kontrol	.199	20	.036	.894	20	.032
Rangsangan_Post_Kontrol	.198	20	.039	.892	20	.030

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics^b

	Gejala_Post_ Intervensi - Gejala_Pre_ Intervensi	Gejala_Post_ Kontrol - Gejala_Pre_ Kontrol	Aktivitas_ Post_ Intervensi - Aktivitas_ Pre_ Intervensi	Aktivitas_ Post_Kontrol - Aktivitas_ Pre_ Kontrol	Emosi_Post_ Intervensi - Emosi_Pre_ Intervensi	Emosi_Post_ Kontrol - Emosi_Pre_ Kontrol	Rangsangan_Post_ Intervensi - Rangsangan_Pre_ Intervensi	Rangsangan_Post_Kontrol - Rangsangan_Pre_Kontrol
Z	-3.921 ^a	-2.831 ^a	-3.921 ^a	-2.810 ^a	-3.920 ^a	-2.829 ^a	-3.920 ^a	-2.980 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.005	.000	.005	.000	.005	.000	.003

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Gejala_Prestest	40	4.8030	1.35806	2.08	6.67	3.6000	5.1200	5.9200
kelompok_penelitian	40	1.5000	.50637	1.00	2.00	1.0000	1.5000	2.0000

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Gejala_Posttest	40	6.3470	1.54284	3.50	9.80	5.4500	6.2500	7.5250
kelompok_penelitian	40	1.5000	.50637	1.00	2.00	1.0000	1.5000	2.0000

Test Statistics^b

	Gejala_Prestest
Mann-Whitney U	107.000
Wilcoxon W	317.000
Z	-2.518
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.011 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok_penelitian

Test Statistics^b

	Gejala_ Posttest
Mann-Whitney U	45.000
Wilcoxon W	255.000
Z	-4.202
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok_penelitian

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Aktivitas_Pretest	40	4.8283	1.04096	3.09	6.36	4.0450	4.5900	5.9550
kelompok_penelitian	40	1.5000	.50637	1.00	2.00	1.0000	1.5000	2.0000

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Aktivitas_Posttest	40	5.8900	1.01280	3.36	7.75	5.5700	6.1000	6.5025
kelompok_penelitian	40	1.5000	.50637	1.00	2.00	1.0000	1.5000	2.0000

Test Statistics^b

	Aktivitas_ Pretest
Mann-Whitney U	107.500
Wilcoxon W	317.500
Z	-2.506
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.011 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok_penelitian

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Emosi_Pretest	40	4.7750	1.27395	1.00	6.80	3.8000	5.0000	5.8000
kelompok_penelitian	40	1.5000	.50637	1.00	2.00	1.0000	1.5000	2.0000

Test Statistics^b

	Aktivitas_ Posttest
Mann-Whitney U	54.500
Wilcoxon W	264.500
Z	-3.937
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok_penelitian

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Emosi_Posttest	40	5.9167	1.07798	3.20	7.50	5.3300	6.2150	6.5400
kelompok_penelitian	40	1.5000	.50637	1.00	2.00	1.0000	1.5000	2.0000

Test Statistics^b

	Emosi_ Pretest
Mann-Whitney U	133.000
Wilcoxon W	343.000
Z	-1.818
Asymp. Sig. (2-tailed)	.069
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.072 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok_penelitian

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Rangsangan_Pretest	40	4.7863	1.31982	2.25	6.75	3.7500	5.1250	5.7875
kelompok_penelitian	40	1.5000	.50637	1.00	2.00	1.0000	1.5000	2.0000

Test Statistics^b

	Emosi_ Posttest
Mann-Whitney U	39.000
Wilcoxon W	249.000
Z	-4.359
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok_penelitian

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Rangsangan_Posttest	40	5.9273	1.11768	3.40	7.45	5.3550	6.1750	6.7000
kelompok_penelitian	40	1.5000	.50637	1.00	2.00	1.0000	1.5000	2.0000

Test Statistics^b

	Rangsangan Pretest
Mann-Whitney U	106.500
Wilcoxon W	316.500
Z	-2.536
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.010 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok_penelitian

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17.980(a)	18	.457
Likelihood Ratio	24.753	18	.132
N of Valid Cases	20		

JenisKelamin_Intervensi * Aktivitas_Pre_Intervensi

Crosstab

		Aktivitas_Pre_Intervensi												Total	
		3.09	3.18	4.00	4.18	4.27	4.36	4.54	4.63	4.72	5.45	6.00	6.18		6.36
JenisKelamin_Intervensi	L	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	9
	Count														
	% of Total	10.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	45.0%
	P	0	2	2	2	1	1	0	0	1	0	1	0	1	11
	Count														
	% of Total	.0%	10.0%	10.0%	10.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	55.0%
Total	Count	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	20
	% of Total	10.0%	10.0%	15.0%	10.0%	10.0%	10.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.266(a)	12	.350
Likelihood Ratio	18.161	12	.111
N of Valid Cases	20		

JenisKelamin_Intervensi * Emosi_Pre_Intervensi

Crosstab

	Emosi_Pre_Intervensi	Tot

																al
		1.00	2.80	3.20	3.40	3.80	4.00	4.60	5.00	5.60	5.80	6.00	6.40	6.80	1.00	
JenisKelamin_Intervensi	L Count % of Total	1	0	1	0	2	1	1	0	1	1	0	0	1	9	
	P Count % of Total	5.0%	.0%	5.0%	.0%	10.0%	5.0%	5.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	45.0%	
Total	L Count % of Total	0	1	1	2	0	2	1	1	0	0	2	1	0	11	
	P Count % of Total	.0%	5.0%	5.0%	10.0%	.0%	10.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	10.0%	5.0%	.0%	55.0%	
	L Count % of Total	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	20	
	P Count % of Total	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%	10.0%	15.0%	10.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	5.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.266(a)	12	.350
Likelihood Ratio	18.161	12	.111
N of Valid Cases	20		

JenisKelamin_Intervensi * Rangsangan_Pre_Intervensi

Crosstab

		Rangsangan_Pre_Intervensi														Total			
		2.25	2.50	2.75	3.00	3.25	3.50	3.75	4.00	4.25	4.50	4.75	5.00	5.25	5.50	5.75	6.00	6.50	2.25
JenisKelamin_Intervensi	L Count % of Total	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	9
	P Count % of Total	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	5.0%	5.0%	45.0%
	L Count % of Total	0	1	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	11
	P Count % of Total	.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	10.0%	.0%	.0%	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	5.0%	55.0%

Total	ot al C ou nt % of T ot al	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
		5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	15.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.266(a)	15	.582
Likelihood Ratio	18.161	15	.254
N of Valid Cases	20		

BMI_Kategorik_Intervensi * Gejala_Pre_Intervensi

Crosstab

		Gejala_Pre_Intervensi																	T ot al		
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5		6	6
		0	2	9	0	1	3	5	5	6	7	8	1	4	8	1	9	3	5	6	2.0
		8	5	1	0	7	3	0	8	6	5	3	6	2	3	6	1	3	8	6	8
BMI_K ategori k_Inter vensi	K ur us	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
		5.0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5.0%
	N or mal	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	9
		0%	0%	5.0%	0%	5.0%	5.0%	0%	0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	0%	0%	5.0%	0%	0%	0%	5.0%	45.0%
	B er at	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	4
		0%	0%	0%	0%	0%	0%	5.0%	0%	0%	0%	0%	0%	5.0%	5.0%	0%	5.0%	0%	0%	0%	20.0%

Total	Normal	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
		Count	0	0	1	1	1	0	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	9
		% of Total Count	.0%	.0%	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	10.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	45.0%
		Count	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
		% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	20.0%
	Berat Berlebihan	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
		Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
		Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
	Obesitas	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
		Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
		Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
	Total	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
		Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
		Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
Total	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
Total	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
Total	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
Total	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
Total	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	48.796(a)	45	.323
Likelihood Ratio	38.324	45	.749
Linear-by-Linear Association	.293	1	.588
N of Valid Cases	20		

Usia_Intervensi * Gejala_Pre_Intervensi

Crosstab

62	Total	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	% of Total	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
64	Total	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	% of Total	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Total		Count	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20
		% of Total	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	0	0	0	0	10	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	285.000(a)	270	.254
Likelihood Ratio	105.966	270	1.000
Linear-by-Linear Association	.353	1	.552
N of Valid Cases	20		

Usia_Intervensi * Aktivitas_Pre_Intervensi

Crosstab

			Aktivitas_Pre_Intervensi													
			3.09	3.18	4.00	4.18	4.27	4.36	4.54	4.63	4.72	5.45	6.00	6.18	6.36	3
Usia_Intervensi	23	Count	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% of Total	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%
	24	Count	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
		% of	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	

Total	64	Total Count % of Total	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
		Count % of Total	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
			10.0%	10.0%	15.0%	10.0%	10.0%	10.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	181.667(a)	180	.451
Likelihood Ratio	88.284	180	1.000
Linear-by-Linear Association	.062	1	.804
N of Valid Cases	20		

Usia_Intervensi * Emosi_Pre_Intervensi

Crosstab

		Emosi_Pre_Intervensi													Total
		1.00	2.80	3.20	3.40	3.80	4.00	4.60	5.00	5.60	5.80	6.00	6.40	6.80	
Usia_Intervensi	23	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
		.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%
	24	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
		.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	10.0%
	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
		.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%
	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
		.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%

Total	al	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	64	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%
	Count	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	20	
	% of Total	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%	10.0%	15.0%	10.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	5.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	191.667(a)	180	.262
Likelihood Ratio	88.284	180	1.000
Linear-by-Linear Association	.101	1	.751
N of Valid Cases	20		

Usia_Intervensi * Rangsangan_Pre_Intervensi

Crosstab

		Rangsangan_Pre_Intervensi														Total	
		2.25	2.50	2.75	3.00	3.25	3.50	3.75	4.00	4.25	4.50	5.00	5.25	5.50	5.75		6.00
Usia_Intervensi	23	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	Count	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	% of Total	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%
	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
	% of Total	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	10.0%
	25	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	Count	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	% of Total	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%
	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	% of Total	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%

	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	
56	Count	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	10.0%
62	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%
64	Count	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	% of Total Count	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%
Total	Count	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
	% of Total	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	15.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	246.667(a)	225	.154
Likelihood Ratio	96.602	225	1.000
Linear-by-Linear Association	.007	1	.933
N of Valid Cases	20		

JenisKelamin_Kontrol * Gejala_Pre_Kontrol

Crosstab

	JenisKelamin_Kontrol	Gejala_Pre_Kontrol														Total	
		3.50	3.58	3.67	3.75	4.17	5.08	5.17	5.42	5.67	5.92	6.08	6.25	6.33	6.68		
	Count	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3

Total	% of Total	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	15.0%
	Count	1	1	1	0	1	1	0	3	1	2	1	1	1	2	1	1	17	
	% of Total	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	15.0%	5.0%	10.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	5.0%	85.0%	
	Count	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	20		
	% of Total	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	15.0%	5.0%	15.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	10.0%	10.0%		

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.771(a)	14	.394
Likelihood Ratio	13.089	14	.520
N of Valid Cases	20		

JenisKelamin_Kontrol * Aktivitas_Pre_Kontrol

Crosstab

	L C	Aktivitas_Pre_Kontrol														To tal			
		3.36	3.75	4.00	4.18	4.36	4.45	4.53	4.72	4.82	5.36	5.55	5.64	5.82	6.00		6.18	6.25	6.33
JenisKelamin_Kontrol	Count	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
	% of Total	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	15.0%
	Count	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	17
	% of Total	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	15.0%	5.0%	5.0%	5.0%	85.0%
Total	Count	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	20
	% of Total	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%	15.0%	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%	100.0%

T o t a l	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16.078(a)	15	.377
Likelihood Ratio	14.136	15	.515
N of Valid Cases	20		

JenisKelamin_Kontrol * Emosi_Pre_Kontrol

Crosstab

		Emosi_Pre_Kontrol											Total	
		3.20	3.40	3.60	4.00	4.60	5.00	5.20	5.40	5.60	5.80	6.00		6.40
JenisKelamin_Kontrol	L Count	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	3
	% of Total	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	15.0%
Total	P Count	1	1	1	0	1	2	1	2	1	3	2	2	17
	% of Total	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	5.0%	10.0%	5.0%	10.0%	5.0%	15.0%	10.0%	10.0%	85.0%
Total		1	1	1	1	1	3	1	2	1	3	3	2	20
		5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	15.0%	5.0%	10.0%	5.0%	15.0%	15.0%	10.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.542(a)	11	.572
Likelihood Ratio	9.270	11	.597
N of Valid Cases	20		

JenisKelamin_Kontrol * Rangsangan_Pre_Kontrol

Crosstab

			Rangsangan_Pre_Kontrol												Total	
			3.40	3.50	3.75	4.00	4.50	5.25	5.50	5.75	5.80	6.00	6.25	6.50		6.75
JenisKelamin_Kontrol	L	Count	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3
		% of Total	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	15.0%
Total	P	Count	1	1	2	0	1	1	1	3	1	1	1	2	2	17
		% of Total	5.0%	5.0%	10.0%	.0%	5.0%	5.0%	5.0%	15.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%	85.0%
Total		Count	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	2	2	20
		% of Total	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	20.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.196(a)	12	.599
Likelihood Ratio	9.637	12	.648
N of Valid Cases	20		

BMI_Kategorik_Kontrol * Gejala_Pre_Kontrol

Crosstab

			Gejala_Pre_Kontrol												Total			
			3.50	3.58	3.67	3.75	4.17	5.08	5.17	5.42	5.67	5.92	6.08	6.25		6.33	6.58	6.67
BMI_Kategorik_Kontrol	Normal	Count	0	0	1	1	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1	11
		% of Total	.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	10.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	.0%	5.0%	5.0%	55.0%
Total	Berat Lebih	Count	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5
		% of Total	5.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	25.0%

Total	Obesitas	Total Count	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	4
			.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	20.0%
Total	Obesitas	Total Count	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	20	
			5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	15.0%	5.0%	15.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	10.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	24.833(a)	28	.637
Likelihood Ratio	26.708	28	.534
Linear-by-Linear Association	.074	1	.786
N of Valid Cases	20		

BMI_Kategorik_Kontrol * Aktivitas_Pre_Kontrol

Crosstab

			Aktivitas_Pre_Kontrol														Total	
			3.3.6	3.7.5	4.0.0	4.1.8	4.3.6	4.4.5	4.5.3	4.7.2	5.8.6	5.9.5	5.6.4	5.82	6.00	6.18		6.2.5
BMI_Kategorik_Kontrol	Normal	Count	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	2	1	1	1	11
			.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	10.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%
BMI_Kategorik_Kontrol	Berat Berlebih	Count	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	5
			5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%

Total	Obesitas	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4
	Count	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	20
	% of Total	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	20.0%
	Count	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	20
	% of Total	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%	15.0%	5.0%	5.0%	10.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	29.879(a)	30	.472
Likelihood Ratio	30.527	30	.439
Linear-by-Linear Association	.097	1	.755
N of Valid Cases	20		

BMI_Kategorik_Kontrol * Emosi_Pre_Kontrol

Crosstab

			Emosi_Pre_Kontrol											Total	
			3.20	3.40	3.60	4.00	4.60	5.00	5.20	5.40	5.60	5.80	6.00		6.40
BMI_Kategorik_Kontrol	Normal	Count	0	1	0	1	0	2	0	2	0	2	2	1	11
		% of Total	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	10.0%	.0%	10.0%	.0%	10.0%	10.0%	5.0%	55.0%
	Berat Berlebihan	Count	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	5
		% of Total	5.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	25.0%
	Obesitas	Count	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	4
		% of Total	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	20.0%

Total	Count % of Total	1	1	1	1	1	3	1	2	1	3	3	2	20
		5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	15.0%	5.0%	10.0%	5.0%	15.0%	15.0%	10.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	24.955(a)	22	.299
Likelihood Ratio	25.661	22	.267
Linear-by-Linear Association	.002	1	.967
N of Valid Cases	20		

BMI_Kategorik_Kontrol * Rangsangan_Pre_Kontrol

Crosstab

			Rangsangan_Pre_Kontrol												Total	
			3.40	3.50	3.75	4.00	4.50	5.25	5.50	5.75	6.00	6.25	6.50	6.75	3.40	
BMI_Kategorik_Kontrol	Normal	Count % of Total	1	0	1	1	0	1	0	2	1	1	0	2	1	11
			5.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	10.0%	5.0%	5.0%	.0%	10.0%	5.0%	55.0%
	Berat Berlebih	Count % of Total	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	5
			.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	25.0%
	Obesitas	Count % of Total	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	4
			.0%	.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	5.0%	5.0%	.0%	.0%	5.0%	.0%	.0%	20.0%
Total		Count % of Total	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	2	2	20
			5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	5.0%	10.0%	5.0%	20.0%	5.0%	5.0%	5.0%	10.0%	10.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	22.705(a)	24	.537
Likelihood Ratio	23.255	24	.505
Linear-by-Linear Association	.002	1	.961
N of Valid Cases	20		

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
BMI_Kategorik_Intervensi	Mean	2.75	.216	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.30	
		Upper Bound	3.20	
	5% Trimmed Mean	2.78		
	Median	2.50		
	Variance	.934		
	Std. Deviation	.967		
	Minimum	1		
	Maximum	4		
	Range	3		
	Interquartile Range	2		
	Skewness	.170	.512	
	Kurtosis	-1.313	.992	
	BMI_Kategorik_Kontrol	Mean	2.65	.182
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	2.27	
		Upper Bound	3.03	
5% Trimmed Mean		2.61		
Median		2.00		
Variance		.661		
Std. Deviation		.813		
Minimum		2		
Maximum		4		
Range		2		
Interquartile Range		1		
Skewness		.766	.512	
Kurtosis		-1.002	.992	
Usia_Intervensi		Mean	42.00	3.000
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	35.72	
		Upper Bound	48.28	
	5% Trimmed Mean	41.83		
	Median	42.50		

Usia_Kontrol	Variance		180.000	
	Std. Deviation		13.416	
	Minimum		23	
	Maximum		64	
	Range		41	
	Interquartile Range		24	
	Skewness		.021	.512
	Kurtosis		-1.331	.992
	Mean		43.40	2.563
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.03	
		Upper Bound	48.77	
	5% Trimmed Mean		43.17	
	Median		41.50	
	Variance		131.411	
	Std. Deviation		11.463	
	Minimum		27	
	Maximum		64	
	Range		37	
	Interquartile Range		19	
	Skewness		.456	.512
Kurtosis		-.834	.992	

KUESIONER KUALITAS HIDUP PASIEN ASMA DENGAN AKTIVITAS-AKTIVITAS YANG TELAH DISTANDARDISASI (AQLQ(S))

DIISI OLEH PASIEN
(SELF-ADMINISTERED)
INDONESIAN VERSION FOR INDONESIA

© 2001
QOL TECHNOLOGIES Ltd.



Untuk Informasi lebih lanjut:

Elizabeth Juniper, MCSP, MSc
Professor
20 Marcuse Fields
Bosham, West Sussex
PO18 8NA, England
Telephone: +44 1243 572124
Fax: +44 1243 573680
E-mail: juniper@qoltech.co.uk
Web: <http://www.qoltech.co.uk>

This translation has been made possible through a grant from
ASTRAZENECA R&D Lund
Translated by Mapi
Senior Translator: Yuniarti Bo Kwartarini

© Kuesioner Kualitas Hidup Pasien Asma dengan Aktivitas-Aktivitas yang Telah Distandardisasi (AQLQ(S)) dilindungi oleh Undang-Undang Hak Cipta. Kuesioner ini tidak boleh dijual, diubah atau diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari Elizabeth Juniper yang mengatasnamakan QOL Technologies Limited

FEBRUARI 2001

PADA UMUMNYA, DALAM 2 MINGGU TERAKHIR INI SEBERAPA SERING ANDA MENGALAMI HAL-HAL
 DI BAWAH INI:

	Selalu merasakannya	Hampir setiap saat merasakannya	Sering merasakannya	Kadang-kadang merasakannya	Jarang merasakannya	Hampir tidak pernah merasakannya	Sama sekali tidak pernah merasakannya
7. Merasa KHAWATIR KARENA MEMILIKI ASMA?	1	2	3	4	5	6	7
8. Merasa SESAK NAFAS dikarenakan asma anda?	1	2	3	4	5	6	7
9. Merasakan gejala asma SEBAGAI AKIBAT DARI BERADA DI LINGKUNGAN ASAP ROKOK?	1	2	3	4	5	6	7
10. Merasa mengalami SESAK NAFAS SAMPAI BERBUNYI SEPERTI BERDESIK?	1	2	3	4	5	6	7
11. Anda merasa harus MENGHINDARI LINGKUNGAN ATAU SITUASI YANG BERASAP ROKOK?	1	2	3	4	5	6	7

SEBERAPA JAUH ANDA MERASAKAN KETIDAK-NYAMANAN FISIK DAN SECARA EMOSIONAL
 MERASA TERTEKAN DALAM 2 MINGGU TERAKHIR INI?

	Sangat ekstrem tidak enak	Sangat tidak enak sekali	Sangat tidak enak	Terasa tidak enak	Agak terasa tidak enak	Sangat sedikit	Tidak ada
12. Seberapa jauh anda merasakan ketidak- nyamanan fisik dan secara emosional merasa tertekan dalam 2 minggu terakhir ini yang dikarenakan BATUK?	1	2	3	4	5	6	7

PADA UMUMNYA, DALAM 2 MINGGU TERAKHIR INI SEBERAPA SERING ANDA MENGALAMI HAL-HAL
 DI BAWAH INI:

	Selalu merasakannya	Hampir setiap saat merasakannya	Sering merasakannya	Kadang-kadang merasakannya	Jarang merasakannya	Hampir tidak pernah merasakannya	Sama sekali tidak pernah merasakannya
13. Merasa FRUSTRASI DAN MARAH akibat asma anda?	1	2	3	4	5	6	7
14. Terasa BERAT SEKALI PADA DADA (sehingga anda perlu memperingan dengan memegang bagian dada yang terasa memberat karena gejala asma)?	1	2	3	4	5	6	7

KUESIONER KUALITAS HIDUP PASIEN ASMA (S)
(INDONESIAN VERSION FOR INDONESIA)
DIISI OLEH PASIEN

NO. PASIEN _____

TANGGAL _____

Halaman 3 / 5

PADA UMUMNYA, DALAM 2 MINGGU TERAKHIR INI SEBERAPA SERING ANDA MENGALAMI HAL-HAL
DI BAWAH INI:

	Selalu merasakannya	Hampir setiap saat merasakannya	Sering merasakannya	Kadang-kadang merasakannya	Jarang merasakannya	Hampir tidak pernah merasakannya	Sama sekali tidak pernah merasakannya
15. Merasa khawatir dan memikirkan keperluan obat-obatan untuk asma anda?	1	2	3	4	5	6	7
16. Merasa perlu atau harus MEMBUANG LENDIR YANG TERASA MENYUMBAT DALAM TENGGOROKAN?	1	2	3	4	5	6	7
17. Merasakan gejala asma sebagai AKIBAT BERADA DALAM SITUASI YANG BERDEBU?	1	2	3	4	5	6	7
18. Merasakan KESULITAN UNTUK BERNAFAS dikarenakan asma anda?	1	2	3	4	5	6	7
19. Merasa harus MENGHINDARI LINGKUNGAN ATAU SITUASI ATAU LINGKUNGAN YANG BERDEBU?	1	2	3	4	5	6	7
20. GEJALA ASMA MENYEBABKAN ANDA TERBANGUN (DI PAGI HARI)?	1	2	3	4	5	6	7
21. Merasa KHAWATIR BILA TIDAK DAPAT MEMPEROLEH OBAT-OBATAN YANG DIBUTUHKAN PADA SAAT ANDA MEMERLUKANNYA?	1	2	3	4	5	6	7
22. Merasa tidak nyaman dan terganggu dengan NAFAS YANG BERAT karena asma?	1	2	3	4	5	6	7
23. Merasakan gejala asma yang dikarenakan dari CUACA ATAU UDARA YANG TIDAK BERSIH?	1	2	3	4	5	6	7
24. Gejala asma menyebabkan anda TERBANGUN DI MALAM HARI?	1	2	3	4	5	6	7
25. MENGHINDARI ATAU MEMBATASI PERGI KE LUAR KARENA ALASAN CUACA ATAU UDARA YANG TIDAK BERSIH?	1	2	3	4	5	6	7

PADA UMUMNYA, DALAM 2 MINGGU TERAKHIR INI SEBERAPA SERING ANDA MENGALAMI HAL-HAL DI BAWAH INI:

	Selalu merasakannya	Hampir setiap saat merasakannya	Sering merasakannya	Kadang-kadang merasakannya	Jarang merasakannya	Hampir tidak pernah merasakannya	Sama sekali tidak pernah merasakannya
26. Mengalami gejala asma dikarenakan TERKENA BAU-BAUAN YANG TAJAM ATAU MINYAK WANGI YANG MENYENGAT?	1	2	3	4	5	6	7
27. Merasa TAKUT TIDAK DAPAT BERNAFAS LAGI?	1	2	3	4	5	6	7
28. Merasa anda harus MENGHINDARI SITUASI ATAU LINGKUNGAN KARENA ADANYA BAU-BAUAN YANG TAJAM ATAU MINYAK YANG MENYENGAT?	1	2	3	4	5	6	7
29. Apakah asma anda MENGGANGGU KENYENYAKAN TIDUR MALAM ANDA?	1	2	3	4	5	6	7
30. Merasa BERSUSAH PAYAH UNTUK DAPAT MEMPEROLEH UDARA SEGAR UNTUK BERNAFAS?	1	2	3	4	5	6	7

SEBERAPA TERBATAS (TERKEKANG) ANDA DALAM 2 MINGGU TERAKHIR INI KARENA ASMA ANDA?

	Sangat Terbatas Kebanyakan Tidak Dapat Dilakukan	Sangat Terbatas	Agak Terbatas Beberapa Tidak Dapat Dilakukan	Agak Terbatas	Sangat Sedikit Dibatasi Hanya Sedikit yang Tidak Dapat Dilakukan	Hampir Tidak Ada Keterbatasan	Tidak Terbatas Semua Dapat Dilakukan
31. Pikirkanlah SEJUMLAH RANGKAIAN AKTIVITAS yang INGIN anda ingin telah lakukan selama dua minggu lalu. Berapa di antara aktivitas-aktivitas tersebut yang tidak dapat dilakukan dengan baik karena asma anda?	1	2	3	4	5	6	7

SEBERAPA TERBATAS (TERKEKANG) ANDA DALAM 2 MINGGU TERAKHIR INI KARENA ASMA ANDA?

	Amat sangat terbatas sekali	Amat sangat terbatas	Sangat terbatas	Terbatas	Agak terbatas	Sedikit terbatas	Sama sekali tidak terbatas
32. Secara keseluruhan, di antara SELURUH AKTIVITAS yang telah DILAKUKAN selama dua minggu terakhir tersebut, seberapa besar anda dibatasi atau terganggu oleh asma anda?	1	2	3	4	5	6	7

SIMBOL DOMAIN:

Gejala-gejala: 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 29, 30
Aktivitas yang terbatas: 1, 2, 3, 4, 5, 11, 19, 25, 28, 31, 32
Fungsi emosi: 7, 13, 15, 21, 27
Rangsangan lingkungan: 9, 17, 23, 26



RS PKU MUHAMMADIYAH GAMPING

Jl. Wates Km. 5,5 Gamping, Sleman, Yogyakarta
Telp. 0274-6499704, IGD 0274-6499118

Fax 0274-6499727, 6499726, E-mail : pkujogja2@yahoo.co.id Web. www.pkugamping.com

27 Dzulhijah 1437H/29 September 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 1582 /PI.24.2/IX/2016

Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan FKIK UMY
Jl Lingkar Selatan Tamantirto Bantui
Assalamu 'alaikum wr.wb.

Memperhatikan surat Saudara Nomor : 816/C6-III/PN-FKIK UMY/IX/2016 tanggal 07 September 2016 tentang permohonan Penelitian bagi:

Nama : M. Faisal Irsyad
NIM : 20140310826
Judul Penelitian : Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Asma Terhadap Kualitas Hidup Penderita Asma

Bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya, kami dapat mengabulkan permohonan tersebut dengan ketentuan :

1. Bersedia mentaati peraturan yang berlaku di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.
2. Bersedia mengganti barang yang dirusakkan selama menjalankan Penelitian..
3. Bersedia menyerahkan pas foto 2 x 3 sebanyak 2 lembar untuk arsip dan tanda pengenal.
4. Bersedia memberikan biaya administrasi sebesar Rp. 300.000 (Tiga Ratus Ribu Rupiah)berlaku untuk kurun waktu 6 (enam) bulan dan diselesaikan sebelum pelaksanaan.
5. Pembayaran dilakukan di bagian Keuangan pada jam kerja (08.00 – 14.00 WIB)
6. Setelah selesai pengambilan data penelitian di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta, peneliti wajib melapor ke Bagian Pendidikan, Penelitian dan Pengembangan dengan membawa hasil penelitian yang belum diujikan untuk dikoreksi dan dibuatkan surat keterangan selesai penelitian.
7. Peneliti wajib menyerahkan hasil penelitian yang telah diujikan dan disyahkan kepada RS PKU Muhammadiyah Gamping. Yk. melalui Bagian Pendidikan, Penelitian dan Pengembangan serta menyerahkan Abstrak dan hasil penelitian kepada rumah sakit.

Catatan:

1. Sebelum melaksanakan penelitian kepada yang bersangkutan diminta menghadap Manajer Pendidikan, Penelitian dan Pengembangan (Ibu Dra. Inayati ,Apt.,M.Si)
2. Selama melakukan Penelitian berkonsultasi dengan Pembimbing dari rumah sakit, yaitu :
 - dr Alita Bossa
 - Adityawarman, S.Kep.,Ns

Jika ketentuan-ketentuan diatas tidak dapat dipenuhi maka dengan terpaksa kami akan meninjau ulang kerjasama dengan institusi bersangkutan untuk waktu-waktu selanjutnya.

Demikian, untuk menjadikan maklum

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Direktur AIK, SDI dan Diklitbang

dr. Hj Ekorini Listyowati, MMR
NBM. 908.140

Tembusan:

1. Bagian Pendidikan, Penelitian dan Pengembangan RS PKU Muh Gamping YK
2. Pembimbing yang Bersangkutan
3. Peneliti yang bersangkutan (M. Faisal Irsyad)
4. Arsip



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 232/EP-FKIK-UMY/IV/2017

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

"Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Asma Terhadap Kualitas Hidup Pada Penderita Asma"

Peneliti Utama : Muhammad Faisal Irsyad
Principal Investigator

Nama Institusi : Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UMY
Name of the Institution

Negara : Indonesia
Country

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above-mentioned protocol.

Yogyakarta, 07 April 2017

Sekretaris
Secretary


Dr. dr. Titiék Hidayati, M. Kes

***Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik dan *informed consent*

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 213, 7491350 Fax (0274) 387658

Muda mendunia



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

PAMFLET EDUKASI ASMA



Oleh Kelompok karya Tulis Ilmiah

Agung Huda Bayu 20140310158

Alif Rasyid H 20140310029

M bangun 20140310030

M faisal I 20140310026



Asma

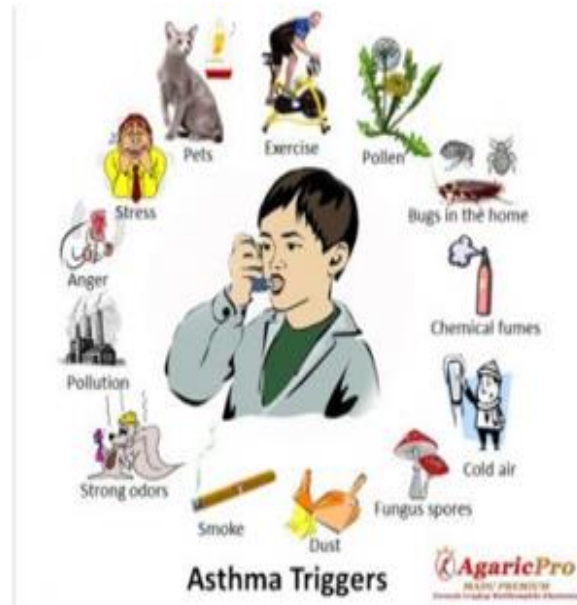
Penyempitan jalan napas yang mengakibatkan batuk, dada terasa berat, adanya bunyi napas dan sesak napas.

Gejala-Gejala Asma

adalah Sesak napas yang berulang, adanya bunyi napas, dada terasa berat, dan batuk-batuk.

Waktu terjadi

Kekambuhan gejala asma yang paling sering terjadi pada Malam hari



Faktor Penyebab

Paling berpotensi timbulnya gejala asma adalah Kontak langsung dengan faktor penyebabnya (udara dingin, debu, bulu-bulu binatang, dan makanan tertentu)

Pencetus asma Alergen (serbuk sari, bulu binatang, amarah, makanan pantangan, dan udara dingin), Aktivitas berlebihan, terpapar polusi.

Penyebab asma selain alergi, dapat berasal dari Udara dingin, infeksi pernapasan, emosi, dan polutan lingkungan

Ketidakpatuhan mengontrol asma akan mempermudah kekambuhan asma

Memperburuk asma

Asap tembakau dapat membuat asma lebih buruk

Cara mengatasi

Cara untuk mengatasi serangan asma adalah dengan Menghindari faktor pencetus dan kontrol yang teratur

Apabila sudah dikontrol

Salah satu ciri-ciri asma terkontrol yaitu Tanpa keterbatasan aktivitas, tidak batuk dan tidak sesak napas

Ciri khas

Gejala-gejala pada asma seperti rasa sesak sekali di dada, nafas yang berat, batuk, nafas berbunyi “ ngiik “ secara tidak langsung dapat berdampak negatif beberapa fungsi :

1. Fisik

- Aktivitas-aktivitas berat (olahraga), aktivitas-aktivitas sedang (berjalan, berkebun, berbelanja), & tidur.

2. Emosional

- Merasa khawatir karena memiliki asma, tidak

3. Pekerjaan

4. Kehidupan Sosial

Cara untuk mengurangi akibat-akibat dari gejala asma adalah dengan melakukan POLA HIDUP SEHAT.

- **Meningkatkan kebugaran fisik**

Olahraga

Rutin konsumsi obat

➤ **Berhenti atau tidak pernah merokok**

Asap rokok mempercepat perburukan fungsi paru dapat memperberat penyakitnya.

➤ **Lingkungan Kerja**

1. bahan di tempat kerja dapat merupakan faktor pencetus serangan asma dianjurkan untuk bekerja pada
2. lingkungan yang tidak mengandung bahan-bahan yang dapat mencetuskan serangan asma.
3. Lingkungan kerja bebas dari polusi udara dan asap rokok serta bahan-bahan iritan lainnya.



METODE BUTEYKO

A.PERSIAPAN

1. Duduk, relaks, dan bernafaslah teratur melalui hidung saja (tutup mulut anda), dan reguler, selama 30 detik atau lebih.
2. Ambil nafas biasa melalui hidung
3. Tutup perlahan hidung, mulai jalankan stopwatch
4. Tahan terus, sampai anda merasa ingin bernafas kembali melalui hidung.
5. Lihat waktu yang ada. Itu adalah waktu CP.

Bila kurang dari 10 detik, maka anda memiliki masalah kesehatan. Bila kurang dari 25 detik, maka anda memerlukan perhatian khusus. Bila 30-40 cukup memuaskan, dan bila lebih dari 60 detik berarti baik.

B.METODE BUTEYKO

1. . Konsentrasi

Konsentrasi pada pernapasan dengan menutup mata dan fokus pada pernapasan

2. Rasakan jumlah aliran udara melalui lubang hidung dengan cara meletakkan jari di bawah hidung

3. .Bernapas dangkal selama 3-5 menit

C PENUTUP

Langkahnya seperti persiapan

Catat perkembangan hasil latihan dari hari ke hari