

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Skripsi 21 Februari 2025

Cristina Mariska

21301065

Pengaruh *Breathing Exercise* yoga hatha untuk mengurangi kekambuhan gejala asma bronkial Di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Pekanbaru

Xi+50+7 Tabel+2 Skema

ABSTRAK

Asma Bronkial adalah terganggunya saluran nafas pada paru-paru yang membesar dan menyempit pada saluran pernafasan (hiperresponsivitas) yang disebabkan karena pembengkakan aliran udara yang berlendir sehingga menyebabkan kesulitan bernafas. *Breathing Exercise* merupakan rangkaian teknik pernafasan yang dapat membantu meningkatkan kualitas bagi pernafasan, teknik yang digunakan untuk mengatur cara bernafas dengan bertujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Latihan ini melibatkan pernafasan secara sadar dan teratur untuk mengoptimalkan asupan oksigen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah berpengaruh *Breathing Exercise* yoga hatha untuk mengurangi kekambuhan gejala asma bronkial di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Pekanbaru. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperiment*, Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan Bivariat dengan uji statistik menggunakan *Wilcoxon signed rank test*, Populasi dalam penelitian ini adalah pasien Asma bronkial dengan jumlah sample 20 orang dan menggunakan kuesioner *Asthma control test (ACT)*. Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh penurunan kekambuhan asma bronkial dengan *Breathing exercise* yoga hatha dengan nilai signifikan $0.00 < 0.05$ yang berarti ada pengaruh *breathing exercise yoga Hatha*. Sebaiknya penelitian selanjutnya meneliti pengaruh *breathing exercise* yoga hatha untuk kelompok control intervensi

Kata kunci: Asma bronkial, *Breathing exercise*, Kekambuhan gejala asma bronkial

Daftar bacaan: 55 (2018-2024)

S1 NURSING STUDY PROGRAM

FACULTY OF NURSING

UNDERGRADUATE HEALTH INSTITUTE OF PEKANBARU

Thesis February 21, 2025

Cristina Mariska

21301065

The Effect of Hatha Yoga Breathing Exercises to Reduce Recurrence of Bronchial Asthma Symptoms in the Garuda Pekanbaru Health Center Work Area

Xi+50 pages + 7 tables 2 Schemes

ABSTRACT

Bronchial Asthma is a disruption of the respiratory tract in the lungs that swells and narrows in the respiratory tract (hyperresponsiveness) caused by swelling of the mucous air flow causing difficulty breathing. Breathing Exercises are a series of breathing techniques that can help improve the quality of breathing, techniques used to regulate breathing with the aim of improving physical and mental health. This exercise involves conscious and regular breathing to optimize oxygen intake. This study aims to determine the effect of Hatha Yoga Breathing Exercises to reduce symptoms of bronchial asthma in the Garuda Pekanbaru Health Center Work Area. Quantitative research type with quasi-experimental research design, The analysis used is univariate and bivariate analysis with statistical tests using the Wilcoxon sign rank test, The population in this study were bronchial asthma patients with a sample size of 20 people and using the Asthma control test (ACT) questionnaire. The results of the study showed an effect of reducing the recurrence of bronchial asthma with Breathing workout yoga hatha with a significant value of $0.00 < 0.05$ which means there is an effect of breathing workout yoga Hatha. Further research should examine the effect of breathing yoga hatha for the control intervention group

Keywords: Bronchial asthma, Breathing exercises, Recurrence of bronchial asthma symptoms

Reading list: 55 (2018-2024)