

ABSTRAK

Noor Laela Oktaviana Sarie¹, Dian Kartikasari²

Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pasien Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Sragi II Kabupaten Pekalongan

Latar Belakang: Asma merupakan penyakit inflamasi kronis saluran napas yang ditandai oleh hiperresponsivitas bronkus, edema mukosa, dan hipersekresi mukus. Gejalanya bersifat fluktuatif dan dapat muncul dengan tingkat keparahan yang bervariasi, tergantung pada faktor pemicu seperti aktivitas fisik, alergen, perubahan cuaca, dan infeksi saluran napas. Meskipun demikian, penderita asma tetap memiliki kebutuhan aktivitas fisik yang setara dengan individu sehat, mengingat aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi.

Tujuan: Untuk mengetahui Gambaran aktivitas fisik pada pasien asma di wilayah kerja puskesmas sragi 2 Kabupaten Pekalongan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *observasional*. Sampel penelitian adalah pasien yang mengalami asma di wilayah kerja puskesmas Sragi II Kabupaten Pekalongan. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *total sampling* dengan jumlah 78 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner karakteristik dan kuesioner IPAQ.

Hasil: Hasil penelitian ini, ada tiga kategori yaitu aktivitas fisik ringan sebanyak 10 responden (12,8%), aktivitas fisik sedang sebanyak 25 responden (32,1%) dan aktivitas fisik berat dengan jumlah 43 responden (55,1%).

Kesimpulan: Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang berat dengan jumlah sebanyak 43 orang, hal ini dapat disebabkan oleh kegiatan apa saja yang dilakukannya selama 7 hari.

Kata Kunci: *Penyakit Asma, Aktivitas Fisik*

Daftar Pustaka: 33 (2015 – 2023)

ABSTRACT

Noor Laela Oktaviana Sarie¹, Dian Kartikasari²

A Descriptive Study of Physical Activity Among Asthma Patients in the Service Area of Sragi II Primary Health Center, Pekalongan Regency

Introduction: Asthma is a chronic inflammatory disease of the respiratory tract, characterized by bronchial hyperresponsiveness, mucosal edema, and excessive mucus secretion. Its symptoms are fluctuating and can vary in severity, depending on triggering factors such as physical activity, allergens, weather changes, and respiratory tract infections. Nevertheless, individuals with asthma still have physical activity needs equivalent to those of healthy individuals, considering that physical activity involves body movements that engage skeletal muscles and require energy expenditure.

Objective: To describe the physical activity profile of asthma patients in the service area of Sragi II Public Health Center, Pekalongan Regency.

Method: This study employed a quantitative descriptive design with an observational approach. The sample consisted of asthma patients in the service area of Sragi II Public Health Center, Pekalongan Regency. Total sampling technique was used, resulting in 78 respondents. The research instruments included a characteristic questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Result: The results showed three categories of physical activity: light physical activity with 10 respondents (12.8%), moderate physical activity with 25 respondents (32.1%), and vigorous physical activity with 43 respondents (55.1%).

Conclusion: The majority of respondents engaged in vigorous physical activity, totaling 43 individuals, which may be attributed to various activities they performed over the course of seven days.

Keywords: *Asthma, Physical Activity*

References: 33 (2015 – 2023)