



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Senam Asma Terhadap Arus Puncak Ekspirasi (APE)
Pada Pasien Asma Di Wilayah Puskesmas Klego

Nama : Selmy Arnis Febgita Sugiyono

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 07 September 2024

Disahkan oleh,

Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MANG

**Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2024**

ABSTRAK

Selmy Arnis Febgita Sugiyono¹, Dian Kartikasari²

Pengaruh Senam Asma Terhadap Arus Puncak Ekspirasi (APE) Pada Pasien Asma Di Wilayah Puskesmas Klego

Latar Belakang: Prevalensi asma meningkat setiap tahunnya, selain pengobatan farmakologis terdapat juga pengobatan non-farmakologis, contohnya pembiasaan aktivitas fisik seperti jogging atau senam. Untuk menjaga dan memperkuat otot-otot yang terlibat dalam mekanisme pernapasan, salah satu cara yang dapat dipraktekkan adalah melakukan senam asma. Senam asma dilakukan untuk mengetahui arus puncak ekspirasi (APE) pada pasien asma dan diukur menggunakan alat peak flow meter.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian desain pre eksperiment, dengan time series design Pretest-posttest. Pengumpulan data menggunakan teknik *convenience sampling*. Sampel penelitian ini adalah pasien dengan asma yang berada di Wilayah Puskesmas Klego yang memenuhi kriteria inklusi penelitian sebanyak 20 responden.

Hasil: Rata-rata APE sebelum senam adalah 258,00 liter/menit. Setelah melakukan senam asma, rata-rata APE meningkat menjadi 279,00 liter/menit. Uji paired t-test menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti bahwa nilai tersebut kurang dari 0,05 menunjukkan adanya pengaruh senam asma terhadap arus puncak ekspirasi pada pasien asma di Wilayah Puskesmas Klego.

Simpulan: Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil APE sebelum dan sesudah melakukan senam asma dengan nilai signifikan p value $0,000 < 0,05$. mereka dan Puskesmas disarankan untuk menyediakan program senam asma yang terstruktur dan rutin bagi penderita asma. Penderita asma disarankan untuk secara rutin mengikuti senam asma sebagai bagian dari manajemen penyakit

Kata Kunci: “APE (Arus Puncak Ekspirasi)”, “Asma”, “Senam Asma”

**Undergraduate Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Selmy Arnis Febgita Sugiyono¹, Dian Kartikasari²

Effect of Asthma Gymnastics on Peak Expiratory Flow in Asthma Patients in the Klego Health Center Area

Background: The prevalence of asthma increases every year, in addition to pharmacological treatment there is also non-pharmacological treatment, for example, habituation to physical activity such as jogging or gymnastics. To maintain and strengthen the muscles involved in the respiratory mechanism, one way that can be practiced is to do asthma exercises. Asthma exercises are performed to determine peak expiratory flow in asthma patients and are measured using a peak flow meter.

Methods: This study used a pre-experiment design research design, with a pretest-posttest time series design. Data collection using a convenience sampling technique. The sample of this study were patients with asthma who were in the Klego Health Center Region and who met the research inclusion criteria as many as 20 respondents.

Results: The average peak expiratory flow before the exercise was 258.00 liters/minute. After doing asthma exercises, the average peak expiratory flow increased to 279.00 liters/minute. The paired t-test resulted in a Sig. (2-tailed) of 0.000, which means that the value is less than 0.05, indicating the effect of asthma exercises on peak expiratory flow in asthma patients in the Klego Health Center Region.

Conclusion: There is a significant difference between the results of peak expiratory flow before and after doing asthma exercises with a significant p-value of $0.000 < 0.05$. Respondents and the health center are advised to provide a structured and routine asthma exercise program for asthmatics. Asthma patients are advised to routinely follow asthma exercises as part of disease management.

Keywords: *Peak Expiratory Flow, Asthma, Asthma Exercise*