**PENERAPAN SENAM ASMA UNTUK MENGURANGI KEKAMBUHAN PADA PENDERITA ASMA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG KAWAT JAMBI**

Muhammad Fajar\*, Suryati\*\*, Rina Oktaria\*\*\*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi

Email : mhmdfajar3122@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Asma adalah penyakit pernapasan kronis yang merupakan masalah kesehatan global dan mempengaruhi 1-18% populasi di beberapa negara. Senam asma, untuk meningkatkan kapasitas otot yang berkaitan dengan mekanisme pernapasan, meningkatkan kapasitas dan efisiensi dalam proses pernapasan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi kekambuhan pada pasien asma di Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi.

**Metode:** Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode studi kasus. Jumlah subjek adalah satu pasien asma menggunakan lembar observasi senam asma selama senam asma dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan senam asma selama 30 menit.

**Hasil :** Setelah melakukan senam asma responden kekambuhan asmanya 1 kali dalam 1 minggu dan setelah dilakukan senam asma klien tidak mengalami kekambuhan asma dalam 1 minggu terakhir.

**Kesimpulan:** Latihan senam asma selama 3 kali latihan dapat mengurangi frekuensi kekambuhan asma dalam 1 minggu terakhir.

**Kata kunci:** Asma, Kekambuhan, Senam Asma.

**Referensi :** 29 Buku, 17 jurnal (2012-2023)

**APPLICATION OF ASTHMA EXERCISE TO REDUCE RECCURENCE IN ASTHMA PATIENTS AT SIMPANG KAWAT PUBLIC HEALTH CENTER JAMBI CITY**

Muhammad Fajar\*, Suryati\*\*, Rina Oktaria\*\*\*

Instutite Of Health Science Garuda Putih

Email : mhmdfajar3122@gmail.com

**ABSTRACT**

**Introduction:** Asthma is a chronic respiratory disease that is a global health problem and affects 1-18% of the population in several countries. Asthma exercises, to increase muscle capacity related to respiratory mechanisms, increase capacity and efficiency in the respiratory process.

**Objective:** This study aims to determine the frequency of recurrence in asthma patients at the Simpang Kawat Community Health Center, Jambi City..

**Method:** This research method is descriptive with a case study method. The number of subjects was one asthma patient using an asthma exercise observation sheet during which the asthma exercise was carried out for 3 meetings with asthma exercise lasting 30 minutes.

**Results:** After doing asthma exercises, the respondent had a recurrence of asthma once a week and after doing asthma exercises the client did not experience an asthma recurrence in the last 1 week.

**Conclusion:** Asthma exercise training for 3 times can reduce the frequency of asthma recurrence in the last 1 week.

**Key words**: Asthma, Recurrence, Exercise.

**References**: 29 books, 17 journals (2012-2023)