

## ABSTRAK

Penderita asma yang memiliki pernapasan abnormal menyebabkan sesak napas. Sehingga penderita asma dapat mengalami kesulitan dalam bernapas. Untuk memperbaiki pola pernapasan pada penderita asma, perlu diterapkannya senam asma dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam asma terhadap pola pernapasan pada penderita asma di posyandu reksowerdo III kelurahan wonokromo surabaya.

Desain penelitian ini adalah *Quasy-Experiment (pre post test control design)* Populasi sebesar 50 orang dan besar sampel sebesar 46 responden dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen penelitian ini adalah senam asma dan variabel dependen adalah pola pernapasan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Pada kelompok intervensi seluruhnya (100%) memiliki pola pernapasan tidak efektif sebelum dilakukan senam asma dan setelah dilakukan senam asma hampir seluruhnya (82,6%) memiliki pola pernapasan yang efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* didapatkan nilai  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$  menunjukkan ada pengaruh antara senam asma dan pola pernapasan pada penderita asma di posyandu reksowerdo III kelurahan wonokromo surabaya.

Terdapat perbedaan pola pernapasan pada penderita asma kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan senam asma di posyandu reksowerdo III kelurahan wonokromo surabaya. Peran perawat dapat memberikan edukasi mengenai senam asma untuk memperbaiki pola pernapasan.

**Kata kunci : senam asma, pola pernapasan, asma**