

LITERATURE REVIEW OF TAI CHI IN ASTHMA

Dwi Harianto*, Iman Permana**

ABSTRACT

Introduction : Asthma is a condition where a person experiences symptoms of shortness of breath, wheezing, narrow chest. This condition is very disturbing if not immediately addressed. There are those who use medical drugs to handle it, and there are also those who use complementary medicine. That's why here researchers are researching the complementary method journal.

Objective : This research aims to analyze the effects of Tai Chi for asthma

Method : Using a literature review, this research found 25 research articles which were met the inclusion criterias based on the theme. The articles take from search engines such as: ebsco, proquest, google scholar, and sciencedirect using some keywords such as “Thai Chi exercise”OR “exercise”OR “breathing exercises”AND “asthma management”.

Results : This research found that the effects of Tai Chi to asthma were 4, namely improving the quality of life of patients, reducing recurrence of asthma, improving physical activity and decreasing asma’s symptom

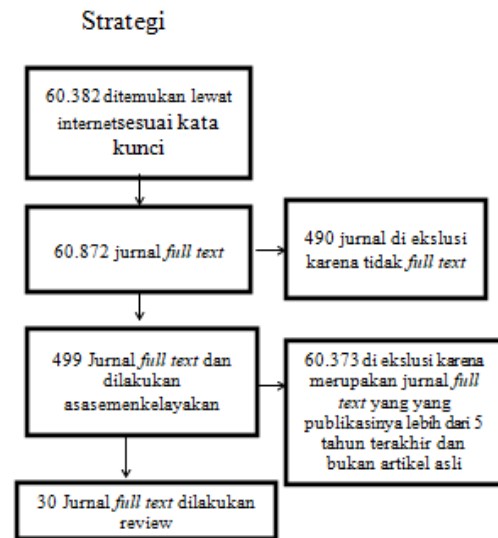
Conclusion : Tai Chi are highly recommended to be used as complementary therapy, duet to the possitive impact resulted.

Keywords: Tai Chi, asthma

PENDAHULUAN

Jurnal ini merupakan bagian yang penting dari penelitian yang peneliti buat tentang bagaimana sebuah latihan bisa mempengaruhi kesehatan seorang penderita asma. Ulasan ini bedasarkan jurnal-jurnal ilmiah internasional yang peneliti review. Ulasan – ulasan disini akan membahas tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan latihan tersebut terhadap asma.

Jurnal ini merupakan imajinasi / cara bagi peneliti untuk menggambarkan bagaimana reaksi tubuh para penderita asma setelah mendapatkan latih yang diberikan peneliti berdasarkan review dari jurnal – jurnal internasional yang peneliti sudah siapkan dan bagaimana jadinya kalau tanpa latihan tersebut.



Gambar. Diagram Alur Review Jurnal

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Pencarian awal dimulai dengan pencarian jurnal-jurnal ilmiah yang jadi dasar reviewnya, pencarian jurnal – jurnal tersebut peneliti menggunakan search engin apa saja yang bisa digunakan mulai dari Google cendekia, disini

ditemukan banyak sekali jurnal tapi peneliti harus mempersempit pencarian untuk bisa mendapatkan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan yang tidak sesuai harus dibuang. Selain google cendekia peneliti juga menggunakan search engine yang lain, misal proquest, ebsco, dan sciencedirect. Diantara keempatnya ini peneliti mendapatkan banyak jurnal yang bisa di ambil tapi peneliti hanya mengambil bagian-bagian yang utama saja / masuk dalam kriteria inklusi dan yang tidak masuk inklusi akan terbuang dengan sendirinya dan bagaimana menentukan kriteria inklusinya akan peneliti bahas di steps berikutnya.

Dalam strategi ini peneliti menggunakan bantuan dari Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (PNRI) untuk mencari jurnal – jurnal yang sesuai dengan yang di inginkan oleh peneliti. Caranya mudah tinggal mendaftar saja secara GRATIS hanya dengan modal kartu identitas dan nomor Hp saja, setelah mendaftar kemudian “Login” ke web lembaga tersebut lalu akan didapatkan banyak sekali search engine yang bisa kita akses dengan GRATIS pula, seperti ebsco, proquest, sciencedirect, ALA, Balai Pustaka Indonesia, dan lain sebagainya. Dari sini lah akhirnya peneliti mendapatkan jurnal-jurnal yang sesuai yang dicari peneliti. Dan kalian pun para pembaca jurnal ini juga bisa melakukannya. Pencarian sistematis hanya dengan memfokuskan pada pencarian Tai Chi pada asma.

HASIL

Jurnal yang akan di review berasal dari berbagai negara seperti : China, Jerman, Amerika Serikat, Yunani, Taiwan, India. Dan artiket yang peneliti dapatkan sesuai dengan inklusi sebanya 25 artikel asli.

PEMBAHASAN

1. Aspek efek senam Tai Chi pada pasien asma
 - a. Meningkatkan kualitas Hidup (Khodijah, 2013)

Dengan latihan yang teratur dan dengan di imbangi dengan pola istirahat yang teratur asma bisa dikendalikan dengan Tai Chi. Tai Chi adalah latihan yang menjanjikan yang meningkatkan kualitas hidup individu dengan ketergantungan stimulan. (zhu, 2017)

- b. Menurunkan Gejala asma
Menurut Yunani (2018) latihan peregangan otot paru sangat efektif untuk meningkatkan vitalitas paru. Hal ini didukung oleh warsono (2016) bahwa latihan nafas pada penderita asma dapat meningkatkan vitalitas paru pada penderia asma.

2. Implementasi aplikasi terapi senam Tai Chi diterapkan dalam keperawatan

Tai Chi merupakan olahraga yang dalam ilmu keperawatan termasuk terapi komplementer, dan sebenarnya terapi komplementer dalam keperawatan itu sangat banyak dan seorang Perawat wajib tahu dan bisa memilah terapi mana yang sesuai dengan kebutuhan klien. (widiatuty, 2008).

Keterbatasan Peneliti

Hasil penelitian dan kesimpulan yang diambil berasal dari jurnal penelitian yang direview oleh peneliti. Peneliti hanya menganalisis jurnal penelitian yang diperoleh secara online dan tidak menambahkan dengan hasil penelitian terbaru yang belum dipublikasikan secara online, sehingga mungkin anda penelitian terbaru tentang efek Tai Chi dan latihan pernafasan terhadap asma.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan
Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut :
 - a. Aspek efek senam Tai Chi dan latihan pernafasan pada pasien asma meliputi : Meningkatkan kualitas Hidup dan Menurunkan Gejala asma

- b. Implementasi aplikasi terapi senam Tai Chi dan latihan pernafasan diterpkan dalam keperawatan; Tai Chi dan latihan Pernafasan kalau di ilmu keperawatan termasuk dalm terapi komplementer dan Jenis terapi komplementer banyak sehinggaseorang perawat perlu mengetahui pentingnyaterapi komplementer.
2. Saran
- a. Bagi perawat hendaknya dapat meningkatkan pemahaman tentang terapi komplementer terutama senam Tai Chi dan Latihan Pernafasan agar ada alternatif lain bagi pasien untuk tindakan komplementernya.
- b. Bagi rumah sakit atau sarana kesehatan hendaknya membuat jadwal untuk latihan senam Tai Chi dan latihan pernafasan bukan hanya untuk pasiennya tapi juga untuk kariyawannya termasuk perawatnya sendiri. Karena selain terapi ini cocok untuk pengobatan tapi juga cocok buat perawatan kesehatan
- c. Institusi pendidikan hendaknya menjadikan terapi komplementer ini menjadi muatan pokok juga..

KEPUSTAKAAN

1. Bruton, at el., 2018. Physiotherapy breathing retraining for asthma: a randomised controlled trial. *Lancet Respir Med*, 6: 19–28 doi : [http://dx.doi.org/10.1016/S2213-2600\(17\)30474-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2213-2600(17)30474-5)
2. G. Georga, et al.,2018. The effect of stress management incorporating progressive muscle relaxation and biofeedback-assisted relaxation breathing on patients with asthma: a randomised controlled trial, *Adv Integr Med* (2018), <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2018.09.001>
3. I. Suorsaa, et al.,2018. Adolescents and young adults with asthma and allergies: Physical activity, self-efficacy, social support, and subsequent psychosocial outcomes. *CHILDREN'S HEALTH CARE VOL. 45, NO. 4, 414–427* <http://dx.doi.org/10.1080/02739615.2015.1065741>
4. Zhu, et al.,2016. Beneficial effects of Tai Chi for amphetamine-type stimulant dependence: a pilot study. *THE AMERICAN JOURNAL OF DRUG AND ALCOHOL ABUSE VOL. 42, NO. 4, 469–478* <http://dx.doi.org/10.3109/00952990.2016.1153646>
5. Porsbjerg C. and Gow AM., 2017. Co-morbidities in severe asthma- C linical impact and management. *Respirology* 22, 651–661 doi: 10.1111/resp.13026
6. Azab, Moawd and Rahman, 2017. Effect of Buteyko Breathing Exercises versus Yoga Training on Pulmonary Functions and Functional Capacity in Children with Bronchial Asthma- a randomized controlled trial. *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research* 2017; 6 (1): 148-153 doi: 10.5455/ijtr.000000234
7. Hassan, at el., 2012. Effect of Buteyko breathing technique on patients with bronchial asthma. *Egyptian Journal of Chest Diseases and Tuberculosis* 61, 235–241 <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejcdt.2012.08.006>
8. Refaat A. and Gawish M., 2015. Effect of physical training on health-related quality of life in patients with moderate and severe asthma. *Egyptian Journal of Chest Diseases and Tuberculosis* 64, 761–766 <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejcdt.2015.07.004>
9. Ding, MD. 2014. Effectiveness of T'ai Chi and Qigong on Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE V. 20, No. 2, 79–86*
10. Weiler, MD, 2016. Exercise-induced bronchoconstriction update--2016. *J ALLERGY CLIN IMMUNOL VOLUME 138, NUMBER 5* <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2016.05.029>