

**ASMA**

**YUYUN ARI WIBOWO**

# Pengertian

Asma berasal dari bahasa Yunani yang berarti sukar bernafas.

Bahasa awamnya adalah 'bengek' orang Jawa bilang 'mengi'

Penyakit asma ini ditandai dengan gejala-gejala akibat gangguan dan penyempitan pada saluran nafas terutama pada bronkus atau batang tenggorok. Biasanya asma ini disertai oleh riwayat alergi pada pasien atau keluarga. Saluran nafas pasien penderita asma menjadi hiperaktif yaitu reaksi berlebihan jika terpapar dengan faktor pencetus.

# GEJALA ASMA

Batuk

Nafas cepat

Nafas bunyi

Sesak nafas, sakit dada dan gelisah

Sianosis (kebiruan di sekitar mulut), ini terjadi bila serangan asma cukup berat.

# Faktor pencetus asma

Golongan hisapan, debu rumah dengan, asap (rokok, obat nyamuk), kapuk, bulu binatang, kecoa (kotoran dan serpihannya) dan minyak wangi .

Perubahan cuaca Kegiatan jasmani misalnya olahraga Psikis misalnya keadaan stress

# Pengobatan

Obat asma diperlukan untuk melebarkan saluran pernafasan. Pemberian obat ada yang secara oral (melalui mulut), parenteral (suntikan) dan inhalasi (hirupan). Obat inhalasi efeknya lebih cepat dengan dosis rendah dan efek negatifnya juga rendah. Obat inhalasi ini bisa diberikan dengan dosis rendah karena langsung bekerja pada saluran pernafasan.

# Tugas



- 1. Kelas dibagi 4 kelompok**
- 2. Praktek pendidikan jasmani untuk penderita asma.**
- 3. Ketentuan 4 : 2 : 4 dengan pengertian 4 menit melakukan dua menit istirahat dan 4 menit melakukan untuk satu set.**
- 4. Kelompok 1 dengan pembelajaran bola voli, kelompok 2 dengan pembelajaran sepak bola, kelompok 3 dengan bola basket, dan kelompok 4 dengan bolo tangan.**