

## **BAB 5**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Responden**

Menurut hasil penelitian, penderita asma yang rutin berolahraga renang tahun 2014 dengan rentang usia 13-31 tahun mayoritas berusia 21 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh M.L. Blurr dalam artikelnya yang berjudul “*Changes in asthma prevalence: two surveys 15 years apart*” yang mengatakan bahwa jumlah laki-laki penderita asma lebih banyak dari jumlah perempuan yang menderita asma<sup>21</sup>. Rerata frekuensi serangan asma pada 44 responden selama 2 tahun adalah 2,34 kali. Sedangkan rerata frekuensi orang berolahraga renang dalam seminggu adalah 1,96 kali. Pada sebagian besar responden, sebagian besar melakukan olahraga berenang selama 2 jam setiap kalinya. Setiadarma menuliskan dalam bukunya yang berjudul “*Dasar-dasar Renang*” bahwa olahraga renang sebaiknya dilakukan minimal dalam waktu 2 jam. Waktu tersebut dinilai efektif untuk melatih seluruh otot-otot tubuh<sup>18</sup>.

#### **5.2 Hubungan berolahraga renang dengan serangan asma**

Berolahraga renang memiliki banyak manfaat positif, diantaranya adalah untuk mengurangi frekuensi serangan asma. Hal ini menjadi alternatif bagi para penderita asma untuk menyembuhkan asma tersebut. Dengan berolahraga berenang, maka anggota tubuh, terutama kaki dan tangan bergerak untuk mendorong dan menendang air. Hal ini memacu aliran darah menuju ke jantung dan paru-paru. Paru-paru yang berfungsi sebagai organ pernafasan, akan ditingkatkan kemampuannya untuk mengambil oksigen yang banyak. Gerakan tersebut juga dapat memperkuat paru-paru, sehingga paru-paru dapat menjadi lebih sehat dan lancar. Dengan berenang, FEV1 paru (volume yang diekspirasikan) dapat meningkat. Selain itu, gerakan mendorong secara teratur dan berirama dapat melemaskan otot-otot pernafasan<sup>18,19</sup>.

Menurut Fitch dan Blanksby dalam penelitiannya yang berjudul “*Effects of Swimming Training on Children with Asthma*” mengatakan bahwa latihan berenang secara teratur merupakan metode yang sangat cocok bagi anak-anak

maupun remaja penderita asma karena olahraga berenang bukan merupakan *exercise-induced asthma* <sup>22</sup>. Hal ini sesuai dengan penelitian saya yang mendapatkan bahwa olahraga renang merupakan olahraga yang dipakai oleh para penderita asma. Menurut C.J Clark, M.D dalam penelitiannya yang berjudul “*The Role of Physical Training in Asthma*”<sup>23</sup>, olahraga akan memberi dampak positif dengan beberapa kriteria yaitu frekuensi, durasi, dan cara melakukan, namun banyak orang yang melakukan olahraga renang hanya 1-2 kali dalam seminggu . Pada penelitian ini, didapatkan juga kecenderungan bahwa responden melakukan olahraga renang 2 kali dalam tiap minggunya.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

#### **5.3.1 Rancangan Penelitian**

Penulis menggunakan desain penelitian cross sectional, dimana penelitian ini sulit menentukan hubungan sebab dan akibat yang dikarenakan data mengenai faktor dan efek dilakukan di saat yang bersamaan sewaktu pengambilan data.

#### **5.3.2 Bias Informasi**

Penulis menggunakan instrumen kuesioner dalam penelitian ini. Dalam menggunakan kuesioner ini, beberapa pertanyaan tidak dapat dijawab oleh responden karena tidak dapat memberikan jawaban yang sebenarnya.

#### **5.3.3 Bias Seleksi**

Saat pengambilan data berlangsung ada beberapa penderita asma yang mungkin masuk dalam kriteria inklusi penelitian ini namun tidak dapat diwawancarai karena keterbatasan penulis.