



## Efektifitas Teknik Terapi Pernapasan Buteyko Pada BPK.W Dengan Asma Dalam Memperbaiki Pola Napas

Mesi Maesaroh<sup>1</sup>, Rina Puspita Sari<sup>2</sup>, M.Hasan Basri<sup>3</sup>, Alfika Safitri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Profesi Ners Universitas Yatsi Madani

Korespondensi Penulis : [mesimaesaroh9@gmail.com](mailto:mesimaesaroh9@gmail.com)

**Abstract** Families with adult children or discharge are the stages that begin when the first child leaves the house. Asthma is an obstructive airway disease characterized by narrowing of the airways. Narrowing of the airway will result in the patient experiencing dyspnea, coughing, wheezing. . The number of bronchial asthma sufferers in Indonesia is almost 14.5 million people, of which about 20% are suffered by children aged 6-12 years. The Buteyko breathing technique can reduce the frequency of asthma attacks, their recurrence and prevent their severity. Objective: to determine the effect of Buteyko breathing technique therapy on reducing symptoms in asthma patients. Method: by means of interviews and conducting assessments. Results: The case study was obtained after the client was given Buteyko breathing technique therapy to reduce asthma symptoms in Mr. W significant results, where there was a decrease in asthma symptoms which reduced tightness RR value from 26x/min to 20x/min. Conclusion: The Buteyko breathing therapy technique has an effect on improving breathing patterns in patients with asthma or shortness of breath.

**Keywords:** Buteyko Breathing Technique, Asthma, Discharge Adult Family

**Abstrak** Keluarga dengan anak usia dewasa atau pelepasan adalah tahap dimulai sejak anak pertama meninggalkan rumah. Asma adalah penyakit obstruksi jalan nafas yang ditandai oleh penyempitan jalan nafas. Penyempitan jalan nafas akan mengakibatkan pasien mengalami dyspnea, batuk, mengi. jumlah penderita asma bronchiale di Indonesia hampir 14,5 juta orang dimana sekitar 20% diderita oleh anak-anak usia 6-12 tahun. Teknik pernapasan Buteyko dapat menurunkan frekuensi serangan asma, kekambuhan dan mencegah tingkat keparahan. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh terapi teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan gejala pada pasien asma. Metode: dengan cara wawancara dan melakukan pengkajian. Hasil : Studi kasus didapatkan setelah klien diberikan terapi teknik pernapasan Buteyko untuk menurunkan gejala asma pada Bpk.W hasil yang signifikan, dimana terjadi penurunan gejala asma yang sesaknya berkurang nilai RR dari 26x/mnt menjadi 20x/mnt. Kesimpulan : Teknik terapi pernapasan Buteyko memberikan pengaruh terhadap memperbaiki pola napas pada pasien Asma atau sesak nafas.

**Kata Kunci :** Teknik Pernapasan Buteyko, Asma, Keluarga Dewasa Pelepasan

### PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan disebut juga sebagai sistem sosial karena terdiri dari individu-individu yang bergabung dan berinteraksi secara teratur antara satu dengan yang lain yang diwujudkan dengan adanya saling ketergantungan dan berhubungan untuk mencapai tujuan bersama. Dalam hal ini, keluarga mempunyai anggota yang terdiri dari ayah, ibu dan anak atau sesama individu yang tinggal di rumah tangga tersebut (Wahyuni et al, 2019).

Keluarga dengan anak usia dewasa atau pelepasan adalah tahap dimulai sejak anak pertama meninggalkan rumah. Artinya keluarga sedang menghadapi persiapan anak yang mulai mandiri (Octaviana, 2016).

Masalah kesehatan pada tahap ini adalah masalah komunikasi anak dengan orang tua (jarak), perawatan usia lanjut, masalah penyakit kronis, diabetes, hipertensi, kolestrol dan lain-

Received Mei 30, 2023; Revised Juni 2, 2023; Accepted Juli 25, 2023

\* Mesi Maesaroh, [mesimaesaroh9@gmail.com](mailto:mesimaesaroh9@gmail.com)

lain. Peran perawat dalam tahap ini yaitu memberikan strategi promosi kesehatan dan gaya hidup sehat.

Asma merupakan gangguan inflamasi kronik pada saluran nafas yang melibatkan banyak sel-sel inflamasi seperti eosinofil, sel mast, leukotrin dan lain-lain. Inflamasi kronik ini berhubungan dengan hiperresponsif jalan nafas yang menimbulkan mengi (*wheezing*), sesak nafas, dada terasa berat dan batuk terutama pada malam dan pagi dini hari. Kejadian ini biasanya ditandai dengan obstruksi jalan napas yang bersifat reversible (Yahya, 2021).

Prevalensi asma menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 sekitar 335 orang dimana sekitar 30-35% diderita oleh anak-anak. Berdasarkan Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, jumlah pasien asma bronchiale di Indonesia tahun 2019 jumlah penderita asma bronchiale di Indonesia hampir 13,2 juta orang dimana sekitar 24,5% diderita oleh anak-anak usia 6-12 tahun, tahun 2020 jumlah penderita asma bronchiale di Indonesia hampir 14,5 juta orang dimana sekitar 20% diderita oleh anak-anak usia 6-12 tahun (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan prevalensi asma di Provinsi Banten sebesar 3,8% (Nurprima, 2015).

Terapi non farmakologis yang diberikan adalah teknik pernapasan buteyko. Kelebihan dari teknik terapi pernapasan buteyko dapat menurunkan frekuensi serangan asma (kekambuhan), mencegah tingkat keparahan, menghentikan batuk, hidung tersumbat, sesak napas, *wheezing*, dan memperbaiki kualitas hidup (Melastuti, 2015). Menurut (Silampari, 2018) Teknik Pernapasan Buteyko berpengaruh terhadap pasien asma untuk memperbaiki pola napas. efektif dilakukannya teknik pernapasan buteyko adalah 1 kali sehari selama 20 menit (Melastuti et al.,2015)

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran penerapan teknik terapi pernapasan buteyko pada pasien asma. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien asma yang mengalami masalah gangguan pola napas tidak efektif. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi keperawatan keluarga dan melakukan tindakan teknik terapi pernapasan buteyko.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian pada keluarga Bpk.W pada tanggal 10 Juli 2023 didapatkan data bahwa Bpk.W menderita penyakit asma. penyakit asma yang dirasakan Bpk.W sudah 3 tahun yang lalu dan mengatakan merasa tidak nyaman karena merasakan sesak dan sulit beraktivitas

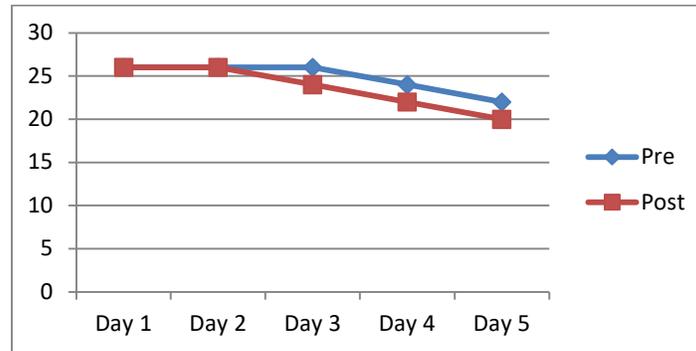
secara maksimal. Bpk.W mengatakan akhir-akhir ini asma nya sering kambuh dalam satu hari bisa 10 kali dan Bpk.W mengatakan sesak napas sering terjadi ketika pagi hari dan pada saat melakukan aktivitas. Hasil pemeriksaan fisik Inspeksi : Simetris, tidak ada luka, pernafasan dangkal, irama nafas teratur, Palpasi : tidak ada edema paru, adanya nyeri tekan, Perkusi: sonor, Auskultasi: suara paru *wheezing*, TD:130/80 mmHg, N:97x/mnt, RR:26x/mnt.

Berdasarkan data tersebut ditetapkan bahwa Bpk.W mengalami gangguan pola napas tidak efektif (D.0005) (Tim Pokja SDKI PPNI, 2018).

Intervensi yang diberikan adalah memberikan terapo nonfarmakologis yaitu memberikan teknik terapi pernapasan buteyko selama 5 hari berturut-turut. Terapi pernapasan Buteyko dilakukan berdasarkan jurnal penelitian (Silampari, 2018) dengan cara melakukan pengukuran pernapasan terlebih dahulu sebelum di lakukan tindakan teknik terapi pernapasan buteyko, setelah dilakukan pengukuran maka tindakan terapi pernapasan buteyko di lakukan, dan setelah dilakukan terapi pernapasan buteyko maka dilakukan kembali pengukuran pernapasan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pre dan post setelah dan sebelum dilakukan tindakan terapi pernapasan Buteyko. Implementasi ini dilakukan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Silampari, 2018) didapatkan pengaruh dari pemeberian terapi teknik pernapasan buteyko kepada responden penderita asma mengalami peningkatan dari waktu ke waktu, dimulai dari pengukuran pretest dengan rerata 7,64 meningkat menjadi 19,79 pada minggu ke empat. Pengontrolan asma menggunakan teknik pernafasan *buteyko* menjadi alternative pilihan bagi penderita asma. Teknik pernafasan *buteyko* mampu mengurangi gejala *hyperventilation* karena produksi *nitric oxide* dapat menyebabkan bronkodilator jalan nafas, sehingga kurva disosiasi oksihemoglobin yang dapat menghambat kelancaran oksigenasi dan efek bronkodilator dapat dikurangi (Zara, 2012).

Implementasi dilakukan selama 5 hari pada tanggal 11-15 Juli 2023. Dilakukan selama 15-20 menit/hari. Implementasi hari pertama dilakukan pengukuran Respiration Rate (RR) terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan dengan hasil RR:26x/mnt, kemudian dilakukan tindakan terapi pernapasan Buteyko dan dilakukan pengukuran RR kembali dengan hasil masih sama 26x/mnt. Implementasi hari kedua hasil RR:26x/mnt, hari ketiga dengan hasil RR:24x/mnt, hari keempat 22x/mnt dan hari terakhir 20x/mnt. Berdasarkan kumpulan data tersebut, teknik terapi pernapasan Buteyko terbukti mampu memperbaiki pola napas pada pasien dengan gangguan pola napas atau asma dalam waktu 5 hari dengan penurunan setiap harinya.

Grafik 4.2.1 Pengukuran Respirasi



## KESIMPULAN

Implementasi yang dilakukan untuk mengatasi gangguan pola napas tidak efektif pada Bpk.W dilakukan teknik terapi pernapasan buteyko. Tindakan ini dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan dipraktikkan secara langsung. Implementasi ini mampu mengatasi masalah gangguan pola napas tidak efektif dengan kriteria hasil dyspnea menurun, penggunaan otot bantu napas menurun, frekuensi napas membaik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arum, Nur P., (2015) Profil Pasien Asma Di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan Periode Juli 2014-2015. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Putra, H. J., Keperawatan, A., Delima, B., Lampung, B., Gading, T., Raya, T., Buteyko, T. P., & Napas, S. (2022). Pengaruh terapi teknik pernapasan buteyko terhadap penurunan frekuensi kekambuhan pada pasien asma. 4(1), 24–31.
- Kemenkes. RI (2020). Jumlah Pasien Asma *Bronchiale* di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Labita, Anamika (2016). Faktor Risiko Lingkungan Pada Kejadian Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. No Title. 4.Semarang
- Ratih Oemiyati, 2018 Oemiyati, Ratih. (2018). Pengaruh Faktor Lingkungan Terhadap Penyakit Asma Di Indonesia. Puslitbang Biomedis dan Farmasi. Depkes RI.
- Prastiyano, Dandi (2016). Pengaruh Latihan Pernapasan Buteyko Terhadap Arus Puncak Ekspirasi (Ape) Pada Penderita Asma. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Setiyarani, Tatik. (2018). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet dan Penyuluhan Individual Terhadap Pengetahuan Pencegahan Kekambuhan Asma. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Husna, Cut. (2016). Upaya Pencegahan Kekambuhan Asma Bronchial Ditinjau Dari Teori *Health Model* Di Rsdza anda Aceh. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Edisi

I : Jakarta. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

WHO (2020). Asma. <https://www.who.int/health-topics/asma#tab+tab> diakses 11 Juli 2023.

Melastuti, E., Husna, L., Keperawatan, F. I., Islam, U., & Agung, S. (2015). *Issn 2476-8987*.

Wahyuni, N. T., Kep, S. K. M., Parliani, N., & Riset, D. (n.d.). *Dwiva Hayati , S . (2019). Kep Buku Ajar Keperawatan Keluarga*.

Yahya, S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panrita. Jakarta

Silampari, J. K. (2018). *Pengaruh Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Act (Asthma Control Test*. Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Jogjakarta.