

# **PENGARUH LATIHAN PERNAFASAN BUTEYKO TERHADAP PENURUNAN SESAK NAFAS PADA PENDERITA ASMA BRONKIALE**

**Yupita Mahardhika**

## **Abstrak**

Teknik pernafasan Buteyko adalah serangkaian latihan pernapasan yang sederhana dengan prinsip secara mekanisnya berbeda dengan metode pernapasan yang lain. Namun secara umum memiliki tujuan yang sama yaitu memperbaiki pernapasan diafragma. Teknik ini memiliki ciri khusus yang lebih memfokuskan pada menurunkan frekuensi pernapasan. Penderita asma akan mengalami hiperventilasi yang menyebabkan rendahnya kadar CO<sub>2</sub> dan akibatnya oksigenasi akan semakin berkurang. Teknik pernapasan Buteyko juga diyakini dapat membantu mengurangi kesulitan bernapas pada penderita asma. Caranya adalah dengan menahan karbondioksida agar tidak hilang secara progresif akibat hiperventilasi. Jenis desain study kasus ini adalah *quasy* eksperimental dengan menggunakan variable dependen dan independen. Pengambilan data dilakukan sesaat pada waktu bersamaan terhadap responden. Design ini menggunakan metode penelitian tindakan pre dan post. Kesimpulannya bahwa teknik pernafasan buteyko dapat menurunkan sesak nafas pada penderita asma bronkiale setelah di berikan terapi selama 6 kali dengan frekuensi 3 kali per minggu selama 21 menit. Dan didapatkan hasil pengukuran sesak nafas menggunakan skala MMRC dari pre dan post latihan menghasilkan selisih 1,4 penurunan sesak nafas.

**Kata kunci:** asma bronkiale, sesak nafas, metode buteyko

# **THE INFLUENCE OF THE RESPIRATORY BUTEYKO EXERCISES TO DECREASE BREATHING DIFFICULTIES IN PATIENTS WITH ASTHMA BRONCHIALE**

**Yupita Mahardhika**

## **Abstract**

Respiratory Buteyko technique is a series of simple respiratory exercise with a different mekanisnya principle with other respiratory method. But in general have the same purpose namely to improve the respiration of the diaphragm. This technique have particular characteristics that focus more on lower respiratory frequency. People with asthma will experience hiperventilasi that cause low level CO<sub>2</sub> and consequently oxygenation will be decreased. The respiratory Buteyko technique also is believed to help reduce the difficulty breathing in patients with asthma. To do this is by holding the carbon dioxide that is not lost on a progressive basis due hiperventilasi. The type of the design of this case study is experimental quasy using the dependent and independent variables. Loading data done a little while at the same time against the respondents. This design using the action research method pre and post. The conclusion that the buteyko breathing technique can reduce breathing difficulties in patients with asthma bronkiale after in provide the therapy for 6 times with a frequency of 3 times per week for 21 minutes. And obtained the measurement result shortness of breath using the scale of the MMRC from pre and post exercise produce margin 1.4 decrease breathing difficulties.

**Keyword:** asthma brochiale, difficult breathing, buteyko