

**LATIHAN PERNAFASAN DENGAN METODE BUTEYKO UNTUK
MENURUNKAN RESPIRATORY RATE REST PADA ASMA
BRONKIALE**

Husna Adya Laraswati

Abstrak

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. kesehatan terdiri dari kesehatan individu dan lingkungan, Asma bronkiale adalah kondisi peradangan kronis dari saluran udara, mekanisme yang dikenal sebagai hiperaktivitas. Akibat dari jalan nafas yang menyempit biasanya bersifat spontan. yang ditandai dengan gejala mengi, sesak napas dan sesak dada. Teknik pernafasan Buteyko juga diyakini dapat membantu mengurangi kesulitan bernapas pada penderita asma. Caranya adalah dengan menahan karbondioksida agar tidak hilang secara progresif akibat hiperventilasi. Penelitian ini dilakukan dengan latihan pernafasan buteyko untuk menurunkan respiratory rate rest penderita asma bronkiale. Latihan pernafasan buteyko digunakan sebagai teknik alami untuk menurunkan tanda gejala asma dan keparahan asma. Metode desain study ini adalah *Quasy eksperimental* yang dirancang dengan pre dan post design. Pada penelitian ini sample berjumlah 5 orang, yaitu jumlah sample laki-laki 3 orang dan perempuan 2 orang diberikan dosis 3 kali seminggu selama 2 minggu. Hasil penelitian adalah ada pengaruh dari peningkatan Respiratory Rate Rest menjadi Penurunan Respiratory Rate Rest.

Kata kunci: asma bronkiale, Respiratory Rate Rest , metode buteyko

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

Husna Adya Laraswati

Abstract

Health is a state of healthy, both physically, mentally, spiritually, and socially to enable more people to live socially and economically productive. Health consists of individual health and the environment, Bronchial Asthma is a chronic inflammatory condition of the airways, a mechanism known as hyperactivity. As a result of airway narrowing is usually spontaneous. which is characterized by symptoms of wheezing, shortness of breath and chest tightness. Buteyko breathing technique is also believed to help reduce breathing difficulties in patients with asthma. The trick is to hold the carbon dioxide that is not lost progressively due to hyperventilation. This research was carried out with the Buteyko breathing exercises to reduce respiratory rate rest Bronchial asthma sufferers. Buteyko breathing exercises are used as a natural tenkik to reduce signs of symptoms of asthma and asthma severity. Methods This study design is experimental quasy designed with pre and post design. In this study, a sample of 5 people, the number of sample 3 male and female 2 doses given 3 times a week for 2 weeks. The results showed that there was the influence of increased Respiratory Rate Rate Rest Rest Respiraory into decline.

Keywords: Bronchial asthma, Respiratory Rate Rest, Buteyko method