

UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS PADA PENDERITA ASMA BRONKHIAL

Retno Astuti

Abstrak

Asma adalah suatu penyakit inflamasi kronik saluran pernapasan yang disebabkan oleh sensitifnya trakea dan percabangannya (hiperreaktivitas bronkus) terhadap suatu rangsangan. Penyakit asma merupakan penyakit yang berlanjut secara perlahan serta dalam perjalanannya terdapat fase-fase eksaserbasi akut. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menganalisa sesak nafas pada penderita asma bronkial tersebut. Metodenya studi kasus dan pengambilan data dengan cara wawancara serta pengukuran pada problematik penderita asma bronkial. Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 15-30 Juni 2015 di RS Marinir Cilandak. Data disajikan dan dianalisa dalam bentuk deskriptif. Hasil dari studi kasus ini didapatkan pasien dengan jenis kelamin Laki-laki dengan usia 60 tahun dengan problema sesak nafas. Setelah diberikan latihan diafragmatic breathing exercise sebanyak 12x, sesak nafas berkurang. Latihan diberikan dengan dosis frekuensi seminggu 5x, intensitas sedang, sebanyak 20x pengulangan permenit setiap gerakan. Dari studi kasus ini disimpulkan bahwa metode diafragmatic breathing exercise dapat mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial Tn. S. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam mengurangi sesak nafas, seharusnya intervensi diafragmatic breathing exercise pada asma bronkial diberikan selama satu bulan.

Kata kunci : Asma Bronkhial, Difragmatic Breathing Exercise, Sesak Nafas.

DIAFRAGMATIC BREATHING EXERCISE TO REDUCE SHORTNESS OF BREATH IN PATIENTS WITH BRONCHIAL ASTHMA

Retno Astuti

Abstract

Asthma is a chronic inflammatory disease of respiratory tract caused by sensitive trachea and ramifications (bronchial hyperreactivity) to a stimuli. Asthma is a disease that continues slowly along the journey there are phases of acute exacerbations. The purpose of this case study is to analyze of breath in patients with bronchial asthma is. The case study method and data retrieval by means of interviews and measurements in patients with bronchial asthma problematic. Time data collection was conducted on 15-30 June 2015 in Jakarta Marine Hospital. Data presented in the form of descriptive data analyzed. The results of this case study found patients with male sex by age 60 years with the problem of shortness of breath. After being given training exercise as much as 12x diaaphragmatic breathing exercise, shortness of breath decrease. Exercise are given at a dose of 5x a week frequency, moderate intensity, as much as 20x repetitions per minute every movement. The case study concluded that the method diaaphragmatic breathing exercise can reduce shortness of breath in patients with bronchial asthma Tn.S . To achieve optimal results in reducing shortness of breath, should diaaphragmatic breathing exercise intervention on bronchial asthma given during saty month.

Keywords : Bronchial Asthma, Diaaphragmatic Breathing Exercise, Shortness of Breath