

LATIHAN PERNAPASAN DENGAN METODE BUTEYKO UNTUK MENINGKATKAN EKSPANSI THORAX PADA PENDERITA ASMA DEWASA DERAJAT PERSISTEN SEDANG

Adhitya Hariawan

Abstrak

Penyakit asma masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di dunia maupun di Indonesia. Selama 15 tahun terakhir kasus asma di negara maju dan negara berkembang meningkat pesat. Asma merupakan penyakit saluran napas yang ditandai oleh penyempitan bronkus akibat adanya hiperreaksi terhadap sesuatu perangsangan langsung/fisik ataupun tidak langsung. Tanpa pengelolaan yang tepat, asma akan mengganggu kehidupan penderita dan akan cenderung mengalami peningkatan, sehingga dapat menimbulkan komplikasi bahkan sampai menimbulkan kematian.

Apa itu metode butyeko? The Buteyko Metode atau Buteyko Breathing Teknik pertama kali dikembangkan di Rusia pada tahun 1950-an oleh Profesor Buteyko dan telah diadopsi oleh banyak praktisi di seluruh dunia. Ini adalah teknik pernapasan yang berfokus pada hidung bernapas, napas holding dan relaksasi. Konsep utama di balik Buteyko adalah bahwa penderita asma cenderung napas lebih dalam dan lebih.

Dalam penanganan sesak nafas intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan Metode Buteyko, latihan pernafasan dengan Delorm Exercice adalah latihan pernafasan yang menggunakan otot diafragma disamping itu Metode Buteyko juga lebih memfokuskan, menurunkan frekuensi pernafasan dan dapat meningkatkan fungsi paru dan ekspansi thorax penderita asma dewasa. Pada penelitian ini penulis memberikan dosis 3 x dalam 1 minggu pada kasus ini, dan hasilnya pasien mengalami perubahan dari tingkat sesaknya yang berkurang dan peningkatan ekspansi thoraxnya. Jadi apabila latihan ini dilakukan sesering mungkin maka mencegah adanya sesak nafas.

Kata kunci : Metode Buteyko, Ekspansi Thorax, Asma

LATIHAN PERNAPASAN DENGAN METODE BUTEYKO UNTUK MENINGKATKAN EKSPANSI THORAX PADA PENDERITA ASMA DEWASA DERAJAT PERSISTEN SEDANG

Adhitya Hariawan

Abstract

Asthma is a public health problem in the world and in Indonesia. Over the last 15 years cases of asthma in developed countries and developing countries increased rapidly. Asthma is a disease of the airways that is characterized by narrowing of the bronchi to something hyperreactio direct stimulation / physical or indirectly. Without proper management, will disrupt the lives of asthma sufferers and will tend to increase, which can cause complications even cause death. What is the method butyeko? The Buteyko Method or Buteyko Breathing technique first developed in Russia in the 1950s by Professor Buteyko and has been adopted by many practitioners worldwide. It is a breathing technique that focuses on nasal breathing, breath holding and relaxation. The main concept behind Buteyko is that asthmatics tend to breath deeper and deeper. In handling shortness of breath interventions that can be done is with the Buteyko Method, breathing exercises with Delorm exercise are breathing exercises that use the diaphragm muscles besides the Buteyko method is also more focused, lower respiratory frequency and can improve lung function and thoracic expansion adult asthma sufferers. In this study, the authors provide a dose 3 times in 1 week on this case, and as a result patients had a change of level crowded reduced and increased expansion thoraxnya. So if exercise is done as often as possible so prevent shortness of breath.

Keyword : Buteyko Methode, Thoracic Expansion, Asthma