

ABSTRAK

PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN BUTEYKO TERHADAP
PENURUNAN DERAJAT SESAK PADA PASIEN ASMAPenelitian *Quasy Experiment*

Oleh: Latifatul Muna

Pendahuluan. Asma merupakan inflamasi kronik pada jalan nafas. Tehnik pernafasan yang dikembangkan untuk mengontrol asma adalah tehnik pernafasan Buyteko. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh tehnik pernafasan Buteyko terhadap penurunan derajat sesak terhadap pasien asma di Poli Paru RSUD Mohammad Noer Pamekasan. **Metode.** Desain penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment (pre dan post control one group design)*. Responden sebanyak 18 terbagi atas kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan tehnik *Consecutive Sampling*. Variabel independen adalah tehnik pernafasan Buteyko. Variabel dependen adalah derajat sesak (RR, nadi, penggunaan otot bantu nafas, derajat sesak). Data diambil dengan latihan setiap hari selama seminggu dan lembar observasi. Data dianalisis dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank, Paired T-test* dan pdengan signifikan $\alpha < 0,05$ dan juga *Mann Whitney, Independent T-test* dengan signifikansi $\alpha < 0,05$. **Hasil.** Pada kelompok perlakuan ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada: frekuensi pernafasan ($p= 0,000$), nadi ($p= 0,001$), dan derajat sesak ($p= 0,014$), kecuali pada penggunaan otot bantu napas ($p=1,000$). Pada kelompok kontrol, ditemukan perbedaan, frekuensi pernafasan ($p=0,002$), derajat sesak ($p=0,046$), kecuali pada nadi ($p=0,908$), penggunaan otot bantu napas ($1,000$). *Independent T-test* menunjukkan ada perbedaan RR ($p= 0,019$), nadi ($p=0,001$) pada kelompok perlakuan atau kontrol, sedangkan *Mann Whitney* menunjukkan ada perbedaan pada derajat sesak ($p=0,011$) dan tidak ada perbedaan penggunaan otot bantu napas ($p=1,000$). **Pembahasan dan Kesimpulan.** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tehnik pernafasan Buteyko terhadap penurunan derajat sesak pada asma di Poli Paru RSUD Mohammad Noer Pamekasan, sehingga tehnik pernafasan Buteyko ini dapat digunakan untuk menangani sesak pada pasien asma.

Kata kunci: **teknik pernafasan Buteyko, derajat sesak, asma**

ABSTRACT

**THE EFFECT OF BUTEYKO BREATHING TECHNIQUE IN
DECREASING OF DYSPNEA LEVEL IN ASTHMA PATIENT AT POLI
PARU RSU MOHAMMAD NOER PAMEKASAN**

Quasy Experimental Study

By: Latifatul Muna

Introduction. Asthma is a chronic inflammation of the airway. Buteyko breathing was developed breathing techniques to control asthma. The study aim was to analyze the effect of the Buteyko breathing technique in decreasing the level of dyspnea in asthma patients in Poli Paru RSU Mohammad Noer Pamekasan. **Method.** The study design was quasy experimental (pre post control one group design). The population was 18 divided as the control group and the treatment group using Consecutive Sampling techniques. The independent variable is the Buteyko breathing technique. The dependent variables are the level of dyspnea (RR, pulse, use of accessory muscles of breath, dyspnea level) in patients with asthma. The data was obtained using the exercises every day for a week and observation sheet. Data was analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test statistic with significant level at $\alpha < 0.05$ and Mann Whitney with significance at $\alpha < 0.05$. **Result.** The treatment group there was a different before and after intervention to respiratory rate ($p=0,000$), pulse ($p= 0,001$), level of dyspnea ($p=0,014$), excepted in using respiratory muscle use ($p=0,001$). The control group, showed different, respiratory rate ($p=0,002$), the level of dyspnea ($p=0,046$), excepted of pulse ($p=0,908$), respiratory muscle use ($p= 1,000$). Independent T-test showed there is a different respiratory rate ($p=0,019$), pulse ($p=0,001$) to treatment and control group, whereas Mann Whitney showed there is a different of the level of dyspnea ($p=0,011$) and there is no different of respiratory muscle use ($p=1,000$). **Discussion and Conclusion.** The results showed that there was significant effect of Buteyko breathing technique in decreasing the level of dyspnea in patients with asthma at Poli Paru RSU Mohammad Noer Pamekasan, so that the Buteyko breathing technique can be used by health professional as well as respondents in handling with dyspnea experienced by asthma patients.

Keyword: Buteyko breathing technique, the degree of dyspnea, asthma