**PENERAPAN TEKNIK PERNAPASAN BUTEYKO DALAM MENCEGAH KAMBUH ULANG ASMA PADA PENDERITA ASMA BRONKHIAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI**

Andini Azhari \* Vina Dwi Lestari \*\* Listautin\*\*\*

Program Studi D-III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi

Email: andiniazhari22@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :**. Asma adalah penyakit inflamasi kronis saluran pernapasan yang bersifat *reversible* dengan ciri meningkatnya respon trakea dan bronkus terhadap berbagai rangsangan. Kejadian asma dapat ditimbulkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor perubahan cuaca, faktor stress, serta faktor lingkungan. Tanda dan gejala khas pada penderita asma meliputi sesak napas berulang, batuk, dan terdapat suara napas mengi. Gejala asma sering terjadi pada malam hari dan saat udara dingin, biasanya bermula mendadak dengan batuk dan rasa tertekan di dada, disertai dengan sesak napas *(dyspnea)* dan mengi. Pencegahan gejala asma dapat dilakukan dengan latihan pernapasan, salah satunya dengan latihan teknik pernapasan buteyko. Teknik pernapasan buteyko merupakan suatu rangkaian latihan pernapasan yang dilakukan secara sederhana sebagai manajemen penatalaksanaan asma yang bertujuan untuk mengurangi konstriksi jalan napas dengan prinsip latihan bernapas dangkal.

**Tujuan :** Melakukan asuhan keperawatan pada penderita asma bronkhial untuk mencegah kambuh ulang asma dengan menerapkan teknik pernapasan buteyko.

**Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan seperangkat peristiwa atau kondisi populasi saat itu. Subjek penelitian ini adalah dua responden dengan pengumpulan data dengan cara observasi.

**Hasil:** Penelitian ini dilakukan selama 7 hari pada 2 orang responden. Setelah dilakukan teknik pernapasan buteyko, didapatkan hasil kedua responden mengalami penurunan RR serta gejala dan keparahan asma berkurang.

**Kesimpulan:** Setelah dilakukan penerapan teknik pernapasan buteyko dalam mencegah kambuh ulang asma pada penderita asma bronkhial, menunjukan adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pernapasan buteyko.

**Saran:** Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan perawat sebagai program kerja untuk menangani pasien asma bronkhial.

**Kata kunci :** Teknik Pernapasan Buteyko, Kambuh Ulang Asma.

**Referensi :** 12 buku, 10 jurnal

**THE IMPLEMENTATION OF BUTEYKO BREATHING TECHNIQUE IN PREVENTING ASTHMA RELAPSE ON BRONCHIAL ASTHMA PATIENCE**

**AT THE WORK AREA OF PUBLIC HEALTH CENTER**

**PUTRI AYU IN JAMBI CITY**

Andini Azhari\* Vina Dwi Lestari \*\* Listautin\*\*\*

D-III Of Nursing Study Program

Institute Of Health Science Garuda Putih

Email: andiniazhari22@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background:** Asthma is a chronic inflammatory disease of the respiratory tract that is reversible, characterized by the increase in the trachea and bronchi's responsiveness to various stimuli. It can be caused by several factors such as weather change, stress, and environmental factors. The typical signs and symptoms of people with asthma include relapsed breath shorthness, coughing, and wheezing. The symptoms often occur at night and in the cold air, usually starting with a sudden cough and a feeling of tightness in the chest, accompanied by shortness of breath (dyspnea) and wheezing. However, the prevention of asthma symptoms can be done by breathing exercises, one of which is by practicing the Buteyko breathing technique. The Buteyko breathing technique is a series of breathing exercises that are simply performed as the guidance of asthma management which aims to reduce airway constriction with the principle of shallow breathing exercise.

**Objective:** To implement nursing care of Bronchial Asthma patient to prevent the relapse by applying Buteyko breathing technique.

**Metode:** This research uses descriptive approach which aims to describe a set of events or conditions of the population at that time. The subjects of this research were two respondents and utilized observation as the data collection.

**Result:** This research was implemented for seven days on two respondents. After doing the Buteyko breathing technique, it was found that both respondents experienced a decrease in RR and reduced asthma recurrence.

**Conclusion:** After applying the Buteyko breathing technique to prevent asthma relapse in patients with bronchial asthma, there were before and after effect of the Buteyko breathing procedure.

**Advice:** This research is expected to be used as a framework by the nurse to treat bronchial asthma patients.

**Keywords:**Buteyko Breathing Technique, Asthma Relapse.

**Reference :** 12 books, 10 journals.