

EFEKTIVITAS INTERVENSI PEMBERIAN TERAPI BUTEYKO PADA PASIEN ASMA TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI PERNAPASAN DI RUANG PERAWATAN UMUM (PU4) RUMAH SAKIT AN-NISA TANGERANG

Imas Dariyah¹, Meynur Rohmah², Samrotul Fuadah³

Program Profesi Ners Universitas Yatsi Madani,

Jl Arya Santika, No. 40A Kota Tangerang

Email : imasdariyah1234@gmail.com, meynurrohmah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Asma merupakan salah satu penyakit pernapasan yang banyak dijumpai pada anak-anak maupun dewasa. Asma adalah penyakit yang heterogen, yang dikarakteristik oleh adanya inflamasi kronis pada saluran pernapasan, hal ini ditentukan oleh adanya gangguan pernapasan seperti sesak, mengi, napas terengah-engah, dada terasa berat. Gejala asma disebabkan oleh penyempitan saluran pernapasan, batuk dan mengi. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh terapi buteyko terhadap penurunan frekuensi pernapasan pada penderita asma. **Metode :** Penulis menggunakan metode *Pre experimental one shoot study case pre and post test design*. Terapi buteyko dilakukan selama 10-15 menit. **Hasil penelitian :** Terapi buteyko yang dilakukan pada Ny. M berpengaruh dalam penurunan frekuensi pernapasan. **Kesimpulan :** Hasil implementasi yang dilakukan pada Ny. M mendapatkan hasil yaitu terapi buteyko dapat mempengaruhi penurunan frekuensi pernapasan pada pasien asma. **Kata kunci :** Asma, frekuensi pernapasan, terapi buteyko

ABSTRACT

Background : Asthma is one of the respiratory diseases that is often found in children and adults. Asthma is a heterogeneous disease, characterized by chronic inflammation of the respiratory tract, this is determined by the presence of respiratory disorders such as shortness of breath, wheezing, shortness of breath, chest tightness. Asthma symptoms are caused by narrowing of the respiratory tract, coughing and wheezing. **Objective:** To determine the effect of buteyko therapy on reducing respiratory rate in asthma sufferers. **Method :** The author uses the *Pre experimental one shoot study case pre and post test design* method. Buteyko therapy is carried out for 10-15 minutes. **Research**

Received: Agustus 2024
Reviewed: Agustus 2024
Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Result : Buteyko therapy carried out on Mrs. M has an effect on reducing respiratory rate. **Conclusion** : The results of the implementation carried out on Mrs. M obtained results that buteyko therapy can affect the reduction of respiratory rate in asthma patients.

Keywords: Asthma, respiratory rate, buteyko therapy

PENDAHULUAN

Asma merupakan salah satu penyakit pernafasan yang banyak dijumpai pada anak-anak maupun dewasa. Menurut global initiative for asthma, asma adalah penyakit yang heterogen, yang dikarakteristik oleh adanya inflamasi kronis pada saluran pernafasan. Hal ini ditentukan oleh adanya gangguan pernafasan seperti sesak, mengi, nafas terengah-engah, dada terasa berat/tertekan, dan batuk, yang bervariasi waktu dan intensitasnya, diikuti dengan keterbatasan aliran udara ekspirasi yang bervariasi (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Gejala asma sangat bervariasi antara seorang penderita dengan penderita lainnya, gejala asma terdiri dari *triad*, yaitu: dispnea, batuk, dan mengi. Gejala disebabkan oleh penyempitan saluran napas. Penyempitan ini disebabkan oleh mengkerucutnya otot-otot yang melingkari saluran napas, membengkak dan meradang jaringan sekitar selaput lendir atau dahak yang ditumpahkan ke saluran napas (Wijonarko & Jaya Putra, 2022).

Data World Health Organization (WHO) prevalensi asma bronkhial sekitar 235 juta. Asma adalah masalah kesehatan di seluruh dunia yang mempengaruhi kurang lebih 1- 18% populasi di berbagai negara di dunia. WHO yang bekerja sama dengan Global Asthma Network (GAN) yang merupakan organisasi asma di dunia, memprediksikan pada tahun 2025 akan terjadi kenaikan populasi asma sebanyak 400 juta dan terdapat 250 ribu kematian akibat asma bronkhial (Agustin, 2024).

Asma di Indonesia mempunyai rata-rata angka nasional sebanyak 2,4%. Jumlah penderita asma di Indonesia sebanyak 4,5 persen dari total jumlah penduduk Indonesia sebanyak 12 juta lebih. Data Riset kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi asma pada semua kelompok usia di Indonesia mencapai 2,4%. (Fitri Hayati & Marselina, 2024).

Terdapat dua macam pengobatan untuk asma, yaitu pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis. Bentuk pengobatan non farmakologis yaitu pengobatan komplementer yang dapat dilakukan dengan aktifitas fisik dan latihan nafas (Hamdin, 2021). Salah satu metode sederhana dan tidak memerlukan banyak biaya untuk mengurangi sesak nafas pada penderita asma yaitu dengan melakukan teknik pernapasan. Teknik pernapasan yang digunakan untuk menurunkan sesak nafas pada penderita asma bronkhial yaitu teknik pernapasan buteyko. Teknik pernapasan buteyko adalah latihan pernapasan melalui hidung (*Nasal Breathing*) dengan menahan nafas (*Control Pause*) kemudian relaksasi. Teknik pernapasan buteyko diajarkan untuk melatih mengatur nafas bila mengalami asma (Dheany, 2019).

Teknik pernapasan buteyko sangat sederhana dan mudah dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk melakukan pola pernapasan yang benar. Teknik ini bermanfaat untuk mengurangi pernafasan pada dada atas meringankan gejala asma, berhenti batuk dan mengi, meredakan sesak pada dada, tidur lebih nyenyak, mengurangi ketergantungan obat-obatan,

mengurangi reaksi alergi dan meningkatkan kualitas hidup (Bachri, 2020). Dari pemaparan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul Asuhan Keperawatan pada pasien Asma dengan intervensi terapi buteyko dengan tujuan untuk menurunkan frekuensi pernapasan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode teknik terapi buteyko terhadap proses penurunan frekuensi pernapasan pada penderita asma. Terapi ini dilakukan selama 15 menit, sebanyak 3 kali dalam sehari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyakit asma merupakan penyakit yang tidak bisa disembuhkan, pengobatan asma hanya dapat dikendalikan dan dikurangi frekuensi terjadinya serangan. Penyakit asma bila tidak dilakukan pencegahan maka akan mengakibatkan kekambuhan pada pasien asma atau serangan asma berulang yang dapat diartikan sebagai suatu bangkitan dari penyakit asma yang berlangsung selama berbulan-bulan bahkan sampai bertahun-tahun dengan kata lain penyakit asma yang bersifat kronis.

Dalam kasus Ny. M memiliki tiga diagnosa prioritas yaitu bersihan jalan nafas tidak efektif, intoleransi aktivitas, dan gangguan pola tidur. Penulis melakukan implementasi keperawatan. Terhadap tiga diagnosa keperawatan pada Ny. M selama 2 hari. Penulis menggunakan teknik non-farmakologi dalam bentuk Teknik Buteyko yaitu dengan mengambil posisi duduk dan tegak menghadap kedepan tubuh rileks, biarkan bahu bergerak secara alami dan tarik nafas untuk mengurangi peningkatan frekuensi pernapasan. Dibawah ini merupakan hasil dari sebelum dan sesudah pemberian intervensi Teknik Buteyko pada Ny. M.

Tabel 1 Hasil Implementasi

Hari & Tanggal	Pre Tindakan	Post Tindakan
Kamis, 11 Juli 2024 Implementasi Hari Ke-1	-Sebelum dilakukan Teknik Terapi Buteyko -pasien mengatakan sesak hilang timbul, pasien belum bisa mengontrol sesaknya dan pasien mengatakan batuk berdahak. -RR : 24 x/menit	-Setelah dilakukan Teknik Terapi Buteyko -pasien mengatakan sesak hilang timbul, pasien mengatakan mulai bisa mengontrol sesaknya dan pasien mengatakan batuk berdahak -RR : 22 x/menit pasien mampu menahan napas selama ±5 detik
Jumat, 12 Juli 2024 Implementasi Hari Ke-2	-Sebelum dilakukan Teknik Terapi Buteyko -Pasien mengatakan sesak nafas sudah tidak dan batuk sudah berkurang -RR : 23 x/menit	-Setelah dilakukan Teknik Terapi Buteyko -pasien mengatakan sesak nafas sudah tidak timbul, pasien mangatakan sudah bisa mengontrol sesaknya dan pasien

Hari & Tanggal	Pre Tindakan	Post Tindakan
		mengatakan batuk sudah berkurang -RR : 21 x/menit pasien mampu menahan napas selama \pm 7 detik

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahawa terdapat penurunan frekuensi pernapasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Teknik Buteyko. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi & Chanif, 2021) dengan judul Penerapan Teknik Pernapasan Buteyko terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Asuhan Keperawatan Pasien Asma Bronchial menjelaskan bahwa Terapi pernapasan buteyko merupakan terapi komplementer atau terapi pendamping yang tidak dapat dilakukan sendirian, sehingga pasien harus terlebih dahulu mendapatkan terapi farmakologi, dalam studi kasus ini yaitu terapi bronkodilator dengan nebulizer menggunakan obat combivent dan pulmicort. Upaya lain untuk mengatasi bersihan jalan napas tidak efektif adalah dengan pengobatan nonfarmakologis, yaitu dengan teknik buteyko. Hasil didapattkann pada penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa setelah mendapatkan terapi pernapasan buteyko mengalami perubahan menjadi lebih baik dari 25 x/menit menjadi 24 x/menit.

Penelitian ini juga sejalan dengan Swi Swasti Pratiwi (2021) dengan judul Intervensi Teknik Pernafasan Buteyko terhadap Penurunan Respirasi Rate dan Saturasi Oksigen pada Pasien Asma Bronchial yaitu melakukan tindakan keperawatan latihan pernafasan buteyko kepada tiga pasien dengan usia dan pendidikan yang berbeda menunjukkan nilai frekuensi pernapasan dan saturasi oksigen pasien buteyko mengalami perubahan menjadi lebih baik, dengan rata – rata frekuensi pernapasan pada ketiga pasien adalah 25 x / menit dan rata – rata saturasi oksigen pada ketiga pasien adalah 100 %.

Teknik pernapasan buteyko sangat sederhana dan mudah dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk melakukan pola pernapasan yang benar. Teknik ini bermanfaat untuk mengurangi pernafasan pada dada atas meringankan gejala asma, berhenti batuk dan mengi, meredakan sesak pada dada, tidur lebih nyenyak, mengurangi ketergantungan obat-obatan, mengurangi reaksi alergi dan meningkatkan kualitas hidup (Bachri, 2020).

KESIMPULAN

Asma adalah satu keadaan dimana saluran nafas mengalami penyempitan karena hipersensivitas terhadap rangsangan tertentu, yang menyebabkan peradangan, penyempitan ini bersifat berulang dan diantara episode penyempitan bronkus tersebut terdapat keadaan ventilasi yang lebih normal. Penderita asma bronkial, hipersensitifitas dan hiperaktif terhadap rangsangan dari luar, seperti debu rumah, bulu binatang, asap, dan bahan lain penyebab alergi. Gejala kemunculan sangat mendadak, sehingga gangguan asma bisa datang secara tiba-tiba jika tidak mendapatkan pertolongan secepatnya., resiko kematian bisa datang. Gangguan asma bronkial juga bisa muncul lantaran adanya radang yang mengakibatkan penyempitan saluran pernafasan

bagian bawah. Penyempitan ini akibat berkerutnya otot polos saluran pernafasan, pembengkakan saluran lendir yang berlebihan.

Pada hasil analisa Ny. M dengan Asma ditemukan 3 diagnosa yaitu bersihan jalan napas tidak efektif, intoleransi aktivitas, gangguan pola tidur. Pada diagnosa tersebut penulis melakukan intervensi dan implementasi disesuaikan dengan kondisi klien pada hasil evaluasi menunjukkan bahwa pada diagnosa bersihan jalan napas tidak efektif, intoleransi aktivitas, gangguan pola tidur teratasi.

Salah satu dari ketiga diagnosa keperawatan pada pasien asma penulis mengambil satu diagnosa keperawatan yang digunakan untuk inovasi yaitu bersihan jalan nafas tidak efektif, dimana penulis memberikan terapi Teknik Pernafasan Buteyko untuk mengurangi gejala dan memperbaiki tingkat keparahan pada penderita asma. Teknik pernafasan Buteyko berguna untuk mengurangi ketergantungan penderita asma terhadap obat/medikasiasma.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I., Sari, I. Y., Studi, P., Keperawatan, D. I. I. I., & Kemenkes, P. (2024). *Latihan Pursed Lips Breathing Dan Nebulizer Pasien Asma Bronkhial Dengan Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif Pendahuluan Asma adalah gangguan pada saluran bronkhial dengan ciri bronkospasme mempunyai prevalensi penyakit asma yang melebihi angka Nasional . . 16(1), 60–69*
- Bachir, (2020). mengontrol gejala asma dengan menghindari alergen yang mengakibatkan kekambuhan asma. *Mengonntrol Gejala Asma Dengan enghindari Alergen Yang Mengakibatkan Kekambuhan Asma, 3,5-9.*
- Dheany, I. (2019). Pengaruh Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap ACT (Asthma Control Test) Pada Penderita Asma Di UPT Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung. *Jurnal Keperawatan.*
- Fitri Hayati, & Marselina. (2024). Pola Penggunaan Obat Asma Di Puskesmas Cikarang Kabupaten Bekasi Periode Januari-Maret Tahun 2023. : : *Journal Of Social Science Research Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 2054-2061 E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246, 4, 2054–2061.*
- Hamdin, T. W. J. K., Irawan, R., Rahadiani, D., & Pramana, K. D. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Status Kontrol Pasien Asma Di Rsud Kota Mataram Tahun 2019. *Jurnal Kedokteran, 6(2), 188.* <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v6i2.314>
- Wijonarko, & Jaya Putra, H. (2022). Pengaruh Terapi Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Penurunan Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Asma. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima, 4(1), 24–31.* <https://doi.org/10.59030/jkbd.v4i1.30>
- Pratiwi, S. S., & Chanif, C. (2021). Penerapan Teknik Pernapasan Buteyko terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Asuhan Keperawatan Pasien Asma Bronchial. *Holistic Nursing Care Approach, 1(1), 9.* <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8255>