

**PENGARUH TERAPI PERNAFASAN BUTEYKO TERHADAP KENYAMANAN
PADA PENDERITA ASMA**

(RW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang)

Khoirunnisa¹ Endang Yuswatiningsih² Agustina Maunaturrohmah³
¹²³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email : khonisa06@gmail.com ²email : endangramazzagmail.com ³email :
agustina.rohmah30@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Asma merupakan penyakit yang menjadi masalah kesehatan masyarakat hampir semua negara didunia, baik dinegara maju maupun di negara yang sedang berkembang, penyakit asma juga tidak asing lagi dimasyarakat yang banyak diderita oleh anak-anak sampai dewasa dengan derajat penyakit yang ringan sampai berat, bahkan dapat mengancam jiwa seseorang. Tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi pernafasaan *buteyko* terhadap kenyamanan pasien penyakit Asma diRW 002 Dusun Mojolegi Desa Dukuhmojo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. **Metode penelitian:** Menggunakan *one group pre test post test desain* dengan populasi 50 responden. Dan sampel 15 responden, menggunakan *metode random sampling*. *Variabel independen* pernafasaan *buteyko* dan *variabel dependent* kenyamanan pasien penyakit asma. Instrumen penelitian menggunakan observasi dan kuesioner *General comfort questionnaire (GCQ)*. Dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan analisis data yang dilakukan menggunakan uji *wilcoxon*. Dengan $\alpha = (0,05)$. **Hasil penelitian:** sebagian besar responden sebelum diberikan terapi mengalami tidak nyaman yaitu 10 responden atau 66,7% dan Setelah diberi terapi pernafasaan *buteyko* hampir seluruhnya mengalami nyaman dengan jumlah 11 responden atau 73,3% dan hampir dari setengahnya mengalami kenyamanan. *Uji wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0.04 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima dengan nilai $\alpha 0,04$. **Kesimpulan:** Adanya pengaruh terapi pernafasaan *buteyko* terhadap kenyamanan pasien penyakit asma diRW 002 Dusun Mojolegi Desa Dukuhmojo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. **Saran:** Penelitian ini diharapkan perawat dapat memberikan masukan tentang manfaat pemberian terapi alternatif berupa terapi pernafasaan *buteyko* pada penderita asma yang mengalami ketidaknyamanan berguna sebagai terapi non farmakologi bagi penderita asma.

Kata kunci : Terapi buteyko, Kenyamanan dan asma

**THE EFFECT OF BUTEYKO BREATH THERAPY ON COMFORT OF ASMA
PATIENTS**

(RW 002 Dusun Mojolegi Dukuhmojo Village, Mojoagung District, Jombang Regency)

ABSTRACT

Introduction: Asthma is a disease that is a public health problem in almost all countries in the world, both in developed countries and in developing countries, asthma is also no stranger again in a society where many children and adults suffer from a mild to severe degree of disease, it can even threaten a person's life. The aim was to determine the effect of Buteyko breathing therapy on the comfort of patients with asthma in RW 002 Mojolegi Hamlet, Dukuhmojo Village, Mojoagung District, Jombang Regency. **Research method:** The design used one group pre test post test design with a population of 50 respondents. And a sample of 15 respondents, using the random sampling method. The independent variable of Buteyko's respiration and the dependent variable of patient comfort with asthma. The

research instrument used an observation and General Comfort Questionnaire (GCQ) questionnaire. With data processing, editing, coding, scoring, tabulating and data analysis were performed using the Wilcoxon test. With $\alpha = (0,05)$. **Result:** The results of the study most of the respondents before being given therapy experienced discomfort, namely 10 respondents or 66.7% and after being given Buteyko breathing therapy almost all experienced comfort with a total of 11 respondents or 73.3% and almost half of them experienced comfort. Wilcoxon test shows the value $p = 0.04 < \alpha (0.05)$, so that H1 is accepted with a value of $\alpha 0.04$. **Conclusion:** The conclusion is the effect of Buteyko breathing therapy on the comfort of patients with asthma in RW 002 Mojolegi Hamlet, Dukuhmojo Village, Mojoagung District, Jombang Regency. **Suggestion:** This study is expected that nurses can provide input on the benefits of providing alternative therapies in the form of buteyko breathing therapy in asthmatic patients who experience discomfort as a non-pharmacological therapy for asthma sufferers.

Key words: Buteyko therapy, comfort and asthma

PENDAHULUAN

Asma diartikan sebagai kondisi permasalahan kesehatan masyarakat hampir disemua negara didunia (baik dinegara maju maupun berkembang). Asma sudah tidak asing lagi dimasyarakat, banyak menyerang anak-anak dan membuat orang dewasa menderita penyakit asma ringan hingga berat. Bahkan mengancam jiwa seseorang lebih dari 100 juta orang diseluruh dunia menderita asma dan kejadiannya terus meningkat (GINA 2016). Karena gaya hidup modern, termasuk pencemaran lingkungan dan zat makanan, kejadian alergi meningkat sebanyak 30% setiap tahun. Salah satu alergi yang paling umum adalah asma (Triyani 2010). Kenyamanan dapat mempengaruhi pasien asma, seperti kesulitan bernafas dan menghambat aktifitas pasien, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kenyamanan memang menjadi tujuan utama perawatan, karena pengobatan bisa didapatkan melalui kenyamanan (Allgood & Tomey, 2006).

Asma diartikan sebagai persoalan yang cukup dekat dengan masyarakat karena total penderita asma terus meningkat. Sebuah survey yang dilakukan oleh *The Global Initiative for Asthma* (GINA) menunjukkan bahwa 300 juta orang menderita asma diseluruh dunia, dan inggris serta bekas koloninya memiliki prevalensi asma tertinggi, Rata-rata 1-15

orang menderita asma. Diperkirakan pada tahun 2025, penderita asma akan meningkat menjadi 400 juta (GINA, 2015). Hasil studi WHO sangat mendukung klaim tersebut, yang memperkirakan 235 juta individu saat ini penderita asma. Kematian karena asma terjadi di negara dengan pengasilan rendah dan menengah (WHO, 2011). Data survei *National Health Interview Survey* (NHIS) 2011 didapatkan bahwa jumlah 39,5 juta orang amerika didiagnosis menderita asma. Berdasarkan RISKESDAS 2013 di indonesia, didapatkan hasil bahwa kejadian asma disulawesi 7,8%, NTT 7,3%, Yogyakarta 6,7% dan sulawesi selatan 6,7%. Jumlah penderita asma pada wanita lebih tinggi yaitu 4,6%, 2% lebih tinggi dibandingkan pria. Negara indonesia, memilik prevalensi asma dengan urutan ke 10 penyakit dan kematian (Depkes RI,2009). Sebuah penelitian yang dilakukan di 37 puskesmas di provinsi jawa timur yang mensurvei 6.662 responden berusia antara 13-70 tahun (rata-rata 35,6 tahun) dan menemukan jumlah penyakit asma yaitu 7,7% dimana 9,2% adalah laki-laki dan 6,6% adalah perempuan (PDPI, 2006). Data dari (SINPUS Jombang DINKES, 2019) penderita asma mencapai 34,466 jiwa. Sedangkan di RT 007/ RW 002 dsn.mojolegi desa.dukuhmojo kec.mojagung kab.jombang mencapai 50 orang penderita Asma.

Asma adalah peradangan kronis saluran udara, biasanya disebabkan oleh reaksi alergi saluran nafas, edema mukosa dan produksi lendir yang berlebihan. Peradangan ini bisa berulang sebagai gejala serangan asma, Seperti batuk, dada sesak, mengi, dan dispnea (Smeltzer, Suzanne C. O'Connell, Bare, 2008). Penyakit yang menyebabkan kontraksi otot polos, penebalan dinding saluran napas, dan berkurangnya volume udara yang disebabkan oleh sekresi berlebihan pada saluran napas, yang merupakan akibat dari reaksi berlebihan terhadap reaksi alergi (Jeffrey M.C, 2012).

Ada dua pengobatan untuk penyakit asma, yaitu terapi obat-obatan dan terapi non obat. Farmakologi terdiri dari 2 kategori, yaitu penyembuhan jangka pendek dan jangka panjang yang biasa disebut remisi cepat, yaitu kombinasi penggunaan obat untuk meredakan gejala sesuai kebutuhan (Smeltzer, Suzanne C. O'Connell; Bae 2008). Metode penyembuhan non farmakologi adalah penyembuhan komplementer seperti teknik pernafasan, *acupuncture, exercise therapy, psychological therapies, manual therapies* (Council, 2006). Terapi pernafasan diterapkan dalam bentuk terapi pernafasan *buteyko*. Teknik *inhalasi* ini diterapkan untuk metode alami pengurangan gejala asma dan mengurangi keparahan asma. Selain itu, penderita asma juga dapat menggunakan teknologi pernafasan *Buteyko* untuk memberikan kenyamanan dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Cara yang dapat diterapkan untuk penyakit pernafasan lainnya, termasuk emfisema dan *bronkitis* (Longe, 2005). Tidak hanya untuk penderita asma, tapi juga untuk penderita penyakit paru-paru lainnya (Adryan, 2012). Data dari RCT menunjukkan bahwa pernafasan *buteyko* dapat memperbaiki gejala asma (Asthama, 2014). Berdasarkan bukti penelitian yang dilakukan Cooper pada tahun 2003, hasil penelitian didapatkan teknologi pernafasan *Buteyko* terbukti dapat mengurangi gejala asma, tetapi tidak mengubah fungsi paru-paru pasien. Oleh karena itu, prinsip

pengendalian asma dapat meminimalkan gejala asma yang dapat mempengaruhi pengobatan sesuai dengan derajat pengendalian asma.

Menurut uraian diatas, maka penulis melakukan penelitian yang judulnya "**pengaruh terapi pernafasan *buteyko* terhadap kenyamanan pada penderita asma**"

(RW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang)

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental, suatu proyek penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kausalitas melalui keikutsertaan dalam penelitian yang memanipulasi variabel bebas (Nursalam, 2017).

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test post test design yang merupakan rancangan eksperimen dengan cara dilakukan pre test terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kemudian setelah diberi intervensi dilakukan post test (Hidayat, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita asma diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang. Berjumlah 50 penderita asma.

Populasi dalam penelitian ini adalah **seluruh penderita asma** diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang. Berjumlah 50 orang.

Sampel pada penelitian ini menggunakan 15 responden. dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Terapi pernafasan *buteyko* merupakan variabel independen. Kenyamanan pada penderita asma merupakan variabel dependent. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan alat bantu SOP dan video tentang terapi pernafasan *buteyko* yang dijadikan pedoman dalam melakukan terapi. sebelum dilakukan

terapi responden di ukur kenyamanannya menggunakan kuesioner kenyamanan. Kemudian dilakukan terapi pernafasa *buteyko* sebanyak 3 kali sehari sebelum makan dan sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut. Setelah dilakukan terapi dilakukan pengukuran kenyamanan kembali dengan menggunakan kuesioner. Semua intervensi dalam terapi ini dilakukan oleh reponden dibantu keluarga yang berpendoman dengan intrumen SOP dan video Tentang terapi pernafasan *buteyko* yang diberikan secara daring melalui media whatsapp.

Waktu penelitian dimulai dari perencanaan (penyusunan proposal) hingga penyusunan laporan akhir (dari Februari 2020 - Juli 2020).

Tempat penelitian dilaksanakan diRW 002 Dsn.Mojolegi, Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang. Hal ini dikarenakan Desa Dukuhmojo banyak yang menderita Asma dan belum dilakukan penelitian sebelumnya.

Setelah mengumpulkan data dari responden, maka data akan diolah sebagai berikut:

a. *Editing*

Melakukan pemeriksaan terhadap kepatuhan melakukan terapi pernafasan *Buteyko* dan lembar observasi kenyamanan melalui metode daring/online, dengan memberikan kuesioner. Hal ini dilakukan sebelum dan sesudah pasien melakukan terapi pernafasan *buteyko*.

b. *Coding*

Kegiatan klarifikasi data yang diperoleh dari sumber data yang telah diperiksa integritasnya atau pemberian kode untuk setiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. Pengkodean adalah sinyal yang dikirim dalam bentuk angka atau huruf, yang akan memberikan petunjuk atau identitas bagi informasi atau data yang akan dianalisis.

1. Kode responden

Responden 1	=
R1	
Responden 2	=
R2	
Responden 3	=
R3	
2. Usia	
Usia 25-35	=
U1	
Usia 36-45	=
U2	
Usia 46-55	=
U3	
3. Jenis kelamin	
Laki-laki	= J1
Perempuan	= J2
4. Lama menderita Asma	
1-5 Tahun	= T1
6-10 Tahun	= T2
11-15 Tahun	= T3
5. Pekerjaan	
Swasta	=
A1	
Petani	=
A2	
Ibu rumah tangga	=
A3	
6. Pernah mendapatkan informasi pernafasan <i>Buteyko</i>	
Pernah	=
D1	
Tidak pernah	=
D2	

c. *Scoring*

Pemberian skor adalah memberikan jawaban atas pertanyaan berupa angka untuk mendapatkan nilai data. Skornya adalah sebagai berikut:

1. Variabel kuesioner kenyamanan

SS (Sangat setuju)	= 4
S (Setuju)	= 3
TS (Tidak setuju)	= 2
STS (Sangat tidak setuju)	= 1

d. *Tabulating*

Daftar tersebut mengelompokkan data dalam baris tertentu berdasarkan propertinya. Dalam data ini diasumsikan bahwa data telah diproses, oleh karena itu harus segera diatur sesuai dengan model format yang

diproyeksikan. Gunakan skala kumulatif untuk mendeskripsikan hasil pemrosesan data:

- 100% = Jumlah penuh
- 76% -99% = Hampir semua
- 51% -75% = Sebagian besar responden
- 50% = Setengah dari responden
- 26% -49% = Hampir setengahnya
- 1% -25% = Beberapa responden
- 0% = Tidak ada responden

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Bivariat

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di RW 002 Dsn. Mojolegi Ds. Dukuhmojo Kec. Mojoagung Kab. Jombang.

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	25-35	2	13,3
2.	36-45	10	66,7
3.	46-55	3	20
Total		15	100

Sumber : Data primer 2020

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar berusia 36-45 tahun sejumlah 10 responden (66,7%).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di RW 002 Dsn. Mojolegi Desa. Dukuhmojo Kec. Mojoagung Kab. Jombang.

No	Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Pria	7	46,7
2.	Wanita	8	53,3
Total		15	100

Sumber : Data primer 2020

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sejumlah 8 responden (53,3%)

c. Karakteristik berdasarkan pendidikan terakhir

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Lama menderita asma diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang.

No	Lama menderita asma	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	1-5	7	46,7
2.	6-10	3	20
3.	11-15	5	33,3
Total		15	100

Sumber : Data primer 2020

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 15 responden hampir sebagian responden menderita asma selama 1-5 tahun sejumlah 7 responden (46,7%).

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang.

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Swasta	3	20
2.	Petani	8	53,3
3.	Ibu rumah tangga	4	26,7
Total		15	100

Sumber : Data primer 2020

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar responden bekerja sebagai ibu petani sejumlah 8 responden (53,3%).

- e. Pernah mendapatkan informasi tentang pernafasan *buteyko*

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang pernafasan *buteyko* diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang.

No	Informasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Iya	0	0
2.	Tidak	15	100
Total		15	100

Sumber : Data primer 2020

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 15 responden seluruhnya tidak pernah mengetahui informasi tentang pernafasan *buteyko* dengan jumlah 15 responden (100%)

2. Analisis Bivariat

- a. Kenyamanan sebelum dilakukan terapi pernafasan *buteyko* di RW 002 Dsn. Mojolegi Desa. Dukuhmojo Kec. Mojoagung Kab. Jombang

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Kenyamanan sebelum dilakukan terapi pernafasan *buteyko* diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang

Pre test	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Nyaman	5	33,3
Tidak nyaman	10	66,7
Total	15	100

Sumber : Data primer 2020

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar responden mengalami tidak nyaman sebelum dilakukan terapi pernafasan *buteyko* dengan jumlah 10 responden (66,7%).

- b. Kenyamanan sesudah dilakukan terapi pernafasan *buteyko* di RW 002 Dsn. Mojolegi Desa. Dukuhmojo Kec. Mojoagung Kab. Jombang.

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan kenyamanan sesudah dilakukan terapi pernafasan *buteyko* selama 7 hari diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang.

Post test	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Nyaman	11	73,3
Tidak nyaman	4	26,7
Total	15	100

Sumber : Data primer 2020

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar responden mengalami nyaman sebelum dilakukan terapi pernafasan *buteyko* dengan jumlah 11 responden (73,3%).

- c. Pengaruh pemberian terapi pernafasan *buteyko* terhadap kenyamanan pada penderita asma.

Tabel 5.8 Tabulasi Silang Sebelum Dan Sesudah dilakukan terapi pernafasan *buteyko* diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang

TABULASI SILANG				
Kriteria	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Nyaman	5	33,3	11	73,3
Tidak Nyaman	10	66,7	4	26,7

Sumber : Data primer 2020

Tabel 5.8 Mengalami peningkatan sesudah dilakukan pemberian terapi pernafasan *buteyko* diperoleh 66,7% responden mengalami tidak nyaman.

PEMBAHASAN

1. Kenyamanan pasien asma sebelum melakukan terapi pernafasan *buteyko*.

Berdasarkan Tabel 5.8 terlihat bahwa sebagian besar penderita asma merasa tidak nyaman sebelum menjalani terapi pernafasan *Buteyko* yaitu sebanyak 10 responden (66,7%). Teori Kolkaba (2011) menjelaskan bahwa kenyamanan seseorang meliputi empat aspek yaitu kenyamanan fisik, mentalitas, lingkungan, dan sosial budaya. Kolcaba menjelaskan bahwa realitas merupakan suatu kondisi yang memenuhi kebutuhan dasar manusia secara individu dan secara keseluruhan. Dengan terwujudnya kenyamanan, kebahagiaan bisa dihasilkan dalam diri individu.

Menurut para peneliti, sebagian besar dari 15 narasumber berusia antara 36-45 tahun. Menurut Kolcaba (2003) umur merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi kenyamanan secara keseluruhan. Usia mempengaruhi karakteristik fisik normal. Kemampuan untuk mengikuti pemeriksaan fisik pra operasi juga dipengaruhi oleh usia (Asmadi, 2008).

Menurut peneliti sebagian besar dari 15 responden adalah perempuan dan terdapat 8 responden. Secara umum, pria dan wanita tidak berbeda dalam menanggapi rasa sakit dan tingkat kenyamanannya.

Menurut peneliti, sebagian besar dari 7 responden pernah mengalami asma selama 1-5 tahun. Hal ini terkait dengan kenyamanan pasien asma.

Menurut peneliti, sebanyak 8 responden adalah petani. Ini terkait dengan

kelelahan dan beban pekerjaan yang menyebabkan ketidaknyamanan.

Menurut para peneliti, 15 orang yang diwawancarai tidak tahu apa-apa tentang terapi pernafasan *Buteyko* yang meningkatkan kenyamanan pada pasien asma.

Menurut peneliti, sebelum *Buteyko* diberikan terapi pernafasan, 15 responden menemukan bahwa responden secara fisik dan psikis tidak nyaman dengan menghitung rata-rata kuesioner.

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan dua parameter yaitu kenyamanan fisik dan mental. Teori Kolkaba (2011) menjelaskan bahwa kenyamanan seseorang meliputi empat aspek yaitu kenyamanan fisik, mentalitas, lingkungan, dan sosial budaya. Kolcaba menjelaskan bahwa realitas merupakan suatu kondisi yang memenuhi kebutuhan dasar manusia secara individu dan secara keseluruhan. Dengan terwujudnya kenyamanan maka dapat tercipta kebahagiaan pada diri individu. Teori kenyamanan NANDA internasional 2015-2017 didefinisikan sebagai kebahagiaan atau kenyamanan mental, fisik atau sosial. Kenyamanan fisik adalah model keseimbangan, penenang dan kesempurnaan dalam dimensi fisik, psikologis, lingkungan dan sosial yang dapat dihubungkan bersama.

Henneberger (2011) mengemukakan bahwa asma adalah penyakit inflamasi saluran napas kronis yang reversibel, yang ditandai dengan peningkatan respons trakea dan bronkus terhadap berbagai rangsangan, yang dimanifestasikan dengan penyempitan saluran napas yang ekstensif, yang dapat menyebabkan episode mengi secara spontan. , Perubahan batuk dan sesak napas. Karena jalan nafas tersumbat di dada.

2. Kenyamanan pasien asma sesudah melakukan terapi pernafasan *buteyk*.

Berdasarkan Tabel 5.9, dari 15 responden sebagian besar penderita asma menyatakan merasa nyaman setelah melakukan terapi pernafasan Buteyko sebanyak 3 kali sehari selama 7 hari berturut-turut sebanyak 11 responden (73,3%). Teori Longe, 2005. Dalam metode teknik pernafasan Buteyko ini, tujuan dari teknik bernafas memiliki beberapa hal, yaitu: Memperbaiki pola nafas agar dapat menjaga keseimbangan kadar CO₂ dan oksigenasi sel, berusaha menghilangkan kebiasaan buruk nafas yang berlebihan melalui pola nafas yang lambat dan dangkal, dan mengganti nafas dengan kebiasaan yang baru. Alergen, selain mengurangi kekeringan dan iritasi pada saluran pernafasan, mengurangi produksi lendir dan histamin, peradangan juga berkurang, dan pernafasan menjadi lebih mudah.

Menurut peneliti, hampir setengah dari 15 orang yang diwawancarai merasa nyaman setelah menjalani terapi pernafasan *Buteyko*.

Novozhilov (2004) menggambarkan metode Buteyko sebagai konsep baru dalam penanganan asma. Konsep Buteyko secara fisiologis dapat dipahami. Ketika seorang pasien menderita serangan asma, hal itu disebabkan oleh bronkospasme paru-paru, yang menurunkan kadar karbondioksida (karbondioksida di dalam alveoli). keadaan ini menyebabkan peningkatan tekanan pada otot polos bronkus, yang menyebabkan bronkokonstriksi Dan kesulitan). Oleh karena itu, konsep metode Buteyko berupaya untuk memecahkan masalah penurunan kadar CO₂ ke tingkat normal. Hal ini pada akhirnya akan menyebabkan otot polos pada dinding bronkial menjadi rileks, sehingga terhindar dari bronkospasme dan pembukaan saluran udara serta mencegah serangan asma. Sejalan

dengan bukti dari penelitian yang dilakukan oleh Cooper (2003), hasil penelitian menunjukkan bahwa teknologi pernafasan Butko telah terbukti dapat mengurangi gejala asma, tetapi tidak mengubah fungsi paru-paru pasien. Oleh karena itu, prinsip pengendalian asma dapat meminimalkan gejala asma yang dapat mempengaruhi pengobatan sesuai dengan derajat pengendalian asma.

3. Pengaruh terapi pernafasan *buteyko* terhadap kenyamanan pasien asma.

Data penelitian Terapi Pernafasan *Buteyko* diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojogagung Kab.Jombang, menunjukkan bahwa diantara 15 penderita asma, sebagian besar dari 15 orang yang merasa tidak enak badan sebelum dilakukan Terapi Pernafasan Buteyko sebanyak 10 (66,7%) sesuai kenyamanan. Parameter derajat, hampir semua responden akan merasakan ketidaknyamanan fisik. Setelah mendapat terapi pernafasan *Buteyko*, hampir semua kenyamanan responden berubah secara fisik dan psikologis dari 11 responden (73,3%).

Menurut peneliti sebanyak 5 responden tidak mengalami perubahan sebelum dan sesudah dilakukan terapi pernafasan *buteyko* mereka tetap pada kategori nyaman secara fisik maupun psikospiritual. 6 responden mengalami tidak nyaman sebelum dilakukan terapi pernafasan *buteyko* dan mengalami kenyamanan setelah dilakukan terapi pernafasan buteyko baik secara fisik maupun psikospiritual. Sisahnya 4 responden mengalami tidak nyaman sebelum dan sesudah melakukan terapi pernafasan buteyko baik secara fisik maupun psikospiritual.

Pada metode teknik pernafasan *Buteyko* ini tujuan dari teknik tersebut adalah untuk memperbaiki cara bernafas agar dapat menjaga keseimbangan kadar CO₂ dan oksigenasi sel; usahakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk

nafas yang berlebihan dan menggantinya dengan kebiasaan baru melalui nafas yang lambat Dangkal dan dangkal, disebut "mengurangi pernapasan" Alergen yang dihirup berkurang, kekeringan dan iritasi saluran pernapasan berkurang, produksi lendir dan histamin berkurang, peradangan juga berkurang, dan pernapasan menjadi lebih mudah (Longe, 2005).

Hasil penelitian ini sebanding dengan yang dilakukan oleh Maunaturrohman Agustina dan Endang Yuswatiningsih (2018). Judulnya adalah "Pengaruh Kenyamanan terhadap Terapi Pernapasan Otot Diafragma pada Pasien PPOK", dan hasilnya adalah kenyamanan terbagi menjadi tiga teori yang berkaitan dengan pengalaman fisik, psikologis, dan sosial budaya. Tiga di antaranya memiliki pengaruh penting terhadap kenyamanan pasien. Kenyamanan yang terkait dengan pengalaman fisik dilakukan melalui pemeriksaan tambahan, yang dapat meningkatkan kecurigaan penyebab ketidaknyamanan fisik. Kenyamanan psikologis adalah kondisi psikologis yang terbatas dari ketakutan dan stres. Kondisi inilah yang menjadi sumber stres yang mempengaruhi kenyamanan pasien. Masalah antara staf perawat dan pasien akan menyebabkan ketidaknyamanan sosial.

Hasil studi yang dilakukan Cooper pada tahun 2003 menunjukkan bahwa teknologi pernapasan Buteyko telah terbukti dapat mengurangi gejala asma, namun tidak mengubah fungsi paru-paru pasien. Oleh karena itu, prinsip pengendalian asma dapat meminimalkan gejala asma yang dapat mempengaruhi pengobatan sesuai dengan derajat pengendalian asma.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kenyamanan pasien penyakit asma sebelum diberikan terapi pernafasaan *buteyko* diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang, sebagian besar termasuk dalam katagori tidak nyaman
2. Kenyamanan pasien penyakit asma sesudah diberikan terapi pernafasaan *buteyko* diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang, sebagian besar didapatkan dalam kategori nyaman.
3. Ada pengaruh pemberian terapi pernafasaan *buteyko* terhadap kenyamanan pada pasien penyakit asma diRW 002 Dsn.Mojolegi Desa.Dukuhmojo Kec.Mojoagung Kab.Jombang.

Saran

1. Bagi perawat
Penelitian ini diharapkan perawat dapat memberikan masukan tentang manfaat pemberian terapi alternatif berupa terapi pernafasaan *buteyko* pada penderita asma yang mengalami ketidaknyamanan berguna sebagai terapi non farmakologi bagi penderita asma.
2. Bagi dosen dan mahasiswa
Peneliti mengharapkan agar dosen maupun pembimbing bisa menerapkan penelitian ini sebagai manfaat pemberian non farmakologi untuk bahan evaluasi pengabdian masyarakat
3. Bagi peneliti selanjutnya
Sebagai bahan evaluasi untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperdalam manfaat dan ilmu dari faktor-faktor yang mempengaruhi kenyamanan dengan penggunaan terapi obat farmakologi pemberian terapi pernafasaan *buteyko*.

KEPUSTAKAAN

- Bass, P. 2010. *What Is Asthma? Definition, Statistics, Types & Causes of Asthma*. The New York Times Company. (online) (http://asthma.about.com/od/asthmabasics/a/Asthma_what_is.htm, Diakses 20 November 2012).
- Behman, Kliegman dan Arvin. 2000. *Ilmu Kesehatan Anak Nelson*. Vol 1. E/15. Jakarta: EGC.
- Courtney, Rosalba dan Marc Cohen. 2008. *Investigating the Claims of Konstantin Buteyko, M.D., Ph.D.: The Relationship of Breath Holding Time to End Tidal CO₂ and Other Proposed Measures of Dysfunction*. (Online) (*Breathing*. <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/acm.2007.7204>, Diakses pada tanggal 02 November 2011).
- Cowie, Robert L. *A Randomised Controlled Trial Of The Buteyko Technique As An Adjunct To Conventional Management Of Asthma*. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0954611107005112>, diakses pada tanggal 02 November 2011. 2008.
- [Depkes RI. 2009. Pedomannya Pengendalian Penyakit Asma](http://www.depkes.go.id). (Online) (<http://www.depkes.go.id>, diakses pada tanggal 01 November 2011).
- Djojodibroto, Darmanto. 2005. *Respirologi (Respiratory Medicine)*. Jakarta: EGC.
- Dupler, Douglas. 2009. *Buteyko: Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*. (Online) (<http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3435100140.html>, diakses pada tanggal 20 Nopember 2012)
- Elisa. 2010. *Status Gizi, Status Pertumbuhan, dan Asupan Makanan Pada Penderita Asma*. (online) (<http://digilib.itb.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jkpkbppk-gdl-res-2000-elisa-748-gizi&q=Anak>, Diakses pada tanggal 20 Nopember 2012).
- Esteves, Denise. 2010. *The Buteyko Method: Breathing Your Way to Cure*.
- Gershwin, M. Eric dan Timothy E. Albertson. 2001. *Brochial Asthma: A Guide for Practical Understanding and Treatment*. Ed. 6. London: Springer.
- Colcaba, K. 2003. *General Comfort Questionnaire*. (<http://www.thecomfortline.com>) (Diakses pada tanggal 09/03/2017), pukul 19.00
- Hidayat, Alimul. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nursalam. 2013. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis, Edisi 3*. Jakarta. Salemba Medika.
- Maunaturrohman, A dan Yuswatiningsih, E (2018), *Terapi Diafragma Untuk Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*, STIKes Majapahit Mojokerto: Mojokerto
- Maunaturrohman, A dan Yuswatiningsih, E (2019) *The Effect Diaphragma Therapy on Comfort in COPD Patients in The Cempaka Pavilion, Jombang Hospital, Aloha International of Health Advancement (AIJHA)*, Vol 2 , Hal 112-117
- Muchid. 2007. *Pharmaceutical care untuk penyakit asma*. Direktorat Bina Farmasi Komunitas Dan Klinik Depkes RI. (Online) (<http://125.160.76.194/bidang/yanmed/farmasi/Pharmaceutical/ASMA.pdf>, Diakses 22 Juni 2012).
- Tanjung, D. 2003. *Asuhan Keperawatan Asma Bronkial*. USU digital library. Diakses 22 Juni 2012.