



PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN BUTEYKO TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA ASMA

Alya Nurinsani Ziandary^{1*}, Rini Widarti²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*E-mail: alyanurinsani15@gmail.com

ARTIKEL INFO

Kata Kunci : Asma, Kualitas Hidup, Teknik Pernapasan Buteyko

ABSTRAK

Latar Belakang; Di Indonesia prevalensi kejadian asma pada penduduk semua umur sebesar 2,4%. Prevalensi terjadinya asma tertinggi berada pada rentang usia 25 sampai 34 tahun. Berdasarkan hasil studi pendahuluan mengenai tingkat kualitas hidup penderita asma di UPT Puskesmas Ngoresan Jebres diketahui 30 penderita asma dengan kualitas hidup tergolong sedang. Salah satu latihan pernapasan yang dapat meningkatkan kualitas hidup penderita asma adalah Teknik Pernapasan Buteyko. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh pemberian latihan pernapasan Teknik Buteyko terhadap penderita asma. **Metode;** Penelitian ini menggunakan metode pre eksperiment dengan one group pre-test post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita asma yang berusia 25-34 tahun di UPT Puskesmas Ngoresan Jebres. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang yang diberikan perlakuan 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Pengukuran kualitas hidup menggunakan kuisisioner Mini-Asthma Quality Of Life Questionnaire. **Hasil;** Hasil uji pengaruh menggunakan Wilcoxon diketahui bahwa kualitas hidup sebelum dan sesudah diberikan teknik pernapasan buteyko didapatkan nilai signifikan sebesar $p=0,001 < 0,05$. **Kesimpulan;** Ada pengaruh Teknik Pernapasan Buteyko terhadap kualitas hidup penderita asma.

PENDAHULUAN

Di Indonesia prevalensi kejadian asma pada penduduk semua umur sebesar 2,4% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) (2021) menunjukkan bahwa asma mempengaruhi sekitar 262 juta orang pada tahun 2019 dan menyebabkan 461000 kematian. Penelitian epidemiologi menunjukkan prevalensi asma dari beberapa negara di dunia berkisar 1-18% sedangkan

Volume 4 Number 1, Maret 2024

di Indonesia 4,5%. Prevalensi asma untuk semua umur di Jawa Tengah mencapai 2,0%. Lebih banyak terjadi di perkotaan (2,6%) dibandingkan di pedesaan (2,1%). Lebih banyak mengenai perempuan (2,5%) dibandingkan laki-laki (2,3%). Proporsi kekambuhan asma dalam 12 bulan terakhir pada penduduk semua umur yang menderita asma di Jawa Tengah mencapai 57,5% (Kemenkes RI,



2018). Penyakit asma yang tidak terkontrol merupakan tantangan kesehatan global yang berdampak pada kualitas hidup (QoL). Kualitas hidup menggambarkan gangguan subjektif yang diberikan oleh asma pada kehidupan seseorang. Dampak negatif dari kontrol asma yang buruk adalah dapat mengganggu pola tidur, aktivitas sehari-hari, kerusakan paru, dan berbagai komplikasi asma lainnya. Komordibitas yang tidak dikenali dan atau tidak terkelola sering berkontribusi terhadap terjadinya asma yang tidak terkontrol. Lingkungan rumah juga terkait erat dengan kesehatan penghuninya. Kualitas perumahan yang buruk sangat terkait dengan kontrol asma yang buruk. Kelainan pada pola pernapasan disebut pernapasan disfungsi dan tidak hanya umum pada gejala asma tetapi berdampak juga pada penurunan kualitas hidup penderita asma (Natul and Yona, 2021).

Asma merupakan gangguan hiperesponsif jalan napas akibat inflamasi kronik yang ditandai dengan adanya mengi (*wheezing*), sulit bernapas, dada terasa sesak atau berat dan batuk, yang terutama terjadi pada malam hari atau menjelang pagi. Gangguan aliran udara pada asma terjadi melalui dua mekanisme yaitu inflamasi (peradangan) dan hiperesponsif jalan napas (Litanto and Kartini, 2020).

Kualitas hidup adalah perasaan dan pernyataan rasa puas seseorang individu akan kehidupannya secara menyeluruh (menjalani hidup dengan nyaman, jauh dari ancaman dan terpenuhi kebutuhan dasarnya). Kualitas hidup penderita asma merupakan kualitas hidup seseorang yang dipengaruhi oleh asma dan mempengaruhi psikososial dan keleluasaan penderita dalam melakukan aktivitas (Pujo and Kartini, 2019).

Teknik pernapasan *buteyko* merupakan serangkaian teknik yang bertujuan untuk mengurangi hiperventilasi melalui penurunan frekuensi napas yang dikenal dengan *slow breathing* dan *reduced breathing*, dikombinasikan dengan waktu menahan napas, yang dikenal dengan *control pause* (Ananta Wijaya, Mertha and Ari Rasdini, 2020). Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan *buteyko* terhadap kualitas hidup penderita asma.

METODE DAN BAHAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperiment* dengan menggunakan rancangan *pre test and post test one group design*. Penelitian dilakukan di UPT Puskesmas Ngoresan Jebres, Surakarta pada bulan Juli 2022. Populasi



dalam penelitian ini yaitu penderita asma di UPT Puskesmas Ngoresan Jebres yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner *Mini-AQLQ (Mini-Asthma Quality Of Life Questionnaire)* untuk mengukur tingkat kualitas hidup penderita asma.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
25-29	17	56,7%
30-34	13	43,3%
Total	30	100%
Batas Atas	30,18	
Batas Bawah	27,82	

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel di atas responden terbanyak berada pada usia 25-29 tahun dengan frekuensi 17 responden (56,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Ritonga, 2020) yang menunjukkan bahwa karakteristik penderita asma berdasarkan usia paling banyak berada pada rentang usia 25-34 tahun karena pada usia ini dikatakan usia produktif dimana seseorang banyak melakukan aktivitas seperti bekerja atau kegiatan lainnya yang dapat menjadi

pemicu terjadinya asma. Asma lebih sering terjadi pada usia produktif karena pada usia produktif lebih sering terpapar alergen dan kebiasaan merokok menjadi pemicu terjadinya asma. Pada masa kanak-kanak tetap dapat bertahan sampai dewasa atau bahkan menghilang selama bertahun-tahun kemudian muncul kembali seiring pertambahan usia (Afiani, Salam and Effiana, 2017).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	10	33,3%
Perempuan	20	66,7%
Total	30	100%

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel di atas responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 20 responden (66,7%) dibandingkan responden laki-laki yaitu sebanyak 10 responden (33,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Ritonga, 2020) bahwa pada karakteristik penderita asma berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa prevalensi perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, yaitu pada perempuan sebesar 9,0% dan pada laki-laki sebesar 6,3%. Perempuan memiliki kecenderungan lebih besar untuk menderita asma dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan fungsi paru laki-laki lebih



tinggi 20%-25% dibandingkan perempuan, aktivitas laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan sehingga *recoil* dan *compliance* paru sudah terlatih. Pada perempuan terjadi siklus menstruasi, kehamilan dan menopause yang menyebabkan terjadinya perubahan kadar estrogen sehingga terjadi respon inflamasi yang akhirnya akan menyebabkan terjadinya asma (Afiani, Salam and Effiana, 2017).

Tabel 3. Uji Pengaruh Teknik Pernapasan *Buteyko* Terhadap Kualitas Hidup

Wilcoxon	Mean	Z	Sig.(p)
Nilai	13.50	-	0,001
Kualitas		5,099	
Hidup			

Berdasarkan tabel di atas uji pengaruh menggunakan *wilcoxon* didapatkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik pernapasan *buteyko* terdapat nilai signifikan yaitu $p=0,001$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian teknik pernapasan *buteyko* terhadap kualitas hidup penderita asma di UPT Puskesmas Ngoreasan Jebres. Hal ini sejalan dengan penelitian (Natul and Yona, 2021) yang menyatakan bahwa teknik pernapasan *buteyko* efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada penderita asma karena teknik pernapasan *buteyko* ini dapat mengurangi ventilasi

paru dengan meningkatkan kadar CO₂ dalam tubuh sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke jaringan dan sel. Teknik pernapasan *buteyko* memberikan dampak yang baik pada fungsi paru dan kualitas hidup penderita asma.

Kualitas hidup responden berhubungan erat dengan kondisi sesak yang menyebabkan gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti, berjalan, perawatan diri, berpakaian, makan, dan aktivitas rumah tangga. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup responden penderita asma adalah tingkat kontrol asma (Bhaskara, Bakhtiar and Moerad, 2018). Latihan pernapasan *buteyko* memiliki manfaat bagi penderita asma, mereka menjadi lebih aktif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari sehingga kualitas hidupnya terjaga dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pemberian perlakuan Teknik Pernapasan *Buteyko* terhadap kualitas hidup penderita asma di UPT Puskesmas Ngoreasan Jebres yang diikuti oleh 30 orang responden. Karakteristik responden berdasarkan usia pada penelitian ini terbanyak berada pada usia 25-29 tahun dengan frekuensi 17 responden (56,7%). Sebelum diberikan Teknik Pernapasan *Buteyko* 30 responden



pada tingkat kualitas hidup terganggu sebagian. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi $p=0,001$ p value $<0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian Teknik Pernapasan *Buteyko*.

Berdasarkan hasil uji pengaruh tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian Teknik Pernapasan *Buteyko* terhadap kualitas hidup penderita asma. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk melakukan penelitian dan sebaiknya menambah variabel lain sebagai pembandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiani, I., Salam, A. and Effiana (2017) 'Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Asma Dewasa di Unit Pengobatan Penyakit Paru-Paru Pontianak', *Jurnal Cerebellum*, 3(2), pp. 754–769.
- Ananta Wijaya, I.K., Mertha, I.M. and Ari Rasdini, I.G.A. (2020) 'Teknik Pernapasan Buteyko dan Arus Puncak Ekspirasi pada Pasien Asma', *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(2), pp. 111–119. Available at: <https://doi.org/10.33992/jgk.v13i2.1320>.
- Bhaskara, Y., Bakhtiar, R. and Moerad, E.B. (2018) 'Hubungan Tingkat Kontrol Asma Dengan Kualitas Hidup Pasien Asma Di Klinik Paru Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda', | *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 5(2), pp. 2–10.
- Kemenkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Litanto, A. and Kartini, K. (2020) 'Kekambuhan asma pada perempuan dan berbagai faktor yang memengaruhinya', *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4(2), pp. 79–86. Available at: <https://doi.org/10.18051/jbiomedke.s.2021.v4.79-86>.
- Natul, F.K. and Yona, S. (2021) 'Buteyko Breathing Technique (BBT) terhadap Perubahan Nilai Peak Expiratory Flow Rate (PEFR) dan Kualitas Hidup Penderita Asma', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), pp. 478–487. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2965>.
- Pujo, M.S.H. and Kartini, K. (2019) 'Peningkatan derajat obstruksi saluran nafas menurunkan kualitas hidup penderita asma', *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 2(3), pp. 99–103. Available at: <https://doi.org/10.18051/jbiomedke.s.2019.v2.99-103>.
- Ritonga, D. (2020) 'Pengaruh Senam Asma Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pernafasan (Arus Puncak Ekspirasi) Pada Penderita Asma Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur', *Tanjungpura journal of Nursing Practice and Education*, 2(1). Available at: http://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/1._ahmed-affective_economies_0.pdf%0Ahttp://www.laviedesidees.fr/Vers-une-anthropologie-critique.html%0Ahttp://www.cairn.info.lama.univ-amu.fr/resume.php?ID_ARTICLE=CEA_202_0563%5Cnhttp://www.cairn.info.