

**METODE PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM GUNA  
MENGONTROL PERNAFASAN PADA PENDERITA ASMA  
DENGAN MEDIA VIDEO**

**Elry Vira Dianjani, Ika Silvitasari**  
[elryviradianjani.aisyiyah@gmail.com](mailto:elryviradianjani.aisyiyah@gmail.com)  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Prevalensi asma di Indonesia mencapai 4,5% atau setara dengan 11,8% juta pasien. Asma merupakan suatu keadaan saluran pernafasan yang mengalami penyempitan karena hiperaktivitas terhadap rangsangan. Salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengontrol pernafasan pada asma adalah teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara menarik nafas dalam dari hidung kemudian menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut. Media yang digunakan adalah video. **Metode ;** Video dapat digunakan sebagai media yang dapat menambah informasi untuk penderita asma menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengontrol pernafasan. **Hasil ;** Project tugas akhir dengan judul "Teknik Relaksai Nafas Dalam Guna Mengontrol Pernafasan Pada Penderita Asma". **Kesimpulan ;** Video dipilih penulis karena dapat menampilkan gambar, gerak dan suara yang mudah dipahami penderita asma. Diharapkan video ini dapat bermanfaat sebagai media yang dapat digunakan untuk solusi dalam menyampaikan informasi kepada penderita asma guna menerapkan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri.

**Kata Kunci :** *Asma, Relaksasi Nafas Dalam, Video.*