

**PENERAPAN SENAM ASMA DISERTAI TEKNIK PERNAFASAN  
BUTEYKO SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KEKAMBUHAN  
ASMA DENGAN MEDIA VIDEO**

**Annida Candra Mustikasari**  
[candrannida@gmail.com](mailto:candrannida@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Menurut *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 339 juta orang menderita asma. Prevalensi penyakit asma di Indonesia mencapai 2,4% penduduk dari seluruh total penduduk. Asma merupakan gangguan inflamasi kronis saluran nafas. Penderita asma yang menimbulkan gejala terus-menerus bisa memperparah keadaan penderita asma. Untuk itu diperlukan cara yang tepat untuk mengurangi gejala kekambuhan asma. **Metode:** Penatalaksanaan terhadap penderita asma dapat ditangani dengan cara *non* farmakologis yaitu dengan senam asma disertai teknik pernafasan buteyko melalui media video. Cara ini efektif digunakan karena sudah ada jurnal penelitian yang membuktikan terkait efektivitas senam asma dan teknik pernafasan *buteyko* untuk mengurangi kekambuhan asma. **Hasil:** Media video dapat digunakan dengan tujuan untuk peningkatan pengetahuan dan dapat memberikan informasi yang lebih jelas dalam penyampaian materi serta dapat memotivasi penderita asma untuk melakukannya secara rutin. **Kesimpulan:** Dengan menggunakan media video dapat memberikan informasi tentang cara mengurangi kekambuhan asma pada penderita asma.

**Kata Kunci :** *Asma, Senam Asma, Teknik Pernafasan Buteyko, Video*