

**TEKNIK PERNAPASAN BUTEYKO BERMANFAAT
DALAM PENGONTROLAN ASMA MELALUI MEDIA
BOOKLET**

Nurul Amalia Rubini
nurulamalia100@yahoo.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Asma adalah penyakit inflamasi (peradangan) ditandai dengan adanya mengi, sesak napas, dan batuk yang berulang akibat penyumbatan saluran pernapasan. Di Indonesia banyak ditemui usia 18-48 tahun yang terserang penyakit asma, asma banyak diderita oleh golongan menengah kebawah dengan presentase 4,7% dan tidak mampu dengan presentase 5, 8%. Pengontrolan asma dapat dilakukan dengan beberapa latihan yaitu senam asma, yoga, dan teknik *buteyko*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan gejala asma yaitu dengan *non farmakologi* dengan latihan pernapasan dengan terapi *komplementer* dapat dilakukan dengan teknik pernapasan, teknik relaksasi. Terapi *komplementer* yang dikembangkan untuk memperbaiki cara bernafas pada penderita asma dengan teknik *buteyko*. Teknik *buteyko* dapat mengurangi konstriksi jalan napas dengan prinsip latihan napas dangkal sehingga dapat mengurangi gejala asma seperti batuk, sesak dada, *mengi*, dan sesak napas dengan *control pause* dan bernapas dangkal. **Metode;** Metode luaran KIE yang digunakan adalah dengan menggunakan media *booklet* yang berisi tentang edukasi teknik *buteyko* sebagai upaya penurunan gejala asma. **Hasil;** Luaran project yang dihasilkan yaitu berupa booklet dengan judul “Teknik Buteyko Salah Satu Upaya Penurunan Gejala Asma”. **Kesimpulan;** Booklet ini dibuat untuk meningkatkan pengetahuan pembaca khususnya pada penderita asma tentang metode teknik *buteyko* sebagai upaya penurunan gejala asma.

Kata Kunci : *Asma, Teknik Buteyko, Booklet*