

PENINGKATAN PENGETAHUAN LATIHAN PERNAFASAN DIAFRAGMA PADA PENDERITA ASMA *BRONCHIAL* UNTUK MENINGKATKAN ARUS PUNCAK EKSPIRASI

Risma Putri Destiyanasari, Endah Sri Wahyuni, Siti Fatmawati

rismadestiyana108@gmail.com

Program Studi D III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN EKSEKUTIF

Latar Belakang: Asma *Bronchial* yaitu suatu penyakit yang ditandai dengan penyempitan jalan napas akibat adanya aktivitas berlebih terhadap rangsangan tertentu ditandai dengan gejala pernafasan dan intensitas yang bervariasi dan bersifat reversibel. Salah satu tindakan non-farmakologi pada Penderita Asma *Bronchial* yaitu Latihan Pernafasan Diafragma. Latihan Pernafasan Diafragma adalah latihan pernafasan yang difokuskan pada rongga perut yang membesar akibat paru-paru terisi udara dan latihan pernafasan yang merelaksasikan otot-otot pernafasan saat melakukan inspirasi dalam yang bermanfaat untuk meningkatkan fungsi respirasi dan meningkatkan Arus Puncak Ekspirasi (APE). Informasi tentang pentingnya Latihan Pernafasan Diafragma dapat disosialisasikan melalui media salah satunya yaitu poster. **Tujuan:** Poster dapat digunakan sebagai media edukasi masyarakat terutama pasien Asma *Bronchial* agar mengetahui serta menerapkan Latihan Pernafasan Diafragma untuk meningkatkan fungsi respirasi. **Deskripsi Luaran:** Tema poster ini adalah Latihan Pernafasan Diafragma sebagai upaya untuk meningkatkan Arus Puncak Ekspirasi (APE) dan dibuat dengan perangkat lunak aplikasi Corel Draw. **Kesimpulan:** latihan pernafasan diafragma dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi respirasi dan poster latihan pernafasan diafragma untuk penderita Asma *Bronchial* dapat digunakan sebagai media edukasi, komunikasi dan informasi.

Kata Kunci : Asma *Bronchial*, Latihan Pernafasan Diafragma, Arus Puncak Ekspirasi