

**EDUKASI PEMBERIAN TEKNIK *BALLON BLOWING* UNTUK
MENGURANGI SESAK NAFAS PADA PASIEN ASMA
DENGAN MEDIA VIDEO**

Sucita Alifadindah, Riyani Wulandari

Sucitaalifadinda23@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Menurut *World Health organization* (WHO) (2020) menunjukkan jumlah pasien asma sekitar 262 juta dan angka kematian mencapai 461 ribu. 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* salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi pernapasan dengan *ballon blowing* (tiup balon) melalui media video. Cara ini efektif digunakan karena sudah ada jurnal penelitian yang membuktikan terkait efektivitas teknik *ballon blowing* untuk mengurangi sesak napas pada penderita asma. **Hasil:** Media video dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi yang lebih jelas dan spesifik karena memuat gambar, suara dan tulisan bersamaan sehingga memotivasi masyarakat untuk melakukannya secara mandiri. **Kesimpulan:** Media video *ballon blowing* diharapkan dapat mengurangi sesak napas pada penderita asma dan masyarakat diharapkan termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : *asma, teknik pernapasan ballon blowing, video*