

**PENERAPAN TEKNIK *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE*
TERHADAP PERUBAHAN *RESPIRATORY RATE* PADA
PASIEN ASMA DI KELURAHAN JEBRES**

Dian Fitri Febriana, Sri Hartutik

dianfitrifebriana.students@aiska-university.ac.id

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit asma merupakan penyakit yang menyerang sistem pernapasan, akibatnya timbul rasa sesak dan kesulitan bernapas. Prevalensi asma di dunia menurut WHO tahun 2022 memperkirakan 235 juta penduduk menderita penyakit asma. Di Indonesia dari tahun 2013 hingga 2018 mencapai 4,5% (46.335 orang). Di Jawa Tengah tahun 2021 ada 113.028, dan tertinggi berada di Kota Surakarta 10.393 kasus. Jika tidak segera ditangani maka serangan asma bisa menyebabkan kekurangan oksigen (*hipoksia*) yang berujung pada kematian. Salah satu cara untuk mengurangi keparahannya yaitu dengan latihan pernapasan. Salah satunya adalah latihan pernapasan diafragma atau *diaphragmatic breathing exercise*. Kelebihan dari teknik tersebut yaitu bisa menguatkan diafragma, meningkatkan saturasi oksigen, menurunkan kerja pernapasan serta dapat mencapai ventilasi yang lebih optimal. **Tujuan:** Untuk mengetahui hasil penerapan teknik *diaphragmatic breathing exercise* terhadap perubahan *respiratory rate* pada pasien asma di kelurahan Jebres. **Metode:** Menggunakan metode deskriptif, jumlah responden yaitu 2 orang yang memiliki penyakit asma, dan implementasinya menggunakan teknik *diaphragmatic breathing exercise*. **Hasil:** RR pada kedua responden sebelum diberikan penerapan termasuk kategori cepat, RR pada kedua responden setelah diberikan penerapan termasuk kategori normal. **Kesimpulan:** Perkembangan RR pada kedua responden sebelum diberikan penerapan termasuk dalam kategori pernapasan cepat dan setelah diberikan penerapan termasuk dalam kategori pernapasan normal.

Kata Kunci: *diaphragmatic breathing exercise, respiratory rate, asma*