

**EFEKTIFITAS TEKNIK PERNAPASAN BUTEYKO
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT GEJALA
ASMA PADA PENDERITA ASMA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAYAMANYA KEC. POSO
KOTA KAB. POSO**

SKRIPSI



**MOH. RIZKI LAHUSEN
2016 01 120**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi efektifitas teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya Kec.Poso Kota Kab.Poso adalah benar karya arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun dalam perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKES Widya Nusantara Palu.

Palu, 27 Agustus 2020



Moh. Rizki Lahusen
201601120

ABSTRAK

MOH. RIZKI LAHUSEN. Efektifitas Teknik Pernapasan Buteyko terhadap Penurunan Tingkat Gejala Asma pada Penderita Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya Kec. Poso Kota Kab. Poso. Dibimbing oleh HASNIDAR dan AFRINA JANUARISTA.

Asma adalah penyakit jalan nafas *obstruktif intermiten, reversibel* dimana trakea dan bronki berespons secara *hiperaktif* terhadap stimulus tertentu. Seseorang yang menderita asma mengalami gejala asma berupa batuk-batuk, sesak napas, bunyi saat bernapas (*wheezing*), rasa tertekan di dada, dan gangguan tidur karena batuk atau sesak napas. Teknik pernapasan Buteyko digunakan sebagai teknik alami untuk menurunkan tingkat gejala asma dan keparahan asma. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan efektifitas teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma. Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Hasil uji penelitian menunjukkan dari 10 responden hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* = 0,004 ($p \leq 0,05$) artinya terdapat efektifitas antara teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma. Teknik pernapasan Buteyko dapat diterapkan bagi pelayanan keperawatan sebagai pilihan intervensi keperawatan komplementer dalam upaya menurunkan gejala asma. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis dimasa yang akan datang maka perlu membandingkan teknik pernapasan Buteyko dengan metode lain penurun gejala asma.

Kata Kunci: Asma, Pernapasan Buteyko, Gejala Asma.

ABSTRACT

MOH. RIZKI LAHUSEN. Effectivity Of Buteyko Respiration Technique To Reduce The Symptom of Asthma Toward Asthma Patient In Kayamanya Public Health Center (PHC), Poso Kota Subdistrict Of Poso Regency. Guided By HASNIDAR and AFRINA JANUARISTA.

Asthma is obstructive intermittent respiratory disease, reversible which trachea and bronchi have hyperactive respond toward certain stimuli. Someone with asthma have symptom such as coughing, dyspnea, wheezing, chest pressure and sleeping disorder due to coughing or dyspnea. Buteyko respiration technique as a natural technique to reduce the asthma symptom and severity even. The aims of this research to show the effectivity of respiration technique to reduce the symptom of asthma toward asthma patient. This research design is pre-experiment with *one group pre-test posttest design*. Total sampling only 10 respondents that taken by *purposive sampling*. The result of the research shown of 10 respondents with *Wilcoxon* test that found *p value*= 0,004 ($p \leq 0,05$), it means have effectivity between Buteyko respiration technique toward decreasing of asthma symptom of asthma patient. Buteyko respiration technique could be performed in nursing services as a complemter nursing intervention in reducing the asthma symptom. For researcher who will do same research in future could compare the Buteyko respiraton technique with other to reduce the asthma symptoms.

Keyword : Asthma, Buteyko respiration, Asthma symptoms



**EFEKTIFITAS TEKNIK PERNAPASAN BUTEYKO
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT GEJALA
ASMA PADA PENDERITA ASMA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAYAMANYA KEC. POSO
KOTA KAB. POSO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**MOH. RIZKI LAHUSEN
2016 01 120**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIFITAS TEKNIK PERNAPASAN BUTEYKO TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT GEJALA ASMA PADA PENDERITA
ASMA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYAMANYA
KEC. POSO KOTA KAB. POSO**

SKRIPSI

**MOH. RIZKI LAHUSEN
2016 01 120**

Skripsi ini telah Diujikan Tanggal 27 Agustus 2020

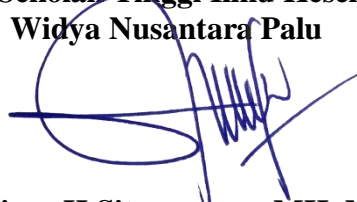
**Ns. Hasnidar, S.Kep., M.Kep
NIK. 20110901016**


(.....)

**Ns. Afrina Januarista, S.Kep., M.Sc
NIK. 20130901030**


(.....)

**Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widya Nusantara Palu**



**DR. Tigor H Situmorang, MH.,M.Kes
NIK. 20080901001**

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERNYATAAN	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Konsep	41
C. Hipotesis	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional	45
F. Instrumen Penelitian	46
G. Teknik Pengumpulan Data	46
H. Analisis Data	48
I. Bagan Alur Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	51
C. Pembahasan	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Derajat Asma Berdasarkan Gambaran Klinis (Pra-Pengobatan)	12
Tabel 2.2	Klasifikasi Derajat Berat Asma Pada Pasien Dalam Pengobatan	13
Tabel 2.3	Set Buteyko Minggu ke-1	35
Tabel 2.4	Set Buteyko Minggu ke-2	36
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	50
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	51
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Tingkat Gejala Asma Responden Sebelum diberikan Teknik Pernapasan Buteyko	52
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Tingkat Gejala Asma Responden Sesudah diberikan Teknik Pernapasan Buteyko Setelah Minggu Kedua	52
Tabel 4.6	Efektifitas Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Penurunan Tingkat Gejala Asma Pada Penderita Asma	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi sistem pernapasan	17
Gambar 2.2 <i>Nose clearing exercise</i>	36
Gambar 2.3 <i>Nodding</i>	37
Gambar 2.4 <i>Control pause</i>	38
Gambar 2.5 <i>Reduce breathing</i>	39
Gambar 2.6 Kerangka Konsep penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan Penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan Data
3. Surat Izin Pengambilan Data
4. Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
6. Lembar Kuesioner Gejala Asma Pada Penderita Asma
7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
8. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian
9. Jadwal Pelaksanaan Teknik Pernapasan Buteyko
10. Lembar Observasi Pelaksanaan Teknik Pernapasan Buteyko
11. Dokumentasi Penelitian
12. Master Tabel Penelitian
13. Analisis Data Penelitian
14. Riwayat Hidup Peneliti
15. Lembar Bimbingan Proposal/Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah bagian dari penerapan pembangunan secara global, kesehatan ini merupakan salah satu komponen yang akan diraih dari tahun 2016 yang termasuk dalam tercapainya millenium *Sustainable Development Goals* (SDGs). Dalam hal kesehatan ini ada aspek yang penting dan perlu menjadi perhatian baru dalam rangka mewujudkan SDGs tersebut yaitu satu diantaranya yakni membahas tentang udara, tanah, kontaminasi, dan serta polusi air. Dalam mewujudkan SDGs masalah kesehatan yang menjadi perhatian baru yaitu akibat kontaminasi dari polusi udara sehingga menimbulkan masalah kesehatan pada khususnya menjadi bervariasi, sehingga pada akhirnya menimbulkan beberapa penyakit yang dijadikan faktor sebab adanya gangguan pernapasan satu diantaranya yaitu penyakit asma.¹

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) menuturkan bahwa di tahun 2025 nantinya penderita asma di perkirakan mencapai 400 juta orang. Sekarang ini, variasi angka kejadian asma di dunia sangat bermacam-macam dan penelitian epidemiologi menunjukkan angka terjadinya asma meningkat, khususnya pada negara-negara terkemuka.¹ *Global Asthma Report* 2018 menuturkan bahwa, empat puluh juta kematian, atau 70% dimana semua kematian yang terjadi di seluruh dunia, diakibatkan oleh penyakit tidak menular dengan kematian terjadi dinegara berkembang sebesar 80%. Penyakit pernapasan kronis, kematian yang terjadi didunia akibat asma sebesar 15% . Asma merupakan penyakit kronis yang di perkirakan mempengaruhi sebanyak 339 juta jiwa di seluruh dunia. Asma adalah penyebab beban penyakit yang substansial, termasuk kematian dini dan penurunan kualitas hidup, pada semua kelompok umur di seluruh dunia. Asma berada di peringkat ke-16 dunia di antara penyebab utama tahun hidup dengan disabilitas dan peringkat ke-28 di antara penyebab utama beban penyakit, yang diukur dengan *Diability Adjusted Life Years* (DALY).²

Untuk situasi nasional tentang asma, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan prevalensi asma di Indonesia sebesar 2,4%. Untuk prevalensi asma pada penduduk semua umur yang tertinggi terjadi pada usia 75 tahun ke atas dengan besaran 5,1% dan yang terendah pada usia <1 tahun sebesar 0,4%. Prevalensi asma di Indonesia yang terjadi dominan oleh perempuan yakni sebesar 2,5% sedangkan laki-laki sebesar 2,3%. Angka kejadian asma juga dominan di daerah perkotaan yaitu sebesar 2,6% sedangkan di daerah pedesaan sebesar 2,1%.³ Menurut data dari Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) tahun 2017 menunjukkan total pasien asma yang dirawat inap sebanyak 53.949 orang dengan jumlah kematian sebanyak 1.182 orang. Sementara untuk total pasien asma yang rawat jalan sebanyak 937.367 orang dengan jumlah penambahan kasus baru sebanyak 236.649 orang.⁴

Keluhan yang dialami penderita asma pada umumnya akan muncul keluhan berupa gejala sesak napas, batuk, dada terasa tertekan dan mengi. Pada sejumlah situasi, lalu menghasilkan sputum batuk bisa saja adalah satu-satunya gejala. Pada saat situasi dingin dan malam hari biasanya gejala asma ini sering terjadi, awalnya terjadi mendadak dengan rasa tertekan di dada dan batuk, diikuti dengan mengi dan napas yang sesak (*dyspnea*). Pada awalnya batuk yang terjadi sulit, namun lama kelamaan menjadi kuat. Ciri-ciri batuk yang dialami penderita asma yaitu berupa adanya batuk yang non produktif, kering, iritatif, paroksimal, lalu sputum yang berbusa dihasilkan, kental dan jernih. Sesak napas yang terjadi sebagai akibat dari jalan napas yang menyempit, sehingga selalu lebih sulit untuk ekspirasi dan terjadi lebih lama dari pada inspirasi, yang mendorong penderita untuk duduk tegak dan otot aksesori pada pernapasan banyak digunakan. Penderita asma akan mengalami kelelahan ketika bernapas pada saat serangan atau pada saat beraktivitas sebagai akibat dari tidak terlatihnya otot aksesori pernapasan yang digunakan dalam jangka panjang.⁵

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2015, kasus penyakit tidak menular khususnya penyakit asma yaitu 20.642 kasus, sedangkan pada tahun 2016 yakni 10.313 kasus.⁶

Selanjutnya pada tahun 2017 berdasarkan data SIRS menunjukkan provinsi Sulawesi tengah untuk kasus asma yang di rawat inap sebanyak 1.479 orang dan untuk yang rawat jalan sebanyak 2.198 orang.⁴ Sementara laporan yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Poso Tahun 2018, penyakit asma termasuk dalam 10 besar penyakit tidak menular dimana jumlah kasus sebanyak 854 kasus dengan jumlah kematian sebesar 32 kasus.⁷

Pengelolaan yang belum berhasil pada penyakit asma ini ditunjukkan dengan angka kejadian atau prevalensi yang terbilang tinggi. Faktor penyebab dari keadaan tersebut adalah akibat kekurangan dari segi tingkat pengetahuan tentang penyakit asma, prosedur/sistematika, manajemen pengelolaan, upaya dalam manajemen asma berupa pencegahan dan penyuluhan serta terapi yang dilakukan perlu adanya evaluasi. Mengacu pada hal tersebut, dalam manajemen pengelolaan yang terbaik pada asma wajib dilakukan sejak dini dan dalam hal tindakan pencegahan sehingga orang yang terdiagnosis asma dapat mengurangi atau dapat terhindar dari kejadian serangan asma.⁸

Global Initiative for Asthma (GINA) menjelaskan bahwa ada beberapa tingkat gejala asma yang dirasakan oleh pengidap asma yang telah diklasifikasikan menjadi empat jenis yaitu: 1) Gejala intermiten adalah golongan asma dimana kejadiannya bulanan yang gejalanya <1 kali perminggu, tak ada timbul gejala di luar serangan serta waktunya umum terjadi singkat. 2) Gejala persisten ringan dimana kejadian serangan mingguan yang gejalanya >1 kali perminggu namun <1 kali perhari, menyebabkan aktivitas serta tidur dapat terganggu. 3) Gejala persisten sedang dimana gejalanya timbul disetiap harinya dan tiap harinya memerlukan bronkodilator. 4) Gejala persisten berat dimana kejadiannya berlangsung kontinyu atau berkelanjutan, gejalanya berkepanjangan, kambuh yang sering dan terbatasnya aktivitas jasmani.⁹

Melihat penderita asma di Indonesia yang begitu banyak, hal ini pastinya memerlukan sebuah penanganan atau alternatif penyelesaian masalah sehingga penyakit asma dapat dikurangi, di sisi lain dengan penindakan dokter, perlu adanya pelaksanaan selain itu yang berguna dalam terapi penunjang guna mengakomodasi pengurangan gejala asma yang terjadi. Dengan pemulihan yang cocok sehingga dapat mengakomodasi serta menurunkan penderita asma

di Indonesia, yaitu dengan pemulihan yang bersifat saling melengkapi (nonfarmakologis), teknik olah pernapasan merupakan salah satunya yang dapat dilakukan. Teknik ini mengajarkan tentang pengaturan napas jika penderita menemui serangan atau gejala asma. Olahraga aerobik, senam, dan teknik pernapasan Buteyko yang termasuk teknik olah napas adalah pengembangan metode guna memperbaiki cara bernapas pada pasien asma.¹⁰

Teknik pernapasan Buteyko dikembangkan oleh Profesor Konstantin Pavlovich Buteyko yang berasal dari Rusia di tahun 1950-an dimana teknik ini merupakan suatu teknik pernapasan. Beliau percaya bahwa kronisnya penyakit asma karena utamanya disebabkan oleh adanya masalah *hiperventilasi* atau istilah lain yaitu *overbreathing* yang tersembunyi, memelankan frekuensi pernapasan merupakan program agar pernapasan menjadi normal. Program tersebut tergolong dalam suatu pedoman guna belajar bernapas melalui hidung dan memperbaiki pernapasan diafragma (dada).¹¹ Secara konvensional teknik latihan pernapasan Buteyko tidak bertolak belakang dan selaras dengan manajemen asma. Latihan pernapasan Buteyko dapat dijadikan pelengkap dalam pengelolaan asma. Pada mulanya, efek yang terlihat dari teknik latihan pernapasan Buteyko ini nampak pada kurangnya penggunaan *bronkodilator* dan pastinya berkurangnya gejala.¹⁰

Teknik pernapasan Buteyko ini baik dilakukan guna mengontrol gejala asma, beberapa keunggulan dari teknik buteyko ini yaitu dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, serta mudah dilaksanakan. Adapun beberapa kelebihan dari teknik latihan pernapasan Buteyko ini adalah, (1) dapat membuat penderitanya tergerak untuk bernapas lebih sedikit, (2) pola napas penderita dapat dilatih dengan melakukan komponen latihan pernapasan, (3) dapat meningkatkan kontrol terhadap gejala asma dan kualitas hidup, (4) dapat digabungkan atau dikolaborasi bersama dengan obat modern, (5) penggunaannya dapat dilakukan untuk orang dewasa dan anak-anak.¹²

Mangacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anas Firdaus pada tahun 2017 mengenai “Pengaruh teknik Pernapasan Buteyko terhadap Tingkat Kontrol Asma pada Penderita Asma di RSUD Gunung Jati Cirebon” hasilnya dengan menggunakan uji statistik *non parametric test Wilcoxon*,

didapatkan hasil ρ value 0,000 bahwa teknik pernapasan Buteyko berpengaruh meningkatkan kontrol asma pada penderita asma ($p < 0,05$).¹³ Penelitian yang serupa dilakukan oleh Maskhanah pada tahun 2019 mengenai “Pengaruh Teknik Pernapasan Buteyko terhadap Kekambuhan Asma Bronkial” didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dari hasil analisis ρ value pada pretest 0,002; post test1 0,018; post test2 0,002. Ketiga skor tersebut $< 0,05$ (95% kepercayaan) maka H_0 ditolak sehingga H_a diterima. Dan penelitian sejalan yang dilakukan oleh Wiwik Udayani tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Kombinasi Teknik Pernapasan Buteyko dan Latihan Berjalan terhadap Kontrol Asma pada Pasien Asma Dewasa” diperoleh hasilnya bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap nilai kontrol asma didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Dari hasil data yang di peroleh langsung pada tanggal 19 maret 2020 di Puskesmas Kayamanya Kecamatan Poso Kota, sepanjang tahun 2019 terdapat total ada 78 orang penderita asma bronkial yang datang berkunjung ke Puskesmas tersebut, di tambah dengan data terbaru 2020 hingga bulan february tercatat ada 6 pasien menderita asma bronkial yang datang berkunjung ke Puskesmas Kayamanya. Berdasarkan hasil wawancara dengan dua orang penderita asma yang datang berkunjung, mereka mengatakan ketika mereka mengalami serangan asma hanya mengandalkan obat inhaler yang telah di resepkan oleh dokter dan diberikan ketika mereka datang berkunjung rawat jalan di puskesmas tersebut, juga berdasarkan pernyataan dari pasien asma tersebut mengatakan mengonsumsi tumbuh-tumbuhan herbal yang cukup manjur dalam meredakan gejala asma seperti bawang putih, bawang merah dan jahe. Sesuai dengan referensi yang didapatkan oleh peneliti bahwa tumbuhan herbal yang dikonsumsi oleh penderita asma tersebut berkhasiat dapat membantu mengurangi respon alergi yang dimana gejala asma itu sendiri erat kaitannya dengan reaksi alergi, kemudian khasiat lainnya yakni bersifat anti peradangan sehingga dapat mengurangi efek peradangan disaluran pernapasan akibat asma dan dapat melebarkan bronkus. Pada saat di wawancara juga mereka belum pernah mendapatkan bahkan belum tahu tentang terapi non

farmakologi dalam manajemen asma seperti teknik olah napas termasuk teknik pernapasan Buteyko.

Berdasarkan uraian diatas, didapatkan bahwa di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya didapatkan banyak penderita asma, oleh karenanya peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai Efektifitas Teknik Pernapasan Buteyko terhadap Penurunan Tingkat Gejala Asma pada Penderita Asma di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya, Kecamatan Poso Kota, Kabupaten Poso.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini dilandasi bahwa teknik latihan pernapasan Buteyko banyak diungkapkan sebagai satu di antara metode pernapasan yang dapat meningkatkan kontrol gejala asma. Maka dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat “Adakah efektifitas teknik pernapasan buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya, Kecamatan Poso Kota, Kabupaten Poso ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menunjukkan efektifitas teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya.

2. Tujuan Khusus

- a. Membuktikan bagaimana tingkat gejala asma sebelum dilakukannya teknik pernapasan Buteyko pada penderita asma di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya.
- b. Membuktikan bagaimana tingkat gejala asma sesudah dilakukan teknik pernapasan Buteyko pada penderita asma di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya.

- c. Membuktikan perbedaan tingkat gejala asma pada penderita asma sebelum dan sesudah dilakukannya teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pendidikan STIKES Widya Nusantara Palu

Manfaat pendidikan keperawatan khususnya Ilmu Keperawatan STIKES Widya Nusantara diharapkan penelitian ini dapat memperkaya bahan dalam bidang ilmu keperawatan khususnya yang berhubungan dengan informasi tentang Teknik Pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi serta tambahan pengetahuan untuk penelitian analisis Teknik Pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya.

3. Manfaat Bagi Instansi

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi kesehatan bagi Puskesmas Kayamanya terkait dengan efektifitas teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2015
2. *Global Asthma Report. The Global Asthma Report 2018*. New Zealand. 2019
3. Kementerian Kesehatan. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019
4. *Kementerian Kesehatan RI. Data Rumah Sakit Online*. Diakses pada tanggal 28 Mei 2020 dari: <http://sirs.yankes.kemkes.go.id/rsonline/report>. 2017.
5. Brunner & Suddarth. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Vol.3. Jakarta EGC. 2010
6. Dinkes Provinsi Sulawesi tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*. Palu: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2017
7. Dinkes Kabupaten Poso. *Profil Kesehatan Kabupaten Poso*. Poso: Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. 2018
8. Nugroho, Sigit. *Terapi Pernapasan pada Penderita Asma*. Vol.V, No.1, April 2010, 71-91. FIK UNY. Yogyakarta: Medikora. 2010
9. *Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention*. Diakses tanggal 11 maret 2020 dari: <http://www.ginasthma.com/GuidelineItem.asp?intId=1170>. 2015
10. Ruth, Alan. *The Buteyko Breathing Technique in Effective Asthma Management*. Nursing in General Practice March. 2014
11. Fadhil. *Teknik Pengolahan Napas*. Diakses pada tanggal 5 november 2019 dari <http://www.wikipedia.com/teknikpengolahannapas.html>. 2015
12. Austin, G. *Buteyko Technique Use to Control Asthma Symptoms*. Nursing Times, 109 (16) 16-17. 2013
13. Firdaus, Anas. *Pengaruh Teknik Pernapasan Buteyko terhadap Tingkat Kontrol Asma pada Penderita Asma di RSUD Gunung Jati Cirebon*. Jurnal Keperawatan STIKes Cirebon : 961-966. 2017

14. Maskhanah, Noorhidayah, Rivan F. *Pengaruh Teknik Pernapasan Buteyko terhadap Kekambuhan Asma Bronkial*. Mahakam Nursing Journal. Vol 2, No.6. Nov.2019 : 254-262
15. Udayani, Wiwik. *Pengaruh Kombinasi Teknik Pernapasan Buteyko dan Latihan Berjalan terhadap Kontrol Asma pada Pasien Asma Dewasa*. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing). Vol.6, No.1. 2020.
16. Utama, Saktya Yudha Ardi. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Sistem Respirasi*. Yogyakarta: Depublish. 2018
17. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. *Pedoman Diagnosa dan Penatalaksanaan Asma di Indonesia*. Jakarta: PDPI. 2019
18. Alsagaff, H dan Mukty. *Dasar-dasar Ilmu Penyakit Paru*. Jakarta: Airlangga University Press, 1-19. 2017
19. *Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention*. Diakses tanggal 11 maret 2020 dari: <http://www.ginasthma.com/GuidelineItem.asp?intId=1170>. 2017
20. Masriadi. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: CV. Trans Info Media. 2016
21. Kemenkes RI. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (infoDATIN)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2019
22. Smeltzer, S.C & Bare, B.G. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Edisi 8. Jakarta: EGC. 2016
23. Black, Joyce M & Hawks, Jane Hokanson. *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Singapore: Elsevier. 2014
24. Rachmawati, Diah Andarina. *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Pneumonia pada Balita 12-48 Bulan diwilayah Kerja Puskesmas Mijen Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2 (1), 1-6. 2013
25. NANDA, NIC-NOC. *Panduan Penyusunan Asuhan Keperawatan Profesional: Edisi Revisi jilid 1 dan jilid 2*. Mediaction Publishing. 2013

26. Somantri, Irman. *Keperawatan Medikal Bedah: Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. Jakarta: Salemba Medika. 2012
27. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. *Pedoman Diagnosa dan Penatalaksanaan Asma di Indonesia*. Jakarta: PDPI. 2014
28. Sherwood, Laura Lee. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 6. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2011
29. Mashudi, Sugeng. *Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi Dasar*. Jakarta: Salemba Medika. 2011
30. Wiarto, Giri. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Diva Press. 2015
31. Syaifuddin. *Anatomi Fisiologi: Kurikulum Berbasis Kompetensi untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta: EGC. 2011
32. Brunner & Suddarth. *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8, Volume 2. Jakarta: EGC. 2015
33. Padila. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2013
34. Naga, S. Sholeh. *Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam*. Yogyakarta. Diva Press. 2012
35. Lorensia, Amelia. *Analisis Adverse Drug Reaction pada Pasien Asma di suatu Rumah Sakit*. Surabaya. 2013
36. *Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention*. Diakses tanggal 11 maret 2020 dari: <http://www.ginasthma.com/GuidelineItem.asp?intId=1170>. 2014
37. Rosalina, Fitria Aprilia. *Faktor Predisposisi dan Pencetus Serangan Asma Bronkial*. [Skripsi]. (ID): Universitas Jember. 2015
38. Muttaqin, Arif. *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. Jakarta: Salemba Medika. 2011

39. Utomo, Adi Kurniawan. *Pengalaman Pasien dengan Serangan Asma di IGD RSUD Karanganyar*. Diakses pada tanggal 12 Maret 2020. 2015
40. Prastyanto, Dandy. *Pengaruh Latihan Pernapasan terhadap Arus Puncak Ekspirasi (APE) pada Penderita Asma Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta* [Skripsi]. (ID): Universitas Negeri Yogyakarta. 2016
41. Robert L. Cowie, etc. *A Randomised Controlled Trial of the Buteyko Technique As an Adjunct To Conventional Management of Asthma*. Available at: <http://www.buteyko.ie/pdf/ButeykoCalgaryHospitalTrial.pdf>. 21 Juli 2016. *Respiratory Medicine*. 2010.
42. *Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention*. Diakses tanggal 11 maret 2020 dari: <http://www.ginasthma.com/GuidelineItem.asp?intId=1170>. 2016
43. Bruton, G.T. Lewith. *The Buteyko Breathing Technique for Asthma: A Review*. *Complementary Therapies in Medicine*, Vol.13, No.1, 41-46. 2010.
44. Lingard, Michael. *The Buteyko Guide to Better Asthma Management*. Ed.1. Hawkhurst: Totalhealth Matters. 2011
45. McKeown, Patrick. *Close Your Mouth*. Ireland: Buteyko Book an Imprint. 2010
46. VitaHealth. *ASMA*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2012.
47. Esteves, Denis. *The Buteyko Method: Breathing Your Way to Cure*. 2010
48. Djodibroto, Darmanto. *Respirologi (Respiration Medicine)*. Cetakan ke-2. Jakarta: EGC. 2015
49. Horne, Mirna M., Swearingan, Pamela L. *Keseimbangan Cairan Elektrolit dan Asam Basa*. Edisi 2. Jakarta: EGC. 2010
50. Novozhilov, Andrey. *Living Without Asthma: The Buteyko Method*. Germany: Mobiwell Verlag. 2012.
51. Prem, V Sahoo, R.C., & Adhikari, P. *Comparison of the Effects of Buteyko and Pranayama Breathing Techniques on Quality of Life in Patients with Asthma. A Randomized Controlled Trial*. *Clinical Rehabilitation*, 133-141. 2012

52. Dupler, Douglas. *Buteyko: Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*. Available at: <http://www.encyclopedia.com/doc/IG2-3435100140.html>. 2017
53. Thomas, Sandy. *Buteyko: A Usefull Tool in the Management of Asthma*. International Journal of Therapy and Rehabilitation. Vol. 11, No. 10, 476-480. 2015
54. Brindley, J L. *Buteyko Practice Diary and Quick Reference Guide*. Available at: <http://www.buteykobreathing.org>. Diakses pada tanggal 25 Maret 2020. 2010
55. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta, CV. 2017
56. Hidayat, Aziz Alimul. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. 2013
57. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika. 2016
58. Notoadmojo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta. 2012
59. Arifuddin, Adhar, Muh. Jusman Rau, Nurnidya Hardiyanti. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Singgani Kota Palu*. Jurnal Kesehatan Tadulako, Vol.5, No.1, Januari 2019:1-62. 2019
60. Embuai, Selpina. *Hubungan Riwayat Genetik, Asap Rokok, Keberadaan Debu dan Stres dengan Kejadian Asma Bronkial*. Lembaga Penerbitan Fakultas Kesehatan, Vol.2, No.1, April 2020. Universitas Kristen Indonesia Maluku. 2020
61. Dramawan, Awan. *Pengaruh Latihan Pernapasan Teknik Buteyko terhadap Saturasi Oksigen pada Pasien Asma*. Politeknik Kesehatan Mataram Kemenkes RI Jurusan Keperawatan. Mataram. 2017
62. Putri, Danur K A, Beti Kristinawati, Tofik Hidayat. *Aplikasi Teknik Pernapasan Buteyko untuk Memperbaiki Pernapasan Diafragma pada Pasien dengan Sesak Napas di Ruang Gawat Darurat RS dr.Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Klaten, Jawa Tengah. University Research Colloqium, STIKES Muhammadiyah Gombang. 2019

63. Sutrisna, Marlin, Mariza Arifandi. *Pengaruh Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Fungsi Paru pada Pasien Asma Bronchial*. Jurnal Kesehatan Sealmaker Perdana Vol,3. No.1, 14 february 2020. Universitas Dehasen Bengkulu. 2020
64. Nurdiansyah. *Pengaruh Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Penurunan Gejala Pasien Asma Kota Tangerang Selatan*. [Skripsi]. (ID): Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2013
65. Juwita, Lisavina, Ine Permata Sary. *Pernapasan Buteyko Bermanfaat dalam Pengontrolan Asma*. REAL in Nursing Journal (RNJ) Vol.2, No.1:10-20. STIKes Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia. 2019
66. Dahlan, M. Sopiudin. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia. 2017
67. Puskesmas Kayamanya Kabupaten Poso. *Profil Puskesmas Kayamanya*. Poso: Pusat Kesehatan Masyarakat Kayamanya Kabupaten Poso. 2020