

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Asma adalah sebuah penyakit peradangan yang menyerang sistem pernapasan ditandai melalui *hiperresponsivitas*, edema mukosa, dan produksi mucus inflamasi yang akan berujung pada gejala yang berulang seperti batuk, dada sesak, mengi, serta dispnea. Gejala yang muncul dan dialami beragam. Gejalanya dapat muncul secara berkala, hilang timbul, ataupun terjadi di saat-saat tertentu saja, contohnya ketika berolahraga (Brunner & Suddarth, 2013).

Sebuah lembaga kesehatan di Amerika yang fokus terhadap pencegahan dan pengendalian penyakit yaitu *Centers for Disease Control and Prevention* (CDD) mengatakan bahwa di tahun 2017 tercatat 7,9% prevalensi asma. WHO mencatat bahwasanya tingkat kematian yang disebabkan oleh asma sebesar 17,4% dan menduduki 5 besar penyebab kematian. Bahkan dikatakan 100-150 juta manusia di dunia itu penyandang asma. Penderita asma setiap tahun selalu meningkat bahkan hingga 18.000 setiap tahunnya, diprediksi bahwa pada tahun 2025 penderita asma di dunia akan mencapai angka 300 juta, dari diprediksi 225 ribu orang meninggal yang disebabkan oleh asma. Tingkat produktivitas akan sangat menurun, penurunan produktivitas di Asia bahkan mencapai 34%, hal ini dikarenakan karena penyakit asma. Sedangkan di Amerika Serikat dan Eropa sebanyak 25% dan 17%. Di tahun 2009 sebanyak 24,9 juta penduduk di Amerika Serikat terserang oleh penyakit asma (Kusuma dkk., 2022).

Tercatat pada tahun 2020 berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia asma adalah salah satu penyakit yang banyak terjadi di masyarakat, sebanyak lebih dari 12 juta penduduk Indonesia atau 4,5% dari jumlah populasi di Indonesia terjangkit penyakit asma (Kemenkes RI, 2022). Di Indonesia sendiri penyakit asma termasuk 10 besar penyakit yang mematikan. Menurut survey RISKESDAS di tahun 2018 angka kejadian asma di Jawa Barat cukup tinggi yaitu sebesar 2,8% dengan angka kekambuhan 57,4% (RISKESDAS, 2018).

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ledeng, penyakit asma termasuk ke dalam penyakit yang belum bisa ditangani di pelayanan kesehatan puskesmas ledeng karena keterbatasan fasilitas. Berdasarkan hasil wawancara dengan bagian administrasi dan keperawatan menyatakan bahwa pasien asma di wilayah kerjanya relatif disebabkan karena udara dingin. Hal tersebut dapat terjadi karena wilayah kerja puskesmas ledeng termasuk kedalam wilayah dataran tinggi, sehingga suhu udara disana relatif dingin yang dapat memicu kekambuhan asma pada pasien. Selama ini pasien hanya dapat diberikan pengobatan sementara dengan terapi farmakologis di puskesmas, namun jika terjadi keparahan maka pihak puskesmas akan merujuk pasien ke rumah sakit terdekat.

Kontrol asma yang buruk dapat berdampak negatif diantaranya pola tidur akan terganggu, mengganggu aktivitas, paru-paru akan mengalami kerusakan, kecemasan, depresi, serta komplikasi penyakit yang lainnya. Munculnya rasa cemas ini adalah efek dari mengkonsumsi *kortikosteroid*, serta durasi rawat inap yang bertambah. Kecemasan dan depresi akan mempengaruhi kepada kualitas hidup. Asma sangat mempengaruhi kehidupan seseorang mulai dari fisik, psikologis, maupun fungsional dan kualitas hidupnya akan terpengaruhi bahkan dapat meningkatkannya angka morbiditas. Selain itu dari segi finansial juga akan sangat terpengaruhi oleh adanya penyakit asma ini. Karena untuk mengatasi penyakit asma perlu penanganan yang berkelanjutan dan memerlukan biaya yang besar, mulai dari rawat inap rumah sakit hingga obat-obatan. Asma juga dapat menyebabkan kematian dini. Untuk mengetahui dan mengendalikan gejala asma, dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti menjauhi alergen yang memicu asma, menemui tim medis dan berkonsultasi secara rutin, menjalani gaya hidup sehat dengan mengkonsumsi nutrisi yang cukup, serta menghindari situasi yang membuat stres. Salah satu bentuk terapi yang dapat dilakukan dan sederhana namun efektif dalam mengontrol gejala asma adalah dengan melakukan teknik pernapasan, yang dapat dilakukan dengan melatih teknik pernapasan (Sutrisna dkk., 2018).

Salah satu teknik pernapasan untuk mencegah kekambuhan asma diperkenalkan oleh ilmuwan Rusia, Dr. Konstantin *Buteyko*. Teknik ini dikenal dengan nama teknik pernapasan *Buteyko*. *Buteyko* adalah ilmuwan medis dan

praktisi medis kelahiran Ukraina yang menemukan bahwa penyebab utama *bronkospasme* pada asma bronkial adalah defisiensi CO₂ di udara *alveolar*. *Buteyko* adalah orang pertama yang menjelaskan mekanisme ini pada tahun 1962 ketika dia bekerja sebagai direktur laboratorium penelitian diagnostik fungsional di Akademi Ilmu Kedokteran Cabang Siberia. Teknik pernapasan ini digunakan sebagai metode nonfarmakologi sederhana untuk mencegah kekambuhan asma. Teknik pernapasan *Buteyko* dapat membantu mengatasi konstiksi (penyempitan jalan nafas) dengan cara melatih pernapasan lambat dan dangkal melalui hidung. Dengan teknik ini, jumlah udara yang masuk ke paru-paru diperlambat atau bahkan dikurangi, sehingga dapat mengurangi gangguan pada saluran pernapasan. Teknik dasar *Buteyko* mencakup memperlambat frekuensi pernapasan agar menjadi normal, meningkatkan kualitas pernapasan melalui diafragma atau dada, serta melatih bernafas melalui hidung. Dengan melakukannya secara teratur, teknik pernapasan *Buteyko* dapat membantu mengontrol gejala asma.

Salah satu keunggulan dari teknik pernapasan *Buteyko* yaitu mudah dilaksanakan, selain itu teknik ini bisa dilaksanakan di mana saja dan kapan saja. Keunggulan lainnya adalah 1) Mengajak pasien untuk mengambil napas dangkal dan lambat, 2) Melatih pola pernapasan pasien melalui rangkaian latihan dari pernapasan, 3) Meningkatkan kendali terhadap gejala asma serta meningkatkan kualitas hidup, 4) Teknik ini dapat pula disertai dengan konsumsi obat konvensional, 5) Dapat dipakai di segala kalangan usia. (Juwita & Sary, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juwita & Sary pada tahun 2019, terdapat perbedaan pengendalian asma sebelum dan setelah penerapan teknik pernapasan *Buteyko* di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang pada tahun 2018. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik pernapasan *Buteyko* dapat membantu mengontrol asma. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hassan pada tahun 2012 menunjukkan bahwa teknik pernapasan *Buteyko* secara signifikan mengurangi kekambuhan dan keparahan gejala asma bronkial.

Berdasarkan hasil data-data diatas, hingga saat ini informasi mengenai teknik pernapasan *Buteyko* masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut terutama dalam menangani penyakit asma. Selain itu, sebagian besar pasien

Nova Susilawati, 2023

STUDI KASUS: PENERAPAN TEKNIK PERNAPASAN BUTEYKO DALAM MENCEGAH KEKAMBUHAN ASMA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

asma masih tergantung dengan pengobatan farmakologis dan belum menggunakan teknik nonfarmakologi yang efektif, mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mengontrol dan mencegah kekambuhan asma.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latarbelakang diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana penerapan teknik pernapasan *Buteyko* dalam mencegah kekambuhan asma?”.

1.3 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian yaitu untuk mengevaluasi hasil penerapan teknik pernapasan *Buteyko* dalam mencegah kekambuhan asma.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pasien

Manfaat yang dapat dirasakan oleh pasien dan keluarga pasien dari hasil studi kasus ini yaitu sebagai bahan informasi dan evaluasi tentang penerapan teknik pernapasan *Buteyko* dalam mencegah kekambuhan asma.

2. Manfaat bagi perawat

Bagi perawat, manfaat yang dapat dirasakan dari hasil studi kasus ini yaitu bertambahnya wawasan terkait teknik pernapasan *Buteyko* dalam mencegah kekambuhan asma.

3. Manfaat bagi Lembaga

a. Lembaga pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil studi kasus yang dilakukan ini bisa memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu dan teknologi terkait kesehatan, terutama untuk pengembangan perawatan pasien asma.

b. Lembaga Pendidikan

Diharapkan hasil studi ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan dengan penerapan teknik pernapasan *Buteyko* dalam mencegah kekambuhan asma pada pasien lansia.