PENGARUH KOMBINASI *BUTEYKO BREATHING TECHNIQUE* DENGAN *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP ASMA *CONTROL* DAN SATURASI OKSIGEN PADA LANSIA DENGAN ASMA

Azka Arsyada Hafizha[1], Asita Rohmah Mutnawasitoh[2]
arsyadaazka@gmail.com
[1,2]Prodi DIV Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Asma merupakan penyakit inflamasi kronis pada saluran napas yang dapat menyebabkan gangguan ventilasi, penurunan *asthma control* serta penurunan saturasi oksigen terutama pada kelompok lansia. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi respirasi sehingga lansia akan lebih rentan mengalami gangguan *asthma control.* Intervensi fisioterapi yang dapat diberikan yaitu kombinasi *Buteyko Breathing Technique* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise.* **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Buteyko Breathing Technique* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* terhadap peningkatan *Asthma Control Test (ACT)* dan saturasi oksigen pada lansia dengan asma. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental* dan desain penelitian *one-group pre-test* dan *post-test.* Jumlah responden sebanyak 25 lansia dengan asma yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian menggunakan *Asthma Control Test (ACT)* dan *Pulse Oxymeter.* Intervensi kombinasi *Buteyko Breathing Technique* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* diberikan selama 4 minggu. **Hasil:** Bedasarkan uji Wilcoxon didapatkan hasil nilai signifikan pada *Asthma Control Test* (ACT) sebesar $p<0,001$ dan saturasi oksigen sebesar $p=0,006$ ($p<0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh kombinasi *Buteyko Breathing Technique* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* terhadap peningkatan nilai *Asthma Control Test* (ACT) dan saturasi oksigen pada lansida dengan asma.

Kata Kunci: Asma, Lansia, *Asthma Control Test,* Saturasi Oksigen, *Buteyko Breathing, Diaphragmatic Breathing*