

ABSTRAK

Asma bronkial merupakan penyakit pernapasan kronis yang ditandai dengan serangan sesak napas yang berulang dan bersifat reversibel. Pengelolaan asma tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, namun juga memerlukan intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam yang terbukti dapat meningkatkan ventilasi paru dan mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan sesak napas dan peningkatan kontrol asma pada pasien asma bronkial. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest one group*. Populasi yang terdapat pada penelitian ini yaitu 43, populasi dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling sehingga sampel sebanyak 30 orang, yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam dilakukan selama 7 hari. Pengukuran dilakukan menggunakan skala borg untuk menilai tingkat sesak napas dan *Asthma Control Test* (ACT) untuk mengukur tingkat kontrol asma. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor Borg dari rata-rata 8,33 menjadi 1,27 ($p < 0,001$) dan peningkatan skor ACT dari rata-rata 8,67 menjadi 22,20 ($p < 0,001$). Terdapat hubungan negatif yang kuat antara skor borg dan skor ACT ($r = -0,872$; $p < 0,001$). Kesimpulannya, teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan sesak napas dan meningkatkan kontrol asma pada pasien asma bronkial. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi pendamping dalam manajemen asma.

Kata kunci: Teknik relaksasi napas dalam, asma bronkial, Skala Borg, ACT, kontrol asma.

ABSTRACT

Bronchial asthma is a chronic respiratory disease characterized by recurrent and reversible attacks of shortness of breath. Asthma management relies not only on pharmacological therapy but also requires non-pharmacological interventions such as deep breathing relaxation techniques, which have been shown to improve pulmonary ventilation and reduce anxiety. This study aims to determine the effectiveness of deep breathing relaxation techniques in reducing shortness of breath and improving asthma control in bronchial asthma patients. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population in this study was 43, the population in this study used purposive sampling, resulting in a sample of 30 people, who were selected purposively. The intervention, in the form of deep breathing relaxation techniques, was carried out for 7 days. Measurements were made using the Borg scale to assess the level of shortness of breath and the Asthma Control Test (ACT) to measure the level of asthma control. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Spearman Correlation. The results showed a significant decrease in the Borg score from an average of 8.33 to 1.27 ($p < 0.001$) and an increase in the ACT score from an average of 8.67 to 22.20 ($p < 0.001$). There was a strong negative correlation between the Borg score and the ACT score ($r = -0.872$; $p < 0.001$). In conclusion, deep breathing relaxation techniques are effective in reducing shortness of breath and improving asthma control in patients with bronchial asthma. This intervention can be recommended as a complementary therapy in asthma management.

Keywords: ACT; asthma control; bronchial asthma; Borg Scale; deep breathing relaxation,