

Pencegahan Kekambuhan Asma Bronkial Melalui Pemberian *Alternate Nostril Breathing*

Preventing Bronchial Asthma Relapses Through Alternate Nostril Breathing

Zulfahri Lubis^{1*}, Sukma Yunita², Masdalifa Pasaribu²

¹⁻³Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Haji Sumatera Utara, Medan

*** lubiszulfahri@gmail.com¹**

Article History:

Received: 01 January 2026

Accepted: 28 January 2026

Published: 30 January 2026

Keywords: *Alternate Nostril Breathing, Recurrence, Asthma*

Abstract:

The main complaint that often occurs in asthma sufferers is shortness of breath, shortness of breath occurs due to narrowing of the airways due to hyperreactivity of the airways which can cause bronchospasm, persistent inflammatory cell infiltration, mucosal edema and thick mucus hypersecretion. This community service was carried out by providing counseling to 20 asthma patients for one day with a duration of 30 minutes. After the administration of alternate nostril breathing, there was a decrease in the degree of shortness of breath in all participants. This alternate nostril breathing intervention is effective in preventing bronchial asthma recurrence and is recommended as an adjunct to pharmacological intervention.

Abstrak

Keluhan utama yang sering terjadi pada penderita asma adalah sesak napas, sesak napas terjadi karena adanya penyempitan saluran napas karena hiperreaktivitas dari saluran napas sehingga dapat menyebabkan bronkospasme, infiltrasi sel inflamasi yang menetap, edema mukosa dan hipersekresi mukus yang kental. Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan terhadap 20 orang pasien Asma selama satu hari dengan durasi 30 menit. Setelah dilakukan pemberian *alternate nostril Breathing* terjadi penurunan derajat sesak pada semua peserta. Intervensi *Alternate nostril breathing* ini efektif untuk mencegah kekambuhan asma bronkial dan disarankan agar intervensi ini sebagai pendamping farmakologis.

Kata Kunci : *Alternate Nostril Breathing, Kekambuhan, Asma*

PENDAHULUAN

Serangan asma merupakan episode perburukan progresif dari gejala episodik berulang berupa batuk, sesak napas, mengi atau wheezing, dan dada terasa berat atau tertekan, terutama pada malam hari atau dini hari. Hingga saat sekarang, penyakit asma masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di hampir semua negara didunia, diderita oleh anak-anak sampai dewasa (Stillwell, 2019).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi asma yaitu sekitar 335 orang dimana penderita asma pada anak-anak sekitar 30-35%. Jumlah pasien asma bronchiale di Indonesia tahun 2019 hampir 13,2 juta orang dan sekitar 24,5% diderita oleh anak-anak usia 6-12 tahun menurut Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, jumlah penderita

*Zulfahri Lubis, lubiszulfahri@gmail.com

asma bronchiale di Indonesia hampir 14,5 juta orang dan sekitar 20% diderita oleh anak-anak usia 6-12 tahun pada tahun 2020. Sedangkan, prevalensi penyakit asma di Lampung yaitu sebesar 1,6% merupakan yang terendah (Kemenkes, 2020).

Angka kematian yang disebabkan oleh penyakit asma diseluruh dunia diperkirakan akan meningkat 20% pada 10 tahun kedepan, jika tidak terkontrol dengan baik. Asma merupakan lima penyakit terbesar yang menyumbang kematian di dunia dengan prevalensi mencapai 17,4%. Prevalensi asma di seluruh dunia dalam 10 tahun terakhir ini meningkat sebesar 50%. Maka dari itu, penyakit pernafasan ini merupakan penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian terbanyak di Indonesia.

Sesak napas terjadi karena adanya penyempitan saluran napas karena hiperreaktivitas dari saluran napas sehingga dapat menyebabkan bronkospasme, infiltrasi sel inflamasi yang menetap, edema mukosa dan hipersekresi mukus yang kental. Hal tersebut menyebabkan penurunan kapasitas vital paru diikuti dengan peningkatan residu fungsional dan volume residu paru yang menyebabkan konsentrasi oksigen dalam darah akan berkurang serta dalam keadaan klinis akan menyebabkan terjadinya penurunan saturasi oksigen (Yulia et al., 2019).

Nostril Breathing Exercise merupakan salah satu latihan pernapasan berbasis yoga, dikenal sebagai pernapasan lubang hidung bergantian. Latihan ini memungkinkan pernapasan yang lambat dengan cara yang terkendali secara bergantian antara lubang hidung kiri dan kanan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pernapasan lambat dan berirama mengurangi respons kemoreseptor, meningkatkan kepekaan baroreseptor, dan menekan aktivasi sistem saraf simpatis, sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang menyebabkan perubahan pada parameter kardiovaskular, pernapasan, dan otonom (Uğur, 2020).

Alternate Nostril Breathing Exercise memiliki banyak manfaat terhadap komponen fisiologi, behavioural, dan psikologikal. *Alternate Nostril Breathing Exercise* ini lebih mudah dipelajari, hemat biaya dan tidak memerlukan peralatan atau investasi waktu yang besar (Jahan et al., 2021). Selain itu, latihan pernapasan ini tidak memiliki efek samping tetapi masih menawarkan potensi untuk mengurangi penyakit kardiovaskular, sehingga meningkatkan hasil jangka panjang dan mengurangi biaya perawatan kesehatan secara keseluruhan (Novitasari dkk., 2023)

Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) adalah latihan pernapasan dengan cara inhalasi dari salah satu nostril dan ekshalasi dilakukan melalui nostril yang berbeda (Mooventhana & Nivethitha, 2017). Terapi ini bersifat terapeutik dan mempengaruhi sistem peredaran darah dan pernapasan, serta membantu menormalkan dan menyeimbangkan denyut nadi (Simandalahi et al., 2019).

Berdasarkan data dari Puskesmas Aek Raso Kecamatan Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan prevalensi penderita penyakit hipertensi data dari bulan Mei 2025 – Juni 2025 terdapat sekitar 40 pasien Asma yang melakukan Kontrol di puskesmas Aek Raso. Berdasarkan survey yang dilakukan bahwa sebagian besar pasien hanya melakukan pengobatan medis untuk mengatasi masalah hanya sebagian kecil saja yang melakukan pengobatan non farmakologi.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan Asuhan Keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian *Alternate Nostril Breathing* untuk mengatasi masalah sesak napas pada pasien Asma di Puskesmas Aek Raso Kecamatan Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2025.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah Puskesmas Aek Raso Kecamatan Torgamba Labuhan Batu Selatan. Pengabdian masyarakat Ini dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025.. Tim pelaksana kegiatan ini meliputi Mahasiswa Program studi Ilmu keperawatan program Ners dan Dosen Universitas Haji Sumatera Utara

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi tiga tahapan yaitu :

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini yaitu : Pengurusan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Terhadap pasien yang berobat di Puskesmas Aek raso, Mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pembukaan dari ketua pelaksana, melakukan proses kegiatan yaitu memberikan latihan pernapasan Nostril Btreathing untuk mencegah kekambuhan asma bronkial. Adapun kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025, pada pukul (10.00-12.00)

WIB di Puskesmas Aek raso dengan jumlah peserta 30 orang. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu pemateri

3. Tahap Terminasi

Melakukan Evaluasi pretes dan postes terhadap Asma yang diderita peserta dan memberikan pertanyaan kepada peserta terkait dengan materi acara yang sudah berlangsung.. serta mengevaluasi kendala yang di alami dan cara menanganinya sehingga program pengabdian kepada masyarakat benar-benar efektif dan maksimal.



Gambar 1. Pelaksanaan Alternate Nostril breathing

PEMBAHASAN

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam latihan Alternate nostril Breathing. Beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik ini membantu mereka untuk mengurangi sesak dan mencegah kekambuhan asma. Sekitar 85% peserta menyatakan ingin menerapkan teknik yang dipelajari secara rutin. Evaluasi menunjukkan terjadi penurunan keluhan sesak napas dan mencegah kekambuhan asma, Sebagian besar peserta menyarankan agar pelatihan ini diadakan secara berkala.

Hasil penelitian yang dilakukan Deya Inawijaya, Rosma Karinna Haq, Irma Mustika Sari yang menggunakan metode studi kasus menunjukan terdapat perbedaan frekuensi nafas sebelum dan sesudah dilakukan teknik *alternate nostril breathing exercise* (ANBE). Penerapan yang sudah diberikan kepada 2 responden yang dilakukan 2 kali sehari setiap pagi dan sore hari selama 4 hari didapatkan hasil yang sama pada kedua responden yaitu terjadi perubahan frekuensi nafas dari kedua responden dari yang sebelumnya diberi terapi ANBE tekanan darah meningkat dan frekuensi pernafasan cepat menjadi perubahan yang lebih baik (Inawijaya et al., 2023).

Terapi ini bersifat terapeutik dan mempengaruhi sistem peredaran darah dan pernapasan, serta membantu menormalkan dan menyeimbangkan denyut nadi (Simandalahi et al., 2019). Alternate nostril breathing exercise memiliki banyak manfaat terhadap komponen fisiologi, behavioural, dan psikologikal. Penelitian penggunaan latihan pernafasan alternate nostril breathing menunjukkan manfaat latihan ini sebagai *supplementary therapy* yang diikuti dengan terapi medis (Simandalahi et al., 2019).

Penelitian lain yang dilakukan Melita Putri Royani, Hermawati, Yani Indrastuti yang menggunakan metode penelitian deskriptif studi kasus kepada 2 responden dengan diagnosa CHF yang mengalami gangguan pada respiration rate (RR) selama 7 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali dalam sehari selama 10-15 menit (Royani et al., 2023). Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan dengan memberikan penyuluhan *Alternate Nostril Breathing* terhadap 20 orang pasien Asma di dapatkan hasil bahwa setelah dilakukan *alternate nostril Breathing* terjadi penurunan derajat sesak pada semua peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh panitia kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Puskesmas yang telah membantu pengabdian masyarakat ini dan kepada Universitas Haji Sumater utara yang telah memfasilitasi dan memberikan izin untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Grossman NL, Doros GD, Fandino N, et al. (2018) Susceptibility to exacerbations in black adults with asthma. *J Asthma*.:1-20.
- Inawijaya, D., Haq, R. K., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Dan Frekuensi Nafas Pada Pasien CHF Di RSUD Dr Moewardi Surakarta. *Excellent Health Journal*, 2(2), 1-10.

- Mooventhana, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 1028–1032.
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.004>
- Novitasari, M., Sabri, R., & Huriani, E. (2023). Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Frekuensi Napas Pada Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Ners*, 7(1), 110–115.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf.
- Royani, M. P. (2023). Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise (Anbe) Terhadap Respiration Rate Pada Pasien CHF. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 1(3), 143–148.
- Simandalahi, T., Morika, H. D., & Fannya, P. (2019). The effect of alternate nostril breathing exercise in vital signs of congestive heart failure patients. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(1), 67.
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20195834>
- Hoch HE, Houin PR, Stillwell PC. 2019. Ashtma in Children: A Brief Review for Primary Care Providers. *Pediatr Ann*. 2019 Mar 1;48(3).
- Uğur, G. (2020). Alternatif Burun Solunumu Egzersizinin Hipertansiyonu Olan Bireylerin Kan Basıncının Düzenlenmesinde Etkisi. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 11(26), 125–131.
<https://doi.org/10.5543/khd.2020.92905>
- Yulia, A., Dahrizal, & Lestari, W. (2019). Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Saturasi Oksigen dan Frekuensi Napas Pada Pasien Asma. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1).
<https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.398>