

## ABSTRAK

### Tinjauan Sistematis : Efektivitas Teknik Pernapasan Buteyko dalam Mengurangi Kecemasan pada Pasien Asma

Surie Tresna Lestari Yusuf<sup>1</sup>, Iwan Purnawan<sup>2</sup>, Sidik Awaludin<sup>3</sup>

*Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal*

*Soedirman, Purwokerto, Indonesia*

Jl. Dr. Soeparno, Karangwangkal, Purwokerto Utara 53123 Telp (0281) 642838

E-mail: [surie.tresna@gmail.com](mailto:surie.tresna@gmail.com)

**Latar Belakang:** Asma merupakan penyakit inflamasi kronik saluran napas yang dapat memperburuk kondisi psikologis, termasuk kecemasan. Kecemasan pada penderita asma dapat memperburuk gejala respirasi dan menurunkan kualitas hidup. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mulai banyak diteliti untuk mengatasi kecemasan dengan menggunakan teknik pernapasan Buteyko, yang diyakini mampu memperbaiki pola napas dan menurunkan gejala cemas.

**Tujuan:** Menilai efektivitas teknik pernapasan Buteyko dalam mengurangi kecemasan pada pasien asma melalui tinjauan sistematis terhadap literatur terbaru.

**Metode:** Tinjauan sistematis ini dilakukan berdasarkan protokol PRISMA. Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa database seperti *ScienceDirect*, *PubMed*, *Biomed Central*, *Scopus* dan *Google Scholar* dalam rentang 10 tahun terakhir (2015–2024). Seleksi artikel dilakukan secara bertahap melalui skrining judul, abstrak, dan full-text. Kualitas metodologis artikel dinilai menggunakan JBI (*the Joanna Briggs Institute*) *Critical Appraisal Checklist*. Sepuluh artikel utama yang memenuhi kriteria inklusi terdiri dari tiga artikel *randomized controlled trials* (RCT) dan tujuh studi *quasi-eksperimental*.

**Hasil:** Hasil review menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien asma setelah intervensi Buteyko, dengan pengukuran menggunakan skala seperti NQ, HAM-A, dan domain emosional AQLQ. Selain itu, teknik ini juga berkontribusi terhadap perbaikan fungsi respirasi dan pengurangan gejala asma.

**Kesimpulan:** Teknik pernapasan Buteyko merupakan intervensi nonfarmakologis yang potensial dan efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien asma. Penerapan teknik ini dapat menjadi bagian dari praktik keperawatan untuk mendukung manajemen holistik pada pasien asma.

**Kata Kunci:** Asma, Buteyko, Intervensi Non-farmakologis, Kecemasan, Keperawatan, Teknik Pernapasan

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2,3</sup> Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

## **ABSTRACT**

### ***Systematic Review : Effectiveness of Buteyko Breathing Technique in Reducing Anxiety in Asthma Patients***

**Surie Tresna Lestari Yusuf<sup>1</sup>, Iwan Purnawan<sup>2</sup>, Sidik Awaludin<sup>3</sup>**

*Departemen Nursing, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University,  
Purwokerto, Indonesia*

Jl. Dr. Soeparno, Karangwangkal, Purwokerto Utara 53123 Telp (0281) 642838

E-mail: surie.tresna@gmail.com

**Background:** Asthma is a chronic inflammatory disease of the airways that can exacerbate psychological conditions, including anxiety. Anxiety in asthma patients may worsen respiratory symptoms and reduce quality of life. One non-pharmacological approach that has gained increasing attention for managing anxiety is the Buteyko breathing technique, which is believed to improve breathing patterns and reduce anxiety symptoms.

**Objective:** To evaluate the effectiveness of the Buteyko breathing technique in reducing anxiety among asthma patients through a systematic review of recent literature.

**Methods:** This systematic review was conducted following the PRISMA protocol. Article searches were carried out across several databases, including ScienceDirect, PubMed, Biomed Central, Scopus, and Google Scholar, covering publications from the past ten years (2015–2024). Articles were selected through a stepwise screening process involving title, abstract, and full-text review. The methodological quality of the included studies was assessed using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist. Ten main articles that met the inclusion criteria were included, consisting of three randomized controlled trials (RCTs) and seven quasi-experimental studies.

**Results** The review results showed a significant reduction in anxiety among asthma patients following the Buteyko intervention, as measured by scales such as the NQ, HAM-A, and the emotional domain of the AQLQ. In addition, this technique also contributed to improved respiratory function and a reduction in asthma symptoms.

**Conclusion:** The Buteyko breathing technique is a promising and effective non-pharmacological intervention for reducing anxiety in asthma patients. Its application can be integrated into nursing practice to support a holistic approach in asthma management.

**Keywords:** Anxiety, Asthma, Breathing Technique, Buteyko, Non-pharmacological Intervention, Nursing

---

<sup>1</sup> Student, Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

<sup>2,3</sup> Lecturer of Nursing, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University