

BAB IV. KESIMPULAN

4.1.Kesimpulan

Berdasarkan telaah terhadap sepuluh artikel yang dianalisis, bahwa penelitian mengenai Teknik pernapasan Buteyko pada pasien asma dilakukan dengan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) pada tiga artikel dan *Quasi-eksperimental* pada tujuh artikel dengan karakteristik metodologis yang bervariasi sesuai konteks penelitian. Analisis hasil intervensi menunjukkan bahwa Teknik pernapasan Buteyko efektif menurunkan Tingkat kecemasan pada pasien asma melalui pengendalian pola napas berlebih, penurunan hiperventilasi, serta perbaikan fungsi paru dan kontrol gejala. Durasi pemberian intervensi yang digunakan pada penelitian bervariasi antara dua hingga delapan minggu dan menunjukkan perbaikan bermakna pada aspek psikologis pasien. Penilaian kualitas metodologis menggunakan pedoman JBI *Critical Appraisal Tools* menunjukkan bahwa Sebagian besar penelitian memiliki kualitas baik dengan pemenuhan kriteria validitas yang memadai. Efektivitas Teknik Buteyko yang signifikan, kemudahan penerapan, sifatnya yang non-invasif, serta tidak memerlukan peralatan khusus, Teknik pernapasan Buteyko berpotensi menjadi intervensi non farmakologis yang penting dalam praktik keperawatan, khususnya bagi pasien asma dengan kecemasan.

4.2.Saran dan Keterbatasan Penelitian

Artikel ilmiah ini merupakan studi literatur dari berbagai desain penelitian, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dengan populasi yang lebih luas untuk lebih mengetahui lagi dampak jangka panjang Teknik Buteyko terhadap kualitas hidup dan tingkat kecemasan seseorang khususnya pada pasien asma.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sedikitnya database yang digunakan karena keterbatasan akses, hal ini dapat diantisipasi dengan menambahkan sumber pencarian melalui database lainnya. Selanjutnya yaitu kesulitan dalam pencarian terkait efektivitas penggunaan Teknik Buteyko terhadap penurunan tingkat kecemasan secara langsung.

4.3.Implikasi Keperawatan

Artikel ilmiah ini dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri keperawatan yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki pola napas pasien. Perawat di bangsal ataupun di IGD dapat mengintegrasikan Teknik ini ke dalam perawatan pasien sehari-hari melalui pengajaran singkat dan pemantauan perkembangan pasien. Intervensi ini juga dapat menjadi bagian dari program lanjutan untuk mendorong pasien melanjutkan Latihan pernapasan secara mandiri di rumah. Dengan penerapan Teknik Buteyko ini diharapkan perawat mampu berkontribusi dalam meningkatkan stabilitas emosional dan fisiologis pasien asma secara holistik.

