

Pengaruh Latihan Teknik Pernapasan Sadar (*Mindfulness Breathing*) terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Asma di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung

The Effect of Mindfulness Breathing Exercises on Anxiety Levels Among Asthma Patients at Advent Hospital in Bandar Lampung

Wayan Eva Kristina^{1*}, Budi Antoro¹, Sri Maryuni¹

¹Prodi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Lampung, Indonesia.

Kata Kunci :

asma, kecemasan, mindfulness breathing

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan sering muncul pada penderita asma akibat sesak napas dan kekambuhan. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi penderita asma. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan adalah latihan teknik pernapasan sadar (*mindfulness breathing*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *mindfulness breathing* terhadap tingkat kecemasan pada penderita asma di Rumah Sakit Ad-vent Bandar Lampung tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen one group pretest–posttest dengan sampel 28 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner GAD-7 sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji paired t-test. **Hasil:** Penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna setelah diberikan latihan *mindfulness breathing* ($p\text{-value} < 0,05$). **Kesimpulan:** Latihan *mindfulness breathing* dapat digunakan sebagai intervensi nonfarma-kologis untuk menurunkan kecemasan pada penderita asma.

Keyword:

asthma, anxiety, mindfulness breathing

ABSTRACT

Background: Anxiety often occurs in asthma patients due to shortness of breath and exacerbations. Uncontrolled anxiety can worsen the condition of asthma patients. One nonpharmacological approach to reducing anxiety is practicing *mindfulness breathing* techniques. This study aims to determine the effect of *mindfulness breathing* exercises on anxiety levels in asthma patients at Ad-vent Hospital in Bandar Lampung in 2025. **Methods:** This study used a one-group pretest–posttest pre-experimental design with a sample of 28 respondents selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the GAD-7 questionnaire before and after the intervention. Data analysis was performed using a paired t-test. **Results:** The study showed a significant reduction in anxiety levels following the *mindfulness breathing* intervention ($p\text{-value} < 0.05$). **Conclusion:** *Mindfulness breathing* exercises can be used as a nonpharmacological intervention to reduce anxiety in asthma patients.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

Wayan Eva Kristina

Email: wayanevakristina2022.student@umitra.ac.id

Article history

Received date : 9 Maret 2026

Revised date : 12 Maret 2026

Accepted date : 1 Mei 2026

PENDAHULUAN

Asma merupakan penyakit hetrogen yang ditandai dengan inflamasi (Peradangan) kronis pada saluran pernapasan, yang menyebabkan hiperresponsivitas bronkus terhadap berbagai rangsangan. Kondisi ini ditandai dengan gejala sesak napas, batuk, mengi (Wheezing), dan rasa berat di dada yang umumnya bersifat Indonesia, baik dengan pengobatan atau tanpa pengobatan. Penyakit asma bersifat Fluktuatif(hilang timbul), dapat tenang tanpa gejala, tetapi dapat memburuk dengan gejala ringan sampai berat bahkan sampai menimbulkan kematian (Zanita et al., 2025).

Asma merupakan salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian berkelanjutan karena dapat memengaruhi kondisi pernapasan penderita dalam jangka panjang. Berbagai pendekatan telah digunakan dalam penanganan asma, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, sebagai upaya untuk membantu mengontrol gejala dan mencegah kekambuhan (Lesania et al, 2025).

World Health Organization (WHO, 2023). Pada tahun 2019 asma memengaruhi sekitar 262 juta orang dan menyebabkan 455.000 kematian di seluruh dunia. Pada tahun 2021 permasalahan ini terjadi di mana bronkodilator tersedia hanya di fasilitas perawatan kesehatan primer di sebagian negara berpenghasilan rendah dan menengah, sedangkan inhaler steroid tersedia hanya sepertiganya fasilitas (Nadila Tri Utami, 2023).

Global Initiative For Asthma (GINA, 2021) Jumlah penderita asma diperkirakan lebih dari 260 juta orang dan menyebabkan 461.000 kematian di seluruh dunia, angka kematian akibat asma di negara berkembang dan maju lebih dari 80%. Asma merupakan penyakit yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat hampir di seluruh dunia. Asma terjadi pada anak – anak sampai dewasa dengan derajat penyakit yang ringan hingga berat dan dapat mengancam jiwa penderitanya.

Global Asthma Network (GNA,2018) memprediksikan pada tahun 2025 akan terjadi kenaikan populasi asma sebanyak 400 juta dan terdapat 250 ribu kematian akibat asma. Prevelansi asma berdasarkan diagnosis dokter dan berdasarkan profil gejala yang di keluhkan, termasuk mengi dalam 12 bulan terakhir. Angka kejadian asma pada orang

dewasa berdasarkan catatan diagnosis dokter adalah 4,3% (95% CI: 4,2-4,4) Paling rendah di Cina (0,2%) dan tertinggi di Australia (21%). Sedangkan angka pravalensi asma berdasarkan keluhan klinis yang di laporkan pasien adalah 4,5% (Tumigolung et al., 2016).

Survei kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Pravelensi asma di Provinsi Lampung sebesar 1,4%. Meskipun angka ini tergolong rendah, tingkat kekambuhan asma di Lampung tergolong tinggi, yaitu 61,3% dan menempati peringkat ke – 6 secara nasional. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian asma di Lampung masih belum optimal (Partika, 2023).

Pravalensi asma di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter sebesar 2,4%, dengan Provinsi Lampung berada pada angka 1,4% (Kemenkes RI, 2018; SKI, 2023). Jumlah penderita asma di perkirakan mencapai sekitar 12 juta orang (4,55%), menunjukkan bahwa asma masih menjadi masalah kesehatan yang cukup serius baik secara global maupun nasional. Berdasarkan Riskesdas 2018, Provinsi dengan angka kekambuhan asma tertinggi adalah Aceh (68,95%), sedangkan Sulawesi Barat memiliki pravelensi terendah yaitu 1,5%.

Berdasarkan data Rekam Medis Rumah Sakit Advent Bandar Lampung, jumlah pasien asma mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir. Pada tahun 2023 tercatat 156 pasien, tahun 2024 naik menjadi 189 pasien, dan sehingga pertengahan tahun 2025 sudah mencapai 210 pasien. Peningkatan jumlah kasus ini menunjukkan bahwa asma masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di tingkat lokal, sehingga perlu perhatian lebih dalam upaya penanganannya. Masalah keperawatan yang kerap dialami pengidap asma salah satunya ansietas atau kecemasan. Kecemasan muncul saat individu merasa terancam baik secara fisik maupun psikologis (Tangkudung, 2025).

Gangguan emosional stress dapat mencetuskan pada beberapa orang, selain itu juga memperberat serangan asma. Rasa cemas akan memicu pelepasan histamin pada tubuh sehingga terjadi kontraksi otot polos dan peningkatan produksi lendir yang berlebihan. Terbentuknya produksi lendir yang berlebihan membuat penyempitan saluran pernapasan. Penyempitan saluran pernapasan selanjutnya akan menyebabkan sesak, sakit tenggorokan yang selanjutnya memicu serangan asma yang

dapat mengganggu istirahat dan tidur (Ambarwati, 2020).

Selain itu, penelitian mengenai penerapan latihan mindfulness breathing di rumah sakit tipe C atau fasilitas kesehatan swasta masih sangat terbatas. Min-imnya penelitian serupa pada fasilitas kesehatan dengan karakteristik seperti RS Advent Bandar Lampung menjadikan lokasi ini memiliki nilai pembeda tersendiri. Kondisi tersebut memberikan peluang bagi penelitian ini untuk menghasilkan temuan baru serta memperkuat aspek kebaruan (novelty) dalam kajian intervensi mindfulness breathing.

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh pasien asma dan berpotensi memperburuk kondisi fisik serta kualitas hidup mereka. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada penderita asma cenderung tinggi. Salah satu penelitian oleh Rimadeni et al. (2021) melaporkan bahwa dari 30 pasien asma, sebanyak 53% mengalami kecemasan sedang, 16,6% mengalami kecemasan berat, dan 6,6% mengalami kecemasan panik, sehingga mayoritas pasien berada pada tingkat kecemasan yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Tingginya angka kecemasan tersebut menunjukkan bahwa pasien asma tidak hanya menghadapi masalah fisik berupa sesak napas dan kekambuhan yang tidak terduga, tetapi juga tekanan psikologis yang dapat memperburuk gejala serta mengganggu kualitas tidur dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana ansietas berperan dalam memengaruhi kondisi pasien asma dan faktor-faktor yang memperkuat hubungan tersebut.

Penatalaksanaan penderita asma dengan masalah keperawatan kecemasan dapat diberikan penanganan secara non farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan, kecemasan dapat berakibat pada munculnya emosi negatif baik terhadap permasalahan tertentu maupun kegiatan sehari-hari. Adapun intervensi yang dapat di gunakan meliputi upaya meningkatkan kekebalan stres, dan terapi relaksasi sederhana. Dan salah satu intervensi tehnik relaksasi sederhana yaitu tehnik mindfulness breathing (Periana et al., 2025). Kecemasan pada pasien yang berlebihan memberikan dampak negatif pada pasien seperti insomnia atau kesulitan tidur. Selain itu konsentrasi pasien akan mengalami

penurunan, hal ini mengakibatkan pasien kesulitan fokus dan sering lupa. Perasaan cemas juga cenderung membuat pasien mudah marah (Sukmawati, 2025).

Mindfulness breathing merupakan salah satu dari teknik latihan mindfulness yang sederhana dan cepat dalam menenangkan tubuh dan otak. Teknik mindfulness breathing ini dilakukan dengan cara menghirup udara, mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk menenangkan, dan menghembuskan nafas. Dengan berlatih mindfulness breathing akan dapat meningkatkan kesehatan fisik, kognitif maupun emosi (Periana et al., 2025). Terapi mindfulness breathing membantu mengarahkan pikiran dan tubuh menjadi lebih tenang kembali, hal ini dapat mengurangi kecemasan stress maupun depresi yang terjadi (Patri Ambarwati, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fattah di tahun (2024). Terapi mindfulness breathing berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien asma. Teknik Mindfulness Breathing diberikan untuk menumbuhkan kesadaran individu terhadap kondisi yang dialami tanpa menyalahkan lingkungan maupun orang lain, latihan mindfulness breathing ini membantu individu untuk mengurangi kecemasan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Amelia di tahun (2023) juga menunjukkan bahwa terapi mindfulness breathing secara signifikan dapat menurunkan kecemasan. Teknik Mindfulness breathing ini melatih kemampuan individu untuk hadir secara penuh, baik secara fisik, pikiran dan maupun mental, serta membantu menyaring pikiran dan situasi yang menimbulkan tekanan (Cristiana et al., 2025). Sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk menurunkan kecemasan yang terjadi pada pasien asma.

Berdasarkan data pra survei di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung pada tanggal 10 Oktober 2025, jumlah pasien asma terus meningkat dalam 3 Tahun terakhir. Pada Tahun 2023 tercatat 156 pasien, Tahun 2024 naik menjadi 189 pasien, dan sehingga pertengahan tahun 2025 sudah mencapai 210 pasien. Hal ini menunjukkan bahwa kasus asma masih cukup tinggi di masyarakat.

Penelitian sebelumnya oleh Cristiana dkk. (2025) membahas mindfulness breathing untuk menurunkan kecemasan belajar pada siswa yang sehat. Sedangkan penelitian ini meneliti penderita asma yang cemas karena

gangguan pernapasan dan takut serangan kambuh. Perbedaannya terletak pada kondisi responden dan penyebab kecemasan, di mana penelitian ini menekankan aspek klinis karena kecemasan berpengaruh langsung pada fungsi napas. Penelitian ini menghadirkan pembaruan dengan menerapkan mindfulness breathing sebagai terapi nonobat untuk membantu menurunkan kecemasan serta menjaga kestabilan pernapasan pasien asma.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan secara sistematis dan objektif dengan data berbentuk angka untuk mengetahui pengaruh antar variable (Sugiyono, 2023). Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan bentuk one group pretest-posttest design, yaitu rancangan penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan pernapasan sadar (mindfulness breathing) untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pasien asma

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen one group pretest-posttest dengan sampel 28 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada Tanggal 22 Desember sampai tanggal 12 Januari Tahun 2026. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner GAD-7 sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji paired t-test. etik oleh Komisi Etik Penelitian Rumah Sakit Advent Bandar Lampung dengan No. 161/KEP-RSABL/XII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Penderita Penyakit Asma Berdasarkan Usia di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2026

Usia (Tahun)	Jumlah (n)	Presentase (%)
20-29 (Dewasa awal)	6	24.0
30-39 (Dewasa awal akhir)	5	20.0
40-49 (Dewasa madya)	3	12.0
50-59 (Dewasa)	7	28.0

Akhir)		
60-79 (Lansia)	4	16.0
Total	25	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa usia responden yang menderita penyakit asma yaitu sebagian terbesar responden berusia 50-59 tahun sebanyak 7 responden (28.0%), 60-79 tahun sebanyak 4 responden (16.0%), 40-49 tahun sebanyak 3 responden (12.0%), 30-39 tahun sebanyak 5 responden (20.0%), 20-29 tahun sebanyak 6 responden (24%).

Tabel 4.2 Karakteristik Penderita Penyakit Asma Berdasarkan Jenis Kelamin Di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2026

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	12	48.0
Perempuan	13	52.0
Total	25	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 13 responden (52,0%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 responden (48,0%).

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2026

Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tani	6	24.0
Pegawai Swasta	5	20.0
Guru	3	12.0
Mahasiswa	2	8.0
IRT	4	16.0
Staf Administrasi	3	12.0
	25	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai tani, yaitu sebanyak 6 responden (24,0%), pegawai swasta sebanyak 5 responden (20,0%), ibu

rumah tangga (IRT) sebanyak 4 responden (16,0%), guru sebanyak 3 responden (12,0%), staf administrasi sebanyak 3 responden (12,0%), dan mahasiswa sebanyak 2 responden (8,0%).

Analisa Univariat

Tabel 4.4 Distribusi Rata-rata Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Pernapasan *Minfulness Breathing*

Tingkat Cemas	N	Mean	Min	Max	SD	SE
Sebelum (Pretest)	25	17,60	12,00	21,00	2,43	0,49

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) skor kecemasan responden sebelum diberikan intervensi adalah 17,60 dengan nilai minimum 12,00 dan maksimum 21,00, standar deviasi 2,43, serta standar error 0,49.

Tabel 4.5 Distribusi Rata-rata Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Teknik Pernapasan *Minfulness Breathing*

Tingkat kecemasan	N	Mean	Min	Max	SD	SE
Sesudah (Posttest)	25	8,60	4,00	14,00	2,42	0,48

Berdasarkan tabel 4.5 nilai rata-rata (mean) skor kecemasan responden sesudah diberikan intervensi adalah 8,60 dengan nilai minimum 4,00 dan maksimum 14,00, standar deviasi 2,42, serta standar error 0,48.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan *mindfulness breathing* terhadap kecemasan pada penderita asma di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2025. Berdasarkan hasil uji normalitas sebelumnya, data dinyatakan berdistribusi normal, sehingga uji statistik yang digunakan adalah *Paired T-Test*.

Tabel 4.6 Pengaruh Teknik Pernapasan *Mindfulness Breathing* Terhadap

Kecemasan Pada Penderita Asma di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung 2025

Tingkat Cemas	Mean	SD	Mean Selisih	p-value
Sebelum	17,60	2,432		
Sesudah	8,60	2,415	9,00	0,000

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan pasien asma sebelum diberikan teknik pernapasan *mindfulness breathing* adalah 17,60 dengan standar deviasi 2,432. Setelah diberikan teknik pernapasan *mindfulness breathing*, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 8,60 dengan standar deviasi 2,415. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 9,00 setelah diberikan intervensi teknik pernapasan *mindfulness breathing*.

Uji statistik menggunakan *Paired T-Test* menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik pernapasan *mindfulness breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien asma di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung Tahun 2026.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Pasien Asma Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 25 responden, diperoleh gambaran tingkat kecemasan pasien asma sebelum diberikan intervensi teknik pernapasan *mindfulness breathing*. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 17,60 dengan nilai minimum 12,00 dan maksimum 21,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan sedang hingga tinggi.

Kondisi kecemasan pada pasien asma dapat terjadi akibat gangguan pernapasan yang dialami secara berulang. Menurut Ayu Prilatin (2023), sesak napas dapat memicu respon emosional berupa rasa takut dan khawatir yang berdampak pada peningkatan kecemasan. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa gangguan fisik kronis dapat

memperburuk kondisi psikologis pasien. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh gejala sesak napas, ketidak nyamanan fisik, serta kekhawatiran pasien terhadap kemungkinan terjadinya serangan asma.

2. Tingkat Kecemasan Pasien Asma Sesudah Intervensi

Setelah diberikan intervensi teknik pernapasan mindfulness breath-ing, nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan pasien asma menurun menjadi 8,60 dengan nilai minimum 4,00 dan maksimum 14,00. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah intervensi diberikan, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan ke arah yang lebih ringan.

Hal ini mengindikasikan bahwa teknik pernapasan mindfulness breathing memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien asma. Teknik mindfulness breathing menekankan kesadaran penuh terhadap proses pernapasan secara perlahan dan teratur sehingga mampu meningkatkan relaksasi dan kontrol pernapasan. Secara teori, latihan pernapasan yang terkontrol dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan membantu individu mengelola kecemasan dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aat Sriati et al. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi mindfulness breathing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien penyakit kronis. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa praktik mindfulness breathing membantu individu meningkatkan kesadaran diri dan menurunkan respon stres, sehingga berdampak pada penurunan kecemasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini, di mana pasien asma mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan teknik mindfulness breathing.

Penelitian yang dilakukan oleh Cristiana et al. (2025) juga menunjukkan bahwa latihan mindfulness breathing berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar dan teratur mampu menciptakan kondisi relaksasi dan menurunkan ketegangan emosional.

Kesamaan hasil dengan penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness breathing efektif tidak hanya pada siswa, tetapi juga pada

pasien dengan kondisi kesehatan tertentu seperti asma. Selain itu, Eu-genia Maria da Silva et al. (2023) menyatakan bahwa latihan pernapasan dapat meningkatkan kontrol asma dan kualitas hidup pasien asma dewasa. Peningkatan kontrol pernapasan ini berperan penting dalam mengurangi sensasi sesak napas yang sering menjadi pemicu kecemasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana penurunan kecemasan pasien asma terjadi setelah pasien mampu mengontrol pernapasan melalui teknik mindfulness breathing.

Penelitian oleh Patri Ambarwati (2020) mengenai relaksasi otot progresif pada pasien asma menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi relaksasi. Meskipun metode yang digunakan berbeda, yaitu relaksasi otot progresif, namun tujuan intervensi tersebut sama, yaitu membantu pasien mencapai kondisi relaksasi dan menurunkan kecemasan. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien asma. Selanjutnya, Periana et al. (2025) dalam studi literturnya menjelaskan bahwa mindfulness merupakan strategi regulasi emosi yang efektif dalam membantu individu mengelola kecemasan. Mindfulness breathing membantu individu untuk fokus pada kondisi saat ini dan mengurangi pikiran negatif yang berlebihan. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, di mana penerapan mindfulness breathing membantu pasien asma mengelola respon emosional terhadap penyakitnya sehingga tingkat kecemasan menurun secara signifikan.

Berdasarkan kelima penelitian tersebut, dapat dianalisis bahwa teknik mindfulness breathing memiliki dasar ilmiah yang kuat sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan. Kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan pernapasan berbasis mindfulness breathing efektif dalam meningkatkan kontrol pernapasan, menurunkan ketegangan emosional, serta membantu regulasi emosi pada pasien asma.

3. Pengaruh Mindfulness Breathing Terhadap Kecemasan Pada Penderita Asma

Berdasarkan hasil analisis bivariat, diketahui bahwa teknik pernapasan

mindfulness breathing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien asma di Rumah Sakit Ad-vent Bandar Lampung Tahun 2025. Hasil uji statistik menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan responden dari 17,60 sebelum diberikan intervensi menjadi 8,60 setelah diberikan intervensi mindfulness breathing, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga hipotesis penelitian diterima dan dapat disimpulkan bahwa teknik mindfulness breathing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien asma.

Penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa responden mampu merespons latihan pernapasan dengan baik. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan pada kategori sedang hingga berat, yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, ketegangan emosional, sulit berkonsentrasi, serta peningkatan frekuensi napas yang tidak terkontrol. Kondisi ini dapat memperburuk gejala asma karena kecemasan berhubungan erat dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu sesak napas. Setelah diberikan intervensi mindfulness breathing, responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, ditandai dengan perasaan lebih tenang, pernapasan lebih teratur, serta kemampuan mengontrol pikiran dan emosi dengan lebih baik.

Secara teoritis, mindfulness breathing merupakan salah satu teknik relaksasi yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap proses pernapasan dengan cara memusatkan perhatian pada tarikan dan hembusan napas secara perlahan dan teratur. Teknik ini membantu individu untuk fokus pada kondisi saat ini (present moment), sehingga dapat mengurangi pikiran negatif dan kekhawatiran yang berlebihan. Menurut teori regulasi emosi, latihan mindfulness mampu meningkatkan kesadaran diri dan kontrol emosi, sehingga individu tidak mudah terjebak dalam respon stres yang berlebihan. Pada pasien asma, latihan ini sangat bermanfaat karena kecemasan yang tidak terkontrol dapat memicu serangan asma dan memperburuk kondisi pernapasan.

Teknik mindfulness breathing bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem saraf parasimpatis berperan dalam menurunkan denyut jantung, menstabilkan tekanan darah, serta memperlambat frekuensi napas. Kondisi ini akan menciptakan rasa rileks dan tenang, sehingga respon kecemasan menurun. Ketika kecemasan berkurang, ketegangan otot pernapasan juga menurun, saluran napas menjadi lebih relaks, dan proses ventilasi paru dapat berlangsung dengan lebih optimal. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness breathing tidak hanya memberikan dampak psikologis, tetapi juga memberikan manfaat fisiologis yang penting bagi pasien asma.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang membuktikan efektivitas mindfulness breathing dalam menurunkan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Sriati et al. (2022) menyatakan bahwa intervensi mindfulness secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis melalui peningkatan kesadaran diri dan kemampuan relaksasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa latihan mindfulness membantu pasien untuk lebih menerima kondisi penyakitnya, sehingga respon emosional negatif dapat diminimalkan.

Penelitian lain oleh Trisnawati et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan pernapasan berbasis mindfulness dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berperan dalam respon stres dan kecemasan. Penurunan aktivitas sistem saraf simpatis ini menyebabkan respon fisiologis tubuh menjadi lebih stabil, sehingga pasien merasa lebih tenang dan nyaman. Hasil penelitian tersebut mendukung temuan dalam penelitian ini, di mana responden mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan latihan mindfulness breathing.

Selanjutnya, penelitian Cristiana et al. (2025) menemukan bahwa latihan mindfulness breathing berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan relaksasi pada pasien dengan gangguan pernapasan. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa latihan pernapasan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kontrol napas dan mengurangi sensasi sesak yang sering dialami oleh pasien asma. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana

responden menunjukkan perbaikan kondisi psikologis dan pernapasan setelah intervensi diberikan.

Penelitian Putri et al. (2021) juga melaporkan bahwa teknik pernapasan sadar efektif dalam menurunkan kecemasan dan ketegangan emosional pada pasien asma. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa latihan pernapasan membantu pasien untuk lebih fokus dan mengurangi pikiran negatif yang sering muncul akibat ketakutan terhadap serangan asma. Selain itu, latihan pernapasan juga membantu pasien dalam mengatur pola napas sehingga lebih terkontrol dan efisien.

Selain itu, penelitian Rahmawati et al. (2023) menyatakan bahwa intervensi keperawatan nonfarmakologis berupa mindfulness breathing terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien asma. Penelitian tersebut menekankan bahwa mindfulness breathing merupakan intervensi yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang dilakukan, di mana responden dapat mengikuti intervensi dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terkait, dapat dianalisis bahwa teknik mindfulness breathing memiliki peran dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien asma. Penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa latihan ini efektif dalam membantu pasien mengelola respon psikologis dan fisiologis terhadap penyakitnya. Dengan berkurangnya kecemasan, pasien mampu mengontrol pernapasan dengan lebih baik, sehingga risiko terjadinya sesak napas dan kekambuhan asma dapat diminimalkan. Selain itu, mindfulness breathing juga dapat meningkatkan kemampuan coping pasien terhadap stres dan kecemasan yang sering muncul akibat penyakit kronis seperti asma.

Pasien yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung lebih patuh terhadap pengobatan dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal. Oleh karena itu, penerapan teknik mindfulness breathing sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis sangat direkomendasikan untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien asma.

KESIMPULAN

1. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan responden sebelum diberikan teknik pernapasan mindfulness breathing adalah (17,60).
2. Terjadi penurunan nilai rata-rata tingkat kecemasan responden sesudah diberikan teknik pernapasan mindfulness breathing (8,60), dengan adanya selisih penurunan rata-rata mean sebesar (9,00).
3. Ada pengaruh signifikan latihan pernapasan mindfulness breathing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita asma di Rumah Sakit Advent Bandar Lampung dengan hasil uji statistik menggunakan Paired T-Test, diperoleh nilai p-value = 0,000 atau p-value < 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Aat Sriati, Taty Hernawaty, Annisa Khaerera, Fitri Aulia, Yolanda, S., & Rahmawati, N. P. Y. (2022). Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review. 2(3), 953-962.
- Abiel Amazia Putri, Indah Rahmawati, H. R. M. (2022). Prevalensi Dan Faktor-Faktor Risiko Penyebab Asma Pada Anak Di Puskesmas Sumbang 1 Periode Januari 2018-Desember 2020.
- Anisa Zulfiya Rahmah, J. N. P. (2020). Potensi Tanaman Cermat Dalam Mengatasi Asma. 2, 147-154.
- Ayu Prihatin, A. P. N. (2023). Auhan Keperawatan Pada Pasien Asma: Asietas Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif. 22.
- Cristiana, I., Rahma, S., & Antu, M. S. (2025). Pengaruh Latihan Mindfulness Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa di SMK Negeri 1 Limboto The Effect of Mindfulness Breathing Exercises on Anxiety Levels in Students at SMK Negeri 1 Limboto. 8(6), 3144-3153. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7701>
- Dina Trisnawati, Yayat Suryati, S. (2022). Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap. 6(Dm), 425-438.
- Ermalynda Sukmawati, Anindya Arum

- Cempaka, M. T. A., & Lilyana, I. A. M. (2025). Studi Literatur: Hubungan Ansietas Dan Kualitas Tidur Pasien Asma. 13(2).
- Eugenia Maria da Silva, Y. S. D., & Eka Mishbahatul Mar'ah, H. (2023). Latihan Pernapasan Dalam Meningkatkan Kontrol Asma Dan Kualitas Hidup Pasien Asma Dewasa. 6, 908-920.
- Herdman, T. H., Kamitsuru, S., & Lopes, C. (2024). *NANDA-I international nursing diagnoses: Definitions & classification, 2024-2026*. Georg Thieme Verlag.
- I Made Sudarma Adiputra, N. W. T., Ni Putu Wiwik Oktaviani, S. A. M., Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, A. F., Radeny Ramdany, Rosmauli Jerimia Fitriani, P. O. A. T., Baiq Fitria Rahmiati, S. A. L., & Andi Susilawaty, Efendi Sianturi, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Mega Tangkudung, Friska Oktaviana Banyamin, Ayu Riani Tuna, Zafirah Manoppo, Anggirita S. Kadue, Z. (2025). Pengaruh Mewarnai Pola Mandala Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMA Negri 1 Telaga. 04(01), 4-8.
- Nadila Tri Utami, R. D. S. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Di Ruangan Flamboyan Rumah Sakit DR. AK. GANI PALEMBANG.12(2).
- Ns. Mersi Ekaputri, S.Kep., M. K., Giri Susanto, S.Kep., Ners., M. K., Paryono, S.Kep, Ns, M. K., Ns. Dwi Prima Hanis Kusumaningtiyas, S.Kep., M. K., Ns. Aisyah, S. Kep., M. K., Muhammad Farhan Al Farisi, S.Kep., Ners., M. K., Ns. Naryati, S.Kep., M. K., Sulistia Nur, S.Kep., Ners., M. K., & Maryami Yuliana Kosim, S.Kep., Ns., P. D. (2024). *PROSES KEPERAWATAN*.
- Octaviani, Y., Roza, N., Febrina, T. Y., Studi, P., Keperawatan, S., Ners, P., Kesehatan, I., Bunda, M., Kesehatan, I., & Bunda, M. (2023). *INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD EMBUNG FATIMAH KOTA BATAM TAHUN 2022. 1*, 25–32.
- Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Partika, R., & Nusadewiarti, A. (2023). *Penatalaksanaan Holistik Pada Wanita Usia 21 Tahun dengan Asma Persisten Ringan Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga Holistic Management of 21 Years Old Female With Mild Persistent Asthma Through Family Medicine Approach. 13*, 792–804.
- Patri Ambarwati, E. S. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. 4(1), 27-34.
- Periana, I. P. D., Ayu, I. G., Fridari, D., & Udayana, U. (2025). *Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis Mindfulness as an Emotion Regulation Strategy: A Review of the Clinical Psychology Literature. 5(2)*, 1597–1608.
- Risiyandi, A., Agata, A., & Sari, N. W. (2024). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Motorik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 38–46. Universitas Mitra Indonesia.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097
- Tumigolung, G. T., Kumaat, L., Onibala, F., Studi, P., Keperawatanfakultas, I., Sam, U., & Manado, R. (2016). *Timurhubungan Tingkat Kecemasan Dengan Serangan Asma Pada Penderita Asma Di Kelurahan Mahakerert Barat Dan*

- Mahakeret Timur Kota Manado. 4(November), 1-8.
- Yuniarti, E. V., Antoro, B., Haerianti, M., & Subandiyo. (2025). Buku ajar keperawatan dewasa sistem pernafasan. Jakarta Barat: Optimal Untuk Negeri.
- Zanita, V. A., Antoro, B., & Agata, A. (2025). *Penerapan Latihan Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Frekuensi Kekambuhan Serangan Asma Application of Progressive Muscle Relaxation Exercise to Reduce Asthma Attack Recurrence Frequency*. 7, 18–26.