

Edukasi Tentang *Pulsed Lips Breathing Exercise* Pada Penderita Asma Bronchial Di Wilayah Kerja Puskesmas Rimbo Tengah

Hani Ruh Dwi

¹ Akper Setih Setio, Muaro Bungo
email: akpersetihsetio@gmail.com

Abstrak

*Masyarakat terdiri dari berbagai ras, suku, agama termasuk budaya, sehingga masyarakat memiliki tradisi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat menghasilkan sesuatu yang berguna antar masyarakat, seperti perbedaan keyakinan akan kesehatan. Asma Bronkial adalah penyakit yang sering terjadi di masyarakat dan terdapat beberapa anggapan tentang penyakit tersebut, untuk menjelaskan anggapan maka diperlukan edukasi yang tepat tentang asma bronchial itu sendiri. *Pulsed Lips Breathing Exercise* merupakan latihan yang tepat dilakukan pada penderita asma bronchial dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot pernafasan serta berguna meningkatkan ventilasi fungsi paru dan memperbaiki oksigenisasi. Metode pendidikan kesehatan yang dilaksanakan adalah dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab. Didapatkan hasil 90% peserta paham, mengerti dan mampu melakukan *pulsed lips breathing exercise*. Kesimpulan masyarakat/peserta mengerti, memahami dan mampu melakukan *pulsed lips breathing exercise* dan masyarakat/peserta mengerti dan memahami asma bronchial.*

Keywords: Masyarakat, *pulsed lips breathing exercise* dan asma bronchial

1. PENDAHULUAN

Edukasi merupakan proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Edukasi dalam kehidupan sehari-hari dikenal dengan proses belajar, berawal dari seseorang yang tidak tahu menjadi tahu (Jobs, S, 2020). Proses edukasi sangat efektif diberikan kepada masyarakat luas, dengan harapan masyarakat dapat membagikan kepada orang-orang yang membutuhkan edukasi. Masyarakat (sebagai terjemahan istilah *society*) adalah sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup atau semi terbuka, serta melakukan interaksi antara individu-individu yang berada dalam kelompok tersebut, dan memiliki kebudayaan didalamnya. Lebih abstraknya, sebuah masyarakat adalah suatu jaringan hubungan-hubungan antar entitas-entitas (Makplus, 2015).

Masyarakat terdiri dari berbagai ras, suku, agama termasuk budaya, sehingga masyarakat memiliki tradisi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat menghasilkan sesuatu yang berguna antar masyarakat, seperti perbedaan keyakinan akan kesehatan. Namun demikian keyakinan harus disertai dengan dasar ilmu yang tepat, agar tidak menimbulkan kesalahan yang berakibat fatal. Asma Bronkial adalah penyakit yang sering terjadi di masyarakat dan terdapat beberapa anggapan tentang penyakit tersebut, untuk menyakan anggapan maka diperlukan edukasi yang tepat tentang asma bronchial itu sendiri.

Asma bronchial adalah kelainan yang berupa inflamasi kronik saluran pernapasan yang menyebabkan hiperaktivitas bronkus terhadap berbagai rangsangan yang ditandai dengan gejala episodik berulang berupa mengi, batuk, sesak napas dan rasa berat didada (Depkes RI, 2009). Sebenarnya asma bukan merupakan masalah Kesehatan yang baru untuk masyarakat, namun dalam pelaksanaannya masih banyak penderita asma yang belum mengerti penanganan tepat. Jika tidak dilakukan penanganan yang tepat asma dapat mengakibatkan masalah yang cukup serius bagi kesehatan dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari bagi penderita asma bronchial.

Pursed Lips Breathing Exercise merupakan latihan yang tepat dilakukan pada penderita asma bronchial dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot pernafasan serta berguna meningkatkan ventilasi fungsi paru dan memperbaiki oksigenisasi. Teknik ini sangat efektif diterapkan bagi penderita asma bronchial, sehingga pemberian edukasi tentang *pursed lips breathing exercise* dirasa sangat berguna dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberian edukasi tentang *pursed lips breathing exercise* diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman masyarakat lebih luas lagi tentang penyakit asma bronchial. Sehingga masyarakat dapat menerapkan dan berbagi pengetahuan kepada orang lain. Dengan demikian edukasi yang diberikan akan memberikan manfaat kepada masyarakat.

2. METODOLOGI PELAKSANAAN

Metode pendidikan kesehatan yang dilaksanakan adalah dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab. Tentang materi pendidikan kesehatan masyarakat perlu mendapatkan edukasi tentang *pursed lips breathing exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rimbo Tengah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan hasil 90% peserta paham, mengerti dan mampu melakukan *pursed lips breathing exercise*. Masyarakat/peserta mengerti, memahami dan mampu melakukan *pursed lips breathing exercise*. Masyarakat/peserta mengerti dan memahami asma bronchial.

Pembahasan

Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan kepada masyarakat/peserta di wilayah kerja Puskesmas Rimbo Tengah merupakan metode yang paling efektif dilakukan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini terbukti semua materi yang disampaikan terkait *pursed lips breathing exercise* dapat diterima dan dipahami oleh sasaran tersebut, yaitu masyarakat/peserta yasinan di Perumahan Persada Asri (belakang kantor bupati).

Pengetahuan masyarakat/peserta yasinan terkait *pursed lips breathing exercise* mengalami peningkatan, dimana awalnya peserta tidak mengetahui manfaat dari *pursed lips breathing exercise*. Setelah dilakukan penyuluhan tentang *pursed lips breathing exercise*, pengetahuan masyarakat/peserta secara umum meningkat dan mampu memahami tentang *pursed lips breathing exercise*. Penelitian yang dilakukan Wahyono, Y (2019) menunjukkan bahwa menggunakan PLB memiliki efek positif dalam mengobati gangguan terkait stres dan kecemasan. Pernafasan ekspirasi bibir dapat digunakan secara efektif selama serangan asma untuk memperlambat pernapasan, mengurangi kerja pernapasan, dan menenangkan diri.

Sejalan dengan penelitian Sulistiyawati, A & Cahyati, Y (2019) dimana dalam penelitiannya frekuensi nafas sebelum dan sesudah latihan *pursed lips breathing*, nilai rata-rata frekuensi nafas sebelum sebesar 23,90, dan sesudah sebesar 19,94. Perbedaan rata-rata sebesar 3,96 kali, dengan nilai Z sebesar -6,199 dengan nilai signifikan (Sig) sebesar 0,00. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan PLB pada penderita asma.

Melihat manfaat yang dirasakan atau didapatkan oleh masyarakat tentang pengabdian kepada masyarakat, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Akper Setih Setio harus dipertahankan dan ditingkatkan ke depannya. Sehat adalah salah satu kebahagiaan hidup yang layak dipertahankan oleh masyarakat dengan berbagai metode dan berbagai cara. Dengan demikian dapat dipastikan pemberian penyuluhan seperti ini dapat ditingkatkan kembali dengan memberikan materi-materi baru ataupun hal-hal yang masih terkait dengan sistem pernapasan. Hal ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat secara khusus tentang *pursed lips breathing exercise*.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

KETERBATASAN

Pengabdian masyarakat tentang *pulse lips breathing axersice* pada penderita asma bronchial di wilayah kerja Puskesmas Rimbo Tengah. Tepatnya di belakang kantor bupati banyak mengalami kendala yang terjadi pada penulis, seperti pemberitahuan hari dan jam yang mendadak sehingga penulis ekstra untuk mempersiapkan semua keperluan pengabdian kepada masyarakat, medekati jam pelaksanaan pengabdian tiba-tiba turun hujan di jam 14.35 sampai waktu yang telah ditentukan sehingga peserta yang hadir hanya 9 orang dan hal ini juga diperberat dengan situasi pandemic covid-19, dimana masyarakat di larang untuk mengadakan pertemuan atau perkumpulan.

4. KESIMPULAN

Masyarakat/peserta ibu di Perumahan Persada Asri mengerti, memahami dan mampu melakukan *pulsed lips breathing axersice*. Masyarakat/peserta ibu di Perumahan Persada Asri mengerti dan memahami asma bronchial.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

1. Direktur Akademi Keperawatan Setih Setio Muara Bungo.
2. Kepala Puskesmas Rimbo Tengah Kabupaten Bungo.
3. Masyarakat setempat yang sangat antusias mengikuti kegiatan ini di wilayah kerja Puskesmas Rimbo Tengah.
4. Semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

7. REFERENSI

Jobs, S. (2020). *Pengertian edukasi, macam-macam dan manfaatnya*.
<https://tarrantcountyaggies.org/pengertian-edukasi-macam-macam-dan-manfaatnya>.
<http://eprints.ums.ac.id/40106/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

- Makplus. (2015). *Pengertian masyarakat atau definisi masyarakat menurut para ahli*.
<http://www.definisi-pengertian.com/2015/10/pengertian-masyarakat-definisi-menurut-ahli.html>
- Somantri, I. (2008). *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan system pernapasan*.
Salemba medika: Jakarta
- Sulistiyawati, A & Cahyati, Y. (2019). *Perbedaan frekuensi nafas sebelum dan sesudah latihan pursed lip breathing pada pasien dengan serangan asma*.
<file:///C:/Users/HP/AppData/Local/Temp/253-Article%20Text-1855-3-10-20201126.pdf>
- Wahyono, Y. (2019). *Penerapan teknik pernapasan pursed lip breathing terhadap ketidakefektifan pola nafas pada pasien anak dengan asma bronchiale di puskesmas cecar tahun 2019*.
<https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/1256>