

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SELF MANAJEMEN PADA PASIEN ASTHMA

IMPROVING KNOWLEDEGE IN ASTHMA SELF MANAJEMEN EDUCATION

Puteri Indah Dwipayanti, Edy Siswantoro
Stikes Dian Husada

puteriners@gmail.com, edy.aryaboy@gmail.com

ABSTRAK

Asma atau yang lebih populer dengan sebutan sesak nafas telah dikenal luas dimasyarakat. Kekambuhan asma dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti lingkungan, makanan, udara dingin dan emosi. *Self-management* diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup agar penderita asma dapat hidup normal tanpa hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pengetahuan tentang *self management* kepada pasien asma sebagai pencegahan kekambuhan. Pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan tentang self management untuk mencegah kekambuhan asma sebanyak 50%. Implikasi dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah perlu adanya pelatihan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam pencegahan kekambuhan asma. Self-management akan mengurangi angka morbiditas asma pada orang dewasa. Hal ini memungkinkan pasien untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai penyakit asma secara umum dan pola penyakit asma sendiri, meningkatkan keterampilan dalam penanganan asma dan meningkatkan kepatuhan serta penanganan mandiri.

Kata Kunci : Asma, Self Manajemen, Pengetahuan, Penyuluhan

ABSTRACT

Asthma or more popularly known as shortness of breath has been widely known in the community. Asthma relapse can be triggered by several factors such as environment, food, cold air and emotions. Self-management is expected to improve and maintain the quality of life so that asthmatics can live a normal life without obstacles in carrying out daily activities. The method used in this community service program is to provide knowledge about self-management to asthma patients as a relapse prevention. This training has succeeded in increasing knowledge about self-management to prevent asthma recurrence by 50%. The implication of the results of this community service is the need for training in patient knowledge and skills in preventing asthma recurrence. Self-management will reduce the morbidity of asthma in adults. This allows patients to increase their knowledge and understanding of asthma in general and the pattern of asthma itself, improve skills in asthma management and improve adherence and self-management.

Keywords : *Asthma, Self Management, Knowledge, Health education*

PENDAHULUAN

Asma atau yang lebih populer dengan sebutan sesak nafas telah dikenal luas di masyarakat. Kekambuhan asma dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti lingkungan, makanan, udara dingin dan emosi. Meskipun tidak ada obat yang menyembuhkan asma secara total, namun dengan strategi manajemen diri yang efektif dapat membantu pasien untuk mengontrol penyakitnya dan mencegah gejala yang lebih buruk. Self-management diharapkan dapat meningkatkan perilaku pencegahan kekambuhan asma agar penderita asma dapat hidup normal tanpa hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Menurut *World Health Organization*, 2020, asma merupakan penyakit kronis termasuk lima besar penyebab kematian terbesar di dunia dengan prevalensi 17,4%. Di Indonesia, penyakit ini menempati angka tertinggi untuk kategori penyakit tidak menular dengan presentase sebesar 4,5% dan penderitanya didominasi oleh usia produktif yaitu usia kurang dari 40 tahun (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Meskipun tidak ada obat yang menyembuhkan asma secara total, namun dengan strategi manajemen diri yang efektif dapat membantu pasien untuk mengontrol penyakitnya dan mencegah gejala yang lebih buruk (HACA, 2006, dalam

Lorenza et al, 2012). Terkait dengan hasil penelitian dari Lorig menemukan bahwa manajemen diri dapat memperbaiki perilaku sehat (olah raga, manajemen simptom kognitif, dan komunikasi dengan dokter), efikasi diri, status kesehatan dan kunjungan ke UGD (Asyanti dan Nuryanti, 2010).

Self-management asma merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara mandiri oleh penderita untuk mengelola dan mengendalikan gejala asma untuk mencegah eksaserbasi. Tujuan utama manajemen asma adalah meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup agar penderita asma dapat hidup normal tanpa hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pengetahuan mengenai penyakit asma bronkhial sangat penting dalam pengelolaan dan mengontrol kekambuhan asma bronkhial. Pasien dan keluarga yang memahami penyakit asma bronkhial akan menyadari bahaya yang dihadapi bila menderita asma bronkhial sehingga pasien akan berusaha untuk menghindari faktor faktor pencetus asma bronkhial seperti olahraga, alergen, asap, debu, bau menyengat, pilek, virus, emosi, stress, cuaca dan polusi (Ningrum, 2012)

Dengan demikian perlu adanya penyuluhan dan demonstrasi terkait self management sebagai upaya dalam menurunkan angka kekambuhan asma pada pasien asma di RSI Nasrul Ummah Lamongan. Sehingga pada Selasa 28 Desember 2021 Dosen dan Mahasiswa STIKes Dian Husada Mojokerto melakukan penyuluhan tentang self manajemen asma yang dihadiri oleh 10 orang. Penyuluhan dilakukan di Poli RSI Nasrul Ummah Lamongan. Diharapkan melalui penyuluhan dan demonstrasi ini masyarakat mampu mengaplikasikan self-manajemen asma di kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan terjadinya kekambuhan asma

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 Desember 2021 bertempat di Poli RSI Nasrul ummah Lamongan Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan

demonstrasi. Media yang di gunakan yaitu leaflet, Infokus dan Speaker Monitoring dan evaluasi diperoleh dari lembar presentasi atau lembar kehadiran peserta serta kemampuan masyarakat untuk mengikuti self manajemen asma. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dan demonstrasi dengan melihat interaksi antara peserta dengan pemateri penyuluhan dan keaktifan masyarakat dalam acara demonstrasi. Evaluasi dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan/demonstrasi melalui evaluasi posttest terkait materi dan demonstrasi yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Peserta pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat pasien asma di Poli RSI Nasrul Ummah Lamongan yang di hadiri oleh 10 orang pasien asma. Hasil Kegiatan Penyuluhan Tentang Self Manajemen Asma Dengan Cara Demonstrasi didapatkan yaitu setelah melakukan penyuluhan pengetahuan masyarakat adalah kurang yaitu sebanyak 2 orang atau (20%). Cukup 3 orang (30%), Baik 5 orang (50%)

Tabel 1 Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah implementasi peningkatan pengetahuan self manajemen asma

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	frekuensi	Prosentase	frekuensi	Prosentase
Baik	0	0	5	50%
Cukup	3	30%	3	30%
Kurang	7	70%	2	20%
TOTAL	10	100%	10	100%

Sumber: Data Primer, 2021.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian di Poli RSI Nasrul Ummah Lamongan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 Desember 2021 berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian ini ditujukan kepada masyarakat pasien dengan riwayat penyakit asma. Pendidikan masyarakat tersebut hampir seluruhnya tamatan SD.

Program pengabdian berupa sosialisasi mengenai pencegahan kekambuhan asma dengan self manajemen pada tahap

pelaksanaan digunakan dua metode atau tehnik yaitu metode ceramah dan demonstrasi langsung. Materi-materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung mempraktekan bagaimana cara melakukan Self –Manajemen Asma. Sebagai tolak ukur peningkatan pengetahuan pasien adalah mereka dapat menjelaskan kembali Self Manajemen serta mereka paham bahwa sangat penting mencegah kekambuhan dengan melakukan kontrol diri dan menghindari faktor pencetus kekambuhan asma . Selain itu, pasien bisa mempraktekan langsung self manajemen asma setelah pasien dipandu oleh fasilitator dan di bantu dengan media gambar (video). Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar antara lain mitra kerjasama (RSI nasrul Ummah Lamongan berperan serta mendukung dengan menyiapkan fasilitas yang diperlukan saatsebelum dan saat kegiatan berlangsung. Sedangkan faktor penghambat dalam pengabdian ini adalah kurangnya motivasi pasien dapat hadir memenuhi undangan yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan. Hasil dari sosialisasi tersebut adalah masyarakat paham dalam menerapkan Self Manajemen dalam kehidupan sehari hari sehingga menurunkan kekambuhan asma.

KESIMPULAN

Setelah mendapatkan penyuluhan dan demonstrasi Self manajemen Asma padapatient Poli RSI Nasrul Umah Lamongan terjadi peningkatan pengetahuan tentang self manajemen asma dan mengetahui bagaimana cara melakukannya. Peningkatan pengetahuan diketahui dari hasil post-test. Kenaikan nilai post-test sebesar 50 % masyarakat mempunyai pengetahuan cukupbaik dalam penyuluhan *Self Manajemen* Asma.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S.(2012). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

American Academy of Allergy Asthma and Immunology (2021). Asthma. Milwaukee (WI): AAAAI; 2020. diakses 24 Mei 2021.

Asyanti.S & Nuryanti. L. (2010). Keterkaitan Komunikasi Anak- Orang Tua

Dengan Manajemen Asma .Eksplanasi Volume 5, Nomor 2, Edisi

Oktober.

Budiman. Agus Riyanto. (2013). Kapita Selektu Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika

Gardner, A .(2015). National standards for asthma self-management education. Annal of , Alergy, Asthma Immunology, Volume 114, Number 3

Halawa. (2019). Gambaran Praktik Self-Management Pada Pasien Penderita Asma. Jurnal Keperawatan Stikes Insan Banjarmasin.Vol 4 Edisi 1

Hasmira W. O, (2016).Tinjauan Sikap Keluarga Terhadap Pencegahan Kekambuhan Penyakit Asma,Karya Tulis Ilmiah untuk meraih gelar ahli madya keperawatan Poltekkes Kendari.

J.P. Guevara, F.M. Wolf, C.M. Grum, N.M. Clark (2003) Effects of educational interventions for self management of asthma in children and adolescents: systematic review and meta-analysis BMJ, 326 (7402) , pp. 1308-1309

Lorenza M, Filomena B, Monica C, et al.(2012) Disease Knowledge, Patient's Expectations and Asthma Control in Patients With Moderate to severe Asthma: An Italian Survey. American Thoracic Society J; 185(1): p. 17. A3337

Ningrum, S. A. (2012). Hubungan pengetahuan tentang asma dengan upaya pencegahan kekambuhan pada penderita asma.Skripsi untuk meraih gelar S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta,

- Notoadmojo,S.(2012).Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi I. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan-Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika
- Nurmala,I (2018).Promosi Kesehatan.Edisi 1.Surabaya: Airlangga University Press
- Pritasari; Damayanti; Lestari. (2017). Gizi dalam daur kehidupan. Kemenkes RI
- Riskesdes. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Perkembangan Kesehatan RI.
- Robert, eric ett all ,(2018). Implementation of an Asthma Self-Management Education Guideline in the Emergency Department. *Advanced Emergency Nursing Journal*, Volume 40, Number 1
- Skinner, B. F. (2013). Ilmu Pengetahuan Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Sulisyoningsih, Hariyani. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wawan dan Dewi. (2010). Teori dan Pengukur Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- World Health Organization .(2020). Chronic Respiratory Diseases: Asthma <http://www.who.int/respiratory/asthma/en>. diakses tanggal 16 Januari 2020