



EDUKASI DAN GAMBARAN PERILAKU PASIEN ASMA DALAM PENCEGAHAN SESAK NAPAS DI RUANG LILY RSD KERTOSONO

Achdyat Premedi^{1*}, Oktaffrastya Widhamurti Septafani², Nuraini Fatimah³

^{1,2,3} STIKes Satria Bhakti Nganjuk

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

asma

perilaku pasien

Pencegahan sesak nafas

ABSTRAK

Asma merupakan penyakit kronis saluran napas yang ditandai dengan episode sesak napas yang dapat kambuh sewaktu-waktu. Kekambuhan asma seringkali dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan perilaku pasien dalam mengenali serta menghindari faktor pencetus. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi berkesinambungan melalui kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pemahaman pasien dalam mencegah kekambuhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Lily RSD Kertosono dengan sasaran pasien asma yang sedang menjalani perawatan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dan konseling melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta pembagian media edukasi berupa leaflet. Kegiatan ini diikuti oleh 33 pasien asma dengan antusiasme yang cukup baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mampu memahami faktor pencetus asma, pentingnya pola hidup sehat, serta teknik pencegahan sesak napas. Evaluasi singkat melalui tanya jawab menunjukkan peningkatan pemahaman pasien, di mana lebih dari setengah peserta dapat menyebutkan minimal tiga strategi pencegahan kekambuhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pasien asma, sehingga diharapkan mampu menurunkan angka kekambuhan serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Rekomendasi ke depan adalah perlunya program edukasi berkelanjutan dengan melibatkan keluarga sebagai pendukung utama pasien.

ABSTRACT

Asthma is a chronic respiratory disease characterized by recurrent episodes of shortness of breath. Recurrence is often influenced by the lack of knowledge and behavior of patients in recognizing and avoiding triggering factors. Therefore, continuous educational efforts through community service activities are needed to improve patients' understanding in preventing recurrence. This community service activity was carried out at Lily Ward, Kertosono General Hospital, targeting asthma patients undergoing treatment. The methods applied included health education and counseling through lectures, interactive discussions, and the distribution of educational leaflets. A total of 33 asthma patients participated in this activity with considerable enthusiasm. The results showed that most patients were able to understand triggering factors, the importance of a healthy lifestyle, and techniques to prevent shortness of breath. A brief evaluation through a question-and-answer session indicated an improvement in patients'

understanding, where more than half of the participants were able to mention at least three prevention strategies. This community service activity was beneficial in increasing awareness and promoting healthy behavior among asthma patients, which is expected to reduce recurrence rates and improve patients' quality of life. Future recommendations include the need for sustainable educational programs involving family members as the main support system for patients.

**Corresponding Author: oktaffrastyaws@gmail.com*

PENDAHULUAN

Asma didefinisikan sebagai penyakit heterogen yang umumnya ditandai dengan peradangan kronis pada saluran napas (1). Asma merupakan kondisi jangka panjang yang bersifat kambuhan, dan hingga saat ini belum dapat disembuhkan sepenuhnya. Meskipun demikian, kekambuhan dapat dikendalikan melalui perilaku pencegahan yang tepat. Perilaku pencegahan penyakit adalah tindakan pasien untuk menurunkan risiko kekambuhan, termasuk dengan menjalani pola hidup sehat, meningkatkan pengetahuan tentang penyakit, serta mematuhi pengobatan yang diberikan.

Perilaku peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit saling melengkapi untuk mencapai hasil kesehatan optimal (2). Hal ini sejalan dengan pendapat Danusantoso yang dikutip dalam Anggraini (3), yang menyatakan bahwa asma memang tidak dapat disembuhkan, tetapi serangan dapat dicegah dengan menghindari faktor pencetus. Dalam praktiknya, pasien asma sering menghadapi faktor pencetus yang tidak dapat sepenuhnya dihindari, sehingga diperlukan kombinasi edukasi, penggunaan obat yang tepat, serta rencana tindakan tertulis untuk mencegah kekambuhan.

Hasil pengambilan data awal melalui wawancara pada bulan November 2024 di RSD Kertosono menunjukkan bahwa sebagian pasien belum memahami pencegahan sesak napas secara benar. Tiga pasien menunjukkan sikap dan tindakan yang kurang tepat, sedangkan dua pasien lainnya telah menunjukkan perilaku pencegahan yang sesuai. Kondisi ini menunjukkan adanya variasi tingkat pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai manajemen asma.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat perlu dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan bagi pasien asma. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi pasien dalam mencegah kekambuhan asma melalui penerapan pola hidup sehat, kepatuhan minum obat, serta penghindaran faktor pencetus. Dengan peningkatan pengetahuan, diharapkan perilaku pencegahan pasien menjadi lebih baik sehingga dapat menekan angka kekambuhan dan meningkatkan kualitas hidup penderita asma

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan teknik accidental sampling dengan jumlah 33 pasien asma di Ruang Lily RSD Kertosono sebagai sampel. Alat yang digunakan berupa kuesioner untuk mengetahui perilaku awal pasien, leaflet edukasi, media presentasi, serta form evaluasi. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, tanya jawab, dan konseling individu terkait pencegahan sesak napas pada asma. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner dan tanya jawab pasca-edukasi untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perilaku pasien, kemudian hasilnya dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Perilaku Pasien Asma dalam Mencegah Sesak Napas di Ruang Lily RSD Kertosono

No.	Kategori Perilaku	Frekuensi	persentase
1	baik	10	30,3
2	cukup	16	48,5
3	kurang	7	21,2
	Jumlah	33	100
skor rata-rata perilaku pasien asma sebesar 2,09 (dari skala 1–3)			

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 33 responden, diperoleh skor rata-rata perilaku pasien asma sebesar 2,09 (dari skala 1–3), yang termasuk dalam kategori “cukup”. Dengan demikian, secara keseluruhan perilaku pasien asma dalam mencegah kekambuhan di Ruang Lily RSD Kertosono tergolong cukup.

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa hampir setengah pasien asma (48,48%) memiliki perilaku cukup dalam mencegah sesak napas, sebagian kecil (21,21%) masih berperilaku kurang, dan hanya 30,30% yang sudah berperilaku baik. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi dan pendampingan berkelanjutan agar perilaku pencegahan pasien dapat meningkat ke kategori baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Ruang Lily RSD Kertosono bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pasien asma dalam mencegah sesak napas. Berdasarkan hasil kegiatan, diketahui bahwa hampir setengah dari pasien asma (48,48%) memiliki perilaku kategori **cukup** dalam pencegahan sesak napas, 30,30% sudah berperilaku **baik**, dan 21,21% masih tergolong **kurang**. Nilai rata-rata perilaku sebesar 2,09 (dari skala 1–3) menunjukkan bahwa perilaku pencegahan kekambuhan pasien masih perlu ditingkatkan.

Temuan ini sejalan dengan laporan *Global Initiative for Asthma* (1) yang menjelaskan bahwa keberhasilan pengendalian asma tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi juga pada pemahaman pasien terhadap faktor pencetus dan keteraturan pengobatan. Sebagian pasien yang termasuk dalam kategori “cukup” menunjukkan masih adanya keterbatasan dalam mengenali gejala awal kekambuhan dan dalam menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

Dalam pelaksanaan kegiatan, penyuluhan dan diskusi interaktif menjadi sarana utama untuk menyampaikan informasi tentang pencegahan kekambuhan asma. Edukasi disampaikan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta dengan berbagai tingkat pendidikan. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif selama sesi diskusi; beberapa pasien mulai memahami bahwa asma dapat dikendalikan dengan penghindaran faktor pencetus seperti asap rokok, udara dingin, dan stres (3,8).

Pendekatan edukatif yang dilakukan sejalan dengan pedoman Kementerian Kesehatan RI (11) yang menekankan pentingnya promosi kesehatan berbasis komunikasi dua arah agar masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga termotivasi untuk mengubah perilakunya. Selain itu, edukasi berulang diperlukan agar pesan kesehatan dapat benar-benar tertanam dalam perilaku sehari-hari pasien (6,7).

Dalam kegiatan ini juga ditemukan bahwa pasien dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah cenderung memerlukan pendampingan lebih intensif. Hal ini sesuai dengan pandangan Notoatmodjo dalam Kalsum (7) yang menjelaskan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan memahami informasi kesehatan. Pasien dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih cepat menangkap pesan edukasi dan mampu mengaplikasikannya secara mandiri.

Selama pelaksanaan konseling, beberapa pasien menyampaikan kebiasaan yang keliru, seperti menghentikan penggunaan obat saat merasa sehat, atau menghindari aktivitas fisik karena takut sesak. Padahal, menurut Farlina (4), kepatuhan terhadap terapi dan aktivitas fisik ringan yang teratur justru membantu memperbaiki kontrol asma. Oleh karena itu, tim pengabdian menekankan pentingnya perilaku sehat secara berkelanjutan melalui latihan pernapasan dan pengawasan diri terhadap gejala awal kekambuhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memperlihatkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran besar dalam keberhasilan pasien menjalankan perilaku pencegahan. Hal ini sejalan dengan temuan Rukmi Wintang et al. (10) bahwa kondisi psikologis, stres, dan dukungan sosial sangat memengaruhi tingkat kekambuhan asma. Ketika keluarga aktif mendampingi pasien, kepatuhan terhadap pengobatan dan penghindaran faktor pencetus meningkat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran pasien terhadap pentingnya pengendalian asma melalui edukasi yang berulang, komunikasi dua arah, dan pemberian contoh konkret perilaku sehat. Peningkatan pemahaman pasien diharapkan dapat mengubah perilaku dari kategori **cukup** menjadi **baik**, sehingga angka kekambuhan dapat ditekan dan kualitas hidup pasien asma meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Ruang Lily RSD Kertosono menunjukkan bahwa hampir setengah pasien asma (48,48%) masih memiliki perilaku kategori cukup dalam mencegah sesak napas. Kondisi ini dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, lamanya menderita asma, serta pengalaman pasien dalam menghadapi penyakit. Melalui kegiatan edukasi berupa penyuluhan, diskusi interaktif, dan konseling, pasien mendapatkan tambahan pengetahuan tentang faktor pencetus, pola hidup sehat, dan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pemahaman pasien sehingga diharapkan perilaku pencegahan sesak napas dapat berkembang dari kategori cukup menjadi baik.

Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar pasien asma lebih aktif dalam meningkatkan pengetahuan dan menerapkan perilaku pencegahan sesak napas melalui pola hidup sehat, kepatuhan minum obat, dan menghindari faktor pencetus; keluarga diharapkan memberikan dukungan penuh dengan membantu pasien menerapkan perilaku sehat secara konsisten di rumah; tenaga kesehatan perlu melaksanakan edukasi dan konseling secara berkelanjutan untuk memotivasi pasien dalam mengontrol penyakit; serta institusi pelayanan kesehatan disarankan menyediakan media edukasi yang mudah diakses seperti leaflet, poster, atau video, sehingga informasi pencegahan dapat dipahami dengan lebih baik dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Penulisan naskah dan sitasi yang diacu dalam naskah ini disarankan menggunakan aplikasi referensi (*reference manager*) seperti Mendeley, Zotero, Reffwork, Endnote dan lain-lain. [Times New Roman, 11, normal].

- (1) Global Initiative for Asthma (GINA). *Global strategy for asthma management and prevention*. Fontana, WI: Global Initiative for Asthma; 2023.
- (2) Afiani IS. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien asma dewasa di Unit Pengobatan Penyakit Paru-Paru Pontianak periode Januari–Juni 2015. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*. 2017;756.
- (3) Dandan JG. Literature review: Gambaran faktor-faktor pencetus asma pada pasien asma. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*. 2022;1–2.
- (4) Farlina RP. Hubungan pengetahuan dan kecemasan terhadap tingkat kontrol asma pada penderita asma di Klinik Paru RSUD Dr. Soedarso Pontianak. 2018;1.
- (5) Gurusina R. Pengaruh mengonsumsi air hangat sebelum pemberian nebulizer terhadap peningkatan kelancaran jalan napas pada pasien asma bronkial. *Jurnal Kebidanan Kestra*. 2021;110–115.
- (6) Irwan. *Etika dan perilaku kesehatan*. Yogyakarta: Absolute Media; 2017.
- (7) Kalsum UN. Efektivitas health promotion terhadap upaya pencegahan kekambuhan dan kontrol asma. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2021;123.
- (8) Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman pengendalian penyakit asma*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
- (9) Koyimah E. Pembentukan perilaku dan pola pendidikan karakter dalam cerpen *Rumplestiltskin* karya Saviour Pirrotta dan *Enam Serdadu* karya Brothers Grimm. *Pertemuan Ilmiah Bahasa dan Sastra Indonesia (PIBSI)*. 2018;293.
- (10) Rukmi Wintang D, et al. Hubungan indeks massa tubuh, tingkat stres dan jenis kelamin dengan tingkat kekambuhan asma bronkial di Poli Paru Rumah Sakit Paru Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2024;9.