

Penyuluhan Kesehatan Keluarga tentang Penerapan Latihan Nafas Dalam dan Batuk Efektif pada Klien dengan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut)

Leni Rosita^{1*}, Putri Aprilia²

^{1,2}Universitas Cendekia Abditama

Email: lenirosita@uca.ac.id

*corresponding author

Abstrak

ISPA merupakan salah satu penyakit berbasis lingkungan yang menyebar melalui udara. Penyakit ini dapat menular apabila virus atau bakteri yang terbawa droplet terhirup oleh orang sehat. Peran keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan ISPA sangat penting terutama dalam mencegah kegawatan pada ISPA seperti memberi obat, memperhatikan kebersihan rumah atau lingkungan rumah. Tujuan dari penyuluhan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan anggota keluarga mendemonstrasikan latihan nafas dalam dan batuk efektif. Metode dalam penyuluhan kesehatan ini meliputi pre-test pada awal kegiatan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi kesehatan, kemudian dilakukan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tentang pengertian, tujuan, kondisi penyakit yang boleh dan tidak boleh dilakukan latihan nafas dalam dan batuk efektif. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan post-test untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi. Hasil kegiatan diperoleh peningkatan pengetahuan peserta yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan baik dengan rata-rata nilai pre-test 20 (dari 6 soal hanya 1 yang dijawab dengan benar) setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan peserta menjadi baik dengan nilai post-test 100 (keluarga dapat menjawab benar semua). Kesimpulan: Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat memahami tentang penerapan latihan nafas dalam dan batuk efektif. Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan selalu ada upaya bersama untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, terkhusus penatalaksanaan ISPA

Kata kunci: penyuluhan kesehatan; latihan nafas dalam dan batuk efektif; ispa

PENDAHULUAN

ISPA merupakan salah satu penyakit berbasis lingkungan yang menyebar melalui udara. Penyakit ini dapat menular apabila virus atau bakteri yang terbawa droplet terhirup oleh orang sehat (Ade Nofitria, 2019). Droplet penderita dapat disebarkan melalui batuk atau bersin. Proses terjadinya penyakit setelah agent penyakit terhirup berlangsung dalam masa inkubasi selama 1 sampai 4 hari untuk berkembang dan menimbulkan ISPA apabila udara mengandung zat-zat yang tidak diperlukan manusia dalam jumlah yang membahayakan, oleh karena itu kualitas lingkungan udara dapat menentukan berbagai macam transmisi penyakit (Sonia, 2017).

Pandangan keluarga terkait penyakit ISPA sebanyak 62,2% responden yang menjawab bahwa ISPA merupakan penyakit yang bisa ditularkan aerosol pernapasan yang menular, atau kontak dengan orang yang terinfeksi dan memiliki gejala yang parah hingga kematian, responden yang tidak mengetahui tentang penyakit ISPA yang gampang ditularkan jika terkontak dengan



pasien dan menganggap gejala ringan, sedang, berat dan tidak mengetahui cara penatalaksanaan pada pasien penyakit ISPA sebanyak 37,8% responden (PoeAhyanti, 2014).

Peran keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan ISPA sangat penting terutama dalam mencegah kegawatan pada ISPA seperti memberi obat, memperhatikan kebersihan rumah atau lingkungan rumah, (Luhukay, Mariam, & Puspita, 2018). Hasil menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan sangat bermanfaat dalam pembentukan perilaku dan pencegahan dengan baik. Menurut Utari & Novayelinda, 2014 maka dengan itu sangat perlu dilakukan penyuluhan kesehatan kepada keluarga sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, pencegahan dan perawatan dan pengobatan.

Penyakit ISPA dapat disebabkan oleh berbagai penyebab seperti bakteri, virus, mycoplasma, jamur dan lain-lainnya. ISPA bagian atas umumnya disebabkan oleh virus, sedangkan ISPA bagian bawah dapat disebabkan oleh bakteri, umumnya mempunyai manifestasi klinis yang berat sehingga menimbulkan beberapa masalah dalam penanganannya. Bakteri penyebab ISPA antara lain adalah genus streptococcus, stafilococcus, pneumococcus, haemophyllus, bordetella dan corynebacterium, virus penyebab ispa antara lain golongan paramykovirus (termasuk didalamnya virus influenza, virus parainfluenza dan virus campak), adenovirus, coronavirus, picornavirus, herpesvirus, dan lain-lain, (Depkes, 2004) dalam (Cahya Riska, 2016).

ISPA meliputi tiga unsur penting yaitu infeksi, saluran pernapasan, dan akut. Dengan pengertian sebagai berikut: infeksi adalah masuknya kuman atau mikroorganisme ke dalam tubuh manusia dan berkembang biak sehingga menimbulkan gejala penyakit. Saluran pernapasan adalah organ yang mulai dari hidung hingga alveoli beserta organ adneksanya seperti sinus-sinus, rongga telinga tengah dan pleura. ISPA secara otomatis mencakup saluran pernapasan bagian atas, saluran pernapasan bagian bawah (termasuk jaringan paru-paru) dan organ adneksa saluran pernapasan. Sesuai dengan batasan ini maka jaringan paru-paru termasuk saluran pernapasan. Infeksi akut adalah infeksi yang berlangsung sampai 14 hari. Batas 14 hari diambil untuk menunjukkan proses akut meskipun untuk beberapa penyakit yang dapat digolongkan dalam ISPA proses ini dapat berlangsung lebih dari 14 hari, (Depkes, 2010) dalam (Adib, 2017). Salah satu masalah keperawatan yang ditimbulkan akibat ISPA (infeksi saluran nafas akut) adalah bersihan jalan nafas tidak efektif.

Bersihan jalan nafas tidak efektif merupakan ketidakmampuan membersihkan sekret atau obstruksi jalan nafas untuk mempertahankan jalan nafas tetap paten (PPNI, 2016). Jadi, bersihan jalan nafas tidak efektif pada ISPA merupakan suatu masalah keperawatan yang ditandai dengan ketidakmampuan batuk secara efektif atau obstruksi jalan nafas untuk mempertahankan jalan nafas tetap paten pada pasien yang mengalami infeksi akut. Tindakan keperawatan yang dapat diterapkan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan latihan nafas dalam dan batuk efektif.

METODE

Metode yang digunakan yaitu edukasi atau penyuluhan kesehatan mengenai penerapan latihan nafas dalam dan batuk efektif di keluarga, wilayah Cipondoh Kelurahan Poris Gaga

Kecamatan Batu Ceper Kota Tangerang Banten. Masyarakat Poris Cipondoh memiliki karakteristik yang heterogen. Masyarakat asli sebagian besar tidak bekerja, pendatang sebagian besar adalah pekerja. Masyarakat memiliki risiko penyakit ISPA karena polusi udara dan rentannya daya tahan tubuh. Edukasi kesehatan diberikan kepada keluarga yang mengalami ISPA yaitu 7 keluarga. Kegiatan dilakukan selama satu bulan yaitu tgl 01 – 30 Maret 2024.

Penyuluhan kesehatan dilakukan dirumah tinggal warga wilayah Poris Gaga Cipondoh Kota Tangerang Banten dengan cara mengunjungi rumah tinggal warga dikarenakan jadwal kegiatan yang berbeda-beda warga sehingga penyuluh mengalami kesulitan untuk menjadwalkan di waktu yang sama. Jumlah warga yang dikunjungi sejumlah 7 keluarga. Metode pada kegiatan penyuluhan kesehatan ini diawali dengan pre-test pada awal kegiatan hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi kesehatan, kemudian dilakukan edukasi kesehatan yang berupa penyuluhan tentang pengertian, tujuan, kondisi penyakit yang boleh dan tidak boleh dilakukan latihan nafas dalam dan batuk efektif di rumah. Setelah penyuluhan Kesehatan selesai dilanjutkan dengan post test untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi Kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan pada wilayah didesa Poris Gaga Cipondoh Kota Tangerang Banten dilakukan penyebaran kuesioner yang bertujuan untuk mengidentifikasi usia, pendidikan dan nilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan nilai pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur, peran, pendidikan dan nilai pre dan post test(n=7)

No	Umur (Tahun)	Pendidikan	Nilai	
			<i>Pretes</i>	<i>Posttest</i>
1	75	SD	17	100
2	53	SMK	33	100
3	55	SMP	18	100
4	58	SMA	17	100
5	61	SMA	60	100
6	47	S1	33	100
7	40	S1	50	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa umur responden berkisar dari usia 40-75 tahun dan untuk pendidikan para responden bervariasi dari tamatan SD, SMP, SMA/SMK. Hasil perolehannilai pre test berkisar 0-100 dan post test 0 -100.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebageaian besar responden rata-rata berusia 55 tahun,dengan perannya sebagai IRT, Pendidikan SMA dan skor nilai sebelum penyuluhan adalah 32 juga skor nilai nilai setelah penyuluhan 100. Tabel tersebut juga menjelaskan bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai tingkat pengetahuan dari sebelum diberikan Pendidikan kesehatan dengan setelah dilakukan pendidikan Kesehatan.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan rerata umur, pendidikan, peran di rumah tanggadan nilai per-post test.

Variabel	Rata-rata
Umur (tahun)	55
Peran	IRT
Nilai <i>pretest</i>	32
Nilai <i>posttest</i>	100



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada warga yaitu memberikan edukasi kesehatan tentang penerapan teknik nafas dalam dan batuk efektif pada pasien dengan ISPA. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dalam mengenali tanda kegawatan pada anggota keluarga yang menderita ISPA serta diharapkan keluarga mampu melakukan tindakan mandiri ketika ada anggota keluarga yang mengalamisesak nafas akibat akumulasi sekret pada saluran pernafasan atas akibat ISPA. Keluarga merupakan bagian yang memegang peranan penting dalam memberikan perawatan pada anggota keluarga dengan masalah kesehatan (Kokorelias,*et all*,2019). Penyuluhan Kesehatan yang dilakukan kepada warga diperoleh hasil terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan. Terdapat rata-rata nilai skor 100 dari nilai *post test*. Nilai 100 menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik. Sejalan dengan Arikunto (2013) menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan kategori baik jikanilainya berkisar antara 76-100.

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah tingkat Pendidikan. Menurut Notoatmojo (2010) Pendidikan dapat memberikan pengaruh kognitif seseorang dalam upaya peningkatan pengetahuan. Ibu yang berasal dari tingkat pendidikan tinggi akan memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber, baik buku, internet, media massa dan media sosial. Selain itu, penyuluhan kesehatan yang dikemas dengan audio media visual dan demonstrasi membuat daya Tarik bagi peserta sehingga mudah menerima dan menyerap informasi dengan baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Anisha, et al (2017) bahwa setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media audio visual meningkatkan pengetahuan responden dibandingkan sebelum penyuluhan. Penelitian lain yang mendukung adalah dilakukan Nadia, Sufriani, Fajri (2021) menyebutkan bahwa penyuluhan yang dilakukan dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu karena menggunakan seluruh panca indera sehingga lebih mudah menerima informasi dan mengingat materi penyuluhan yang diberikan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan salah bentuk dari pengabdian masyarakat. Penyuluhan kesehatan yang berjudul “Penerapan Latihan Nafas Dalam dan Batuk Efektif” yang dilaksanakan di desa Poris Gaga Cipondoh Tangerang, kegiatan tersebut berjalan dengan lancar. Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini memahami pengertian, tujuan, kondisi penyakit yang boleh dan tidak boleh dilakukan latihan nafas dalam dan batuk efektif, serta mempraktekkan cara latihan nafas dalam dan batuk efektif di rumah. Adapun saran dari kegiatan ini adalah diharapkan selalu ada upaya bersama untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Nofitria, P. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. S Dengan Anggota Keluarga Menderita ISPA Di Desa Lanobake Kec. Batukara Kab. Muna (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Asbar Burmin, P., Prio, A. Z., & Hadi, I. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Kemandirian Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Yang Menderita ISPA (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Bakri, H Mariah. 2019. ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA, PUSTAKA MAHARDIKA JL. Wonsari Km 6 Demblaksari Baturetno Banguntapan Batul Yogyakarta. 02744353591 fax.02744438911
- Cahya Riska W. Sukarto, Dkk. 2016. Hubungan Peran Orang Tua Dalam Pencegahan ISPA Dengan Kekambuhan ISPA Pada Balita Di Puskesmas Bilalang Kota Kotamobagu: Manado. Universitas SamRatulangi. terhadap Kejadian ISPA. In Prosiding Seminar Nasional USM (Vol. 1, No. 1)Indonesia. Jakarta: Puslitbang Biomedis Dan Farmasi. 2016 <https://jsk.farmasi.unmul.ac.id/index.php/jsk/article/view/189>
- Irman. 2007. Asuhan Keperawatan Pasien dengan Gangguan Sistem Pernafasan. Jakarta: Salemba Medika.12-59 Bulan dengan Penyakit ISPA di Wilayah Kerja Puskesmas Kema Tahun 2020. KESMAS: Jurnal Kesehatan. Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 9(7).
- Luhukay, J., Mariana, D., & Puspita, D. (2018). Peran keluarga dalam penanganan anak dengan penyakit ispa di rsud piru. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 3(1).