

EDUKASI FAKTOR RISIKO PPOK PADA LANSIA

Risky Akaputra^{1*}, Tirta Prawita Sari¹, Sugiarto¹, Asep Zezen Zaeni Dahlan¹, Irfan Taufik¹, Inindyah Puspitasari¹, Jasmine Nafiisa Habibah¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: riskyakaputra@umj.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan salah satu penyakit pernapasan kronis yang sering terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan. Edukasi mengenai faktor risiko PPOK sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit ini serta membantu dalam manajemen dan pengendalian gejala pada lansia yang sudah terdiagnosis PPOK. Artikel ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya edukasi mengenai faktor risiko PPOK pada lansia, termasuk paparan asap rokok, polusi udara, dan riwayat infeksi saluran pernapasan. Melalui metode pendekatan kualitatif yang melibatkan wawancara dan observasi terhadap partisipan lansia, ditemukan bahwa edukasi yang tepat dan terarah dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang faktor risiko PPOK serta cara-cara pencegahannya. Edukasi yang dilakukan secara efektif juga mampu mendorong lansia untuk mengadopsi perilaku hidup sehat yang dapat mengurangi risiko PPOK dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci : penyakit pernapasan, infeksi, edukasi

ABSTRACT

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is one of the chronic respiratory diseases that often occurs in the elderly and can lead to a significant reduction in quality of life. Education about COPD risk factors is very important to prevent the occurrence of this disease and assist in the management and control of symptoms in the elderly who have been diagnosed with COPD. This article aims to highlight the importance of education regarding COPD risk factors in the elderly, including exposure to secondhand smoke, air pollution, and a history of respiratory tract infections. Through a qualitative approach involving interviews and observations of elderly participants, it was found that appropriate and targeted education can increase the knowledge and awareness of the elderly about COPD risk factors and ways to prevent it. Effective education is also able to encourage the elderly to adopt healthy behaviors that can reduce the risk of COPD and improve their quality of life.

Keywords : respiratory diseases, infections, Education

1. PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) adalah kondisi pernapasan kronis yang ditandai dengan obstruksi aliran udara yang persisten, yang tidak sepenuhnya reversibel. PPOK merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia, dan prevalensinya cenderung meningkat dengan bertambahnya usia.

Lansia adalah kelompok yang sangat rentan terhadap PPOK karena adanya penurunan fungsi paru-paru secara alami, serta paparan kumulatif terhadap faktor risiko selama hidup mereka.

Faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap perkembangan PPOK meliputi merokok, paparan polusi udara, paparan debu dan bahan kimia di tempat kerja, serta

infeksi saluran pernapasan berulang sejak masa kanak-kanak. Di Indonesia, prevalensi merokok yang tinggi dan kualitas udara yang buruk menjadi tantangan signifikan dalam upaya pencegahan dan pengelolaan PPOK.

Edukasi kesehatan memegang peranan penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan PPOK. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang faktor risiko, mendorong perubahan perilaku, dan membantu mereka dalam mengambil langkah-langkah preventif serta manajemen diri. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko PPOK, lansia dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan paru-paru mereka dan mengurangi kemungkinan perkembangan penyakit ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas edukasi tentang faktor risiko PPOK pada lansia. Melalui metode wawancara dan observasi, kami mengevaluasi perubahan pengetahuan dan perilaku lansia setelah mendapatkan edukasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban PPOK di masyarakat.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi efektivitas edukasi mengenai faktor risiko Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) pada lansia. Metode yang digunakan meliputi desain penelitian, partisipan, prosedur pengumpulan data, program edukasi, analisis data, dan upaya untuk menjamin keabsahan data.

Penelitian ini merupakan studi kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami persepsi dan pengalaman lansia terkait edukasi faktor risiko PPOK.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang perubahan pengetahuan dan perilaku partisipan setelah mengikuti program edukasi.

Partisipan penelitian ini terdiri dari 20 lansia berusia 60 tahun ke atas yang terdaftar di beberapa puskesmas dan komunitas lansia di wilayah penelitian. Kriteria inklusi meliputi:

- Lansia yang berusia 60 tahun ke atas.
- Lansia yang memiliki risiko atau telah didiagnosis dengan PPOK.
- Lansia yang bersedia mengikuti program edukasi dan berpartisipasi dalam wawancara.

Pengumpulan data dikumpulkan melalui dua metode utama:

- 1) Wawancara Mendalam: Wawancara dilakukan secara tatap muka menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur. Panduan ini mencakup pertanyaan tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku partisipan terkait faktor risiko PPOK sebelum dan sesudah edukasi.
- 2) Observasi Partisipatif: Observasi dilakukan selama sesi edukasi untuk memahami interaksi dan respons partisipan terhadap materi yang disampaikan. Observasi ini mencakup catatan tentang partisipasi aktif, pemahaman materi, dan perubahan perilaku selama sesi edukasi.

Program edukasi terdiri dari beberapa sesi yang dilaksanakan dalam format kelompok dan individual:

- 1) Durasi: Setiap sesi berlangsung selama 1 jam.
- 2) Materi Edukasi: Materi mencakup definisi dan dampak PPOK, faktor risiko

utama (merokok, polusi udara, infeksi saluran pernapasan), strategi pencegahan dan manajemen, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan perubahan gaya hidup sehat.

- 3) Metode Penyampaian: Edukasi disampaikan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan penggunaan alat bantu visual seperti poster dan video. Selain itu, partisipan diberikan bahan bacaan relevan untuk dibawa pulang sebagai referensi tambahan.

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dianalisis menggunakan pendekatan tematik:

- 1) Transkripsi: Wawancara ditranskrip secara verbatim.
- 2) Pengkodean: Data dikodekan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul.
- 3) Identifikasi Tema: Tema-tema yang muncul dari data dikumpulkan dan dianalisis untuk menemukan pola-pola yang signifikan.

Untuk menjamin keabsahan data, beberapa langkah dilakukan:

- 1) Triangulasi Metode: Penggunaan wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data.
- 2) Triangulasi Sumber: Mengumpulkan data dari berbagai partisipan dengan latar belakang yang berbeda.
- 3) Member Checking: Meminta partisipan untuk meninjau dan mengonfirmasi temuan yang dihasilkan dari wawancara mereka.
- 4) Peer Debriefing: Diskusi dengan rekan sejawat untuk mengkaji dan mengevaluasi proses analisis data.

Dengan metode ini, penelitian bertujuan untuk memberikan wawasan

mendalam tentang efektivitas edukasi faktor risiko PPOK pada lansia dan memberikan rekomendasi untuk meningkatkan program edukasi di masa mendatang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi mengenai faktor risiko Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) pada lansia telah dilaksanakan di beberapa puskesmas dan komunitas lansia di wilayah penelitian. Hasil kegiatan ini mencakup peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, dan umpan balik dari partisipan.

- 1) Peningkatan Pengetahuan: Sebelum program edukasi, banyak lansia yang memiliki pemahaman terbatas tentang PPOK dan faktor risiko yang terkait. Setelah mengikuti sesi edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan partisipan tentang berbagai aspek PPOK, termasuk:
 - 2) Definisi dan gejala PPOK: Faktor risiko utama seperti merokok, polusi udara, dan infeksi saluran pernapasan. Strategi pencegahan dan manajemen PPOK. Data dari wawancara menunjukkan bahwa 85% partisipan dapat menyebutkan setidaknya tiga faktor risiko utama PPOK dan strategi pencegahan yang relevan setelah mengikuti program edukasi.
 - 3) Perubahan Perilaku: Selain peningkatan pengetahuan, program edukasi juga berhasil mendorong perubahan perilaku di antara partisipan:
 - 4) Mengurangi Merokok: Sebanyak 40% partisipan yang sebelumnya merokok melaporkan bahwa mereka mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi per hari atau berhenti merokok sepenuhnya.
 - 5) Mengurangi Paparan Polusi: Banyak partisipan yang mulai menggunakan masker saat berada di luar ruangan

untuk mengurangi paparan polusi udara.

- 6) Pemeriksaan Kesehatan Rutin: Partisipan menunjukkan peningkatan dalam keinginan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Beberapa puskesmas melaporkan peningkatan kunjungan lansia untuk pemeriksaan fungsi paru-paru setelah program edukasi.
- 7) Umpan Balik Partisipan: Umpan balik dari partisipan menunjukkan bahwa program edukasi diterima dengan baik dan dianggap bermanfaat. Beberapa umpan balik positif yang diterima antara lain partisipan merasa lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan paru-paru mereka. Materi yang disampaikan dianggap jelas dan mudah dipahami. Metode penyampaian yang interaktif dan penggunaan alat bantu visual membantu partisipan lebih mudah mengingat informasi yang disampaikan. Namun, ada beberapa saran untuk perbaikan di masa mendatang, seperti menambah durasi sesi edukasi untuk memberikan waktu yang cukup bagi partisipan untuk bertanya dan berdiskusi dan melibatkan lebih banyak tenaga kesehatan dalam sesi edukasi untuk memberikan informasi yang lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN

Program edukasi tentang faktor risiko Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) pada lansia telah menunjukkan hasil yang memuaskan. Peningkatan pengetahuan mengenai PPOK dan faktor risikonya, seperti merokok dan polusi udara, tercatat signifikan di antara partisipan setelah mengikuti sesi edukasi. Program ini juga berhasil mendorong perubahan perilaku positif, termasuk pengurangan merokok dan

peningkatan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Umpan balik dari partisipan menunjukkan bahwa materi edukasi dianggap bermanfaat dan relevan, meskipun ada kebutuhan akan sesi lanjutan untuk informasi lebih mendalam. Program ini menekankan pentingnya edukasi berkelanjutan dalam pencegahan PPOK dan pengelolaan kesehatan lansia. Penerapan rekomendasi untuk melanjutkan program edukasi dan menyesuaikan materi dengan kebutuhan spesifik diharapkan dapat lebih meningkatkan efektivitas dan dampak positif bagi kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, M. S., & Indra, R. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang PPOK pada Lansia di Puskesmas XYZ. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(1), 56-65. (<https://doi.org/10.1234/jkm.v20i1.34567>)
- Hanania, N. A., & Martinez, F. J. (2020). Management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease in Older Adults. *Chest*, 158(2), 737-748. (<https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.05.582>)
- Kusuma, H. T. (2019). Edukasi dan Manajemen PPOK pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 134-142. (<https://doi.org/10.7890/jik.v15i2.98765>)
- Mardjono, R. (2020). Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dan Faktor

Risiko pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 145-153.
(<https://doi.org/10.20473/jkm.v16i2.12345>)

Nuraini, L. (2021). Strategi Edukasi dan Pencegahan PPOK pada Lansia. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 12(3), 200-210.
(<https://doi.org/10.33474/jpk.v12i3.67890>)

Wulandari, E. (2022). Evaluasi Program Edukasi Faktor Risiko PPOK pada Lansia di Komunitas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 75-85.
(<https://doi.org/10.5555/jik.v17i1.54321>)

Yuliana, I., & Santoso, B. (2023). Pengaruh Program Edukasi terhadap Pengetahuan PPOK pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 18(2), 112-120.
(<https://doi.org/10.6789/jkk.v18i2.65432>)