



## Edukasi *pursed lips breathing* pada pasien asma di Desa Kebonsari, Kabupaten Pekalongan, Indonesia

Dian Kartikasari , Trina Kurniawati, Firman Faradisi  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 [dian.kartikasari1989@gmail.com](mailto:dian.kartikasari1989@gmail.com)

 <https://doi.org/10.31603/ce.4905>

### Abstrak

Asma merupakan salah satu penyakit gangguan sistem pernapasan yang ditandai dengan gejala batuk, sesak napas, dan mengi. *Pursed lips breathing* menjadi salah satu tindakan nonfarmakologis yang digunakan untuk mengatasi kekambuhan asma. Pasien yang mengikuti sebanyak 10 orang. Metode dalam pengabdian masyarakat ini berupa edukasi menggunakan *leaflet* dan *power point* dan diikuti oleh 10 orang pasien asma. Kegiatan diawali dengan *pre-test*, penyampaian materi, dan diakhiri dengan *post-test*. Hasil dari kegiatan ini mengungkapkan adanya peningkatan pengetahuan pasien asma dengan kriteria baik sebanyak 70% dan cukup sebanyak 30%. Dengan demikian, *Pursed lips breathing* secara efektif mampu mencegah resiko kekambuhan pasien asma.

**Kata Kunci:** Asma; Edukasi; *Pursed lips breathing*

## *Pursed lips breathing education for asthma patients in Kebonsari Village, Pekalongan Regency, Indonesia*

### Abstract

Asthma is a respiratory system disease characterized by symptoms of coughing, shortness of breath and wheezing. *Pursed lips breathing* is one of the non-pharmacological measures used to treat asthma recurrence. The patients who followed were 10 people. This community service method was in the form of education using *leaflets* and *power points* and was attended by 10 asthma patients. The activity began with a *pre-test*, delivery of material, and ends with a *post-test*. The results of this activity revealed an increase in knowledge of asthma patients with good criteria as much as 70% and quite as much as 30%. Thus, *Pursed lips breathing* can effectively prevent the risk of recurrence in asthma patients.

**Keywords:** *Asthma; Education; Pursed lips breathing*

## 1. Pendahuluan

Asma merupakan penyakit pada gangguan sistem pernapasan yang disebabkan karena adanya *bronkhospasme* yang mengakibatkan batuk dan sesak napas. Selain itu ada suara tambahan yaitu mengi (*wheezing*). Data WHO menyebutkan asma termasuk penyakit tidak menular nomor 4 utama. Selain itu asma merupakan penyakit 10 besar penyebab kematian (Putra, Udiyono, & Yuliawati, 2018). *Global initiative for Asthma* (GINA) menyatakan 300 juta jiwa di dunia menderita asma (Astuti & Darliana, 2018).

Asma terkontrol akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seorang pasien asma tentang riwayat penyakitnya. Laporan klinis dan studi observasional menunjukkan

terdapatnya peran dari pengetahuan seseorang dengan derajat asmanya. Faktor psikologis juga dapat langsung mempengaruhi proses dari perjalanan penyakit ini. Dalam penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan tingkat pengetahuan seseorang terhadap salah satu faktor pencetus asma yaitu emosi, yang terbukti langsung dapat mempengaruhi fungsi dari paru pada pasien dengan asma dan berdasarkan pengamatan dengan menggunakan pemantauan fungsi paru per-orang menunjukkan juga terdapat hubungan antara suasana pikiran atau emosi terhadap fungsi paru (Medison & Rustam, 2014).

Penatalaksanaan yang bisa digunakan untuk mencegah asma dengan *farmakologis* ataupun *nonfarmakologis*. Tindakan *farmakologis* dengan obat-obatan *bronchodilator* dan tindakan *nonfarmakologis* dengan latihan pernapasan yang salah satunya *pursed lips breathing*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan jumlah pasien asma di Desa Kebonsari sebanyak 10 orang. Wawancara yang dilakukan oleh salah satu tenaga kesehatan menyatakan tindakan yang dilakukan untuk penatalaksanaan pasien asma dengan *pursed lips breathing* belum pernah dilakukan. Selama ini penatalaksanaan pasien asma dengan menggunakan obat-obatan. Wawancara yang dilakukan oleh salah satu pasien asma menyatakan baru mendengar istilah *pursed lips breathing* dalam penatalaksanaan pasien asma.

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena di Desa Kebonsari Kecamatan Karangdadap Kabupaten Pekalongan adalah daerah yang memiliki banyak penyakit *non communicable disease* salah satunya asma di dalamnya. Selain itu jarak fasilitas pelayanan kesehatan terdekat seperti Puskesmas jauh sehingga masyarakat lebih memilih untuk membeli obat atau mengonsumsi jamu. Masyarakat belum mengetahui tentang tindakan mandiri keperawatan *pursed lips breathing* untuk pasien asma. Tujuan khusus dari edukasi ini adalah peserta mengerti dan memahami bagaimana cara melakukan *pursed lips breathing*.

## 2. Metode

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan *pre planning*, persiapan penyajian leaflet dan demonstrasi *pursed lips breathing*. Tempat dan alat-alat disiapkan di salah satu rumah warga di Desa Kebonsari Kecamatan Karangdadap Kabupaten Pekalongan. Pembuatan leaflet dimulai pada hari Senin 25 Januari 2021, pada Rabu 27 Januari 2021 dilakukan pengecekan untuk persiapan edukasi *pursed lips breathing*.

Tahap pelaksanaan kegiatan ini melalui pemberitahuan kepada Kepala Desa Kebonsari untuk pelaksanaan edukasi *pursed lips breathing* pada peserta. Pelaksanaan kegiatan Jum'at, 29 Januari 2021 pukul 09.00-12.00 WIB sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Sebelum melakukan edukasi kami membagikan kuesioner *pre-test* dan setelah melakukan edukasi kami membagikan kuesioner *post-test* untuk mengevaluasi pengetahuan peserta. Pemberian *post-test* dilakukan sekitar 15-20 menit setelah edukasi. Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik jika nilainya >75%, cukup jika nilainya 60-75 %, dan kurang jika nilainya <60%.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu 29 Januari 2021 di salah satu rumah warga di Desa Kebonsari Kecamatan Karangdadap Kabupaten Pekalongan ([Gambar 1](#)). Media dan alat yang disediakan berupa leaflet dan lembar balik berupa *power point*. Metode edukasi yang digunakan berupa ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Pasien hadir sebanyak 10 orang dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Kegiatan dimulai dengan peserta absen kemudian mengisi lembar *pre-test*. Setelahnya peserta mengikuti edukasi sekaligus mendemonstrasikan tindakan *pursed lips breathing* ([Gambar 2](#)) dan selanjutnya peserta mengisi lembar *post-test*.



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi



Gambar 2. Demonstrasi *pursed lips breathing*

Hasil pengisian kuesioner untuk mengetahui perbedaan pengetahuan pasien asma sebelum dan setelah dilakukan edukasi *pursed lips breathing*. Pada edukasi ini terlihat bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. [Tabel 1](#) menunjukkan kategori pengetahuan sebelum dilakukan edukasi adalah 100% cukup, sedangkan kategori pengetahuan sesudah penyuluhan adalah 70% baik dan 30% cukup. Perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi sangat terlihat. Peserta mengetahui *pursed lips breathing* dan diharapkan dapat mengimplementasikan sebagai tindakan pencegahan kekambuhan asma.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
Baik	0	0%	7	70%
Cukup	10	100%	3	30%

Edukasi *pursed lips breathing* pada pasien asma dilakukan dengan memberikan leaflet dan memaparkan *power point*. Setelah itu kuesioner diberikan kepada 10 peserta. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta pada kegiatan ini sehingga diharapkan dapat mengoptimalkan penurunan angka kekambuhan asma yang masih terjadi.

Pengetahuan akan memberikan petunjuk pasien dalam melakukan tindakan yang benar sehingga diharapkan dapat mengurangi resiko kekambuhan terjadinya penyakit asma ([Zainoel & Banda, 2014](#)). Berdasarkan penelitian ([Medison & Rustam, 2014](#)) memaparkan bahwa pengetahuan pasien asma akan meningkat ketika menghindari

faktor-faktor pencetus dan terapi yang tepat. Tingkat pengetahuan yang tinggi dibutuhkan pasien untuk mencegah penyakit kambuh (Astuti & Darliana, 2018).

## 4. Kesimpulan

---

Asma merupakan penyakit dengan gangguan sistem pernapasan yang diakibatkan karena adanya *bronkhospasme* sehingga menimbulkan batuk dan sesak napas. Edukasi singkat ini bertujuan untuk mencegah banyaknya kejadian kekambuhan pada pasien asma. Selain itu edukasi ini dapat menambah pengetahuan pasien. Edukasi ini harus diimplementasikan ketika pasien asma mengalami kekambuhan atau sebagai pencegahan supaya tidak terjadi kekambuhan.

## Acknowledgement

---

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lurah Kebonsari Kecamatan Karangdadap Kabupaten Pekalongan sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat.

## Daftar Pustaka

---

- Astuti, R., & Darliana, D. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Asma Bronkhial. *Idea Nursing Journal*, 9(1), 9-15.
- Medison, I., & Rustam, E. (2014). Artikel Penelitian Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Asma dengan Tingkat Kontrol Asma. *Artikel Penelitian*, 3(1), 58-62.
- Putra, Y. A., Udiyono, A., & Yulawati, S. (2018). Gambaran tingkat kecemasan dan derajat serangan asma pada penderita dewasa asma bronkial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6, 357-364.
- Zainoel, R., & Banda, A. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Asma Dengan Tingkat Kontrol Asma Di Poliklinik Paru Rsud Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 14(3), 139-145.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---