

UPAYA PROMOTIF LATIHAN PERNAPASAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DI KOMUNITAS MARRIAGE ENCOUNTER SURABAYA

Elisabeth Tri Wahyuni Widoretno¹, Kevin Samsudin², Alvin Julian³ Patricia Gabrielle T. J.⁴
^{1,2,3} Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
email: elisabeth.tri@ukwms.ac.id

Abstrak

Marriage encounter/ME merupakan salah satu komunitas gereja Katolik yang beranggotakan pasangan suami istri dengan usia pernikahan diatas 3 tahun tapi ternyata banyak anggotanya yang telah menikah diatas 25 tahun. Dari survey didapatkan ternyata pada komunitas ini memiliki beberapa anggota lansia dengan riwayat merokok serta riwayat gangguan pernapasan sebelumnya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup dan pengetahuan pada lansia dan anggota komunitas yang memiliki riwayat gangguan pernapasan serta merokok. Salah satunya dengan memberikan pengetahuan tentang bahaya merokok dan memberikan pelatihan pernapasan kepada lansia. Program abdimas ini diawali dengan program pendahuluan berupa survey, pengisian kuesioner dan pemeriksaan fungsi paru. Monitoring dilakukan dengan program lanjutan berupa sharing knowledge mengenai latihan pernapasan dan bahaya merokok yang kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner kualitas hidup dan pengetahuan merokok. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sharing knowledge (berbagi pengetahuan) terkait upaya peningkatan kualitas hidup dan pengetahuan lansia, anggota komunitas dengan sharing knowledge dan latihan pernapasan. Materi sharing knowledge didesai sesuai dengan data survey pendahuluan dan didapatkan sebagian besar pasien mengalami penurunan fungsi paru dan penurunan kualitas hidup menurut kuesionair SGRQ-2. Hasil terdapat peningkatan kualitas hidup pengetahuan bahaya merokok antara pre dan post sharing knowledge dan pelatihan pernapasan. Kesimpulan upaya promotif Latihan pernapasan menunjukkan peningkatan signifikan hasil kualitas hidup pada kelompok marriage encounter sebelum dengan sesudah dilakukan upaya promotif dan sharing knowledge.

Kata kunci: Latihan Pernapasan; Merokok; Kualitas Hidup; Fungsi Paru; Lansia

Abstract

Marriage encounter/ME is a Catholic church community whose members are married couples over 3 years old, but it turns out that many of its members have been married over 25 years. From the survey it was found that this community had several elderly members with a history of smoking and a history of previous respiratory problems. Community service activities are carried out as an effort to improve the quality of life and knowledge of the elderly and community members who have a history of respiratory problems and smoking. One of them is by providing knowledge about the dangers of smoking and providing breathing training to the elderly. This community service program begins with a preliminary program in the form of a survey, filling out a questionnaire and checking lung function. Monitoring is carried out with a follow-up program in the form of knowledge sharing regarding breathing exercises and the dangers of smoking, which is then followed by filling out quality of life and smoking knowledge questionnaires. The method used in this community service is sharing knowledge related to efforts to improve the quality of life and knowledge of the elderly, community members by sharing knowledge and breathing exercises. The knowledge sharing material was designed according to preliminary survey data and it was found that the majority of patients experienced decreased lung function and decreased quality of life according to the SGRQ-2 questionnaire. The results showed an increase in quality of life in knowledge of the dangers of smoking between pre and post knowledge sharing and breathing training. Conclusion: Promotional efforts: Breathing exercises showed a significant improvement in the quality of life in the marriage encounter group before and after promotional efforts and knowledge sharing were carried out.

Keywords: Breathing Exercises; Smoking; Quality of Life; Lung Function; Elderly

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi paru-paru dan perubahan dalam pola pernapasan. Pada individu dengan usia lanjut, terdapat perubahan alami yang terjadi pada

sistem pernapasan. Memahami perubahan ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas pernapasan dan kesehatan paru. Dengan melakukan latihan pernapasan yang tepat, lansia dapat memperkuat otot pernapasan, meningkatkan kapasitas paru-paru, dan mengoptimalkan fungsi pernapasan.(1-4) Latihan pernapasan merupakan salah satu usaha yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan fungsi paru yang dapat dinilai dengan peningkatan PEFR (*Peak Expiratory Flow Rate*) atau laju arus puncak respirasi pada lansia di komunitas *Marriage Encounter* Surabaya.(5)

Edukasi tentang bahaya merokok juga memiliki kaitan dengan latihan pernafasan pada lansia. Orang tua yang merokok juga dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja sehingga penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya merokok pada lansia dan masyarakat secara umum. Sangat penting untuk menghindari dan menghentikan kebiasaan merokok yang dapat merusak kesehatan paru.(2)Konsumsi rokok dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, gangguan tidur, pendidikan, dan pendapatan juga dapat mempengaruhi konsumsi rokok(6).

Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kapasitas paru pada lansia di komunitas *Marriage Encounter* Surabaya, perlu dilakukan pendekatan yang holistik dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut. Latihan pernapasan dapat menjadi salah satu strategi yang efektif sebagai upaya peningkatan kualitas hidup dan kapasitas paru pada lansia. Latihan pernapasan yang tepat dan teratur dapat membantu meningkatkan kapasitas paru, mengurangi gejala sesak napas dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Latihan pernapasan juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara tidak langsung.(7,8) Latihan pernafasan dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan paru dan meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut.

Kegiatan yang akan dilakukan pada komunitas *Marriage Encounter* Surabaya, dapat diintegrasikan dalam program kesehatan dan kegiatan sosial yang akan dilakukan. Melalui edukasi dan pelatihan, lansia dan anggota komunitas dapat belajar teknik pernapasan yang benar dan melaksanakannya secara teratur. Hal lain yang penting adalah bagaimana menciptakan lingkungan yang mendukung praktik latihan pernapasan, seperti menyediakan ruang yang nyaman dan tenang untuk melaksanakan latihan. Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya latihan pernapasan dan pentingnya mengurangi faktor risiko seperti kebiasaan merokok, diharapkan bermanfaat bagi kelompok lansia di komunitas *Marriage Encounter* Surabaya..

(*Times New Roman 11*, satu spasi)

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *sharing knowledge*(berbagi pengetahuan) terkait upaya peningkatan kualitas hidup dan pengetahuan lansia , anggota komunitas dengan *sharing knowledge* dan latihan pernapasan . materi *sharing knowledge* didesai sesuai dengan data survey pendahuluan dan didapatkan sebagian besar pasien mengalami penurunan fungsi paru dan penurunan kualitas hidup menurut kuesionair SGRQ-2

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 bulan. Metode pelaksanaan dalam kegiatan program kemitraan masyarakat ini terbagi atas tiga kegiatan, yaitu:

1. Tahap Skrining

Meliputi pembuatan kuesioner, pamflet, skrining pengukuran laju arus puncak respirasi pada lansia di komunitas *Marriage Encounter* Surabaya.

2. Tahap Implementasi

Meliputi :

- a. Pelaksanaan *sharing knowledge* latihan pernapasan dan bahaya merokok dengan kebiasaan merokok dengan pre dan post-test yang di kerjakan secara *offline*
- b. Pembuatan pamflet dan stiker untuk membantu mengingat dan mempermudah lansia menjalankan program yang sudah di edukasikan
- c. Melakukan konseling bagi lansia di komunitas *Marriage Encounter* Surabaya.

3. Tahap monitoring

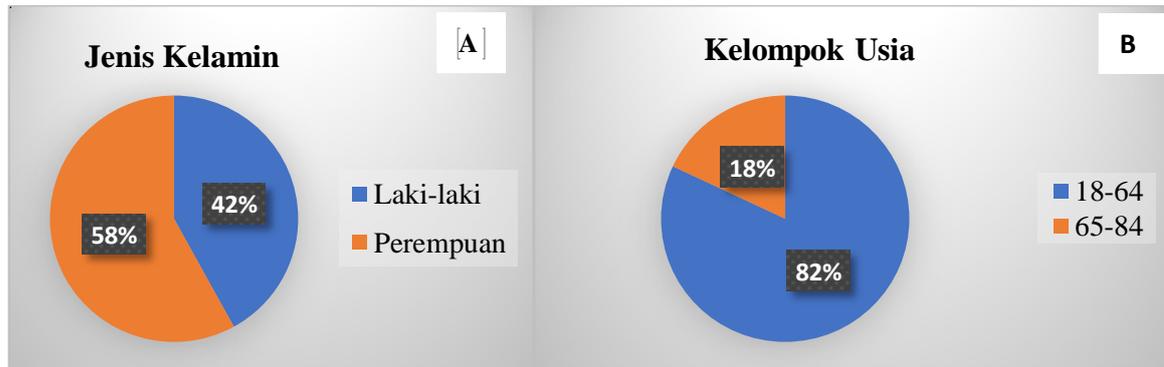
Evaluasi keberhasilan program edukasi latihan pernapasan dan pengetahuan bahaya merokok terhadap kebiasaan merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik anggota komunitas Marriage Encounter (ME) yang mengikuti program abdimas ini berdasarkan jenis kelamin dan usia adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik anggota komunitas ME yang mengikuti program abdimas

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	47	42%
Perempuan	64	58%
Usia :		
18-64	91	82%
65-84	20	18%
Rerata ± SD	54,32 ± 11,38	



Gambar 1. A. Persentase komunitas ME berdasarkan jenis kelamin; B. Presentase komunitas ME berdasarkan kelompok usia

Karakteristik berdasarkan status perokok, riwayat merokok dan gangguan pernapasan sebelumnya adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Data status merokok, riwayat merokok dan riwayat gangguan pernapasan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status merokok :		
Perokok aktif	17	15%
Bukan Perokok	94	85%
Riwayat merokok :		
Ya	41	37%
Tidak	70	63%
Riwayat gangguan pernapasan :		
Ya	30	27%
Tidak	81	73%

Karakteristik berdasarkan terjadinya penurunan fungsi paru adalah sebagai berikut :

Tabel 3 Karakteristik berdasarkan terjadinya penurunan

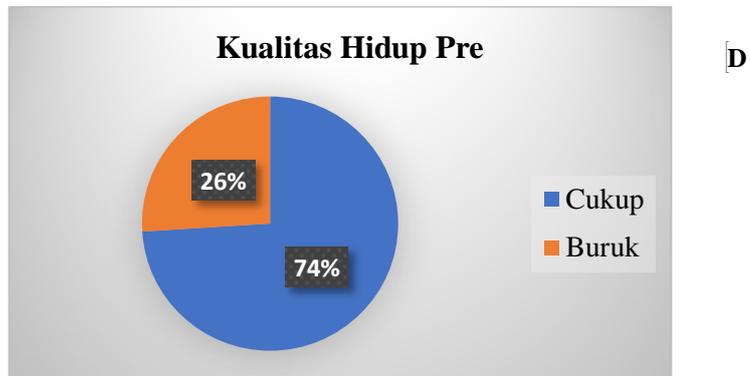
Penurunan fungsi paru	Laki-laki (n)	Perempuan (n)	Total	Persentase (%)
Tidak turun	9	19	28	25%
80-100%	18	30	48	43%
50-80%	18	13	31	28%
<50%	2	2	4	4%

Digambarkan dalam diagram sebagai berikut :



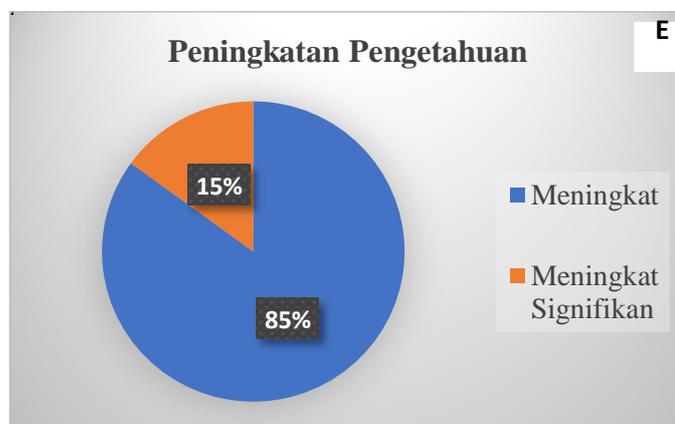
Gambar 2. C. Persentase penurunan fungsi paru pada komunitas ME

Hasil penilaian kualitas hidup awal dari anggota komunitas ME adalah sebagai berikut :



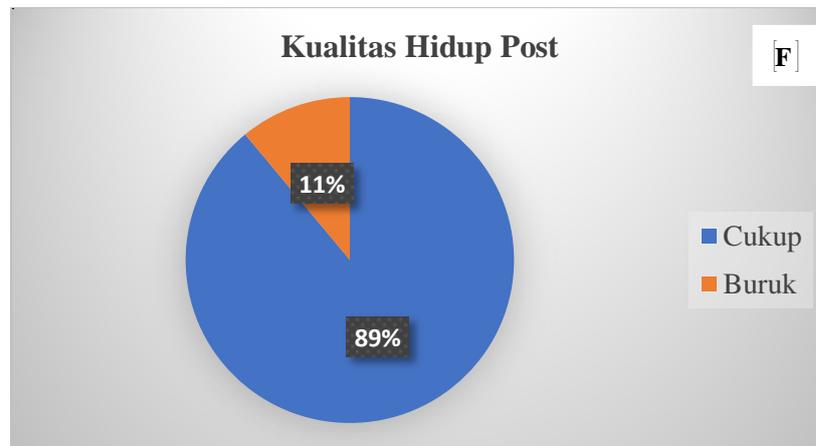
Gambar 3. D. Persentase penilaian kualitas hidup pre-sharing knowledge

Temuan yang didapatkan pada skrining awal anggota komunitas ME adalah terjadinya penurunan fungsi paru dan penurunan kualitas hidup pada anggota komunitas ME. Temuan tersebut menjadi dasar bagi tim abdimas untuk melakukan kegiatan dalam rangka memperbaiki kondisi. Kegiatan yang dilakukan berupa sharing knowledge dan konseling. Sharing knowledge dan konseling yang diberikan berupa pengetahuan tentang cara latihan pernapasan yang baik dengan tujuan rehabilitasi paru untuk memperbaiki kualitas hidup dari anggota komunitas serta konseling mengenai strategi berhenti merokok dan penjelasan mengenai keuntungan yang didapatkan jika berhenti merokok. Setelah dilakukan sharing knowledge dan konseling didapatkan hasil peningkatan pengetahuan tentang merokok sebagai berikut :



Gambar 4. Persentase peningkatan pengetahuan

Berikut adalah diagram hasil penilaian kualitas hidup setelah dilakukan sharing knowledge dan konseling:



Gambar 5. Persentase penilaian kualitas hidup post-sharing knowledge

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa 27% responden mengalami gangguan pernapasan. Sebanyak 43% responden memiliki fungsi paru 80-100% dari normal, sementara 28% memiliki fungsi paru antara 50-80% dari normal. Hanya 4% responden yang memiliki fungsi paru kurang dari 50% dari normal. Dalam upaya meningkatkan pengetahuan, hasil menunjukkan peningkatan sebesar 85%.

Penerapan latihan pernapasan dalam komunitas ini memberikan dampak positif pada kualitas hidup. Sebanyak 89% responden mengalami peningkatan kualitas hidup dalam kategori cukup, sementara 11% mengalami peningkatan yang masih tergolong buruk. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa upaya promotif latihan pernapasan memiliki potensi untuk menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup di komunitas Marriage Encounter Surabaya, terutama pada kelompok usia 18-64 tahun yang lebih dominan dalam partisipasi.

SIMPULAN

Peningkatan Pengetahuan Bahaya Merokok:

Sharing knowledge mengenai bahaya merokok berhasil meningkatkan pengetahuan anggota komunitas Marriage Encounter Surabaya. Para peserta menjadi lebih sadar akan dampak negatif merokok terhadap kesehatan pernapasan dan kesejahteraan umum, menciptakan kesadaran preventif terhadap kebiasaan berbahaya ini.

Peningkatan Kualitas Hidup berdasarkan Kuesioner SGRQ2:

Hasil kuesioner SGRQ2 menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup anggota komunitas setelah mengikuti kegiatan sharing knowledge dan latihan pernapasan. Aspek-aspek seperti fungsi pernapasan, aktivitas sehari-hari, dan dampak gejala pernapasan menunjukkan perbaikan yang mencolok, menandakan bahwa intervensi ini berhasil meningkatkan kesejahteraan mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa upaya promotif melalui kombinasi sharing knowledge bahaya merokok dan latihan pernapasan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup anggota Komunitas Marriage Encounter Surabaya. Langkah-langkah ini tidak hanya berkontribusi pada pemahaman bahaya merokok, tetapi juga memberikan dampak positif yang nyata terhadap aspek kesehatan dan kualitas hidup anggota komunitas.

SARAN

1. Pengembangan Program Lanjutan:

Pengembangan program lanjutan melibatkan workshop berkala atau sesi follow-up, bertujuan untuk mendalami dampak jangka panjang dari kegiatan edukasi pernapasan dan bahaya merokok, guna memastikan pemeliharaan pengetahuan dan perubahan perilaku yang positif di kalangan anggota Komunitas Marriage Encounter Surabaya.

2. Kolaborasi dengan Institusi Kesehatan:
Kolaborasi strategis dengan institusi kesehatan setempat diintegrasikan ke dalam program, melibatkan pemeriksaan kesehatan rutin, konsultasi pernapasan, dan penyediaan bahan edukasi tambahan, untuk memberikan dukungan holistik yang lebih efektif bagi anggota komunitas dalam meningkatkan kesehatan pernapasan dan keseluruhan kesejahteraan.
3. Partisipasi Aktif Masyarakat:
Partisipasi aktif masyarakat ditekankan dalam perencanaan dan implementasi kegiatan, dengan tujuan untuk menciptakan rasa kepemilikan yang lebih besar terhadap program pengabdian masyarakat. Partisipasi ini diharapkan dapat memperkuat komitmen anggota Komunitas Marriage Encounter Surabaya, sehingga program dapat berkelanjutan dan memberikan dampak yang berkelanjutan pada kualitas hidup mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Prof. Dr.Dr.Med.Paul Tahalele,dr.,SpB., Sp.BTKV(K),FICS selaku Dekan Fakultas Kedokteran UKWMS yang telah memotivasi kami untuk terus melakukan abdimas sebagai bentuk upaya pelaksanaan Tri-Dharma Perguruan Tinggi sebagai dosen muda di Fakultas Kedokteran UKWMS.
2. Kepala LPPM UKWMS yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.
3. Seluruh pengurus dan anggota Komunitas *Marriage Encounter* Surabaya

DAFTAR PUSTAKA

- Muh Khairil Hasyim. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Lingkungan Terhadap Kebiasaan Merokok Terhadap Pelajar Sma Islam Athirah Tahun Ajaran 2019/2020. 2020;
- Alfian Fahrosi. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Pada Remaja Smp. 2013.
- Rahmadi A, Lestari Y. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Rokok Dengan Kebiasaan Merokok Siswa Smp Di Kota Padang [Internet]. Vol. 2, Jurnal Kesehatan Andalas. 2013. Available From: [Http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id](http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id)
- Likha „Inayati. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Rokok Tenaga Kerja Di Indonesia. 2018.
- Ppkg Uns. Pusat Penelitian Kependudukan Dan Gender Universitas Sebelas Maret. Pengabdian Masyarakat Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Dan Kemandirian Lansia. 2021. P. 1–2.
- Kiik Sm, Sahar J, Permatasari H. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. Jurnal Keperawatan Indonesia. 2018 Jul 15;21(2):109–16.
- Mia Fatma Ekasari. Wineka Media. 2018. . Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi.
- Luky Pamuji Indah Putri. Hubungan Pengetahuan Bahaya Rokok Dengan Perilaku Merokok (Studi Observasional Cross Sectional Di Kelurahan Penggaron Lor Kota Semarang). 2021.