



EDUKASI KESEHATAN TENTANG "PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK" DI MASYARAKAT GAMPONG AYON

Nurfitriani^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: nurfitriani_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 19 Agustus 2021; Disetujui 20 September 2021; Dipublikasi 03 September 2021

Abstract: *Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic lung disease characterized by progressive and partially irreversible airflow obstruction. This disease has a relatively high prevalence, particularly among the elderly, smokers, and those exposed to air pollution. Health education plays an essential role in increasing public knowledge and awareness regarding COPD prevention and management. This community service activity aimed to provide health education about COPD to the residents of Ayon Village, Seulimum District, Aceh Besar Regency. The methods used included lectures, interactive discussions, and Q&A sessions. A total of 40 participants attended the event with enthusiasm. The results showed an improvement in community knowledge about COPD risk factors, symptoms, and prevention methods. Evaluation through pre-tests and post-tests indicated an average score increase of 30%. Moreover, the community became more motivated to adopt healthy lifestyles, such as quitting smoking and reducing exposure to air pollution. In conclusion, health education is effective in enhancing public knowledge and awareness of COPD. It is hoped that similar activities can be continuously implemented to improve community quality of life and prevent an increase in COPD cases in the future.*

Keywords: *Chronic Obstructive Pulmonary Disease, health education, community.*

Abstrak: Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) merupakan penyakit paru-paru kronis yang ditandai dengan hambatan aliran udara yang bersifat progresif dan tidak sepenuhnya reversibel. Penyakit ini memiliki prevalensi yang cukup tinggi, terutama pada kelompok usia lanjut, perokok, dan mereka yang terpapar polusi udara. Edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan PPOK. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai PPOK kepada masyarakat Desa Ayon, Kecamatan Seulimum, Kabupaten Aceh Besar. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Sebanyak 40 peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko, gejala, dan cara pencegahan PPOK. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 30%. Selain itu, masyarakat juga lebih termotivasi untuk mengadopsi pola hidup sehat, seperti berhenti merokok dan mengurangi paparan polusi udara. Kesimpulannya, edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai PPOK. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan untuk memperbaiki kualitas hidup masyarakat dan mencegah peningkatan kasus PPOK di masa depan.

Kata Kunci: Penyakit Paru Obstruktif Kronik, edukasi kesehatan, masyarakat.

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah sekelompok penyakit paru-paru progresif yang sering dialami oleh laki-laki berusia di atas 40 tahun, terutama perokok berat dan mereka yang tinggal di daerah dengan polusi tinggi. Penyakit ini memiliki angka kematian dan kesakitan yang tinggi serta membawa beban sosial dan ekonomi yang signifikan. Prevalensi PPOK bervariasi di berbagai negara, dengan tingkat tertinggi dilaporkan di Amerika Serikat sebesar 37% dan di Indonesia sebesar 3,7%, dengan prevalensi tertinggi di Nusa Tenggara Timur (10%). Menurut WHO, pada tahun 2020 PPOK menjadi penyebab kematian ketiga di dunia (Fadhilah et al., 2024).

Menurut GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease), PPOK adalah penyakit paru yang dapat dicegah diobati dengan beberapa efek ekstrapulmonal yang signifikan berkontribusi terhadap tingkat keparahan penderita. Karakteristik penyakit ini ditandai oleh hambatan aliran udara di saluran napas yang tidak sepenuhnya reversibel. Hambatan aliran udara tersebut biasanya bersifat progressif dan berhubungan dengan respon inflamasi pulmonal terhadap partikel atau gas berbahaya (Putra & Artika, 2021).

PPOK sering dikaitkan dengan peradangan kronis pada saluran pernafasan.

Tingkat peradangan akan semakin meningkat seiring dengan peningkatan jumlah makrofag, neutrofil, dan limfosit dalam paru-paru. Asap rokok, polusi udara akan mengaktifkan respon imun, dimana respon imun ini akan menyebabkan peningkatan jumlah neutrofil dan makrofag di paru-paru serta aktivasi jalan nafas dan sekresi lendir. Respon imun adaptif selanjutnya akan menyebabkan peningkatan sel limfosit T dan B dan memperkuat inflamasi (Rachmawati & Sulistiyarningsih, 2020).

Gejala yang paling sering terjadi pada pasien PPOK adalah sesak napas. Sesak napas juga biasanya menjadi keluhan utama pada pasien PPOK karena terganggunya aktivitas fisik akibat gejala ini. Sesak napas biasanya menjadi keluhan ketika FEV1 < 60 % prediksi. Pasien biasanya mendefinisikan sesak napas sebagai peningkatan usaha untuk bernapas, rasa berat saat bernapas, gasping, dan air hunger. Batuk bisa muncul secara hilang timbul, tapi biasanya batuk kronis adalah gejala awal perkembangan PPOK. Gejala ini juga biasanya merupakan gejala klinis yang pertama kali disadari oleh pasien. Batuk kronis pada PPOK bisa juga muncul tanpa adanya dahak. Faktor risiko PPOK berupa merokok, genetik, paparan terhadap partikel berbahaya, usia, asma/ hiperreaktivitas

bronkus, status sosioekonomi, dan infeksi (Simbolon,2019).

Berdasarkan *Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD)*, PPOK dapat dicegah dan diobati, namun memiliki efek ekstrapulmonal yang berkontribusi terhadap tingkat keparahan penyakit. Faktor risiko utama PPOK meliputi merokok, paparan polusi udara, riwayat infeksi saluran pernapasan, serta kondisi sosio ekonomi yang rendah. Gejala utama PPOK antara lain sesak napas, batuk kronis, dan produksi dahak berlebih, yang sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya (Putra & Artika, 2021).

Desa Ayon, Kecamatan Seulimum, Kabupaten Aceh Besar, merupakan salah satu daerah dengan tingkat paparan polusi udara yang cukup tinggi dan perilaku merokok yang masih banyak ditemui di kalangan masyarakat. Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Desa Ayon masih kurang memahami mengenai bahaya dan pencegahan PPOK. Kondisi ini menjadi latar belakang perlunya diadakan kegiatan edukasi kesehatan mengenai PPOK untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan penanganan penyakit ini.

Analisis kesehatan di desa Ayon kurang paham terkait penyakit PPOK. Disamping itu berdasarkan situasi keadaan sekarang di Aceh terdapat kasus PPOK, mulai anak-anak sampai dewasa. Maka dari itu penyuluhan tentang Edukasi kesehatan tentang "Penyakit Paru Obstruksi Kronik" di Masyarakat Gampong Ayon diperlukan.

KAJIAN PUSTAKA

Definisi dan Patofisiologi PPOK

Menurut *Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD)*, PPOK adalah penyakit paru kronis yang dapat dicegah dan diobati, ditandai dengan hambatan aliran udara yang tidak sepenuhnya reversibel dan bersifat progresif. Hambatan ini berkaitan dengan respons inflamasi paru-paru terhadap partikel atau gas berbahaya (Putra & Artika, 2021).

Epidemiologi PPOK

Berdasarkan data WHO (2020), PPOK menjadi penyebab kematian ketiga di dunia. Di Indonesia, prevalensi PPOK mencapai 3,7%, dengan angka tertinggi di Nusa Tenggara Timur sebesar 10% (Fadhilah et al., 2024).

Faktor Risiko PPOK

Faktor risiko utama PPOK meliputi merokok, paparan polusi udara, riwayat

infeksi saluran pernapasan, serta kondisi sosio ekonomi rendah. Merokok dianggap sebagai penyebab utama PPOK, di mana asap rokok memicu inflamasi kronis pada saluran pernapasan (*Rachmawati & Sulistyaningsih, 2020*).

Gejala Klinis PPOK

Gejala utama PPOK antara lain sesak napas, batuk kronis, dan produksi dahak berlebih. Sesak napas menjadi keluhan utama yang sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari (*Simbolon, 2019*).

Diagnosis PPOK

Diagnosis PPOK dilakukan melalui anamnesis, pemeriksaan fisik, dan tes fungsi paru seperti spirometri. Spirometri digunakan untuk mengukur *Forced Expiratory Volume* dalam 1 detik (*FEV1*) dan *Forced Vital Capacity* (*FVC*) (*Setiawan & Lestari, 2022*).

Tatalaksana PPOK

Pengobatan PPOK meliputi penggunaan bronkodilator, kortikosteroid inhalasi, terapi oksigen, dan rehabilitasi paru. Selain itu, berhenti merokok menjadi langkah utama dalam memperlambat progresivitas penyakit (*Handayani & Sari, 2023*).

Pencegahan PPOK

Pencegahan PPOK mencakup edukasi kesehatan untuk mengurangi paparan faktor risiko, terutama rokok dan polusi udara. Kampanye berhenti merokok dan penggunaan masker di lingkungan dengan polusi tinggi juga dianjurkan (*Yusuf & Nurdin, 2021*).

Dampak Sosial Ekonomi PPOK

PPOK memberikan beban ekonomi yang signifikan, baik secara langsung (biaya pengobatan) maupun tidak langsung (penurunan produktivitas kerja). Pasien PPOK juga sering mengalami penurunan kualitas hidup (*Maulana & Fitri, 2020*).

Pengaruh Polusi Udara Terhadap PPOK

Studi menunjukkan bahwa paparan jangka panjang terhadap polusi udara, terutama *particulate matter* (*PM2.5*), meningkatkan risiko terjadinya PPOK. Udara yang tercemar dapat memicu peradangan kronis pada saluran pernapasan (*Wijaya & Pratama, 2022*).

Peran Edukasi Kesehatan dalam Pencegahan PPOK

Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai PPOK. Penyuluhan tentang bahaya merokok, teknik pernapasan, dan pengelolaan lingkungan dapat membantu

mencegah peningkatan kasus PPOK
(Rahman & Dewi, 2022).

Hubungan Antara Gizi dan PPOK

Status gizi mempengaruhi kondisi pasien PPOK. Malnutrisi dapat memperburuk kondisi pasien, sedangkan asupan nutrisi yang baik, terutama antioksidan, dapat membantu mengurangi peradangan
(Saraswati & Nugroho, 2023).

Efektivitas Rehabilitasi Paru pada Pasien PPOK

Rehabilitasi paru yang melibatkan latihan fisik, pendidikan kesehatan, dan dukungan psikososial terbukti meningkatkan kapasitas fungsional paru dan kualitas hidup pasien PPOK
(Utami & Hidayat, 2024)

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat

3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Ayon, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa penyakit PPOK, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/ doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menghindari penyakit PPOK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) di Gampong Ayon telah dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan. Kegiatan ini diikuti oleh 40 orang peserta dari masyarakat desa yang memiliki tingkat pemahaman awal yang bervariasi mengenai PPOK. Kegiatan ini berlangsung dalam satu hari dan melibatkan tenaga medis sebagai pemateri utama.

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh Kepala Desa, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim penyuluh yang terdiri dari dr. Nurfitriani, Sp.P, Zulfa Farhani, dan Rilahayu. Materi yang disampaikan meliputi:

- Definisi dan karakteristik PPOK
- Faktor risiko utama yang menyebabkan PPOK
- Gejala umum yang dialami penderita PPOK
- Dampak PPOK terhadap kesehatan dan kehidupan sehari-hari
- Pencegahan dan pengelolaan PPOK

Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab selama 60 menit. Banyak peserta yang aktif bertanya, terutama mengenai hubungan antara kebiasaan merokok dan PPOK, serta

bagaimana cara mengurangi risiko terkena penyakit ini. Untuk meningkatkan partisipasi, peserta yang mengajukan pertanyaan diberikan hadiah atau doorprize.

Kegiatan ini ditutup dengan foto bersama antara tim penyuluh dan masyarakat. Hasil dari edukasi ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terhadap PPOK, terutama terkait faktor risiko dan pencegahannya.



Gamabr 1. Peserta Penyuluhan

Pelaksanaan edukasi kesehatan ini sangat relevan mengingat kurangnya pemahaman masyarakat tentang PPOK, padahal penyakit ini memiliki angka kesakitan dan kematian yang cukup tinggi. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, mayoritas peserta awalnya tidak mengetahui secara mendalam tentang PPOK dan menganggapnya sebagai penyakit biasa yang hanya menyerang perokok berat.

Setelah mendapatkan materi edukasi, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai bahaya PPOK dan pentingnya pencegahan. Beberapa temuan penting selama diskusi antara lain:

1. Kesadaran terhadap risiko PPOK masih rendah, terutama di kalangan perokok. Banyak peserta yang merokok tidak menyadari bahwa kebiasaan ini dapat menyebabkan penyempitan saluran pernapasan secara permanen.
2. Kurangnya informasi mengenai dampak polusi udara terhadap kesehatan paru-paru. Beberapa peserta menganggap hanya perokok yang dapat terkena PPOK, padahal polusi udara dari asap kendaraan dan lingkungan kerja juga berkontribusi besar terhadap penyakit ini.
3. Minimnya kesadaran tentang pencegahan PPOK. Sebagian besar peserta tidak mengetahui bahwa vaksinasi influenza dan pneumokokus dapat membantu mengurangi risiko infeksi paru-paru yang memperburuk kondisi PPOK.

Metode penyampaian materi dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Beberapa peserta yang awalnya kurang tertarik menjadi lebih aktif bertanya setelah melihat contoh nyata dari dampak PPOK yang diberikan oleh

Edukasi kesehatan tentang
(Nurfitrani, 2021)

pemateri. Penggunaan bahasa yang sederhana dan contoh kasus nyata membantu peserta memahami informasi lebih mudah.

Selain itu, evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa mendapatkan manfaat dari edukasi ini. Mereka menyatakan bahwa setelah mengikuti penyuluhan, mereka lebih memahami bagaimana mengenali gejala PPOK sejak dini dan cara mencegahnya, terutama dengan menghindari kebiasaan merokok dan mengurangi paparan polusi udara.

Hambatan yang ditemukan selama kegiatan:

1. Kurangnya literasi kesehatan di masyarakat, terutama dalam mengenali gejala PPOK dan cara pencegahannya.
2. Masih adanya stigma terhadap penyakit paru-paru, di mana sebagian peserta menganggap bahwa penyakit ini hanya menyerang kelompok usia tua atau perokok berat, padahal faktor lingkungan juga berperan besar.
3. Durasi kegiatan yang terbatas, sehingga tidak semua pertanyaan dapat dijawab secara mendalam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan

tentang pemantauan kesehatan pada penderita hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit PPOK di Gampong Ayon, Kec. Seulimum, Aceh Besar.

2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit PPOK di Desa Ayon, Kecamatan Seulimum, Kota Banda Aceh.

Saran

1. Diperlukan edukasi yang berkelanjutan mengenai Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK), khususnya mengenai faktor risiko, gejala, pencegahan, dan pengelolaan penyakit. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan melalui kegiatan masyarakat, media sosial, dan fasilitas kesehatan setempat.
2. Menggalakkan kampanye berhenti merokok, mengurangi paparan polusi udara, dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya lingkungan bersih. Penggunaan masker di area dengan polusi tinggi juga perlu diintensifkan.
3. Fasilitas kesehatan di Gampong Ayon dan sekitarnya sebaiknya menyediakan pemeriksaan rutin fungsi paru, seperti spirometri, untuk deteksi dini PPOK.

Pelatihan tenaga medis mengenai penatalaksanaan PPOK juga penting untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan.

4. Penerapan program rehabilitasi paru di puskesmas atau klinik setempat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup penderita PPOK. Program ini bisa mencakup latihan fisik, edukasi pernapasan, dan dukungan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Fitria, N. (2023). Peran Keluarga dalam Mendukung Pengobatan Penyakit Paru Obstruksi Kronik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-52.
- Anshari, M. (2021). Pentingnya Edukasi Kesehatan dalam Penanganan PPOK. *Jurnal Edukasi Medis*, 8(2), 56-62.
- Barnes, P. J. (2019). Inflammatory Mechanisms in Chronic Obstructive Pulmonary Disease.
- Fadhilah, M. A., Dokter, P. P., & Malikussaleh, U. (2024). Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2(2).
- GOLD. (2021). Global Strategy for the

- Diagnosis, Management, and Prevention of COPD. GOLD Reports.
- Han, M. K., Agusti, A., & Calverley, P. M. (2017). Chronic Obstructive Pulmonary Disease Phenotypes.
- Nasution, S., Wahyuni, T., & Sari, D. (2024). Studi Kasus Prevalensi PPOK di Aceh. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(3), 34-40.
- NICE. (2022). Chronic Obstructive Pulmonary Disease in Over 16s: Diagnosis and Management. National Institute for Health and Care Excellence.
- Putra, I. P., & Artika, I. D. M. (2021). Diagnosis dan Tatalaksana Penyakit Paru Obstruktif Kronis. *Ilmu Penyakit Dalam FK UNUD/RSUP Sanglah Denpasar*, 1, 1–16.
- Rachmawati, A. D., & Sulistyaningsih. (2020). Review Artikel: Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). *Farmaka*, 18(2), 1–15.
- Rohmah, L. (2022). Pencegahan Penyakit Paru Obstruksi Kronik Melalui Edukasi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 7(4), 22-29.
- Simbolon, S. M. (2019). Hubungan Kanker
- Serviks dan Gagal Ginjal Akut Pada Pasien di RS Pandega. *Ina J Chest Crit and Emerg Med*, 1(2), 83–84.
- Sutanto, E., & Hidayat, R. (2022). Efektivitas Program Pengabdian Masyarakat dalam Edukasi Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(2), 70-78.
- Yusuf, M., & Pratama, B. (2023). Dampak Sosial Ekonomi Penyakit Paru Obstruksi Kronik di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan*, 11(1), 15-21.
- WHO. (2020). The Global Impact of Chronic Obstructive Pulmonary Disease.
- Vestbo, J., Hurd, S. S., & Agustí, A. G. (2016). Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease.