

## Kelurahan Sehat Paru melalui Program YOGA PPOK di Kelurahan Siwalankerto Surabaya

Bilgis Khoirun Nisa' <sup>1</sup>  
Agus Aan Adriansyah <sup>2</sup>  
Martha Ariana Wijayanti <sup>3</sup>  
Indri Riza Priescisila <sup>\*4</sup>

<sup>1,2</sup> Department of Public Health, Faculty of Health, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia.

<sup>3,4</sup> Puskesmas Siwalankerto Surabaya, Indonesia

\*e-mail : [bilgiskhoirun@gmail.com](mailto:bilgiskhoirun@gmail.com)

### Abstrak

Menjaga kebersihan udara, menghindari paparan zat berbahaya, dan merawat kesehatan paru-paru melalui pola hidup sehat merupakan langkah-langkah penting untuk mencegah penyakit pernafasan dan memelihara fungsi optimal paru-paru. Sayangnya kesadaran dan pengetahuan warga upaya menjaga kesehatan paru masih sangat rendah. Pendidikan kesehatan tentang kesehatan paru menjadi penting dan aplikatif bagi warga. Tujuan kegiatan ini adalah membangun kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman warga terkait pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Metode yang dilaksanakan adalah pengisian kuisisioner PUMA serta edukasi interaktif bersama semua peserta yang datang pada saat Posyandu Keluarga di Kelurahan Siwalankerto. Kegiatan yang dilakukan meliputi analisis situasi, pengambilan data primer berupa kuisisioner dengan jumlah responden sebanyak 183 masyarakat dan 89 kader kesehatan, dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa Program "YOGA PPOK". Hasil kuisisioner menyatakan bahwa sebanyak 48,6% masyarakat tidak mengetahui PPOK dan 61,7% tidak mengetahui bahwa di Puskesmas Siwalankerto terdapat pelayanan deteksi dini PPOK. Sedangkan terdapat 48,3% kader menjawab bahwa di posyandu mereka belum melakukan penyuluhan terkait PPOK dan 44,9% kader menjawab mereka belum pernah mensosialisasikan terkait adanya pelayanan deteksi dini PPOK. Pada pengisian kuisisioner PUMA terdapat 29 responden dengan hasil terdapat 10 orang berpotensi terkena PPOK. Hasil yang diperoleh adalah kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan lancar, peserta merespon dengan aktif menjawab pertanyaan, mengikuti kegiatan dengan kondusif, dan melakukan transfer pengetahuan ke warga lain.

**Kata Kunci :** PPOK, deteksi dini, puskesmas, masyarakat, kader kesehatan.

### Abstract

Maintaining clean air, avoiding exposure to harmful substances, and maintaining lung health through a healthy lifestyle are important steps to prevent respiratory diseases and maintain optimal lung function. Unfortunately, public awareness and knowledge of efforts to maintain lung health is still very low. Health education about lung health is important and applicable for residents. The aim of this activity is to build awareness, knowledge and understanding of residents regarding the prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). The method implemented was filling out the PUMA questionnaire and interactive education with all participants who came to the Family Posyandu in Siwalankerto Village. The activities carried out included situation analysis, collecting primary data in the form of a questionnaire with a total of 183 community respondents and 89 health cadres, followed by providing intervention in the form of the "YOGA COPD" Program. The results of the questionnaire stated that as many as 48.6% of the public did not know about COPD and 61.7% did not know that at the Siwalankerto Community Health Center there were COPD early detection services. Meanwhile, 48.3% of cadres answered that at the posyandu they had not provided counseling regarding COPD and 44.9% of cadres answered that they had never provided socialization regarding the existence of early COPD detection services. When filling out the PUMA questionnaire there were 29 respondents with the results that 10 people had the potential to suffer from COPD. The results obtained were that educational activities ran well and smoothly, participants responded actively by answering questions, participating in activities in a conducive manner, and transferring knowledge to other residents.

**Keywords :** COPD, early detection, Public health center, public, health cadres.

## PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan penyakit yang mempunyai gejala dengan adanya keterbatasan aliran udara yang persisten dan bersifat progresif, erat kaitannya dengan respon inflamasi kronik berlebih pada saluran pernafasan dan parenkim paru akibat gas atau partikel berbahaya. PPOK merupakan penyebab kecacatan pertama di dunia. Penyakit ini menjadikan penderitanya mengalami keterbatasan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti menaiki tangga dan keterbatasan ini terjadi pada tiga sampai empat kasus PPOK.

Faktor risiko utama PPOK adalah paparan asap tembakau (drg. Emmy Hastuti, 2023). Kebiasaan merokok merupakan penyebab delapan dari sepuluh kasus PPOK (States, 2010). Faktor risiko PPOK juga bisa karena adanya paparan lingkungan seperti bahan bakar biomassa dan polusi udara. Faktor individu juga sangat berpengaruh seperti usia, jenis kelamin, maupun status sosial ekonomi (Kemenkes, Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang PPOK, 2019). Usia sering kali dianggap sebagai faktor risiko PPOK karena semua organ vital kehilangan fungsinya seiring bertambahnya usia, sehingga terjadilah penurunan fungsi paru-paru yang terjadi secara progresif setelah usia sekitar 25 tahun. Pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prevalensi dan mortalitas PPOK lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan, namun penelitian terbaru di negara maju melaporkan bahwa prevalensi PPOK pada laki-laki dan perempuan hampir sama (Murray, 2015). Kemungkinan hal ini terjadi karena semakin lama kualitas lingkungan semakin memburuk.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, diperkirakan 65 juta penduduk di dunia menderita PPOK dengan kategori sedang sampai berat. Sebanyak hampir 3 juta orang meninggal karena PPOK. Sedangkan di Indonesia, PPOK mengakibatkan hilangnya produktivitas harian sebesar 901.744 jam dan biaya pengobatan sebesar Rp 1.294.165.188.810; penyakit ini merupakan penyebab kematian keenam secara nasional (Risyaf, 2019). Menurut catatan Riskesdas tahun 2018, prevalensi PPOK di Indonesia sebesar 4,5% dan banyak dialami oleh penduduk laki-laki, sedangkan prevalensi PPOK di Jawa Timur sebesar 3,6%.

PPOK saat ini menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia dengan beban ekonomi dan sosial yang substansial dan semakin meningkat. PPOK menjadi prioritas Kementerian Kesehatan. Program prioritas pemerintah untuk menekan angka kejadian PPOK adalah deteksi dini PPOK yang dilakukan di setiap Unit Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama seperti Puskesmas. Namun pada Penilaian Kinerja Puskesmas (PKP) Siwalankerto Surabaya tahun 2023 program deteksi dini PPOK ini belum mencapai target. Pada catatan PKP Siwalankerto Surabaya pada tahun 2023, menyatakan bahwa target untuk pelayanan deteksi dini Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) sebesar 70%. Sedangkan capaian riil Puskesmas masih 23,4% dengan total kinerja sebesar 33,4%.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada warga Kelurahan Siwalankerto terkait PPOK dan deteksi dini PPOK. Edukasi masyarakat terhadap risiko PPOK, inovasi terkait deteksi dini PPOK, dan optimalisasi tata laksana PPOK menjadi semakin penting untuk mengatasi kasus PPOK terutama untuk keberhasilan Puskesmas dalam rangka mendukung program prioritas Kemenkes RI.

## **METODE**

Kegiatan inovasi ini dilakukan selama November – Desember 2023. Kegiatan yang dilakukan meliputi analisis situasi, pengambilan data primer berupa kuesioner, dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa Program “YOGA PPOK”.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum memberikan intervensi maka perlu adanya pengukuran untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat dan sikap kader maka dilakukan penyebaran kuesioner dengan responden sebanyak 183 masyarakat dan 89 kader.

No.	Kuesioner	Sikap dan Pengetahuan	Ya		Tidak	
			Orang	(%)	Orang	(%)
1.	Kader	Apakah di Posyandu anda pernah melakukan penyuluhan terkait PPOK?	46	51,7	43	48,3
		Apakah di Posyandu anda pernah melakukan penyuluhan terkait adanya pelayanan deteksi dini PPOK?	49	55,1	40	44,9
2.	Masyarakat	Pengetahuan terkait PPOK	94	51,4	89	48,6
		Pengetahuan terkait bahaya PPOK	98	53,6	85	46,4
		Pengetahuan terkait pelayanan deteksi dini PPOK	70	38,3	113	61,7

Hasil dari kuesioner tersebut menyatakan bahwa sebanyak 48,6% masyarakat tidak mengetahui PPOK dan 61,7% tidak mengetahui bahwa di Puskesmas Siwalankerto terdapat pelayanan deteksi dini PPOK. Sedangkan terdapat 48,3% kader menjawab bahwa di posyandu mereka belum melakukan penyuluhan terkait PPOK dan 44,9% kader menjawab mereka belum pernah mensosialisasikan terkait adanya pelayanan deteksi dini PPOK. Edukasi kesehatan sangat penting dalam mempengaruhi warga menyikapi kesehatan pada dirinya sendiri.

Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut maka dibentuk program baru berupa "YOGA PPOK". Dalam pelaksanaan program "YOGA PPOK" terdapat beberapa kegiatan, seperti berikut:

1. Dimulai dengan dialog interaktif bersama warga membahas permasalahan yang ada di Puskesmas sampai menjelaskan program "YOGA PPOK"

Kegiatan ini menjelaskan kepada warga terkait permasalahan yang ada di Kelurahan Siwalankerto, memberikan pemahaman kepada warga jika permasalahan ini tidak segera di atasi, baik dampak bagi warga maupun bagi Puskesmas. Pada kegiatan ini penulis juga menyampaikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang ada berupa program "YOGA PPOK"

2. Edukasi PPOK

Kegiatan edukasi menjelaskan apa itu PPOK, terdapat berapa jenis penyakit yang tergolong PPOK, menjelaskan bahayanya, faktor risiko, gejala dan cara pencegahannya.

3. Latihan pernafasan *Pursed Lip Breathing*

Latihan pernafasan *Pursed Lip Breathing* biasanya dikombinasikan dengan latihan kebugaran *kardiopulmoner*. Akan tetapi pada saat kegiatan dilakukan penulis hanya mencontohkan pernafasan *pursed lip breathing* yang dikombinasikan dengan gerakan atau aktivitas sehari-hari, seperti mengangkat galon air minum dengan menggunakan cara pernafasan *pursed lip breathing*. Hal ini sangat mempermudah warga dalam mengaplikasikan pernafasan *pursed lip breathing* dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pemeriksaan deteksi dini PPOK menggunakan kuesioner PUMA

Pada pemeriksaan ini peserta yang menjadi sasaran adalah yang berusia 40 - >60 tahun. pemeriksaan ini bertujuan untuk menjangkit warga yang berpotensi terkena PPOK. Klasifikasi yang penulis tentukan yaitu ketika seorang warga mengalami nafas pendek saat jalan cepat pada jalan yang datar atau menanjak, merasa ada dahak meski tidak sedang flu, dan pernah mengalami penyakit paru. Dari hasil pengisian PUMA menyatakan bahwa, diperkirakan terdapat 10 orang berpotensi terkena PPOK. Rencana tindak lanjut penulis yaitu, memberikan nama yang menjadi fokus kepada ibu kader agar memberikan informasi lanjutan kepada warga yang terdeteksi PPOK untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di Puskesmas.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait pengetahuan masyarakat dan kader tentang penyakit dan deteksi dini PPOK di Puskesmas Siwalankerto Surabaya dapat disimpulkan bahwa sebenarnya program-program terkait pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang belum tercapai masih memiliki ruang untuk perbaikan, karena Puskesmas Siwalankerto memiliki tenaga kerja yang mumpuni. Perbaikan bisa dengan melakukan intervensi secara langsung kepada kader maupun masyarakat. Kinerja kader sudah baik dan memiliki kesadaran diri untuk mengajak sekitarnya. Program yang belum tercapai, terdapat kemungkinan karena belum luasnya cakupan kader dalam memberikan informasi terkait pelayanan deteksi dini PPOK di Posyandu maupun di Puskesmas.

**DAFTAR PUSTAKA**

- drg. Emmy Hastuti, M. (2023, Agustus Kamis). *Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. Diambil kembali dari Kementerian Kesehatan:  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2718/penyakit-paru-obstruktif-kronik-ppok](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2718/penyakit-paru-obstruktif-kronik-ppok)
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2019, Desember 27). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang PPOK*. Diambil kembali dari yankes kemkes:  
[https://yankes.kemkes.go.id/unduhuan/fileunduhuan\\_1610419527\\_23703.pdf](https://yankes.kemkes.go.id/unduhuan/fileunduhuan_1610419527_23703.pdf)
- Murray, C. J.-A. (2015). Global, regional, and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990–2013: quantifying the epidemiological transition. *The Lancet*, 2145-2191.
- Risyaf, F. (2019). Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia. *journal student uny*.
- States, U. (2010). How tobacco smoke causes disease: the biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: a report of the Surgeon General. *Departement of Health and Human Services*.