

Edukasi dan Breathing Exercise untuk Meningkatkan Kesehatan Paru Pada Komunitas Serema

Suci Amanati*, Akrom Rosyada, Alya Larasati, Fathoni Zaki Yanto, Ulfa Aulia Choirunisa

Universitas Widya Husada Semarang

Alamat e-mail korespondensi: suci.amanati@uwhs.ac.id

Diterima: 14 Apr 2026

Direvisi: 27 Apr 2026

Disetujui: 29 Mei 2026

Dipublikasikan: 26 Jun 2026

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan, salah satunya penurunan fungsi sistem pernapasan. Kondisi ini dapat menurunkan toleransi aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan anggota komunitas dalam melakukan latihan pernapasan (breathing exercise) sebagai upaya promotif dan preventif. Metode yang digunakan meliputi observasi awal, edukasi, demonstrasi latihan, praktik langsung, serta pemantauan selama dua minggu. Kegiatan dilaksanakan pada Komunitas SEREMA RW 05 Krapyak dengan peserta sebanyak 40–50 orang, mayoritas lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait kesehatan paru dan kemampuan melakukan teknik breathing exercise dengan benar.

Kata Kunci: fisioterapi; breathing exercise

ABSTRACT

The increasing number of elderly individuals is associated with various health problems, including a decline in respiratory function, which may reduce physical activity tolerance and quality of life. This community service activity aimed to improve knowledge and skills of community members in performing breathing exercises as a promotive and preventive intervention. The methods included initial observation, health education, demonstration of breathing exercises, guided practice, and a two-week monitoring period. The program was conducted in the SEREMA Community, RW 05 Krapyak, involving 40–50 participants, mostly elderly individuals. The results showed an improvement in participants' understanding of respiratory health and their ability to perform proper breathing techniques.

Keyword: edukasi; physiotherapy; breathing exercise; kesehatan paru; komunitas

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup berdampak pada bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisiologis, termasuk sistem pernapasan. Penurunan elastisitas paru, kekuatan otot pernapasan, dan kapasitas ventilasi dapat menyebabkan lansia mudah mengalami kelelahan saat beraktivitas fisik. Kondisi ini apabila tidak ditangani dapat menurunkan kebugaran dan kualitas hidup lansia.

Komunitas SEREMA (Senam Rame-Rame) RW 05 Krapyak merupakan wadah aktivitas fisik masyarakat yang berdiri sejak September 2023 dan memiliki anggota sekitar 40–50 orang dengan mayoritas lansia. Kegiatan utama komunitas ini adalah senam rutin mingguan sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa meskipun senam rutin dilaksanakan, sebagian anggota masih mengeluhkan kelelahan berlebih dan terlihat memiliki pola napas yang cepat serta tidak teratur saat beraktivitas.

Fisioterapi komunitas memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan intervensi sederhana yang bersifat promotif dan preventif, salah satunya melalui breathing exercise dan breathing control. Latihan pernapasan yang dilakukan secara tepat dapat meningkatkan efisiensi ventilasi paru, mengurangi kerja otot pernapasan, serta meningkatkan toleransi aktivitas fisik. Terapi pernapasan dapat meningkatkan fungsi respirasi, bisa menurunkan respon yang berlebih dari jalan nafas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota Komunitas SEREMA dalam menjaga kesehatan pernapasan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun melalui tahap perencanaan (proposal) dan tahap pelaksanaan serta evaluasi (LPJ). Kegiatan dilaksanakan di Lapangan RW 05 Krapyak dengan sasaran anggota Komunitas SEREMA. Metode yang digunakan meliputi :

1. Observasi Awal

Observasi dilakukan melalui wawancara dan penyebaran kuesioner awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan pernapasan serta keluhan yang dirasakan saat beraktivitas fisik.

2. Penyuluhan dan Edukasi

Penyampaian materi mengenai sistem pernapasan, perubahan fungsi paru pada lansia, manfaat breathing exercise, dan konsep breathing control menggunakan media PowerPoint dan leaflet.

3. Praktik Breathing Exercise

Peserta diberikan demonstrasi dan pendampingan langsung dalam melakukan latihan breathing exercise dan breathing control, seperti pernapasan diafragma dan pernapasan terkontrol.

4. Pemantauan

Pemantauan dilakukan selama dua minggu melalui pengingat rutin dan pencatatan latihan menggunakan lembar ceklis yang diisi oleh peserta secara mandiri.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pengisian kuesioner post-test serta pemeriksaan saturasi oksigen dan tekanan darah sebagai data pendukung.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Program Unggulan

Program unggulan dalam kegiatan ini adalah penerapan breathing exercise sederhana yang terintegrasi dengan aktivitas senam rutin komunitas. Program ini dirancang agar mudah dipahami dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Keunggulan program meliputi:

1. Edukasi Kesehatan Sistem Pernapasan pada Lansia

Program edukasi kesehatan sistem pernapasan merupakan tahap awal dan fondasi utama dalam kegiatan ini. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan langsung menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh peserta lansia. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan fungsi

sistem pernapasan, perubahan fisiologis sistem pernapasan akibat proses penuaan, serta dampak penurunan fungsi paru-paru terhadap toleransi aktivitas fisik.

Melalui program ini, peserta diharapkan memahami bahwa kelelahan berlebih saat beraktivitas tidak hanya disebabkan oleh faktor usia, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh pola napas yang tidak efektif. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kesehatan paru-paru sebagai bagian dari upaya mempertahankan kebugaran dan kualitas hidup lansia.

2. Pelatihan Breathing Exercise (Latihan Pernapasan)

Latihan breathing exercise merupakan inti dari program unggulan kegiatan ini. Latihan yang diberikan difokuskan pada teknik pernapasan diafragma dan breathing control yang aman dan sesuai untuk lansia. Pelatihan diawali dengan demonstrasi oleh tim pelaksana, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan.

Latihan pernapasan diafragma bertujuan untuk meningkatkan efisiensi ventilasi paru dengan mengoptimalkan kerja otot diafragma, sehingga kebutuhan oksigen tubuh dapat terpenuhi secara lebih efektif. Sementara itu, breathing control bertujuan membantu peserta mengatur ritme napas agar lebih terkontrol selama dan setelah melakukan aktivitas fisik. Program ini dirancang agar peserta mampu melakukan latihan secara mandiri di rumah maupun sebagai bagian dari kegiatan senam rutin.

3. Monitoring berkelanjutan melalui pendampingan daring

Program unggulan selanjutnya adalah integrasi latihan pernapasan dengan kegiatan senam rutin Komunitas SEREMA. Integrasi ini dilakukan dengan menganjurkan peserta untuk melakukan latihan pernapasan sebagai pemanasan sebelum senam dan sebagai pendinginan setelah senam.

Pendekatan ini bertujuan agar latihan pernapasan tidak hanya dipahami sebagai kegiatan terpisah, tetapi menjadi bagian dari kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari. Dengan integrasi ini, diharapkan peserta dapat mengurangi kelelahan saat senam, meningkatkan toleransi aktivitas, serta memaksimalkan manfaat senam terhadap kebugaran jasmani.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan edukasi dan breathing exercise pada Komunitas SEREMA RW 05 Krapyak berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses edukasi dan

praktik latihan pernapasan. Sebagian besar peserta mampu memahami materi yang disampaikan serta mempraktikkan teknik pernapasan diafragma dan breathing control dengan benar setelah diberikan pendampingan.

Berdasarkan hasil evaluasi, sekitar 70% indikator keberhasilan kegiatan tercapai. Hal ini ditunjukkan oleh tingkat kehadiran peserta yang relatif stabil pada setiap sesi, partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, serta laporan subjektif dari peserta mengenai berkurangnya keluhan kelelahan setelah mengikuti senam dan latihan pernapasan. Hasil pemeriksaan saturasi oksigen menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam rentang normal dan relatif stabil pada akhir kegiatan, yang mengindikasikan respon fisiologis yang baik terhadap latihan pernapasan yang diberikan.

PEMBAHASAN

Secara teoritis, latihan pernapasan dapat meningkatkan efisiensi ventilasi paru, memperbaiki pola napas, serta membantu pengaturan penggunaan energi selama aktivitas fisik, khususnya pada kelompok lanjut usia. Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan konsep fisioterapi geriatri yang menekankan pentingnya intervensi sederhana, aman, dan berkelanjutan untuk mempertahankan fungsi tubuh dan kualitas hidup lansia.

Salah satu aspek penting dalam hasil dan pembahasan kegiatan ini adalah upaya pemberdayaan komunitas sebagai strategi keberlanjutan program. Pemberdayaan dilakukan dengan mendorong keterlibatan aktif pengurus dan anggota Komunitas SEREMA dalam pelaksanaan dan pemantauan latihan pernapasan.

Pengurus komunitas diberikan pemahaman mengenai pentingnya latihan pernapasan dan manfaatnya bagi anggota, sehingga diharapkan mampu berperan sebagai penggerak dan fasilitator dalam kegiatan senam rutin. Selain itu, beberapa anggota yang dinilai aktif dan mampu melakukan latihan dengan baik didorong untuk menjadi contoh atau role model bagi anggota lainnya. Pendekatan ini bertujuan agar latihan pernapasan tidak bergantung sepenuhnya pada kehadiran tim pengabdian, melainkan dapat dilanjutkan secara mandiri oleh komunitas.

Pemberian lembar ceklis latihan pernapasan juga menjadi bagian dari strategi pemberdayaan, karena membantu anggota komunitas untuk memantau dan mengevaluasi pelaksanaan latihan secara mandiri. Melalui pendampingan awal dan penguatan peran komunitas, diharapkan terbentuk rasa memiliki (sense of ownership) terhadap

program, sehingga latihan pernapasan dapat terus dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari budaya hidup sehat Komunitas SEREMA.

Dengan adanya pemberdayaan komunitas ini, kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam menjaga kebugaran dan kualitas hidup lansia melalui program yang berkelanjutan dan berbasis partisipasi masyarakat.

Evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses meliputi kehadiran peserta, keterlibatan selama kegiatan, dan kesesuaian pelaksanaan dengan rencana. Evaluasi hasil dilakukan melalui pengukuran saturasi oksigen, tekanan darah, serta analisis lembar ceklis latihan.

Monitoring dilakukan selama dua minggu pascaedukasi dengan pengingat berkala melalui grup komunikasi komunitas. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan latihan pernapasan

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan breathing exercise pada Komunitas SEREMA RW 05 Krapyak berjalan dengan baik dan memberikan manfaat positif bagi peserta. Program ini efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan sistem pernapasan. Intervensi fisioterapi berbasis komunitas terbukti aplikatif dan berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari DP, Widodo A, Pratiwi A. Effectiveness of box breathing on respiratory rate and oxygen saturation in patients with COPD. *Int J Glob Health Res.* 2023;5(2):123–130. 1.
2. Rahmawati N, Setyawan AB, Handayani S. The effectiveness of tripod position and pursed lips breathing to enhance oxygen saturation in patients with COPD. *Jurnal Ners dan Kebidanan.* 2022;9(3):245–252.
3. Putra YR, Lestari D, Saputra R. The difference in oxygen saturation values of COPD patients using pursed lip breathing and 6 minutes walk exercise. *Jurnal Berkala Kesehatan Masyarakat.* 2021;7(1):45–52.
4. Hidayat A, Nuraini T, Wulandari R. The effect of diaphragmatic breathing exercise technique on increasing oxygen saturation in asthma patients.

Journal of Social and Health Science.
2022;4(2):98–104.

5. Kurniawan D, Sulastris E, Puspitasari D. Pemberian pursed lip breathing terhadap saturasi oksigen dan frekuensi napas pasien post ekstubasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2023;5(1):67–74.
6. Pengabmas. Jurnal pengabdian masyarakat bidang kesehatan. DIMAS KESMAS. 2024. Available from: pengabmas.com/index.php/dimaskesmas
7. Sari M, Fitriani E, Laili N. Edukasi kesehatan dan intervensi pernapasan pada kelompok lansia berbasis komunitas. *MedicNutricia Journal*. 2023;5(2):110–118.
8. Simanjuntak, Netti Meilani, et al. "Pelaksanaan Diaphragma Breathing Exercise Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Bidan Ronni Naudur." *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia* 4.2 (2025): 186-192.