

PKM KOMUNITAS ASMA “MADUPAHAT” TENTANG PENERAPAN BREATHING EXERCISE DAN SENAM ASMA DI BALAI KESEHATAN MASYARAKAT KOTA SEMARANG

*Suci Amanati¹, Didik Purnomo¹, Irawan Wibisono¹

[*suci.amanati@uwhs.ac.id](mailto:suci.amanati@uwhs.ac.id), dpur83@gmail.com, irawan.wibisono@uwhs.ac.id

¹ Universitas Widya Husada Semarang

ABSTRAK

Asma bronkial merupakan gangguan inflamasi kronik pada saluran napas yang melibatkan banyak sel-sel inflamasi seperti eosinofil, sel mast, leukotrin dan lain- lain. Penyakit ini biasa menyerang masyarakat, prevalensi asma sebesar 17,4% dan meningkat setiap tahun. WHO memperkirakan pada tahun 2025, pasien medis asma akan menjadi 400 juta rakyat. Senam asma dan breathing exercise dapat menjadi alternatif untuk mengurangi keluhan dari asma. Breathing exercise yang digunakan dengan menggunakan deep breathing exercise dan buteyko breathing. Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu upaya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya terkait dengan asma bronkial. Berdasarkan kegiatan yang dilakukan didapatkan hasil masyarakat telah memahami kasus asma bronkial, bagaimana penatalaksanaan senam asma dan breathing exercise dengan deep breathing dan buteyko breathing untuk mengurangi keluhan dari asma bronkial.

Kata kunci: Komunitas asma, Senam asma, Breathing Exercise

ABSTRACT

Asthma Bronchiale is a chronic inflammation disease in pulmonary airways which is involve many inflammation cells such as eosinofil, mast cell, leukotrin and etc. This disease usually attack society, the prevalence of asthma bronchiale emit 17,4% and increase over the year. WHO estimates in 2025, asthma survivor will reach 400 million people. Asthma gymnastic and Breathing Exercise can be alternative to reduce the problem of asthma. Breathing exercise which is can apply is Breathing exercise and buteyko breathing. This social devotion is one solution to develop the knowledge of society in asthma. The result of this event is the understanding of society about asthma bronchiale, how to apply asthma gymnastic and breathing exercise with deep breathing and buteyko breathing to reduce the problem from asthma bronchiale.

Keywords: Asthma community, Asthma Gymnastic, Breathing Exercise

PENDAHULUAN

Komunitas Madupahat (Masyarakat Paru Peduli Sehat) merupakan komunitas binaan dibawa BALKESMAS (Balai Kesehatan Masyarakat) wilayah Kota Semarang. Komunitas madupahat beranggotakan masyarakat yang memiliki riwayat penyakit paru. Mayoritas anggota dalam komunitas ini memiliki riwayat asma.

Asma merupakan gangguan inflamasi kronik pada saluran napas yang melibatkan banyak sel-sel inflamasi seperti eosinofil, sel mast, leukotrin dan lain- lain. Inflamasi kronik ini berhubungan dengan hiper responsif jalan napas yang menimbulkan episode berulang dari mengi (wheezing), sesak napas, dada terasa berat dan batuk terutama pada malam dan pagi dini hari, kejadian ini biasanya ditandai dengan obstruksi jalan napas yang bersifat reversible baik secara spontan atau dengan pengobatan (Wijaya and Toyib, 2018). Gejala kemunculan sangat mendadak, sehingga gangguan asma bisa datang secara tiba-tiba jika tidak dapat mendapatkan pertolongan secepatnya, resiko kematian

bisa datang. Gangguan asma bronkial juga bisa muncul lantaran adanya radang yang mengakibatkan penyempitan saluran pernapasan bagian bawah. Penyempitan ini akibat berkerutnya otot polos saluran pernapasan, pembengkakan selaput lendir, dan pembentukan timbunan lendir yang berlebihan (Purwanto,2016).

Anggota di komunitas madupahat rentan terkena dampak dari penyakit asma. Mereka sering mengeluhkan sesak nafas, dada terasa berat, mengi, bahkan sampai adanya gangguan fungsional diakibatkan dari keluhan penyakit asma. PKm ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait patologi asma yang berupa definisi, etiologi sampai patofisiologi dari kasus asma. Dalam PKm ini komunitas madupahat juga diajari teknik-teknik yang diharapkan dapat mengurangi keluhan maupun dapat mengontrol tingkat kekambuhan dari penyakit asma tersebut.

Dalam PKm ini penyuluh juga memberikan tatacara dan pedoman mengenai senam asma dan teknik breathing exercise. Senam asma dan breathing

exercise dapat menjadi alternatif untuk mengurangi keluhan dari asma. Breathing exercise yang digunakan dengan menggunakan deep breathing exercise dan buteyko breathing. Deep Breathing Exercise adalah latihan pernapasan dengan Teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen menonjol perlahan sebesar mungkin (Smeltzer & Bare, 2002). Prinsip dari deep breathing exercise yaitu upaya mengembangkan diafragma selama melakukan inspirasi terkontrol dan harus merelaksasikan otot-otot intercosta dan otot-otot bantu pernapasan saat melakukan inspirasi dalam (Potter, A & Perry, 2010). Deep breathing exercise memungkinkan napas dalam secara total dengan mengeluarkan sedikit upaya dan dapat memperpanjang fase ekshalasi dan mencegah kolaps jalan napas dengan mempertahankan tekanan jalan napas yang positif (Rahayu, L. A, 2018).

Teknik pernapasan yang juga dilatih yaitu dengan buteyko breathing. Buteyko bertujuan untuk memperbaiki pola napas penderita asma dengan cara memelihara keseimbangan kadar CO₂ dan nilai oksigenasi seluler yang pada akhirnya dapat menurunkan gejala asma. Tujuan umum dari teknik pernapasan Buteyko adalah untuk rekondisi penderita agar dapat bernapas normal (Sabri & Chan, 2018):

METODE

Program PKM yang berupa PKM Komunitas Asma “Madupahat” tentang Penerapan Breathing Exercise dan Senam Asma di Balai Kesehatan Masyarakat Kota Semarang dilakukan melalui pemaparan materi, pembagian leaflet, diskusi dan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan angket yang disebar ke partisipan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman dari partisipan terhadap PKM yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1 Kegiatan PKM



Dalam kegiatan kemitraan kepada komunitas asma ini dimulai dengan kegiatan senam asma bersama di halaman Balai Kesehatan Wilayah Kota Semarang. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait asma bronkial yang meliputi definisi, etiologi maupun patofisiologi dari asma bronkial.

Hasil yang dicapai dalam PKM ini yaitu berupa peningkatan pengetahuan dari komunitas terhadap materi yang disampaikan.

Selain itu dengan adanya PKM ini komunitas madupahat diharapkan dapat menguasai teknik-teknik pernafasan untuk mengatasi keluhan dan lebih lanjut mereka dapat mengaplikasikan senam asma secara teratur untuk meningkatkan aktifitas fungsional sehingga kualitas hidup dari anggota komunitas secara langsung dapat menjadi lebih baik.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Partisipan Sebelum dan Sesudah Kegiatan PKM

No	K	Pengetahuan Partisipan		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Sebelum Kegiatan PkM	0 %	30%	70%
2.	Sesudah Kegiatan PkM	70%	30%	0%

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah Pengetahuan masyarakat meningkat setelah dilakukan pemaparan materi terkait Asma Bronkial. Masyarakat mengetahui cara penatalaksanaan senam asma dan breathing exercise untuk mengatasi keluhan asma bronkial

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes. (2019). <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-paru-kronik-dan-gangguan-imunologi/asma-bronkial-faqKemkes>.
- Klau, R. O. (2015) ‘Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dewasa Penderita Asma Bronkial Dengan Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Pola Napas Di Ruang Asoka RSUD Dr. Harjono Ponorogo’, Ekp, 13, pp. 7–35
- Lewis, S., Heitkemper. M., Dirksen, s; O’ Brien, P., & Bucher, L. (2014). Medical – Surgical nursing: Assessment and management of clinical problems. Missouri: Elsevier.
- Potter & Perry. (2010). Clinical Nursing Skills & Techniques. Edition 8.
- Purwanto, H. (2016) ‘Keperawatan Medikal Bedah II’, pp. 68–70.

- Putra, S. H., Arafat, R. and Syam, Y. (2020) 'Pengaruh Purse Lips Breathing Terhadap Status Peningkatan Oksigenasi Perifer Dan Fungsi Ventilasi Paru Pada Pasien PPOK', Jurnal Keperawatan Muhammadiyah E
- Rahayu, L. A. (2018). Pengaruh Pemberian Deep Breathing Exercise terhadap Arus Puncak Ekspirasi pada Penderita PPOK di IGD RSUD Sanjiwani Gianyar tahun 2018 (Doctoral dissertation, Jurusan Keperawatan 2018)
- Sabri, Y. S., & Chan, Y. (2018). Artikel Penelitian Penggunaan Asthma Control Test (ACT) secara Mandiri oleh Pasien untuk Mendeteksi Perubahan Tingkat Kontrol Asmanya. 3(3), 517–526
- Smeltzer dan Bare. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart. Edisi 8 vol.3. Jakarta: EGC.
- Wijaya A, Toyib R. (2018). Sistem Pakar Diagnosis Penyakit Asma Dengan Menggunakan Algoritme Genetik (Studi Kasus RSUD Kabupaten Kepahiang). Pseudocode