

## **PENDAMPINGAN DAN PENYULUHAN PADA KADER KELURAHAN SUKAMAJU MELALUI EDUKASI PENANGANAN AWAL SESAK NAFAS DENGAN TEHNIK PURSED LIP BREATHING DAN PRONING POSITION**

**Josep Kristian Lubis**

Program Studi Keperawatan, Universitas Efarina

### **ABSTRAK**

Sesak napas adalah gejala yang umum terlihat sebagai perasaan nyeri karena kesulitan bernapas, napas menjadi pendek (sesak napas) dan pasien merasa tercekik pada saat bernapas. Sesak nafas dapat terjadi pada pasien dengan gangguan sistem pernafasan seperti penyakit penyakit paru obstruksi ronik (PPOK), TB Paru, Asma Bronhial , ISPA, pneumonia dan Covid 19 dan penyakit pernafasan lainnya. Salah satu cara untuk mengurangi sesak nafas dengan melakukan Pursed Lip Breathing dan proning position. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan pada pasien yang mengalami gangguan sistem pernafasa dengan tanda dan gejala sesak nafas / dyspnea. Adapun solusi pada kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan kepada mengenai penanganan sesak nafas dengan Pursed Lip Breathing dan proning position. Pengukuran frekuensi nafas dan saturasi oksigen dan membentuk tim pemantau di setiap RT yang bertujuan untuk memantau kondisi kesehatan warga yang memiliki riwayat penyakit dengan gejala sesak melalui kartu monitor dan bekerjasama dengan pihak puskesmas setempat.

**Kata Kunci :** Sesak Nafas, Tehnik Pursed Lip Breathing, Proning Position

### **PENDAHULUAN**

#### **Analisis Situasi**

Dyspnea atau sesak napas adalah gejala yang umum terlihat sebagai perasaan nyeri karena kesulitan bernapas, napas menjadi pendek (sesak napas) dan pasien merasa tercekik pada saat bernapas. American Thoracic Society (ATS) 2012 mendefinisikan sesak napas sebagai pengalaman subjektif atasketidaknyamanan dalam bernapas. Sesak napas dapat terjadi pada kondisi fisiologis dan patologis. Sesak nafas dapat terjadi pada pasien dengan gangguan sistem pernafasan seperti penyakit penyakit paru obstruksi ronik (PPOK), TB Paru, Asma Bronhial, ISPA,

pneumonia dan Covid 19 dan penyakit pernafasan lainnya.

Menurut profil kesehatan Pematang Siantar, prevalensi penderita Sesak Nafas ditandai dengan terjadinya peningkatan frekuensi nafas sebagai upaya untuk mengkompensasi volume nafas yang lebih kecil. Salah satu cara untuk mengurangi sesak nafas dengan melakukan Pursed Lip Breathing dan proning position.

Pursed Lip Breathing exercise merupakan latihan yang bertujuan untuk mengatur frekuensi dan pola pernafasan sehingga mengurangi air trapping, memperbaiki ventilasi alveoli untuk memperbaiki pertukaran gas tanpa

meningkatkan kerja pernafasan, mengatur dan mengkoordinir kecepatan pernafasan sehingga lebih efektif dan mengurangi sesak.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Tarigan dan Julianti bahwa Pursed lips breathing membantu memperbaiki transportasi oksigen, melatih otot respirasi serta meningkatkan pengeluaran karbondioksida yang terperangkap di dalam paru sehingga meningkatkan ruang rugi parudan membantu mengurangi gejala yang ditimbulkan pada pasien asma. Penurunan gejala pada pasien asma tersebut merupakan salah satu indikator keberhasilan penatalaksanaan pasien asma. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyasih bahwa Pursed lips breathing merupakan salah satu latihan pernafasan yang mudah dilakukan sendiri di rumah ataupun dimanapun pasien berada, dengan gerakan yang tidak sulit, dengan biaya yang murah, serta tidak menimbulkan efek, Pursed lips breathing bisa dilakukan dalam waktu 15 menit.

Proning position atau prone position adalah posisi tengkurap yang menghasilkan ventilasi yang aman dan di atur nafas nya secara perlahan, akibatnya akan terjadi peningkatan saturasi oksigen. Hasil penelitian Sundari dan Rimbun menunjukkan bahwa pemberian posisi prone dapat meningkatkan saturasi oksigen pada anak dengan pneumonia di ruang ICU

RSAB Harapan kita Jakarta. Hasil Penelitian yang di lakukan oleh Aziza et all menunjukkan bahwa posisi prone dapat meningkatkan saturasi oksigen pada pasien covid 19.

Kasus COVID-19 di Indonesia pertama kali diketahui terjadi di Pematang Siantar Provinsi Jawa Barat pada Bulan Januari 2020, puncak kasus terjadi di bulan Juli 2021, pemerintah telah menerapkan kebijakan untuk pencegahan penularan Covid 19.

Berdasarkan data Pusat Informasi Covid-19 Kota Pematang Siantar, per 31 Desember 2020 terdapat 17.576 kasus terkonfirmasi positif Covid-19, dengan distribusi 3.517 kasus aktif (20,01%), 13.635 kasus sembuh (77,58%) dan 424 kasus meninggal (2,41%).

Selain itu, tingginya kasus Covid 19 pada bulan Juli, Agustus dan September di Sumatera Utara, khususnya Kota Pematang Siantar mengakibatkan pelayanan kesehatan hanya bisa mengakomodir pasien dengan kondisi perburukan, selebihnya banyak pasien dilakukan perawatan secara mandiri di rumah dengan pemantauan pelayanan kesehatan yang ada di Kota Pematang Siantar. Melihat kondisi tersebut perlu ada upaya penanganan awal untuk mengatasi kondisi kesehatan pada pasien yang terkonfirmasi covid 19 yang bergejala mengalami sesak napas tersebut sehingga warga dapat mengatasi lebih dini sesak

yang dialami pada saat di rumah. Adapun kegiatan yang akan dilakukan yaitu dengan melaksanakan pengabdian masyarakat dalam bentuk Pendampingan dan Penyuluhan pada Kader Kel. Sukamaju melalui Edukasi Penanganan Awal sesak nafas dengan Teknik Pursed Lip Breathing dan Proning Potition.

Skema Pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk program kemitraan masyarakat yang berbasis pada bisang kesehata. Tujua dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membentuk/mengembangkan sekelompok masyarakat yang mandiri secara ekonomi dan sosial; membantu menciptakan ketentraman, dan kenyamanan dalam kehidupan bermasyarakat; dan meningkatkan keterampilan berpikir, membaca dan menulis atau keterampilan lain yangdibutuhkan (softskill dan hardskill). Bentuk kegiatan yang dilakukan Penyuluhan kesehatan, pelatihan penanganan sesak, pemantaun nilai normal saturasi oksigen dan pembentukan kelompok pemantau kesehatan.

**Target dan Luaran**

Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Artikel ilmiah dipublikasi di jurnal terakreditasi
2. Peningkatan pengetahuan dan skill Kader Posbindu dan Posyandu tentang

penangan awal sesak napas melalui tehnik Pursed Lip Breathing dan Proning Potition

3. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Posbindu dalam skrining kasushipertensi
4. Haki Poster Pursed Lip Breathing dan Proning Potition.

**Solusi yang Ditawarkan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan pada pasien yang mengalami gangguan sistem pernafasa dengan tanda dan gejala sesak nafas / dispnea. Adapun solusi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :

Tabel 1. Solusi dan Target Luaran

No.	Permasalahan	Solusi	Target Luaran
1	Pengetahuan penanganan terjadinya sesak nafas di rumah masih kurang	Penyuluhan kesehatan kepada Kader Sukamaju tentang penanganan terjadinya sesak di rumah.  Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang penanganan sesak nafas/dypnea sehingga warga cara mengatasinya untuk pertolongan pertama	Meningkatnya pengetahuan warga tentang penanganan sesak nafas di rumah.
2	Belum ada penjelasan dan demotrasi tentang tehnik Pursed Lip Breathing	Penyuluhan kesehatan kepada warga dan keluarga tentang tehnik Pursed Lip Breathing. Tujuan kegiatan ini adalah warga dapat mempraktikkan kembali dan di aplikasikan di rumah jika terjadi sesak nafas di rumah.	Meningkatnya keterampilan warga dalam penangan sesak dengan tehnik Pursed Lip Breathing
3	Belum ada penjelasan dan demotrasi penganan sesak dengan tehnik proning position	Penyuluhan kesehatan kepada warga dan keluarga tentang tehnik proning position. Tujuan kegiatan ini adalah warga dapat mempraktikkan kembali dan dapat diterapkan di rumah jika terjadi sesak nafas	Meningkatnya keterampilan warga dalam penangan sesak dengan tehnik proning position.

4	belum mengetahui nilai normal saturasi oksigen dengan alat oksimetri	Penyuluhan kesehatan pada warga tentang nilai normal saturasi oksigen dengan alat oksimetri. Tujuan kegiatan ini adalah warga dapat mengetahui nilai normal saturasi oksigen dengan alat oksimetri agar warga dapat mengambil tindakan yang tepat.	Meningkatnya keterampilan warga tentang nilai normal saturasi oksigen dengan alat oksimetri
5.	belum adanya kelompok pendamping untuk memantau kesehatan warga berkaitan sesak nafas dan tehnik yang digunakan untuk menangani sesak nafas.	Pembentukan kelompok pendamping pada warga yang mengalami sesak nafas dan penanganannya. Kegiatan ini bertujuan untuk memantau kondisi kesehatan pada warga yang memiliki riwayat penyakit dengan gejala sesak melalui kartu monitor dan bekerjasama dengan pihak puskesmas setempat.	Terbetuknya kelompok pendamping warga terhadap peningkatan status kesehatan pasien

**METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini pada setiap tahap adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, yaitu melakukan perizin dan penentuan lokasi dan peserta kepada mitra untuk melakukan kegiatan dalam bentuk ceramah, demonstrasi dan pendampingan kegiatan
2. Tahap Pelaksanaan , pada tahap ini dilakukan kegiatan yang meliputi :
  1. Penyuluhan kesehatan kepada warga tentang Penanganan awal sesak nafas : .  
Pursed lip Breathing dan Mendemonstrasikan tindakan Pursed lip Breathing kemudian warga melakukan redemonstrasi tindakan tersebut. Tujuannya warga mengetahui dan mampu melakukan

teknik mengurangi sesak nafas yaitu dengan tindakan Pursed lip Breathing

Proning position dan melakukan demonstrasi teknik proning position kemudian warga melakukan redemonstrasi tindakan tersebut. Tujuannya warga mengetahui dan mampu melakukan teknik mengurangi sesak nafas yaitu dengan tindakan proning position

2. Penilaian normal saturasi oksigen. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan fungsi paru sehingga pasien dapat mengetahui langkah tepat ketika terjadi sesak nafas dan datang ke pelayanan kesehatan. Warga diajarkan cara menggunakan oximetry untuk menghitung saturasi oksigen kemudian diokumentasikan pada kartu monitor.
3. Pembentukan kelompok pendamping kesehatan pada warga dengan pemberdayaan masyarakat yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan warga setempat.
4. Pemantauan kesehatan warga dengan tim yang telah dibentuk dan bekerjasama dengan akper yaspem dan puskesmas setempat.
3. Tahap Evaluasi, melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan dan melakukan tindak lanjut dari hasil

evaluasi tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Upaya peningkatan pengetahuan kader Posyandu dan Posbindu melalui penyuluhan tentang penanganan awal sesak napas dengan tehnik pursed lip breathing dan proning potition dilaksanakan di Kel. Sukamaju Pematang Siantar. Penyuluhan di hadiri oleh 21 orang Kader Posbindu dan Posbindu beserta aparat kelurahan Proses kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar serta menguatkan program puskesmas tentang upaya pencegahan pada warga yang mengalami gangguan sesak napas terutama pada kondisi covid 19. Mayoritas target antusias terhadap proses penyuluhan, hal ini ditandai dengan diskusi interaktif antara pemateri dan kader. Sebagian besar kader besar kader belum mengetahui upaya untuk mengatsi sesak napas dengan tehnik pursed lip breathing dan proning potition. Ketidaktahuan tersebut menyebabkan kader Posyandu tidak dapat memberikan edukasi kepada masyarakat bagaimana cara mengatsi sesak napas yang terjadi di masyarakat. Untuk itu, kader merasa terbantu dengan adanya penyuluhan dan leaflet yang kami sebarakan untuk panduan pemberan edukasi kepada masyarakat.

Selain dilakukan penyuluhan, diadakan pula demonstrasi tehnik pursed lip breathing dan proning potition sebagai

upaya peningkatan skill kader dalam upaya penangan awal pada warga yang mengalami sesak napas. Kegiatan demonstrasi berlangsung sangat interaktif antara petugas pengabdian dan kader. Kami bersama petugas kesehatan menekankan pentingnya mengetahui penanganan awal sesak napas pada pasien gangguan pernapasan sehingga di harapkan dapat mengurangi angka morbitan dan mortalitas pada masyarakat.

Selain itu di bentuk pula kelompok pemantau di masing masing RT dengan melibatkan para kader baik kader posyandu maupun posbindu. Dengan dibentuknya kelompok pemantau diharap kasus kasus sesak nafas dapat diidentifikasi dan didokumentasikan yang selanjutnya dapat diteruskan ke pihak puskesmas terkait.

## **PENUTUP**

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat dengan peserta kader Posyandu dan Posbindu terlaksana dengan baik. Tingkat keberhasilan pelatihan posyandu terlihat dari peningkatan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah pelatihan. Begitu pula dengan skill kader Posyandu terlihat ada peningkatan skill setelah diberikan materi dan demostrasi kegiatan.

Pengembangan program pengabdian khususnya terkait upaya penangan awal

sesak nafas dengan tehnik pursed lip breathing dan proning positin diharakan terus di kembangkan di masyarakat untuk mengurangi angka morbiditas dan mortalitas sehingga peneningkatan derajat kesehatan dapat tercapau.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Amira Permata Sari Tarigan, & Juliandi. Pernafasan Pursed Lip Breathing Meningkatkan Saturasi Oksigen Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) Derajat II. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1(2),39–46.2018

Azizah, Garina, Lisa, Arief. Scopong Review: Pengaruh posisi Prone Terhadap Peningkatan Oksigen (SPO2) pada Pasien Covid 19; 2021 <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/29875>

Laksana, MA, Berawi KN. Faktor faktor yang berpengaruh pada pada timbulnya kejadian sesak penderita asma bronkial ; 2015, <http://repository.lppm.unila.ac.id/237/1/Khairunnisa%20berawi5.pdf>

Nepy DA, Sesak Nafas Ekstra Paru, <https://pulmonologi.fk.uns.ac.id/wp-content/uploads/2016/10/abstrak-TK-1.pdf>

Ratnaningtyassih, Arif, S., Jurusan, D., Poltekkes, K., & Semarang, K. (Efektifitas Deep Breathing terhadap Penurunan Frekuensi Pernapasan pada Pasien PPOK di RSUD Ambarawa ; 2016; *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*,5(1), 1–7.

Sundari E, Rimbun LR. Pengaruh Posisi Porne pada Balita dengan Pneumonia terhadap Peningkatan saturasi oksigen di ruang PICU

RSAB Harapan Kita Jakarta; *Journal of Nursing and Health Science*, Vol.!,No.1,2021 <http://ejournal.stikespertamedika.ac.id>

Utami RA, Mosse, Martini. Pengetahuan, Sikap dan Ketrampilan Masyarakat dalam mencegah covid 19 di DKI Jakarta : 2020;

<http://ejournal.stikesrshusada.ac.id/index.php/jkh/article/view/85/11>

Widowati, R. I. A. (2010). Efektivitas Pursed- Lip Breathing Exercise Terhadap Frekuensi Serangan Pasien PPOK. Skripsi dengan judul : Efektivitas Pursed-Lip Breathing Exercise Terhadap Frekuensi Serangan Pasien PPOK. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret,16 *Medicine*,100(11),18861895. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2006.02.0>