

Pengenalan dan Pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) pada Tingkat Remaja di MTsN 1 Medan

Introduction and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) at the Adolescent Level at MTsN 1 Medan

Huwaina Af'idah^{1*}, Ade Risma², Juhri Panjaitan³, Nazli Ba'iah⁴, Feby Ayu⁵, Yasmin Novithaharah Suprianto⁶

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia Medan Sumatera Utara

²⁻⁶ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*Korespondensi penulis: huwaina301286@gmail.com

Article History:

Received: April 20, 2024

Accepted: Mei 14, 2024

Published: Mei 31, 2024

Keywords: Introduction and Prevention of COPD, Chronic Disease, Modern Lifestyle

Abstract: Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic disease that is a global health problem, including among teenagers. The increase in COPD cases in teenagers is also influenced by changes in modern lifestyle, such as exposure to cigarette smoke, air pollution and other unhealthy habits. Insufficient knowledge about the risks of smoking and exposure to air pollutants as well as a lack of awareness of the importance of maintaining lung health have led to an increase in the incidence of this disease at a young age. The aim of this research is to increase teenagers' understanding of Chronic Obstructive Pulmonary Disease and its prevention, so that they can understand and be able to carry it out in their daily activities. This research method uses a quantitative design using pre-test and post-test questionnaires. Providing pre-test and post-test questionnaires, according to the number of participants who took part in the outreach on the Introduction and Prevention of COPD. This research was conducted in April 2024 at MTsN 1 Medan with 31 respondents. The results of this socialization showed that there was an increase in the knowledge of MTsN 1 Medan students by >80.65% after being given presentation material by the PKM team. The conclusions and suggestions given are to improve health education, healthy lifestyles, early detection, and appropriate intervention to prevent the development of chronic obstructive pulmonary disease (COPD) in adolescents.

Abstrak

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global, termasuk di kalangan remaja. Peningkatan kasus PPOK pada remaja juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup modern, seperti paparan asap rokok, polusi udara, dan kebiasaan tidak sehat lainnya. Pengetahuan yang kurang tentang risiko merokok dan paparan polutan udara serta kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan paru-paru telah menyebabkan peningkatan insiden penyakit ini pada usia muda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para remaja tentang Penyakit Paru Obstruktif Kronis dan pencegahannya, sehingga mereka dapat memahami dan mampu melakukannya dalam kegiatan mereka sehari-hari. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Pemberian kuesioner *pre-test* dan *post-test*, sesuai dengan jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi Pengenalan dan Pencegahan PPOK. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 di MTsN 1 Medan dengan jumlah 31 responden. Hasil dari sosialisasi ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan para siswa MTsN 1 Medan sebanyak >80,65% setelah diberikan materi presentasi oleh tim PKM. Kesimpulan dan Saran yang diberikan adalah untuk meningkatkan pendidikan kesehatan, gaya hidup sehat, deteksi dini, dan intervensi yang tepat untuk mencegah perkembangan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) pada remaja.

Kata Kunci: Pengenalan dan Pencegahan PPOK, Penyakit Kronis, Gaya Hidup Modern

LATAR BELAKANG

Salah satu bentuk cedera paru kronis yang dapat dicegah dan diobati adalah PPOK. Hal ini ditandai dengan aliran udara yang persisten dan reversibel yang berkorelasi dengan

* Huwaina Af'idah, huwaina301286@gmail.com

peningkatan respons terhadap gas atau partikel di paru – paru. Kerusakan paru-paru dapat dihambat dan diobati . PPOK dinyatakan apabila sampel mempunyai riwayat napas yang sesuai dengan aktivitas dan pertambahan manusia yang dipisahkan oleh batuk transparan atau jika sampel mempunyai riwayat napas yang dipisahkan oleh batuk transparan dengan nilai indeks ≥ 200 (Najihah ,jika 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) telah menyatakan dalam *Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD)* tahun 2021 bahwa PPOK adalah suatu kondisi paru -paru umum yang disebut dengan fluktuasi saluran pernapasan bagian atas akibat partikel atau pernafasan gas yang signifikan.

PPOK adalah salah satu dari empat penyebab kematian utama di Indonesia. Gangguan paru tingkat pertama di Indonesia adalah PPOK yang memiliki angka kesakitan sebesar 35%. Dengan gejala pernapasan dan penyumbatan aliran udara kronis yang disebabkan oleh anomali saluran napas dan alveoli, yang biasanya disebabkan oleh paparan faktor risiko, sehingga kondisi ini dapat disembuhkan dan dihindari.

Rokok, polusi udara, genetik, dan infeksi saluran nafas adalah faktor risiko PPOK. Salah satu faktor yang meningkatkan kemungkinan terkena PPOK adalah asap rokok, kebiasaan merokok, dan banyaknya rokok yang dikonsumsi setiap hari. Dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, perokok memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi dan penurunan fungsi paru-paru yang lebih cepat. Menurut (Putri, 2023)

Penelitian telah melakukan berbagai penelitian untuk mengidentifikasi faktor risiko yang menyebabkan PPOK. Salah satu penelitian menemukan bahwa paparan asap rokok memiliki OR 3.188, hal ini menunjukkan bahwa mereka yang berisiko tinggi terpapar asap rokok mempunyai peluang tiga kali lebih tinggi terkena PPOK dibandingkan mereka yang berisiko rendah terkena paparan asap rokok. Menurut Najihah (2022), proporsi orang yang merokok di Indonesia adalah 28,9 persen, sementara di Kalimantan Utara adalah 26,8 persen. Rata-rata banyak rokok yang dikonsumsi setiap orang setiap hari di Indonesia adalah 12,8 batang, atau satu bungkus, dan di Kalimantan Utara adalah 15,6 batang.

Remaja menurut Organisasi Kesehatan Dunia adalah orang yang berusia antara 12 dan 18 tahun dan belum mencapai usia 18 tahun. Masa remaja adalah masa ketika semua proses tubuh baik secara biologis, psikologis, dan sosial yang bertransisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Perubahan ini berdampak pada perilaku remaja di masyarakat, baik positif maupun negatif. Remaja adalah masa dalam hidup seseorang di mana orang melakukan eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas mereka sendiri. Gaya hidup yang buruk dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup seseorang, dan merokok adalah salah satunya dan kebiasaan ini biasanya dimulai pada masa remaja. Menurut Oktober 2023, Untuk alasan

ini, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dan cara mencegahnya sehingga mereka dapat memahami dan melakukan pencegahannya saat mereka berada di luar ruang lingkup pekerjaan mereka.

KAJIAN TEORITIS

Pengenalan dan pencegahan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) pada tingkat remaja sangat penting mengingat dampaknya yang dapat berlanjut hingga usia dewasa. Beberapa poin penting yang dapat menjadi fokus dalam kajian ini meliputi:

1. **Pengenalan Risiko:** Identifikasi apa yang mengakibatkan terjadinya PPOK pada remaja, contohnya terpapar asap rokok, polusi udara, genetik, dan kebiasaan hidup tidak sehat.
2. **Pendidikan Kesehatan:** Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang bahaya merokok, polusi udara, pentingnya aktivitas fisik, dan pola makan sehat dalam mencegah PPOK.
3. **Promosi Gaya Hidup Sehat:** Mendorong remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat melalui kegiatan olahraga teratur, menghindari rokok dan paparan asap, serta pemahaman tentang pentingnya deteksi dini dan pengelolaan penyakit pernapasan.
4. **Akses Layanan Kesehatan:** Memastikan remaja memiliki akses yang memadai ke layanan kesehatan, termasuk pemeriksaan rutin, konseling tentang risiko PPOK, dan dukungan dalam menghentikan kebiasaan merokok.
5. **Kerja Sama Antar Sektor:** Kolaborasi antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan masyarakat dalam menyediakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan pencegahan PPOK pada tingkat remaja.

METODE PENELITIAN

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan angket pada sampel 31 siswa MTSN 1 MEDAN. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 25 April 2024. Data pretest diperoleh dari 31 kuesioner yang pertama kali dibagikan kepada 31 responden yang hadir, setelah itu dilakukan evaluasi. Materi mengenai asap tembakau dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) kemudian disampaikan selama 45 menit, dilanjutkan dengan sesi diskusi. Data post-test diperoleh dari kuesioner yang dibagikan setelah penyampaian materi. Penilaian kemudian akan dilakukan. Evaluasi akhir akan didasarkan pada tingkat peningkatan pemahaman peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilakukan di MTSN 1 MEDAN. Kegiatan dilaksanakan dengan mengumpulkan siswa/i untuk diberikan materi tentang Penyakit Paru Obstruktif Kronik

(PPOK). Edukasi tentang PPOK penting bagi remaja karena remaja dapat mempelajari apa yang mengakibatkan terjadinya PPOK, contohnya merokok atau terpapar asap rokok pasif. Dengan pemahaman ini mereka dapat menghindari perilaku beresiko dan mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan paru-paru mereka. Di awal peserta menulis quisioner selebar *pre-test*, lalu selanjutnya mengedukasi tentang penjelasan PPOK selanjutnya di sesi terakhir menulis kembali selebar *post-test*. Proses kegiatannya berjalan dengan lancar. Adapun kondisi sebelum adanya pelaksanaan kegiatan ini yaitu :

- a. Siswa/i MtsN 1 Medan kurang memahami pengetahuan umum mengenai pengenalan PPOK
- b. Siswa/I MtsN 1 Medan kurang memahami pencegahan PPOK
- c. Siswa/I MtsN 1 Medan kurang memahami apa penyebab dari PPOK
- d. Siswa/i MtsN 1 Medan kurang mengenal penyakit PPOK seperti gejala nya.

Edukasi dilaksanakan dengan metode ceramah mengenai penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), diskusi, dan tanya jawab terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber. kami menggunakan alat seperti laptop, spanduk, sound system, dan proyektor untuk memudahkan penyajian materi. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan PPOK. PPOK adalah suatu peradangan paru-paru inflamasi. Peradangan ini menyebabkan pembengkakan, lendir, dan dahak di paru-paru sehingga menghalangi aliran udara dari paru-paru sehingga membuat penderitanya sulit bernapas.

Gejala PPOK kemudian muncul, seperti batuk kronis atau batuk berlendir. Selain itu, para pembicara juga menjelaskan cara pencegahan PPOK dan tahapan penyakit PPOK.

Setelah presentasi materi selesai, dilanjut dengan sesi tanya jawab. Pertanyaan yang paling banyak tentang merokok. Setelah presentasi materi dan sesi tanya jawab selesai, kuesioner akhir di berikan terhadap responden agar dapat mengetahui dan mengukur pemahaman responden atas materi yang telah di sampaikan, yang menjadi acuan keberhasilan edukasi. Agar lebih dekat lagi dengan peserta, tim juga membagikan snack dan juga hadiah menarik sesudah acara usai. Kemudian kepada pihak sekolah MTsN 1 Medan diberikan sertifikat dan juga cenderamata karena sudah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian masyarakat serta turut hadir untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan



Gambar 1. Proses Pelaksanaan PKM

Tabel 1. Hasil pretest-posttest berdasarkan topik

Topik	Pre-test (Jawaban Benar dalam %)	Post-test (Jawaban Benar dalam %)
Pengenalan PPOK	9,6%	83,8%
Pencegahan PPOK	77,4%	96,7%
Pengetahuan Umum PPOK	51,6%	51,6%

Dari hasil tabel 1 memaparkan topik pencegahan PPOK sebesar 77,4% dan pengenalan PPOK sebesar 9,6% peserta menjawab yang benar pada pre-test. Pada post-test, persentase jawaban benar pada topik pencegahan PPOK sebesar 96,7% dan pengetahuan umum PPOK sebesar 51,6%.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Rendah	0%	0%
Cukup	38,70%	19,35%
Tinggi	61,30%	80,65%

Dari hasil tabel 2 memaparkan bahwasanya ada peningkatan dengan peningkatan yang besar dari pre-test dan post-test. Peningkatan yang bagus dari yang awalnya 61,30 % naik menjadi 80,65%.

Hasil edukasi ini ialah:

- Siswa/i MtsN 1 Medan diberikan pengetahuan mengenai pengenalan dan pengetahuan umum terkait PPOK
- Siswa/i MtnN 1 Medan diberikan pengetahuan mengenai penyebab PPOK
- Siswa/i MtsN 1 Medan diberikan pengetahuan mengenai pencegahan dari PPOK
- Siswa/i MTSN 1 Medan diberikan pengetahuan mengenai seberapa besar bahaya dari PPOK

Berdasarkan pendapat, pembelajaran tentang penyakit tidak menular ini penting dan akan membantu memperluas pengetahuan siswa MTS Negeri 1 Medan. Tingkat pengetahuan yang tinggi ini disebabkan oleh ketelitian responden dalam membaca materi. Tidak semua responden mencapai skor tertinggi. Meskipun hal ini disebabkan oleh pemahaman masing-masing siswa, namun pelatihan ini menunjukkan peningkatan di akhir penelitian. (Kartika 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kepada siswa/i ini berhasil memenuhi tujuannya dalam meningkatkan pemahaman siswa di MTSN 1 MEDAN. Tentang Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Edukasi tentang PPOK penting bagi remaja karena remaja dapat mempelajari bagian risiko yang dapat menyebabkan PPOK, seperti merokok atau paparan asap rokok pasif. Dengan pemahaman ini mereka dapat menghindari perilaku beresiko dan mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan paru-paru mereka. Keterkaitan dari sosialisasi ini sangat positif dengan siswa yang di harapkan ini begitu bermanfaat terhadap siswa yang di harapkan mampu membuat keputusan yang cermat guna. serta menjauhi hal-hal yang bisa merusak kesehatan. kemudian, hasil edukasi ini mampu membangun sosialisasi bebas dengan melakukan tukar pikiran dengan pengalaman yang beragam, sehingga menjadikan hal sangat krusial untuk memecahkan permasalahan ini. Dengan demikian, hasil yang diberikan pada partisipasi dalam edukasi dan penyuluhan PPOK Semoga di masa depan, suatu rencana dan pengorganisasian kegiatan serupa akan lebih baik untuk memastikan metode pendidikan yang mendalam tetap ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyrofy, A., Arisdiani, T., & Aspihan, M. (2021). Karakteristik dan kualitas hidup pasien Penyakit Paru Obstruksi Konik (PPOK). *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 13-21.
- Kartika, J., Sari, S. N., Sari, I. P. R., Romadhona, S. B., & Putri, N. C. M. (2024). EDUKASI PENTINGNYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) PADA SISWA-SISWI MAN 1 MUARA ENIM. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1), 87-93.
- Najihah, (2022), Merokok dan Prevalensi Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK), *Window of Health*, Vol 5 No.4 hal 745-751
- OKTAVI, I. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG BAHAYA MEROKOK DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA PUTRA DI SMKN 2 SUKOHARJO-1951700026 (Doctoral dissertation, Universitas Veteran Bangun Nusantara).
- Putri, N. S. D., Laitupa, A. A., Hidayah, S. N., & Purnawati, A. (2023, January). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Keparahan Penyakit Paru Obstruktif Kronis. In *Bandung Conference Series: Medical Science* (Vol. 3, No. 1, pp. 1026-1033).
- Rahmat, J., & Oktianti, D. (2023). Evaluasi Pengobatan pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) di RST Dr. Asmir Salatiga: Evaluation of Treatment in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease at RST Dr. Asmir Salatiga. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 5(2), 331-339.