***ROLE PLAY* TENTANG PENANGANAN SEDERHANA DAN *BUTEYKO BREATHING*  PADA REMAJA MENDERITA *ASTHMA RELAPSED* DI MAN 2 KEDIRI**

Widyasih Sunaringtyas1\* Ratna Hidayati 2

1Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, sihwidya123@gmail.com, 081252902726

**Abstrak**

Penderita asma dapat mengalami serangan awal atau ulang. Kejadian serangan ulang atau terjadinya kekambuhan dapat dialami ketika berada di lingkungan sekolah. Penanganan kesehatan di sekolah melibatkan Palang Merah Remaja. Pengetahuan dan pemahaman remaja di sekolah masih sangat kurang sehingga perlu dilakukan edukasi. Edukasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode ceramah, tanya jawab interaktif dan *role play*. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dua tahap, meliputi tahap pertama pemateri menyampaikan kepada anggota PMR terpilih untuk kaderisasi. Kemudian tahap kedua anggota PMR terpilih melakukan edukasi kepada anggota PMR lain yang di wakili oleh dua siswi setiap kelas. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anggota Palang Merah Remaja tentang konsep asma, penanganan sederhana dan *buteyko breathing* pada asma. Sasaran kegiatan adalah anggota PMR berjumlah 40 orang Di MAN 2 Kediri. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan pre tes dan post tes menggunakan kuesioner dan observasi, kemudian di analisis menggunakan uji statistik *wilcoxon signed ranks*. Berdasarkan uji statistik wilcoxon nilai asymp sig 0,01 <0,05 H0 ditolak Ha diterima artinya Terdapat perbedaan rerata pengetahuan antara pre dan post diberikan edukasi dengan metode role play. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan positif 40 orang mengalami peningkatan pengetahuan. Diharapkan berdasarkan anggota PMR mampu memberikan penanganan sederhana apabila terjadi kekambuhan penderita asma dilingkungan sekolah.

**Kata kunci : Asma, Penanganan, *buteyko breathing*.**

***Abstract***

*People with asthma may have initial or repeated attacks. The occurrence of re-attack or the occurrence of relapse can be experienced when in the school environment. Health care in schools involves the Red Cross.The knowledge and understanding of adolescents in schools is still very lacking, so education is needed. Education carried out in community service activities is carried out using the lecture method, interactive question and answer and role play.Community service activities are carried out in two stages, including the first stage, the speaker conveys to the selected Red Cross members for regeneration. Then the second stage of the selected Red Cross members educates other Red Cross members who are represented by two students or students in each class. This education aims to increase the knowledge of Red Cross members about the concept of asthma, simple handling and buteyko breathing in asthma. The target of the activity is Red Cross members totaling 40 people in MAN 2 Kediri.The evaluation of the success of the activities was carried out pre-test and post-test using questionnaires and observations, then analyzed using the Wilcoxon signed ranks statistical test. Based on the wilcoxon statistical test, the value of asymp sig 0.01 <0.05 H0 is rejected. Ha is accepted, it means that there is a difference in the average knowledge between pre and post education given the role play method. These results indicate a positive increase in 40 people experiencing an increase in knowledge. It is hoped that based on Red Cross members, they are able to provide simple treatment if there is a recurrence of asthma sufferers in the school environment.*

**Keywords : *Asthma, Handling , Buteyko breathing*.**

**PENDAHULUAN[[1]](#footnote-1)\***

Penyakit asma merupakan gangguan sistem respirasi karena terjadinya *spasme* otot polos pada saluran pernafasan akibat hiperaktivitas terhadap rangsangan tertentu,dengan gejala penyakit berupa mengi,sesak napas,dada terasa berat dan batuk terutama pada malam menjelang dini hari [1].Kekambuhan penyakit asma dapat terjadi di lingkungan sekolah.Sedangkan pihak sekolah yang menangani kesehatan siswa adalah PMR (Palang Merah Remaja).

Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit asma di Indonesia pada semua umur didapatkan sebanyak 4,8%.Angka ini mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas pada tahun 2013 yang menunjukkan angka 4,5% [2]. Hasil penelitian Di Poliklinik Paru Rumah Sakit Umum Daerah dr Zainoel Abidin Banda Aceh,16 orang (18,8%) berpengetahuan kurang.Hal ini disebabkan karena masyakat kurang mendapat penyuluhan tentang asma sehingga informasi tentang penyakit asma relatif sedikit.(Wardani,2012) dalam penelitian Rita Astuti,2018 [3]. Hasil studi pendahuan di MAN 2 Kediri didapatkan bahwa MAN 2 Kediri belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai penatalaksanaan pada asma.Tidak hanya itu,hasil wawancara pada salah satu siswa yang merupakan anggota ekstrakulikuler PMR (Palang Merah Remaja) didapatkan bahwa semua anggota ekstrakulikuler PMR tersebut belum pernah mendapat pelatihan tentang buteyko breathing beserta penatalaksanaan sederhana pada pasien dengan kekambuhan asma. Hasil penelitian Rita astuti,2018 menyatakan pengetahuan dapat menjadi dasar dalam menerapkan upaya pencegahan dan penatalaksanaan asma.

Kemampuan PMR untuk memberikan penanganan pada remaja yang mengalami kekambuhan penyakit asma sangat di perlukan,untuk mencegah semakin parahnya gangguan pernafasan pada penderita asma.Untuk meningkatkan pemahaman yang berkaitan dengan pengetahuan,maka di berikan edukasi tentang konsep asma dan ketrampilan tentang penanganan sederhana dan buteyko breathing di lakukan dengan teknik *role play*.

Teknik *buteyko breathing* sebuah teknik yang dikembangkan oleh profesor Konstantin Buteyko yang berasal,beliau menyakini bahwa penyebab utama dari asma menjadi kronis yaitu karena masalah hiperventilasi yang tersembunyi,dengan bernapas melalui hidung program dasar tersebut dapat memperlambat frekuensi napas agar menjadi normal,hal tersebut bisa pula memperbaiki pernapasan diafragma (dada) [4].

Pemberian pembelajaran yang disampaikan menggunakan metode role playing agar sasaran kegiatan mempunyai imajinasi melalui permainan peran yang dimainkan.dan penghayatan yang di dalamnya terdapat aturan,tujuan,dan unsur senang dalam melakukan proses belajar mengajar [5]. Metode ini di mainkan untuk penyampaian materi penanganan sederhana dan teknik *buteyko breathing* pada *asthma*.

Tujuan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MAN 2 Kediri adalah untuk meningkatkann pengetahuan tentang tentang konsep asma dan ketrampilan penanganan sederhana dan teknikk (*buteyko breathing* ) pada asma.

**METODE PENGABDIAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan untuk meningkatkan Kemampuan meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor tentang asma, penangan asma dan buteyko breathing Kegiatan ini dilaksanakan Di MAN 2 Kediri pada anggota PMR berjumlah 40 orang, Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari (27-28 Maret 2022). Pengorganisasian kegiatan sebagai berikut:

Kegiatan tahap pertama pemateri melakukan edukasi tentang konsep asma dan *role play* tentang penanganan sederhana dan *buteyko breathing* pada asma dengan sasaran kader terpilih Tahap pertama dilaksanakan edukasi kepada anggota PMR terpilih untuk kaderisasi kepada anggota PMR agar dapat melakukan couching kepada anggota PMR lainya yang terdistribusi pada setiap kelas Materi pada tahap pertama adalah menyampaikan tentang konsep asma , pertolongan pertama dan teknik buteyko pada asthma relapsed. Metode yang

diterapkan adalah ceramah , tanya jawab interaktif dan role play. Media yang digunakan PPT dan lembar balik, di Ruang aula MAN 2 Kediri. Kemudian dilanjutkan evaluasi.

Kegiatan tahap kedua anggota PMR perwakilan masing masing kelas di berikan pre tes. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi oleh Kader terpilih tentang konsep asma , pertolongan pertama dan teknik buteyko pada asthma relapsed. Media yang digunakan PPT dan lembar balik, di Ruang aula MAN 2 Kediri. Waktu: 150 menit. Kemudian dilanjutkan evaluasi.

Kemudian hasil pre dan post test tersebut di analisis dan di uji menggunakan uji statistik *wilcoxon signed ranks.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tabel 1 menunjukkan hasil pre tes dan post tes terdapat 40 data potitif (N) yang artinya 40 orang anggota PMR mengalami peningkatan pengetahuan. Nilai peningkatan tersebut adalah 20,5.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tahap pertama selama proses kegiatan adalah kader terpilih bersikap aktif dalam menanggapi materi yang sudah di jelaskan oleh pemateri dan menanyakan materi yang belum di pahami. Pada tahap kedua kader terpilih mampu menjelaskan materi tentang penatalaksanaan asma dan teknik buteyko breathing kepada peserta penyuluhan dengan baik dan peserta penyuluhan mendengarkan kader saat membawakan materi, dan antusias peserta penyuluhan menanggapi dan merespon dengan pertanyaan terhadap materi yang belum dipahami. Sedangkan hasil pre tes dan post tes menggunakan quis dan observasi menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang konsep asma terdiri dari pengertian,Tanda dan gejala asma, Penyebab kekambuhan asma, komplikasi asma, penanganan sederhana dan buteyko breathing.Hasil uji statistik wilcoxon nilai asymp Sig 0,01 <0,05 H0 ditolak Ha diterima artinya Terdapat perbedaan rerata pengetahuan antara pre dan post diberikan edukasi dengan metode *role play.*

|  |
| --- |
| **Tabel 1.** Hasil Uji Wilcoxon Role Play tentang Penanganan Sederhana dan *Buteyko breathing asthma relaps* |
|  |  | N | Mean Rank | **Sum of ranks** |
| Post tes - Pre tes | Negative ranks | 0a | .00 | .00 |
|  | Positive ranks | 40b | 20.50 | 820.00 |
|  | Ties | 0c |  |  |
|  | Total | 40 |  |  |
| Z | -5561b |
| **Asymp.Sig (2 tailed)** | **. 0000** |

Berdasarkan hasil evalusi pre tes dan post tes terjadi peningkatan pengetahuan anggota PMR tentang asma, penanganan sederhana, dan *buteyko breathing*.

Karakteristik sasaran kegiatan pengabdian masyarakat 12 % laki laki, 82 % perempuan, 12% berumur 16 tahun, 82 % berumur 17 tahun, 30 % jurusan IPS dan 70 % jurusan IPA.

Karakteristik sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak perempuan. Namun untuk hasil post tes menjukkan laki laki dan perempuan keduanya terjadi peningkatan pengetahuan. Jenis kelamin perempuan memang lebih mendominasi jumlahnya pada siswa sekolah ini. Akan tetapi jenis kelamin tidak mempengaruhi daya tangkap sesorang terhadap informasi. Hal ini tidak selaras dengan penelitian wahyu dwi rahmawati, 2021 yang menunjukkan siswa perempuan memiliki minat yang tinggi terhadap motivasi belajar, sehingga pengetahunya semakin meningkat [6]. Pada kegiatan ini laki laki dan perempuan mempunyai daya tangkap yang sama. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan tatap muka dan suasana yang di kendalikan oleh pemateri.

Karakteristik sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan umur, terbanyak berumur 17 tahun. Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Usia semakin bertambah maka daya tangkap dan pola pikirnya terhadap informasi dan pengalaman semakin baik [7]. Sedangkan hasil penelitian Mubarak 2011 dalam jurnal Dona Martilofa, 2020 pengetahuan seseorang dipengaruhi umur, semakin bertambah umur dapat mengalami perubahan fisik maupun psikologis , sehingga taraf berfikir semakin matang dan dewasa [8]. Hal ini tidak selaras dengan keadaan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat, yang mana usia 16 dan 17 tahun menunjukkan hasil yang sama yaitu terjadi peningkatan yang significan setelah di lakukan role play, karena pada usia tersebut hanya terpaut satu tahun namun keduanya masih tergolong pada tahap remaja pertengahan.

Karakteristik sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan program peminatan terbanyak adalah jurusan IPA. Untuk menentukan peminatan pihak sekolah melakukan seleksi penilaian dari guru bidang studi bekerjasama dengan guru BK. Peserta yang hasil penilaian lebih baik di setujui untuk mengambil jurusan IPA sesuai peminatan. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan potensi yang baik untuk menerima informasi baru.

*Role play* tentang penganan sederhana pada asma diberikan materi tentang cara melonggarkan baju, memberikan minum hangat, mengatur posisi, membawa obat asma setiap bepergian dan secepatnya mencari fasilitas pelayanan terdekat apabila semakin meningkat terjadi gangguan pernafasan (sesak nafas) untuk mendapatkan oksigen atau pertolongan lebih lanjut [9].

*Role play* tentang *buteyko* di ajarkan kepada sasaran kegiatan cara berlatih bernafas dangkal yang bertujuan memberi kenyaman pada sesorang yang mengalami asma [10] .

Pengetahuan yang meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotor pada kegiatan pengabdian masyarakat pada anggota PMR menunjukkan hasil yang significan. Karena pada dasarnya pengetahuan merupakan domain sangat penting terbentuknya tindakan seseorang (*over behavio*r) terbukti dari pengalaman dan penelitian bahwa perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan [11]. Pengetahuan yang baik tentang asma pada anggota PMR kegiatan pengabdian masyarakat, dapat digunakan sebagai dasar untuk memberikan pertolongan sederhana yang berguna mengurangi resiko yang lebih berat pada sesorang yang mengalami kekambuhan asma [3].

**SIMPULAN DAN SARAN**

*Role play* tentang penangan sederhana dan *buteyko breathing* pada *asthma relapsed* dilakukan dengan kemampuan baik oleh angota PMR

**UCAPAN TERIMAKASIH**

 Terima kasih kepada Ketua STIKES Karya Husada Kediri dan Ketua Prodi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Terima kasih kepada pimpinan MAN 2 Kediri yang telah memberikan kesempatan dan ijin kerjasama sehingga dapat dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat .

DAFTAR PUSTAKA

1. H. Siswanti. Efektifitas Pemberian Teknik Pernafasan Buteyko Terhadap Kekambuhan Pada Pasien Asma. Proceeding of The URECOL.2019. hlm.796-801
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun2018 .https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\_1274.pdf. Di Akses 1 Maret 2022
3. Rita Astuti, Devi Darliana. Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Asma Bronkial. Idea Nursing Journal. 2018.9(1).hlm.9-18
4. L.Juwita, I.P Sary. Pernafasan Buteyko Bermanfaat Dalam Pengontrolan Asma. Real In Nursing Jounal.2019.2(1).hlm.10-20
5. Santoso, J. T. T. B. Model *Role Playing* Dalam Pembelajaran Siklus Akuntansi Perusahaan Dagang. *Dinamika Pendidikan.* 2011*.*6(1), hlm.78-83
6. Wahyu Dwi Rahmawati, Wilis Sukmaningtyas, Refa Teja M. Hubungan antara Jenis Kelamin Dan Program Studi Dalam Mempengaruhi Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Pada Mahasiswa. Borneo Nursing Jounal.2021.4(1).hlm.18-24
7. Lusi Erawati, Dina Zakiyyatul F., Widyasih S., Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tanda Bahaya Kehamilam Terhadap Sikap Ibu Hamil tentang Tanda Bahaya Kehamilan. Jurnal Ners dan Kebidanan.2016.3 (2). hlm.95-100
8. Dona Martilova.Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Dalam Pencegahan HIV AIDS Di SMAN 7 Pekanbaru.Journal Midwifery Science. 2020.4(1).
9. Cut Husna. Upaya Pencegahan Asma Bronchiale Ditinjau Dari Teori Health Belief Model Di RSUDZA Banda Aceh. Idea Nursing Journal. 2014.5(3). hlm.75-89.
10. Anas Firdaus, Nuniek Tri Wahyuni. Pengaruh Teknik Buteyko Terhadap Tingkat Kontrol Asma Pada Penderita Asma.Jurnal Kesehatan. 2017. hlm 961-966
11. Notoaatmodjo, S., .Ilmu Perilaku Kesehatan .Jakarta : Rineka Cipta.2014
1. Alamat Korespondensi Penulis: Jl. MT Haryono RT2 RW 3 Sidorejo , Pare, Kediri

**Widyasih Sunaringtyas**

Email : sihwidya123@gmail.com

Alamat: Jln Soekarno Hatta No 7 Pare, Kediri, 64225 [↑](#footnote-ref-1)