

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan negara berkembang dengan jumlah penduduk yang sangat padat. Penduduk Indonesia akan mencapai 269,6 juta jiwa pada 2020. Jumlah tersebut terdiri atas kategori usia belum produktif (0-14 tahun) sebanyak 66,07 juta jiwa, usia produktif (15-64 tahun) 185,34 juta jiwa, dan usia sudah tidak produktif (diatas 65 tahun) 18,2 juta jiwa dengan presentase perokok paling tinggi di Indonesia berada pada usia produktif (15-64 tahun) (Badan Pusat Statistik, 2018). Berdasarkan hasil survei *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) 2011 di Indonesia dan diluncurkan Kementerian Kesehatan, menunjukkan 61,4 juta orang dewasa di Indonesia merokok, dua pertiganya laki-laki dan sisanya perempuan. Sebanyak 67,4% laki-laki dewasa di Indonesia merupakan perokok aktif. Persentase orang dewasa yang terpapar asap rokok di tempat umum atau perokok pasif mencapai 85,4%, di rumah 78,4% dan di tempat kerja 51,3% (Hartono, 2015: 59-63).

Konsumsi tembakau melalui kebiasaan merokok, merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian khususnya untuk pencegahan dan pengendalian yang lebih spesifik. Beberapa tantangan dalam pengendalian kebiasaan merokok di Indonesia adalah dampak akibat rokok yang cukup kompleks dan luas mencakup dampak kesehatan, ekonomi dan sosial. Dampak kesehatan yang paling jelas terlihat adalah terkait munculnya penyakit-penyakit degeneratif akibat rokok seperti Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) serta penyakit sirkulasi dan pernafasan lainnya (Kusumawardani, *et al*, 2017: 160).

Riset Kesehatan Dasar (2013), menyatakan bahwa prevalensi PPOK tertinggi terdapat di Nusa Tenggara Timur (10,0%), diikuti Sulawesi Tengah (8,0%), Sulawesi Barat, dan Sulawesi Selatan masing-masing 6,7%. Kemudian untuk prevalensi PPOK di Jawa Tengah 3,4% dengan umur > 30 tahun berdasarkan gejala. Hasil studi pendahuluan di BBKPM Surakarta

didapatkan hasil data pasien PPOK yang masih aktif terapi di poli fisioterapi pada bulan Januari hingga Februari 2020 sebanyak 180 orang. Kejadian PPOK juga berkorelasi dengan jumlah total partikel yang telah dihirup oleh seseorang selama hidupnya. Di banyak negara, polusi udara akibat kebakaran hutan dan bahan bakar biomasa yang lain juga dapat meningkatkan resiko terjadinya PPOK. Namun merokok merupakan faktor resiko utama dalam perkembangan dan peningkatan PPOK (Purwaningsih, 2017: 5).

PPOK meliputi *bronchitis chronic* dan *emphysema*, keduanya menghasilkan penyempitan saluran udara yang menyebabkan sesak napas pada pasien. *Hiperinflasi* paru-paru juga terjadi pada PPOK, yang menyebabkan peningkatan kerja pernapasan, karena itu sesak napas terjadi pada pasien ini. PPOK adalah kombinasi dari penyempitan saluran napas, kerusakan parenkim dan penebalan pembuluh darah paru (Potdar, 2018: 12). Didefinisikan sebagai PPOK jika pernah mengalami sesak napas yang bertambah ketika beraktivitas dan bertambah dengan meningkatnya usia disertai batuk berdahak atau pernah mengalami sesak napas disertai batuk berdahak (Risksedas, 2013: 85).

Sesak napas adalah suatu gejala kompleks yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu fisiologi, psikologi, sosial, dan juga lingkungan. Latihan pernafasan membantu untuk memperkuat otot-otot pernapasan, membuka saluran oksigen saat bernapas dengan sedikit usaha dan sebagai relaksasi. Latihan pernapasan yang digunakan adalah *Pursed Lip Breathing* (PLB) (Rashmi dan Leeba, 2017: 263).

Fisioterapi sangat berperan dalam hal membantu mengurangi sesak napas pada penderita PPOK. Salah satunya adalah melatih dan memperbaiki pernapasan penderita serta membantu mengeluarkan *mucus* sehingga dapat membersihkan jalan napas pada penderita PPOK. *Pursed Lip Breathing Exercise* adalah latihan pernapasan yang digunakan terutama dalam kondisi obstruktif (Potdar, 2018: 12).

Berdasarkan penelitian Kusumawardani (2017), penyebab utama PPOK adalah keterpaparan rokok, baik perokok aktif maupun pasif. Kebiasaan merokok merupakan sebuah kebiasaan yang tak langka lagi di

Indonesia. Berdasarkan hasil serupa di dapatkan hasil media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster sebagai media promotif Fisioterapi dengan judul “Mengatasi Sesak Napas Pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) Dengan *Pursed Lip Breathing Exercise*”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka ditemukan rumusan masalah sebagai berikut :

Pemberian latihan *Pursed Lip Breathing Exercise* untuk mengurangi sesak napas pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) melalui pengembangan media KIE berupa poster.

C. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Pursed Lip Breathing Exercise* sebagai media promotif Fisioterapi dalam upaya menumbuhkan motivasi pasien untuk mengurangi sesak napas pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK).

2. Tujuan Khusus

Membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Pursed Lip Breathing Exercise* sebagai media promotif Fisioterapi dalam upaya menumbuhkan motivasi pasien untuk mengurangi sesak napas pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK).

D. MANFAAT PENULISAN

1. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah keilmuan dan pengalaman penulis dalam membuat poster sebagai media promotif Fisioterapi mengenai *Pursed Lip Breathing Exercise* untuk mengurangi sesak napas pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK).

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah referensi penatalaksanaan fisioterapi mengenai *Pursed Lip Breathing Exercise* untuk mengurangi sesak napas pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK).

3. Bagi Praktisi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi untuk menumbuhkan motivasi pasien dalam bidang promotif fisioterapi mengenai *Pursed Lip Breathing Exercise* untuk mengurangi sesak napas pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK).

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi dan edukasi mengenai tindakan yang diberikan untuk mengurangi sesak napas pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK).

E. KEUTAMAAN

Produk yang dihasilkan merupakan sebuah media yang memaparkan mengenai *Pursed Lip Breathing Exercise* yang merupakan latihan pernapasan dengan tujuan untuk mengurangi sesak napas khususnya pada pasien PPOK. Produk yang dihasilkan mengarah ke media promotif Fisioterapi khususnya pada Fisioterapi Pulmonal yang diwujudkan dalam bentuk poster dengan kekuatan daya tarik tinggi melalui gambar yang edukatif, warna yang digunakan tidak mencolok maupun terlalu gelap, ukuran huruf yang besar dan mudah terbaca, *font* yang dipilih sederhana namun tetap menarik dan mempunyai tujuan khusus yaitu menumbuhkan motivasi pasien untuk mampu melakukan latihan pernapasan secara mandiri.

F. LUARAN

Luaran yang dihasilkan adalah media poster yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan dalam rangka menumbuhkan motivasi pasien PPOK untuk melakukan latihan pernapasan sesuai dengan yang dimuat dalam poster ketika mengalami sesak napas.