LAMPIRAN

Lampiran 1 SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan : PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik)

Sasaran : Keluarga pasien dan pasien Ny. E dan Ny. C

Hari / tanggal : Selasa, 16 Desember 2025

Waktu : 14.00-Selesai

Tempat : Ruang Anyelir kamar B

I. PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan penyakit paru kronik yang ditandai dengan adanya hambatan aliran udara yang bersifat progresif dan tidak sepenuhnya reversibel, sehingga menyebabkan gangguan pernapasan jangka panjang (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease/GOLD, 2024). Hambatan aliran udara ini terjadi akibat peradangan kronik pada saluran napas dan kerusakan jaringan paru yang umumnya disebabkan oleh paparan zat iritan dalam jangka waktu lama.

Menurut World Health Organization (WHO), PPOK merupakan salah satu penyebab utama kesakitan dan kematian di dunia, serta termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada negara berkembang (WHO, 2023). Penyakit ini banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa

hingga lanjut usia, terutama pada individu dengan riwayat merokok aktif maupun pasif, paparan polusi udara, serta paparan debu dan bahan kimia di lingkungan kerja (GOLD, 2024).

Gejala utama yang sering dialami oleh penderita PPOK adalah sesak napas dan batuk berdahak kronik. Sesak napas biasanya muncul saat melakukan aktivitas dan akan semakin memberat seiring progresivitas penyakit, sedangkan batuk berdahak terjadi akibat peningkatan produksi lendir dan gangguan mekanisme pembersihan saluran napas (WHO, 2023). Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup pasien dan meningkatkan risiko kekambuhan serta rawat inap berulang.

Kurangnya pengetahuan pasien dan keluarga mengenai penyakit PPOK, cara pencegahan sesak napas, serta pengelolaan batuk berdahak sering menjadi faktor yang memperburuk kondisi pasien (GOLD, 2024). Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan mengenai PPOK sangat penting dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga mengenai penyakit PPOK, serta mendorong keterlibatan aktif dalam perawatan dan pencegahan kekambuhan.

II. TUJUAN UMUM

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan selama 1 x 35 menit diharapkan pasien dan keluarga mampu memahami penyakit PPOK serta cara mencegah sesak napas dan batuk berdahak secara mandiri.

III. TUJUAN KHUSUS

1. Keluarga dapat menyebutkan definisi, tanda dan gejala, penyebab dan faktor risiko, serta cara penanganan PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik)
2. Keluarga dapat menjelaskan cara mencegah dan mengurangi sesak
3. Keluarga dapat Menjelaskan cara mengurangi dan mencegah batuk berdahak
4. Keluarga dapat berperan dalam melakukan perawatan terhadap anggota keluarga yang menderita PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik).

IV. MATERI

Terlampir

V. METODE

Ceramah dan tanya jawab.

VI. MEDIA

Leaflet

VII. PENGORGANISASIAN

Penyaji	: Ajeng Pramesti
Moderator	: Ajeng Pramesti
Observer	: Ajeng Pramesti

VIII. JOB DISCRIPTION

1. Penyuluh

- Menggali pengetahuan ibu tentang Perawatan Metode Kanguru
- Menyampaikan materi penyuluhan
- Mendiskusikan cara perawatan Metode Kanguru

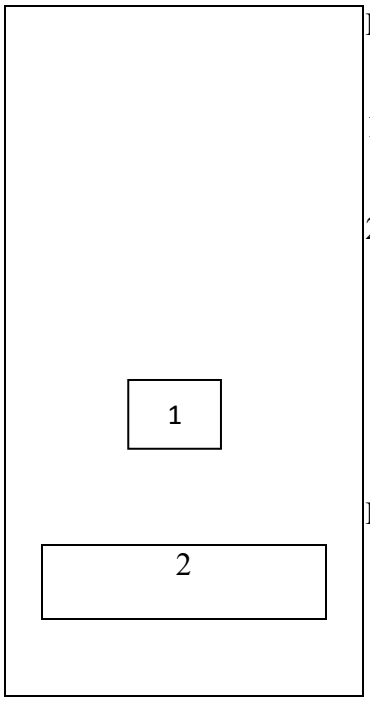
2. Moderator

- Bertanggung jawab atas kelancaran acara
- Membuka dan menutup acara
- Menyeting waktu penyajian sesuai dengan rencana kegiatan

3. Observer

- Mengamati jalannya acara penyuluhan
- Membantu kelancaran acara penyuluhan
- Mencatat pertanyaan dari peserta
- Membagikan leaflet pada akhir pelaksanaan kegiatan

IX. SETTING RUANGAN



Keterangan :

1 : Presentator

2: Peserta penyuluhan

X. KEGIATAN PENYULUHAN

Proses	Kegiatan Penyaji	Kegiatan Peserta	Waktu
Pembukaan	1. Memberi salam 2. Pengenalan diri 3. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Mendengarkan	5 menit
Penyajian	Pemberian materi, meliputi : a) Pengertian PPOK	1. Mendengarkan	10 menit

	c) Tanda dan gejala PPOK d) Penyebab dan faktor PPOK e) Cara Pencegahan kekambuhan dan pencegahan terjadinya PPOK f) Cara perawatan PPOK Dirumah 2. Pemberian kesempatan kepada peserta untuk bertanya. 3. Menjawab pertanyaan peserta 4. Menanyakan kembali materi yang telah disampaikan kepada peserta (3 soal)	2. Bertanya 3. Mendengarkan 4. Menjawab	5 menit 5 menit 5 menit
Penutup	1. Pemberian kesimpulan 2. Menutup 3. Memberi salam	1. Mendengarkan 2. Mendengarkan 3. Menjawab salam	5 menit

XI. EVALUASI

1. Evaluasi Struktur

a. Kesiapan materi

b. Kesiapan SAP

c. Kesiapan media : leaflet

d. Peserta hadir ditempat penyuluhan

2. Evaluasi Proses

a. Fase dimulai sesuai dengan waktu yang direncanakan.

b. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan

c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar

d. Suasana penyuluhan tertib dan peserta mengikuti penyuluhan sampai selesai.

3. Evaluasi Hasil Keluarga pasien dapat:

a. Menjelaskan dengan bahasa sederhana tentang pengertian PPOK (Penyakit

Paru Obstruktif Kronik)

b. Menjelaskan dengan bahasa sederhana tentang penyebab PPOK (Penyakit

Paru Obstruktif Kronik)

c. Menjelaskan dengan bahasa sederhana tentang tanda dan gejala dari PPOK

(Penyakit Paru Obstruktif Kronik)

d. Menjelaskan dengan bahasa sederhana tentang penanganan pasien dengan

PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik)

e. Menjelaskan dengan bahasa sederhana tentang pencegahan PPOK

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) atau adalah penyakit paru kronik yang ditandai dengan adanya hambatan aliran udara yang bersifat menetap dan progresif, sehingga menyebabkan kesulitan bernapas. Hambatan aliran udara ini tidak sepenuhnya dapat kembali normal meskipun telah diberikan pengobatan.

Menurut World Health Organization (WHO), PPOK terjadi akibat respons inflamasi kronik pada saluran napas dan jaringan paru terhadap paparan partikel atau gas berbahaya, seperti asap rokok dan polusi udara. Peradangan tersebut menyebabkan penyempitan saluran napas, peningkatan produksi lendir, serta kerusakan alveoli, sehingga udara sulit keluar dari paru-paru.

PPOK merupakan penyakit jangka panjang yang memerlukan perawatan berkelanjutan. Meskipun tidak dapat disembuhkan secara total, gejala dan progresivitas penyakit dapat dikendalikan melalui pengobatan, perubahan gaya hidup, dan edukasi kesehatan yang tepat.

2. Penyebab dan Faktor Risiko PPOK

PPOK disebabkan oleh paparan jangka panjang terhadap zat iritan yang merusak saluran pernapasan dan jaringan paru. Faktor risiko utama yang berperan dalam terjadinya PPOK meliputi:

1. Merokok aktif dan pasif

   Merokok merupakan faktor risiko utama PPOK. Asap rokok mengandung zat toksik yang dapat menyebabkan peradangan kronik dan kerusakan permanen pada paru-paru.

2. Paparan polusi udara

   Polusi udara dalam dan luar ruangan, termasuk asap kendaraan dan asap pembakaran, dapat mempercepat kerusakan saluran napas.

3. Paparan debu dan bahan kimia di tempat kerja

   Paparan jangka panjang terhadap debu, gas, atau bahan kimia tertentu meningkatkan risiko terjadinya PPOK.

4. Infeksi saluran pernapasan berulang

   Infeksi berulang sejak usia muda dapat mengganggu perkembangan dan fungsi paru.

5. Faktor usia dan genetik

   Risiko PPOK meningkat seiring bertambahnya usia, serta pada individu dengan faktor genetik tertentu.

3. Tanda dan Gejala PPOK

tanda dan gejala pada penderita PPOK adalah:

- Batuk.

- Sputum putih atau mukoid, jika ada infeksi menjadi purulent atau mukopurulen.
- Sesak, sampai menggunakan otot-otot pernapasan tambahan untuk bernapas.
- Dada terasa berat
- Pernafasan lambat
- Nadi cepat

4. Cara Pencegahan kekambuhan dan pencegahan terjadinya PPOK

a. Hindari merokok

b. Hindari konsumsi alkohol

c. Menghindari lingkungan yang polusi

d. Gunakan penutup hidung (masker) saat bekerja ditempat berpolusi / tercemar

e. Minum obat secara teratur

f. Pola hidup bersih dan sehat

5. Cara Perawatan Dirumah

a. Minum yang cukup supaya tidak terjadi dehidrasi dan secret (dahak) encer

b. Mengurangi sekresi lendir

Minum yang cukup supaya tidak terjadi dehidrasi dan sekret encer

c. Penggunaan kipas angin dapat membantu mengurangi rasa sesak napas dengan memberikan aliran udara sejuk ke arah wajah

d. Posisi tubuh yang nyaman Saat sesak muncul, pasien dianjurkan duduk setengah duduk atau condong ke depan untuk membantu paru-paru mengembang lebih optimal sehingga napas terasa lebih lega.

e. Latihan pernapasan efektif Latihan pursed lip breathing (menarik napas melalui hidung dan menghembuskan perlahan melalui bibir) membantu memperlambat pernapasan dan mencegah udara terperangkap di paru.

f. Penggunaan inhaler sesuai anjuran Inhaler membantu membuka saluran napas sehingga aliran udara menjadi lebih lancar dan sesak napas berkurang. Inhaler harus digunakan sesuai dosis dan teknik yang benar berdasarkan anjuran tenaga kesehatan

g. Terapi oksigen di rumah (bila diresepkan) Pada pasien PPOK tertentu, penggunaan oksigen di rumah dapat membantu memenuhi kebutuhan oksigen tubuh dan mengurangi sesak napas. Oksigen digunakan sesuai anjuran dokter dan tidak boleh digunakan berlebihan

h. Mengatur aktivitas dan istirahat Aktivitas dilakukan secara bertahap dan diselingi istirahat untuk mencegah kelelahan yang dapat memicu sesak napas.

i. Pengeluaran sekresi bronkial dengan cara: postural drainage, clapping, vibrasi dan latihan batuk efektif.

- Postural drainage

  Pengeluaran sekret dengan prinsip gravitasi bumi

  Caranya:

Posisikan klien sesuai bagian paru yang mengandung banyak sekret (untuk membersihkan paru kanan maka klien miring kiri dan begitu jg sebaliknya), lanjutkan dengan prosedur clapping dan vibrasi, lakukan 10-15 menit.

- Clapping dan vibrasi Caranya:

  Atur posisi klien, duduk atau miring. Menepuk punggung dengan kedua tangan masingmasing sisi 30 kali tepukan, sampai ada rangsangan batuk. Vibrasi dilakukan dengan cara melakukan getaran-getaran lembut disamping depan cekungan iga saat klien menarik napas dalam.

- Batuk Efektif

  Batuk efektif merupakan latihan batuk yang mengeluarkan sekret (Kusyati, 2006:263).

  Caranya:

  Anjurkan klien menarik napas dalam, tahan selama 3 detik dan batukkan. Sekret ditampung dalam sputum pot

  Postural drainase, clapping, vibrasi dan batuk efektif dilakukan secara berurutan sebagai suatu paket manajemen pengeluaran sekret.

Lampiran 2 LEAFLET



