

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah permasalahan global yang masih terjadi hingga saat ini. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya angka kejadian dan angka kematian akibat PPOK di seluruh dunia dari tahun ke tahun (WHO, 2023). Menurut laporan *Global Status of Non-communicable Diseases* tahun 2010 dari WHO, PPOK termasuk ke dalam empat besar penyakit tidak menular dengan angka kematian tertinggi ke-3 di dunia pada tahun 2030 (Soeroto & Suryadinata, 2019). Di Indonesia, prevalensi PPOK pada tahun 2013 mencapai 28,3% dari jumlah penduduk dan meningkat menjadi 34,7% pada tahun 2018. Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi penyakit PPOK berada pada urutan ke-23 dari 34 provinsi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). RSUD dr Rasidin merupakan Rumah Sakit tipe C di kota Padang yang menerima rujukan dari 23 puskesmas induk di kota padang dan RSUD juga melayani penyakit dengan kasus penderita PPOK pada tahun 2021 mencapai 127 kasus.

Menurut Asosiasi Rumah Sakit dan Balai Pengobatan Paru Indonesia (ARSABAPI, 2021) pasien dengan PPOK diharapkan dapat memiliki manajemen diri yang baik, yaitu dengan berolahraga, mengontrol emosi, dan patuh melakukan pemeriksaan rutin. Meskipun PPOK memiliki manajemen

pengobatan tersendiri, PPOK masih menjadi tantangan kesehatan di masyarakat karena prevalensinya terus meningkat setiap tahun akibat terpaparnya dari faktor risiko seperti merokok, tembakau, polusi udara baik dari dalam dan luar ruangan.

Penderita PPOK selain mengalami penurunan faal paru juga mengalami gangguan ekstrapulmonal serta sering mengalami gejala-gejala yang mengganggu seperti sesak nafas, kehilangan nafsu makan, keterbatasan aktivitas yang menghambat penderita untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan ketergantungan pada orang sekitar dan tentunya sangat mempengaruhi kualitas hidup. Untuk dapat menghindari terjadinya kekambuhan PPOK maka pemahaman tentang penyakit dan cara mencegah kekambuhan PPOK menjadi dasar yang sangat penting bagi penderita PPOK.

Penatalaksanaan PPOK terdiri dari penatalaksanaan eksaserbasi akut dan penatalaksanaan stabil dimana tujuannya adalah untuk mengurangi gejala dan mengurangi risiko. Menurut Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD, 2017) mengurangi gejala dalam penatalaksanaan PPOK stabil meliputi menghilangkan gejala, memperbaiki toleransi latihan dan memperbaiki kualitas hidup, sedangkan dalam mengurangi risiko meliputi mencegah terjadinya progresifitas penyakit, mencegah dan mengobati eksaserbasi serta mengurangi risiko kematian. PPOK tetap menjadi penyakit yang tidak dapat disembuhkan, setelah didiagnosis, pasien akan membutuhkan perawatan seumur hidup dan manajemen harian, terutama selama periode stabil, perilaku

manajemen diri pasien akan sangat penting untuk menghentikan perkembangan penyakit dan mencegah eksaserbasi dan rawat inap.

Salah satu strategi penatalaksanaan PPOK stabil adalah dengan upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri (*self care*) sebagai landasan untuk manajemen diri penyakit kronik. Manajemen diri dapat digambarkan sebagai seperangkat perilaku terampil dan mengacu pada berbagai tugas yang dilakukan seseorang untuk mengelola kondisinya. Menurut penelitian Bucknell tentang manajemen diri pada pasien PPOK didapatkan bahwa 42% pasien dengan PPOK tidak melakukan manajemen aktivitas sehari-hari dengan baik seperti tidak berolahraga secara rutin, masih merokok dan tidak menjalani kontrol bulanan (Bucknell et al., 2012). Sejalan dengan (Collaborators, 2016) dimana 57,1% pasien PPOK memiliki perilaku manajemen diri yang kurang baik dari mengelola asupan makanan nutrisi dan pengelolaan kualitas tidur. Penelitian mengenai pentingnya manajemen diri pada pasien dalam konteks perawatan di rumah, ditemukan bahwa manajemen diri yang tidak baik pada pasien PPOK dapat disebabkan oleh meningkatnya gejala fisik, termasuk gejala emosional, dan mengatasi stres yang tidak diinginkan (Cravo et al., 2022). Hal ini menghalangi pasien untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari dan mengatur diri sendiri untuk beradaptasi dengan penyakit yang dideritanya. Oleh karena itu, edukasi dan manajemen diri yang baik sangat penting dalam pengelolaan jangka panjang pasien dengan PPOK.

Salah satu tindakan utama untuk meningkatkan manajemen diri pada pasien PPOK adalah dengan pemberian edukasi. Edukasi yang dikenalkan saat ini adalah edukasi gaya hidup multikomponen. Dimana edukasi multikomponen merupakan sebuah pemberian edukasi yang dimodifikasi dengan melibatkan beberapa komponen gaya hidup yang dianjurkan pada pasien kronik (Siadat et al., 2013). Intervensi edukasi gaya hidup multikomponen juga diartikan sebagai intervensi perilaku untuk mengubah dan meningkatkan kebiasaan pola diet dan aktivitas fisik yang dilakukan (Elvsas et al., 2017).

Edukasi multikomponen pertama kali dikembangkan oleh Rybarczyk, DeMarco, DeLaCruz, Lapidus, & Fortner, pada awalnya multikomponen digunakan dalam konteks intervensi terhadap masalah psikologis pada lansia dengan menggabungkan beberapa komponen. Pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen sudah banyak diterapkan pada beberapa penyakit kronik serta memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap masalah yang dihadapi dan meningkatkan kualitas kesehatan (Rybarczyk et al., 2001).

Program pemberian edukasi multikomponen ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan indeks massa tubuh pada anak dengan obesitas dan overweight, dimana intervensi perilaku untuk mengubah pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Elvsas et al., 2017). Kelebihan dari edukasi multikomponen adalah mampu mengubah perilaku secara kompleks pada banyak fungsi tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi multikomponen memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan manajemen diri pada

pasien asma hingga 47% (Shames et al., 2004). Selain itu, penelitian mengenai edukasi gaya hidup multikomponen pada penderita diabetes juga menunjukkan efek positif terhadap kontrol metabolik, seperti HbA1c, BMI, dan tekanan darah (do Rosário Pinto et al., 2017). Intervensi gaya hidup multikomponen yang dilakukan pada pasien dengan Diabetes Melitus mempengaruhi berat badan, kontrol glikemik, gejala depresi dan fungsi ginjal pada pasien DM Tipe II. Intervensi ini menghasilkan perbaikan faktor risiko kardiometabolik dan perubahan modifikasi perilaku dalam pengurangan risiko jangka panjang (Moncrieft et al., 2016).

Penerapan edukasi gaya hidup multikomponen merupakan intervensi yang dikembangkan dengan menggunakan pendekatan kognitif-perilaku. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang paling sesuai diadaptasikan dengan kebutuhan pasien sehingga dapat diaplikasikan secara efektif pada manajemen diri pasien dengan penyakit kronik. Selain itu, intervensi multi-komponen juga menggunakan pendekatan kelompok yang memiliki beberapa keunggulan untuk digunakan pasien dengan penyakit kronik (Taube-Schiff et al., 2007).

Terdapat delapan domain dalam edukasi gaya hidup multikomponen yaitu psikoedukasi, relaksasi, self-monitoring, pendekatan kognitif, komunikasi efektif, pemecahan masalah, nutrisi dan olah raga (Rybarczyk et al., 2001). Para peneliti yang menganut pendekatan gaya hidup cenderung mengklasifikasikan konsumen berdasarkan variabel-variabel yaitu aktivitas, minat, dan opini (Moncrieft et al., 2016). Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku gaya hidup terdiri dari

beberapa komponen diantaranya mengacu pada pola nutrisi pribadi yang dapat dimodifikasi, aktivitas fisik, kualitas tidur, kognitif, motivasi dan dukungan keluarga (Kapszewicz et al., 2022). Dalam penelitian ini terdapat 5 domain edukasi gaya hidup multikomponen yang diberikan kepada pasien PPOK stabil yang sesuai dengan pedoman *GOLD* yaitu konsep PPOK, aktivitas dan istirahat, manajemen nutrisi, manajemen stress, teknik relaksasi dan penggunaan inhaler (*GOLD*, 2017).

Teori manajemen diri keperawatan merupakan teori yang menjelaskan tentang penyebab timbulnya intensi berperilaku sesuai dengan *Theory Self-management in chronic illness* yang dikemukakan oleh Lorig dan Holman yang menyebutkan Manajemen diri adalah proses dinamis dan interaktif dimana setiap individu dapat terlibat untuk mengelola penyakit kronisnya sendiri (Lorig & Holman, 2003). Pada teori ini terdapat tiga model dalam manajemen diri yaitu model medis, model kemandirian dan model kolaboratif. Dalam penelitian ini peneliti memberikan edukasi gaya hidup multikomponen dengan menerapkan ketiga model dari *Theory Self-management in chronic illness*.

Berdasarkan teori yang dijelaskan dan data yang diperoleh dari rekam medis pada studi pendahuluan di RSUD Rasidin, diperoleh data sebanyak 70 orang mengalami PPOK, dan meningkat sejak awal tahun 2022 sampai saat ini adalah sebanyak 127 pasien dengan PPOK. Hasil wawancara dengan kepala ruangan poliklinik mengatakan bahwa jadwal kunjungan untuk pasien PPOK

dilakukan setiap 6 kali dalam 1 minggu yaitu pada hari Senin sampai dengan Sabtu dalam satu bulan sebanyak 24 kali kunjungan.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 7 pasien dengan PPOK stabil di poliklinik paru. Terdapat 5 pasien mengungkapkan keluhan sesak napas, pada saat beraktivitas sehingga tidak pernah melakukan aktivitas seperti olah raga dan jalan, pasien juga mengatakan tidak tahu dengan makanan apa saja yang dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi, pasien hanya meminum terapi farmakologi yang diresepkan oleh dokter, dan mengikuti anjuran kontrol sesuai jadwal yang diberikan. Sedangkan 2 pasien mengungkapkan ada keluhan sesak, tetapi kadang-kadang melakukan latihan aktivitas ringan serta berjalan di depan rumah dan melakukan latihan pernafasan.

Diruangan poliklinik paru RSUD Rasidin tidak ada ruangan khusus untuk edukasi pada pasien dikarenakan keterbatasan ruangan yang dimiliki, biasanya edukasi dilakukan secara personal pada pasien selesai konsultasi dengan dokter. Hasil wawancara dengan perawat poliklinik paru juga mengatakan pasien datang untuk kontrol setiap 2 x seminggu dan 1 bulan sekali, di ruang poliklinik paru edukasi dilakukan oleh perawat. Edukasi dilakukan dengan menggunakan metode diskusi tidak pernah dilakukan demonstrasi dan mengobservasi pasien secara langsung.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas menunjukkan fakta bahwa pasien dengan PPOK mengalami keluhan fisik dikarenakan pasien tidak melakukan aktivitas, mengontrol diet, kurangnya istirahat, dan kurangnya

pengetahuan tentang menejeman sesak nafas terkhusus penerapan gaya hidup yang tidak sehat. Untuk mengatasi keluhan tersebut penting dilakukannya pemberian edukasi dan konsling kepada pasien. Dari masalah tersebut peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) stabil.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) stabil di RSUD Rasidin Padang Tahun 2023?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) stabil di RSUD Rasidin Padang Tahun 2023.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi rerata skor manajemen diri (manajemen gejala, manajemen aktivitas, manajemen emosi, manajemen informasi dan *self*

*efficacy*) sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gaya hidup multikomponen pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

- b. Mengidentifikasi pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri (manajemen gejala, manajemen aktivitas, manajemen emosi, manajemen informasi dan *self efficacy*) pasien PPOK stabil pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Mengidentifikasi perbedaan rerata skor manajemen diri pasien PPOK stabil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan edukasi gaya hidup multikomponen.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Dengan mengetahui pengaruh model edukasi gaya hidup multi komponen terhadap manajemen diri pada pasien PPOK, diharapkan pelayanan kesehatan dapat menerapkan dan mengembangkan temuan tersebut sebagai strategi khusus untuk meningkatkan manajemen diri pasien PPOK stabil.

##### **2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen pada manajemen diri pasien PPOK stabil, sehingga tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan yang lebih baik dan efektif kepada pasien PPOK dalam upaya meningkatkan manajemen dirinya.

##### **3. Bagi Peneliti selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya terkait pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri pasien PPOK, sehingga dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dalam bidang ini dan menghasilkan temuan yang lebih komprehensif.

