

EDUKASI PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK (PPOK) PADA REMAJA DI YAYASAN SMP NUR ADIA

Irfan Sazali Nasution¹, Anggun Suci Fadilla², Ajeng Sintia Bella³, Nafisa Balqis Harahap⁴

irfan1100000177@uinsu.ac.id¹, sucifadillaanggun@gmail.com²,
ajengsintiabella165@gmail.com³, nafisabalqis785@gmail.com⁴

Yayasan Pendidikan Nur Adia

ABSTRAK

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena dapat menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan kematian apabila tidak dicegah sejak dini. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai faktor risiko gangguan kesehatan paru-paru, seperti paparan asap rokok, penggunaan rokok elektronik (vape), polusi udara, dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan paru-paru dan pencegahan PPOK. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2026 di Yayasan Pendidikan Nur Adia dengan melibatkan 15 orang peserta. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan mencapai 90,67% dan meningkat menjadi 100% setelah penyuluhan diberikan. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 9,33%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan paru-paru dan pencegahan PPOK. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak usia remaja.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, PPOK, Kesehatan Paru-Paru, Remaja, Penyuluhan Kesehatan.

ABSTRACT

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is one of the non-communicable diseases that has become a global health concern due to its impact on respiratory function, quality of life, morbidity, and mortality. Although COPD is more commonly found in adults, several risk factors begin to develop during adolescence, including exposure to cigarette smoke, electronic cigarette (vape) use, air pollution, and lack of physical activity. Therefore, promotive and preventive efforts through health education are needed to improve adolescents' knowledge regarding lung health and COPD prevention. This community service activity was conducted on May 5, 2026, at Yayasan Pendidikan Nur Adia involving 15 participants. The methods used included health education sessions, interactive discussions, question-and-answer activities, and evaluation through pretest and posttest. The results showed that participants' knowledge increased from 90.67% before the intervention to 100% after the educational program, with an improvement of 9.33%. These findings indicate that health education is effective in improving adolescents' understanding of lung health and COPD prevention. Continuous educational activities are recommended to promote healthy lifestyles and increase health awareness among adolescents.

Keywords: Health Education, COPD, Lung Health, Adolescents, Health Promotion

PENDAHULUAN

Kesehatan paru-paru merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup manusia karena paru-paru berfungsi sebagai organ utama dalam sistem pernapasan yang berperan dalam proses pertukaran oksigen dan karbon dioksida. Fungsi paru-paru yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari, menjaga kebugaran tubuh, serta menunjang berbagai proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh. Gangguan pada sistem pernapasan dapat menyebabkan penurunan kemampuan

fisik, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang (World Health Organization, 2024).

Saat ini, masalah kesehatan paru-paru masih menjadi perhatian di berbagai negara, termasuk Indonesia. Meningkatnya polusi udara, paparan asap kendaraan bermotor, asap pembakaran sampah, debu lingkungan, serta kebiasaan merokok menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan pernapasan. Selain itu, penggunaan rokok elektronik atau vape yang semakin populer di kalangan remaja juga menjadi tantangan baru dalam upaya menjaga kesehatan paru-paru. Banyak remaja beranggapan bahwa vape lebih aman dibandingkan rokok konvensional, padahal berbagai penelitian menunjukkan bahwa vape tetap mengandung zat kimia yang dapat menimbulkan iritasi saluran pernapasan dan berdampak buruk terhadap kesehatan paru dalam jangka panjang (WHO, 2023).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan pergaulan. Pada masa ini, individu sedang berada dalam tahap pencarian identitas diri sehingga lebih mudah mencoba berbagai perilaku baru yang belum tentu memberikan dampak positif bagi kesehatan. Kurangnya pengetahuan mengenai bahaya merokok, penggunaan vape, dan dampak polusi udara dapat menyebabkan remaja kurang menyadari pentingnya menjaga kesehatan paru-paru sejak dini. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi pembentukan sikap dan perilaku kesehatan seseorang.

Salah satu penyakit yang berkaitan erat dengan kerusakan paru-paru adalah Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). PPOK merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan hambatan aliran udara yang berlangsung secara progresif dan tidak sepenuhnya dapat kembali normal. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia dan memberikan beban yang besar terhadap sistem pelayanan kesehatan (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, 2025). Meskipun lebih sering ditemukan pada usia dewasa dan lanjut usia, berbagai faktor risiko PPOK umumnya mulai muncul sejak masa remaja melalui kebiasaan merokok, paparan asap rokok, polusi udara, serta gaya hidup yang kurang sehat (PDPI, 2023).

Upaya pencegahan PPOK perlu dilakukan sejak dini melalui pendekatan promotif dan preventif. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah pemberian edukasi kesehatan kepada remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan paru-paru, mengenali faktor risiko PPOK, serta menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku kesehatan pada kelompok remaja sehingga dapat membantu mencegah berbagai penyakit tidak menular di masa mendatang (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan PPOK pada remaja di Yayasan Pendidikan Nur Adia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan paru-paru, faktor risiko PPOK, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan sejak usia dini.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2026 di Yayasan Pendidikan Nur Adia. Sasaran kegiatan adalah remaja yang berada di lingkungan yayasan dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Pemilihan sasaran dilakukan karena remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai faktor risiko gangguan kesehatan paru-paru, seperti paparan asap rokok, penggunaan rokok elektronik (vape), polusi udara, serta kurangnya aktivitas fisik.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan fungsi paru-paru, faktor risiko gangguan kesehatan paru, bahaya merokok dan penggunaan vape, pengenalan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), gejala PPOK, serta langkah-langkah pencegahan PPOK melalui penerapan perilaku hidup sehat.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan, dilakukan evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai materi yang disampaikan. Pretest diberikan sebelum penyuluhan dimulai untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan posttest diberikan setelah seluruh materi selesai disampaikan.

Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah jawaban benar dan persentase tingkat pengetahuan peserta. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta Berdasarkan Pertanyaan Pretest dan Posttest

No	Pertanyaan	Pretest (%)	Posttest (%)
1	Pengertian paru-paru	93,3	100
2	Fungsi paru-paru	93,3	100
3	Pentingnya menjaga kesehatan paru-paru	86,7	100
4	Faktor risiko gangguan paru-paru	93,3	100
5	Bahaya rokok dan vape	86,7	100
6	Pengertian PPOK	93,3	100
7	Gejala PPOK	93,3	100
8	Pencegahan PPOK	93,3	100
9	Aktivitas fisik untuk kesehatan paru	93,3	100
10	Peran remaja dalam menjaga kesehatan paru	86,7	100

Tabel 2. Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest

Kategori	Jumlah Jawaban Benar	Persentase (%)
Pretest	136	90,67
Posttest	150	100
Peningkatan	14	9,33

Berdasarkan hasil evaluasi, tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 90,67%. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, seluruh peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar sehingga persentase meningkat menjadi 100%.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan paru-paru dan pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Berdasarkan hasil pretest, tingkat pengetahuan peserta berada pada persentase 90,67%. Setelah diberikan edukasi kesehatan, tingkat pengetahuan peserta meningkat menjadi 100%, yang menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memahami materi yang disampaikan dengan baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap upaya pencegahan penyakit (Notoatmodjo, 2018). Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap masalah kesehatan. Informasi yang diberikan secara langsung melalui penyuluhan dapat membantu peserta memperoleh pengetahuan yang lebih akurat dibandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber yang belum tentu memiliki dasar ilmiah yang benar (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya pengetahuan awal peserta kemungkinan dipengaruhi oleh kemudahan akses informasi di era digital. Saat ini remaja dapat memperoleh berbagai informasi kesehatan melalui internet, media sosial, maupun lingkungan sekolah. Namun demikian, tidak semua informasi yang beredar memiliki validitas yang baik sehingga diperlukan edukasi kesehatan yang terstruktur untuk memberikan pemahaman yang benar mengenai kesehatan paru-paru dan faktor risiko PPOK (WHO, 2024).

Materi mengenai bahaya rokok dan vape menjadi salah satu topik yang paling banyak mendapatkan perhatian dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, beberapa peserta menyampaikan bahwa penggunaan vape sering dianggap lebih aman dibandingkan rokok konvensional. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa rokok maupun vape sama-sama dapat menimbulkan dampak negatif terhadap sistem pernapasan karena mengandung zat-zat yang dapat menyebabkan iritasi saluran napas dan penurunan fungsi paru-paru apabila digunakan dalam jangka panjang (CDC, 2024).

Selain membahas faktor risiko, kegiatan edukasi juga memberikan pemahaman mengenai PPOK sebagai penyakit kronis yang berkembang secara perlahan dan sering kali tidak disadari pada tahap awal. Menurut Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD), PPOK merupakan salah satu penyebab utama kesakitan dan kematian di dunia yang sebagian besar berhubungan dengan paparan asap rokok dan polusi udara (GOLD, 2025).

Edukasi kesehatan juga menekankan pentingnya penerapan perilaku hidup sehat dalam menjaga kesehatan paru-paru. Beberapa langkah sederhana yang diperkenalkan kepada peserta antara lain menghindari rokok dan asap rokok, mengurangi paparan polusi udara, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta menjaga kebersihan lingkungan. Upaya-upaya tersebut merupakan bagian dari strategi promotif dan preventif yang direkomendasikan untuk menurunkan risiko penyakit pernapasan (WHO, 2024).

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari metode penyuluhan yang digunakan. Kombinasi ceramah, diskusi, dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung. Menurut Notoatmodjo (2018), metode pendidikan kesehatan yang melibatkan interaksi aktif peserta cenderung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan.

Peningkatan pengetahuan sebesar 9,33% menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta. Walaupun persentase peningkatan tidak terlalu besar karena tingkat pengetahuan awal peserta sudah cukup

tinggi, hasil posttest yang mencapai 100% menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memahami materi yang diberikan. Hasil ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan paru-paru.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan di Yayasan Pendidikan Nur Adia berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pengetahuan yang diperoleh peserta diharapkan tidak hanya berhenti pada aspek pemahaman, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui perilaku hidup sehat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran kesehatan, remaja diharapkan mampu menjaga kesehatan dirinya sendiri serta menjadi contoh bagi lingkungan sekitarnya dalam menerapkan gaya hidup yang mendukung kesehatan paru-paru.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang Pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) pada remaja di Yayasan Pendidikan Nur Adia telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta dari 90,67% pada saat pretest menjadi 100% pada saat posttest, dengan peningkatan sebesar 9,33%.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan paru-paru, faktor risiko PPOK, bahaya rokok dan rokok elektronik (vape), serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan sejak dini. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat sehingga risiko terjadinya gangguan kesehatan paru-paru dapat diminimalkan.

Kegiatan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan paru-paru. Selain itu, dukungan dari sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat diperlukan dalam membentuk perilaku hidup sehat yang dapat dipertahankan hingga masa dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Electronic Cigarettes (E-Cigarettes) and Lung Health*. Atlanta: CDC.
- Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. (2025). *Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. GOLD Report 2025*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2023). *Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. Jakarta: PDPI.
- World Health Organization. (2023). *WHO Report on Electronic Cigarettes and Health Effects*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD): Key Facts*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Lung Health and Prevention of Respiratory Diseases*. Geneva: World Health Organization.