

PENYULUHAN ALAT KONTRASEPSI DAN OLAHRAGA YANG AMAN UNTUK ASMA DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KECAMATAN SUMBAWA UNIT 1

Laily Widya Astuti¹, Seftiani Utami^{2*}, Sylvana Yaka Saputra³, Reny Sriany⁴, Brilyan Anindya Dayfi⁵

^{1,2,4,5} Universitas Samawa

³ Universitas Nahdaltul Ulama NTB

*Email Penulis Korespondensi: lailywidya30@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: February 2025</i> <i>Revised: March 2025</i> <i>Published: March 2025</i>	Keluarga sehat dan Sejahtera perlu diwujudkan, salah satu Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan alat kontrasepsi. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat tentang keluarga berencana. Selain itu asma merupakan penyakit kronis yang prevalensinya cukup tinggi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit 1 dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya. Penatalaksanaan yang optimal meliputi olahraga yang tepat untuk meningkatkan kebugaran tanpa memicu serangan asma. Namun, pengetahuan masyarakat terkait hal tersebut masih kurang memadai. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan edukatif dan demonstratif secara tatap muka dengan media presentasi, diskusi interaktif, serta simulasi olahraga ringan, bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta dari rata-rata skor 40% menjadi 80%, serta perubahan perilaku seperti pemilihan alat kontrasepsi non-hormonal dan pengaturan olahraga yang lebih teratur. Peserta menyambut antusias metode yang interaktif dan praktis, meskipun beberapa masih membutuhkan pendampingan lanjutan. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan dan pendampingan untuk mendukung pengelolaan asma yang lebih dan pemilihan kontrasepsi yang tepat. Program ini memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup penderita asma di masyarakat.
Keywords <i>Kontrasepsi; olahraga; asma; penyuluhan; KB</i>	

PENDAHULUAN

Asma merupakan salah satu penyakit kronis yang masih menjadi masalah kesehatan penting di masyarakat dunia, termasuk di Indonesia (Global Initiative for Asthma, 2023). Di wilayah kerja UPT Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit 1, prevalensi asma cukup tinggi dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya, terutama jika penyakit ini tidak dikelola secara optimal melalui pengobatan dan penyesuaian aktivitas sehari-hari (World Health Organization, 2022). Asma yang tidak terkontrol dapat menimbulkan sesak napas, penurunan kapasitas fisik, dan meningkatkan risiko rawat inap sehingga menimbulkan beban sosial dan ekonomi (Bateman et al., 2018).

Selain penatalaksanaan medis, faktor lain yang perlu mendapat perhatian khusus adalah pemilihan alat kontrasepsi yang aman dan tepat bagi wanita dengan asma. Beberapa metode kontrasepsi hormonal, misalnya kombinasi estrogen dan progestin, diduga dapat memicu atau memperburuk gejala asma pada sebagian wanita (Gade et al., 2020). Oleh karena itu, penting bagi pemberi layanan kesehatan dan masyarakat untuk memahami interaksi antara obat kontrasepsi dan kondisi pernapasan sehingga dapat

memilih metode kontrasepsi yang sesuai tanpa meningkatkan risiko kambuhnya asma (Devereux & Seaton, 2019).

Di sisi lain, olahraga merupakan bagian penting dalam manajemen asma karena membantu meningkatkan kapasitas paru, kebugaran jasmani, dan kualitas hidup penderitanya (McDonald et al., 2021). Namun, tidak semua jenis olahraga cocok untuk penderita asma, dan olahraga yang berlebihan atau tanpa penyesuaian dapat menyebabkan serangan asma (Ritz et al., 2018). Pengetahuan yang kurang tentang olahraga yang aman bagi penderita asma masih menjadi kendala utama di masyarakat, sehingga edukasi terkait aktivitas fisik yang tepat sangat diperlukan. Edukasi ini tidak hanya membantu pencegahan kambuh, tetapi juga mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatannya.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat di wilayah UPT Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit 1 difokuskan pada peningkatan pemahaman mengenai teknik dan pilihan alat kontrasepsi yang aman serta edukasi olahraga yang tepat untuk penderita asma. Diharapkan melalui pendekatan ini, masyarakat terutama wanita dengan asma dapat membuat keputusan yang lebih bijak dalam memilih alat kontrasepsi serta mengelola aktivitas fisiknya secara efektif, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat (Perkins et al., 2020). Penyuluhan ini juga bertujuan mengurangi risiko kekambuhan asma dan mencegah efek samping yang tidak diinginkan yang berhubungan dengan kontrasepsi dan aktivitas fisik.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan berupa penyuluhan edukatif dan demonstratif yang menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat masyarakat terkait pemilihan alat kontrasepsi yang aman dan olahraga yang tepat untuk penderita asma. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan media presentasi, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab.

Subjek sasaran utama adalah pasangan usia subur dan penderita asma serta keluarga mereka di wilayah kerja UPT Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit 1. Sasaran tambahan mencakup petugas kesehatan setempat yang menjadi mitra dalam pelaksanaan dan monitoring program.

Langkah kegiatan secara umum dapat digambarkan dalam alur berikut:

1. Identifikasi Masalah dan Kebutuhan

Dilakukan observasi lapangan, wawancara, dan diskusi kelompok terfokus (FGD) bersama warga dan tenaga kesehatan untuk pemetaan kebutuhan informasi seputar asma dan kontrasepsi (Stringer, 2014).

2. Perencanaan Kegiatan Penyuluhan

Penyusunan materi edukasi berbasis kebutuhan riil masyarakat dengan melibatkan tenaga medis dan kader kesehatan setempat. Materi mencakup pemilihan alat kontrasepsi dan olahraga yang aman bagi penderita asma (DeVane & Chisolm, 2012).

3. Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan dilakukan dengan metode tatap muka (ceramah, diskusi interaktif, simulasi, dan demonstrasi olahraga ringan untuk asma), serta pembagian booklet edukasi.

4. Evaluasi Efektivitas Program

Menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, dilakukan wawancara mendalam pada beberapa peserta untuk mengetahui dampak praktis program (Creswell & Plano Clark, 2018).

5. Refleksi dan Umpan Balik

Melakukan refleksi bersama peserta dan tenaga kesehatan untuk mengetahui kelebihan, kekurangan, dan perbaikan yang diperlukan untuk program lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil dan pembahasan dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemilihan alat kontrasepsi dan olahraga yang tepat untuk pasien asma :

Aspek	Hasil	Pembahasan
Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (Pre-test)	Tingkat pengetahuan peserta tentang alat kontrasepsi dan olahraga yang tepat untuk asma (rata-rata skor sekitar 40%)	Menunjukkan kurangnya pemahaman masyarakat mengenai alat kontrasepsi dan olahraga yang tepat untuk asma
Pengetahuan Setelah Penyuluhan (Post-test)	Terjadi peningkatan signifikan tingkat pengetahuan (rata-rata skor naik menjadi 80%)	Penyuluhan tatap muka efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai alat kontrasepsi dan olahraga yang tepat untuk asma
Perubahan Perilaku	Beberapa peserta melaporkan mulai memilih alat kontrasepsi non-hormonal atau yang lebih aman serta mengatur olahraga secara teratur untuk pasien asma	Peningkatan kesadaran menghasilkan perubahan sikap dan perilaku yang mendukung pengelolaan asma lebih baik.
Respons Peserta	Peserta antusias terhadap materi dan metode penyampaian interaktif, serta tertarik dengan demonstrasi olahraga ringan	Metode penyuluhan yang interaktif dan praktis memudahkan pemahaman dan penerapan informasi dalam kehidupan sehari-hari.
Hambatan dan Kebutuhan	Beberapa peserta masih ragu dan membutuhkan pendampingan lebih lanjut untuk perubahan perilaku jangka panjang	Perlunya program lanjutan dan monitoring berkelanjutan untuk memastikan efektivitas jangka panjang dari pengabdian.



Gambar 1 kegiatan penyuluhan penyuluhan alat kontrasepsi dan olahraga yang aman untuk asma di wilayah kerja upt puskesmas kecamatan sumbawa unit 1

Pengetahuan awal peserta sebelum penyuluhan menunjukkan bahwa tingkat pemahaman masyarakat mengenai alat kontrasepsi dan olahraga yang tepat bagi pasien asma masih rendah, dengan rata-rata skor sekitar 40%. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kurangnya edukasi kesehatan mempengaruhi pengetahuan pasien asma dalam mengelola kondisi mereka, termasuk dalam memilih alat kontrasepsi yang aman dan jenis olahraga yang sesuai (Nurhayati, 2020). Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi edukatif yang lebih intensif agar pasien dapat membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan reproduksi dan pengelolaan asma.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta, dimana rata-rata skor naik menjadi 80%. Hal ini menegaskan efektivitas metode penyuluhan tatap muka dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Penelitian oleh Azizah dan Kurnia (2021) menemukan bahwa penyuluhan interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta mengenai manajemen asma serta pilihan kontrasepsi yang aman bagi penderita asma. Oleh karena itu, edukasi yang sistematis dan interaktif sangat penting dalam program kesehatan masyarakat untuk meningkatkan pemahaman dan pengelolaan penyakit kronis.

Perubahan perilaku yang diadopsi beberapa peserta, seperti memilih alat kontrasepsi non-hormonal dan mengatur olahraga secara teratur, menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran dapat mendorong perubahan sikap dan tindakan yang positif. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat memotivasi individu untuk melakukan perubahan dalam gaya hidupnya demi kesehatan yang lebih baik (Prochaska & DiClemente, 1983). Dengan demikian, program pengabdian masyarakat tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan semata, tetapi juga pada implementasi perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Respons peserta yang antusias terhadap materi dan metode penyampaian yang interaktif serta demonstrasi olahraga ringan memperlihatkan pentingnya pendekatan pendidikan yang melibatkan partisipasi aktif dan praktik langsung. Menurut Hidayati dan Lukman (2019), metode pembelajaran yang interaktif dan penguatan praktis lebih efektif dalam membentuk kebiasaan sehat, khususnya bagi pasien dengan kondisi medis tertentu seperti asma. Pendekatan ini memungkinkan peserta memahami secara langsung bagaimana cara berolahraga yang aman dan memilih kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi kesehatan mereka.

Meski demikian, beberapa hambatan berupa keraguan dan kebutuhan pendampingan lebih lanjut masih ditemukan pada peserta. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tunggal mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan jangka panjang. Penelitian oleh Sari et al. (2022) menegaskan pentingnya adanya program monitoring dan pendampingan berkelanjutan untuk memastikan efektivitas jangka panjang dari program intervensi kesehatan. Oleh karena itu, pengembangan program lanjutan serta sistem evaluasi rutin sangat diperlukan sebagai bagian dari keberhasilan pengabdian masyarakat yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berikut adalah kesimpulan dari hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemilihan alat kontrasepsi dan olahraga yang tepat untuk pasien asma:

Pengetahuan awal peserta mengenai alat kontrasepsi dan jenis olahraga yang aman untuk pasien asma masih tergolong rendah, dengan rata-rata skor sekitar 40%, yang menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang lebih intensif. Setelah dilakukan penyuluhan tatap muka yang interaktif dan praktis, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta hingga mencapai rata-rata skor 80%, menegaskan bahwa metode penyuluhan tersebut efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Selain peningkatan pengetahuan, terdapat perubahan perilaku positif di beberapa peserta, seperti pemilihan alat kontrasepsi non-hormonal yang lebih aman dan pengaturan olahraga secara teratur, yang menunjukkan bahwa edukasi dapat memotivasi perubahan sikap dan tindakan dalam pengelolaan asma. Metode penyuluhan yang melibatkan partisipasi aktif dan demonstrasi praktis terbukti memudahkan pemahaman dan penerapan informasi sehari-hari.

Namun demikian, masih ditemukan hambatan berupa keraguan peserta dan kebutuhan pendampingan lebih lanjut untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Oleh karena itu, program lanjutan dan monitoring terus-menerus sangat diperlukan untuk menjaga efektivitas jangka panjang pengabdian masyarakat dalam mendukung pengelolaan asma yang optimal serta penggunaan alat kontrasepsi dengan tepat.

Secara keseluruhan, kombinasi edukasi interaktif yang sistematis dan pendampingan berkelanjutan menjadi kunci keberhasilan program pengabdian masyarakat ini dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku warga terkait pemilihan alat kontrasepsi serta olahraga yang tepat bagi pasien asma.

DAFTAR PUSTAKA

- Bateman, E. D., Hurd, S. S., Barnes, P. J., Bousquet, J., Drazen, J. M., FitzGerald, M., & Zar, H. J. (2018). Global strategy for asthma management and prevention: GINA executive summary. *European Respiratory Journal*, 31(1), 143-178.
- Devereux, G., & Seaton, A. (2019). The influence of hormonal variation on asthma in females. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 160(6), 1804-1810.
- Gade, E., Husebo, A. M. L., & Røst, T. H. (2020). Hormonal contraceptives and asthma exacerbations: What are the links? *Journal of Asthma*, 57(3), 231-238.
- Global Initiative for Asthma. (2023). *GINA Report, Global Strategy for Asthma Management and Prevention*. Retrieved from www.ginasthma.org
- McDonald, V. M., Gibson, P. G. (2021). Asthma and exercise: Management and prevention. *Journal of Allergy and Clinical Immunology Practice*, 9(4), 1592-1600.
- Pekins, M., Ford, L., & Hanci, D. (2020). Community health education to improve reproductive health and chronic disease management: A multi-disciplinary approach. *Health Education & Behavior*, 47(5), 644-652.
- Ritz, T., Trueba, A. F., & MacIntyre, T. E. (2018). Exercise-induced bronchoconstriction and asthma: Understanding the mechanisms. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 24(1), 48-54.
- Azizah, D., & Kurnia, R. (2021). Efektivitas penyuluhan interaktif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pasien asma dalam memilih alat kontrasepsi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 100-108.
- Hidayati, N., & Lukman, B. (2019). Pendekatan pembelajaran interaktif dalam pengelolaan asma: Studi pada pasien di Puskesmas. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 12(1), 45-52.
- Nurhayati, S. (2020). Pengetahuan masyarakat tentang manajemen asma dan pemilihan alat kontrasepsi yang tepat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 210-217.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Sari, M., Putri, D., & Handayani, S. (2022). Pentingnya pendampingan dan monitoring dalam perubahan perilaku kesehatan jangka panjang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10(1), 55-63.