

LAMPIRAN

BERHENTI MEROKOK DAN KETAHUI BAHAYA MEROKOK



1. Pengertian Merokok



Merokok adalah menghisap zat-zat yang dapat menimbulkan gangguan pada organ tubuh.

2. Zat-zat yang terkandung dalam rokok



a. Nikotin
Nikotin itu sendiri apabila diisap akan merangsang keluarnya hormone

adrenalin dan hormon non adrenalin, yaitu hormon yang mengakibatkan meloninya tekanan denyut jantung

b. Tar

Kotoran pekat yang dapat mengiritasi paru-paru dan sistem pernapasan.

c. Karbon Monoksida

Gas beracun yang merangsang sel darah merah dalam darah.

3. Bahaya yang ditimbulkan akibat merokok

a. Rambut rontok

Rokok memperlemah system kekebalan sehingga tubuh lebih rentan rambut rontok

c. Kerusakan paru

Selain kanker paru dan jantung merokok dapat pula menyebabkan batuk, Dikarenakan rusaknya kantung udara pada paru yang menurunkan kapasitas paru dan oksigen untuk melepas O₂.

e. Penyakit jantung

Rokok menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat, menaikkan tekanan darah dan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi dan penyumbatan arteri yang akhirnya menyebabkan serangan jantung dan stroke.

4. Peraposis

Karbon monoksida (CO) yaitu zat kimia beracun yang banyak terdapat pada gas buangan mobil dan asap rokok lebih mudah terikat pada darah dari pada

oksigen sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen turun 15% pada perokok. Akibatnya tulang pada perokok kehilangan densitasnya menjadi lebih mudah patah atau retak.

Alum
Jen w

4. Cara berhenti merokok

1) Mengurangi tekad dan tujuan untuk berhenti merokok.



2) Mengurangi frekuensi merokok secara bertahap dan tidak secara langsung, agar tubuh dan pikiran dapat terbiasa dan berhenti dari kecanduan nikotin



3) Mengalihkan kebiasaan merokok dengan aktivitas lain, seperti mengunyah permen karet



3) Mulai untuk melakukan aktivitas positif seperti berolahraga



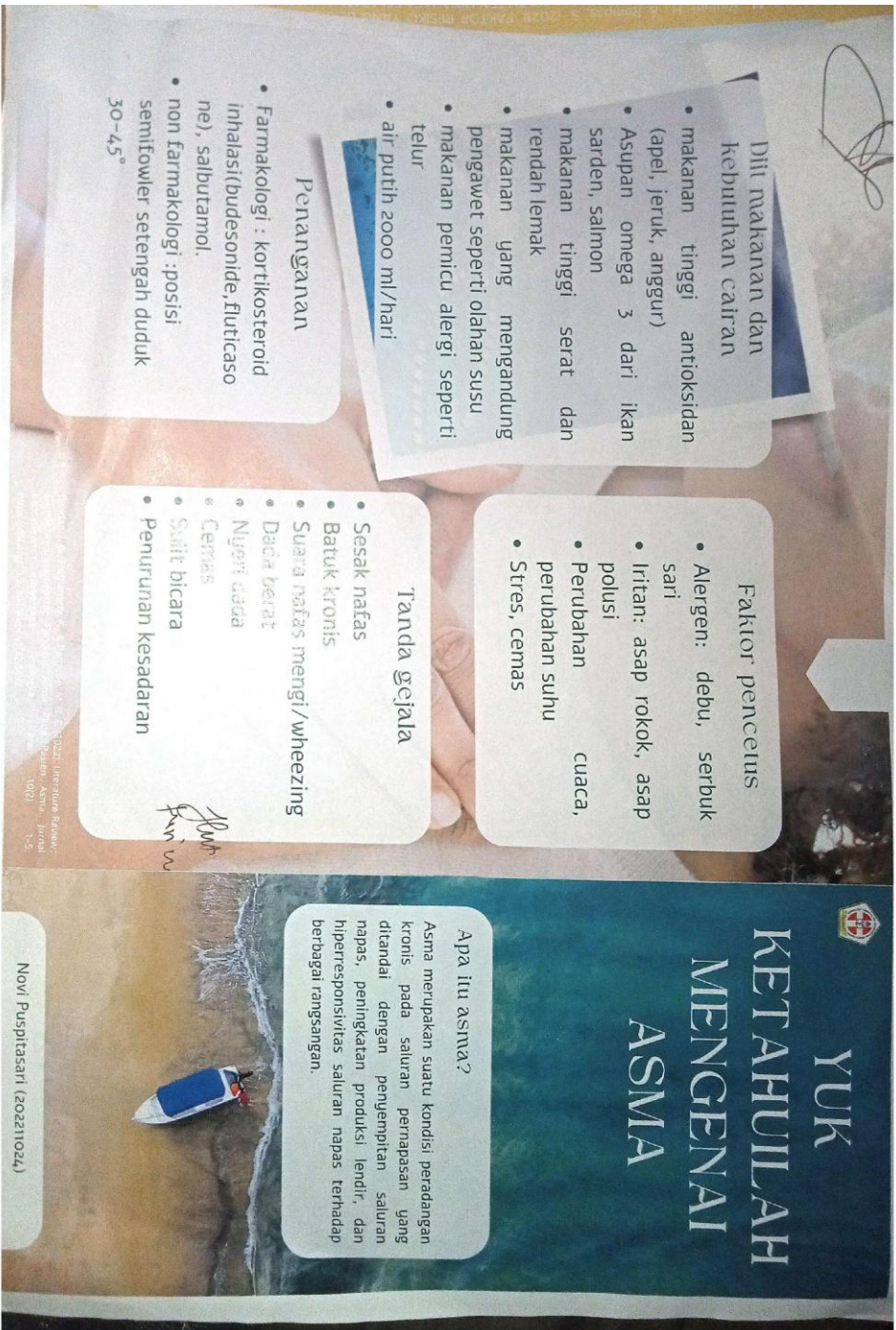
4) Menghubungi nomor telepon 0-800-177-6565 pada hari Senin-Sabtu pukul 08.00 s.d 16.00 WIB untuk berkonsultasi dan mendapatkan arahan dalam menghadapi ketergantungan nikot



SUMBER

Soleman, M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perilaku Merokok Terhadap Kesehatan Pada Remaja kelas XI. 2, 74-79.
Sukun, K., & Malang, K. (2024). (The Relationship Of Secondhand Smokers ' Knowledge About The Impact Of. 8(2), 170-178.





BATUK EFEKTIF UNTUK PASIEN ASMA

• APA ITU ASMA?

Asma merupakan suatu kondisi peradangan kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan penyempitan saluran napas, peningkatan produksi lendir, dan hiperresponsivitas saluran napas.

• APA ITU BATUK EFEKTIF?

Batuk efektif adalah teknik batuk untuk mempertahankan kepatenan jalan nafas batuk memungkinkan pasien mengeluarkan secret (dahak) dari jalan nafas menurut (Giri Susilo, 2022).

• BAGAIMANA INDIKASINYA?

Indikasi pemberian latihan batuk efektif dapat diberikan pada pasien yaitu dengan masalah bersihan jalan nafas tidak efektif dan pasien yang akan menjalani pre dan post operasi menurut (Ruswadi et al., 2023).
Gita Adelia, (2023), Bunga Rampa Keterampilan Dasar Keperawatan, Media Pustaka Indonesia.



BAGAIMANA KONTRAINDIKASINYA?

Kontraindikasi latihan batuk efektif diantaranya yaitu klien yang mengalami Gangguan kardiovaskular, Hipertensi berat, aneurisma, gagal jantung, infark miocard, klien yang mengalami peningkatan Tekanan Intra Krania (Tik), epilepsi, infeksi otak, dank lien Emphysema kronis, permenyebabkan rupture diaphragma, dan ruptur (Kumala & Sandra, 2023).

• APA MANFAAT BATUK EFEKTIF?

Adapun manfaat dari latihan batuk efektif antara lain:
a. memperbaiki fungsi pernapasan,
b. memperbaiki ketahanan dan kekuatan otot pernapasan,
c. memperbaiki pola napas yang tidak efisien,
d. meningkatkan relaksasi menurut (Ummirana et al., 2023)

Novi Puspiatari (2022:1024)

• APA TUJUAN BATUK EFEKTIF?

- Tujuan Batuk Efektif Mengeluarkan semua udara dari dalam paru-paru dan saluran nafas sehingga menurunkan frekuensi sesak nafas.
- Menghemat energi sehingga tidak mudah lelah dan dapat mengeluarkan dahak secara maksimal
- Melatih otot-otot pernafasan agar dapat melakukan fungsinya dengan baik
- Melatih klien agar terbiasa melakukan cara pernafasan dengan baik menurut (Rini Palupi, 2023)

BAGAIMANA CARA MELAKUKAN BATUK EFEKTIF?

1. MINTA PASIEN UNTUK DUDUK ATAU POSISIKAN PASIEN POSISI POWLER DAN MINUM AIR HANGAT
2. SIAPKAN PENGALAS CONTOHNYA PERIL AK DAN WADAH CONTOHNYA MANGKUK KECIL, LETAKKAN DI PANGKUAN.
3. SIAPKAN TISU PADA GENGAMAN.
4. TARIK NAFAS DALAM TAMAN SELAMA 3 DETIK LALU HEBUSKAN MULUT SEPERTI BERSUL (BISA DI LAKUKAN 2-8 KALI)
5. BERIKUTNYA BATUKAN DENGAN KUAT.
6. LALU BUANG DAHAK DI MANGKUK KECIL YANG SUDAH DI SIAPKAN.
7. BERSIHKAN MULUT DENGAN TISU
8. LALU BEREKAN ALAT KEMBALI MENURUT (GITA ADELIA, 2023)



Ingat!!

Memakai Masker

Dapat mencegah kuman dan Bakteri

*Hand
Pen W.*



Kapan Kita Harus menggunakan Masker?

Ketika ada penyebaran penyakit menular.

Jika Anda mengalami gejala penyakit menular seperti flu atau pilek, saat berada di tempat berpolusi tinggi

Ketika sulit untuk menjaga jarak fisik, misalnya di ruang yang padat seperti di tempat perbelanjaan dan di transportasi umum.

Ketika sedang menjenguk orang sakit, atau juga merawat orang yang sedang sakit.



AnyScanner



STIKes PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jln. Tantular No. 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman
Telp (0274) 518977

Jln. Kaliurang KM 14 Po.Box 40 PKM Yogyakarta 55584 Telp (0274) 896124

SATUAN ACARA PENYULUHAN BERHENTI MEROKOK DAN KETAHUI BAHAYA MEROKOK

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Merokok merupakan kebiasaan buruk yang banyak sekali akibat buruknya bagi tubuh perokok maupun orang yang berada disekitar perokok (perokok pasif) yang menjadi masalah kesehatan dimasyarakat sampai saat ini. dengan persepsi oleh perokok yang bermacam-macam padahal telah jelas akibat bagi organ-organ tubuh seperti jalan pernafasan, paru, jantung, ginjal dan mata. Pengetahuan masyarakat yang kurang akan bahaya merokok berpengaruh terhadap tingkat kebiasaan merokok pada masyarakat yang cukup tinggi.

II. PENGANTAR

Bidang Studi : Penyuluhan Komunitas
Topik : Merokok
Subtopik : Berhenti Merokok dan kenali bahaya
Merokok bagi kesehatan dan lingkungan.
Sasaran : Tn H
Jam : Rabu, 04 Juni 2025 Pukul
Hari/Tanggal : Rabu, 04 Juni 2025 Pukul
Waktu : 10 menit
Tempat : Rumah Sakit Panti Rini

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 20 menit, diharapkan Sdr. "W" akan dapat menjelaskan tentang:

1. Pengertian merokok
2. Zat-zat yang terkandung dalam rokok
3. Bahaya merokok

4. Cara mengurangi efek jelek dari rokok
5. Alasan menghindari merokok
6. Cara mencegah merokok
7. Kiat-kiat berhenti merokok
8. Pengaruh rokok terhadap lingkungan

IV. MEDIA

1. Materi SAP
2. Leaflet

V. METODE

1. Penyuluhan kepada Sdr.W
2. Tanya jawab

VI. SUMBER

- Garnisa, I. T., Halimah, E., Farmasi, F., & Padjajaran, U. (2021). *Terapi Untuk Menghentikan Kebiasaan Merokok*. 19.
- Gobel, S., Pamungkas, R. A., Sari, R. P., Safitri, A., Aponno, A. L., Fadilah, I., Olivia, T., M, F. P., & Tiwery, S. M. (2021). *Bahaya Merokok Pada Remaja*.
- Nathalie, J., Hukum, F., Surabaya, U., & Kalirungkut, R. (2023). *Promosi Yang Menyesatkan Pada Bungkus Rokok : Rokok Dapat Menimbulkan Kesehatan*. 5(4), 2704–2713.
- Soleman, M. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perilaku Merokok Terhadap Kesehatan Pada Remaja Kelas Xi. 2*, 74–79.
- Sukun, K., & Malang, K. (2024). *(The Relationship Of Secondhand Smokers ' Knowledge About The Impact Of*. 8(2), 170–178.

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	2 menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2.	11 menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi : 1. Pengertian merokok 2. Zat-zat yang terkandung dalam rokok 3. Bahaya merokok 4. Cara mengurangi efek jelek dari rokok 5. Alasan menghindari merokok 6. Cara mencegah merokok 7. Kiat-kiat berhenti merokok 8. pengaruh rokok terhadap lingkungan	Menyimak dan memperhatikan
3.	5 menit	Evaluasi -Menyimpulkan inti penyuluhan -Menyampaikan secara singkat materi penyuluhan	Menyimak dan mendengarkan

Unit.
ke pasien
efas.

		-membiri kesempatan kepada responden untuk bertanya -memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan	
4.	3 menit	Penutup -menyimpulkan materi yang telah disampaikan -menyampaikan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan kepada peserta -Mengucapkan salam	Menjawab salam

TANDA TANGAN
PEMBIMBING

Handwritten signature
(Heri Wibowo)

Yogyakarta, 4 Juni 2025
Penyuluh

Handwritten signature
(Novi Puspitasari)

VII. LAMPIRAN MATERI

a. Pengertian Merokok

Merokok adalah menghisap zat-zat yang dapat menimbulkan gangguan pada organ tubuh. Menimbulkan kebiasaan menghisap tembakau yang dibakar, dengan menghirup asapnya. Ini adalah aktivitas yang sangat umum dan merugikan kesehatan, karena mengandung berbagai zat kimia berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida. (Soleman, 2022)

b. Zat-zat yang terkandung dalam rokok

1) Nikotin

Nikotin itu sendiri apabila diisap akan merangsang keluarnya hormone adrenalin dan hormon non adrenalin, yaitu hormon yang mengakibatkan naiknya frekuensi denyut jantung dengan sendirinya akan menaikkan kebutuhan energi.

2) Tar

Kotoran pekat yang dapat mengiritasi paru-paru dan sistem pernapasan.

3) Karbon Monoksida

Gas beracun yang menurunkan kadar oksigen dalam darah.

4) Arsenik

Zat yang umumnya ditemukan dalam racun tikus dan pestisida.

5) Formalin

Zat yang digunakan untuk mengawetkan mayat.

6) Hidrogen Sianida

Gas yang digunakan untuk membuat senjata kimia.

7) Benzena

Zat karsinogenik yang berbahaya.

8) Formaldehida

Zat berbahaya yang dapat merusak sel. (Nathalie et al., 2023)

c. Bahaya yang ditimbulkan akibat merokok

1) Rambut rontok

Rokok memperlemah system kekebalan sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit yang menyebabkan rambut rontok, sariawan mulut, dll.

2) Katarak

Merokok dipercaya dapat memperburuk kondisi mata yaitu memutihkan lensa mata yang menghalangi masuknya cahaya dan menyebabkan kebutaan, 40 % lebih terjadi pada perokok. Rokok dapat menyebabkan katarak dengan 2 cara, yaitu cara mengiritasi mata dan dengan terlepasnya zat-zat kimia dalam paru yang oleh aliran darah dibawa sampai ke mata. Merokok dapat juga dihubungkan dengan degenerasi muskular yang berhubungan dengan usia tua yaitu penyakit mata yang tak tersembuhkan yang disebabkan oleh memburuknya bagian pusat retina yang disebut Mucula. Mucula ini berfungsi untuk memfokuskan pusat penglihatan di dalam mata dan mengontrol kemampuan membaca, mengendarai mobil, mengenal wajah dan warna dan melihat objek secara detail.

3) Kulit keriput

Merokok dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit karena rusaknya protein yang berguna untuk menjaga elastisitas kulit, terkikisnya vitamin A, terhambatnya aliran darah. Kulit perokok menjadi kering dan keriput terutama disekitar bibir dan mata.

4) Hilangnya pendengaran

Karena tembakau dapat menyebabkan timbulnya endapan pada dinding pembuluh darah sehingga menghambat laju aliran darah ke dalam telinga bagian dalam. perokok dapat kehilangan pendengaran lebih awal dari pada orang yang tidak merokok atau lebih mudah kehilangan pendengaran karena infeksi telinga atau suara yang keras. Resiko untuk terkena infeksi telinga bagian tengah yang dapat mengarah kepada komplikasi yang lebih jauh disebut Meningitis dan Paralysis wajah bagi perokok 3 kali lebih besar dari pada orang yang tidak merokok.

5) Kanker kulit

Merokok tidak menyebabkan melanoma (sejenis kanker kulit yang kadang-kadang menyebabkan kematian) tetapi merokok mengakibatkan meningkatnya kemungkinan kematian akibat penyakit tersebut. Ditengarai bahwa perokok berisiko menderita *Cutaneous Squamous Cell Cancer* sejenis kanker yang meninggalkan bercak merah pada kulit 2 kali lebih besar dibandingkan dengan non perokok

6) Caries

Roko mempengaruhi keseimbangan kimiawi dalam mulut membentuk plak yang berlebihan, membuat gigi menjadi kuning dan terjadinya caries, perokok berisiko kehilangan gigi mereka 1,5 kali lipat.

7) Enfisema

Selain kanker paru, merokok dapat menyebabkan enfisema yaitu pelebaran dan rusaknya kantong udara pada paru-paru yang menurunkan kapasitas paru untuk menghisap oksigen dan melepaskan CO₂. Pada kasus yang parah digunakan Tracheotomy untuk membantu pernafasan pasien. Ibarat suatu asyatr untuk lubang ventilasi pada tenggorokan sebagai jalan masuk udara ke dalam paru-paru. Pada kasus Bronkhitis kronis terjadi penumpukan mucus sehingga mengakibatkan batuk yang terasa nyeri dan kesulitan bernafas.

8) Kerusakan paru

Selain kanker paru dan jantung merokok dapat pula menyebabkan batuk. Dikarenakan rusaknya kantung udara pada paru yang menurunkan kapasitas paru dan oksigen untuk melepas O_2 . bila keadaan ini berlanjut akan terjadi penumpukan lender sehingga mengakibatkan batuk yang tersa nyeri dan kesulitan bernafas.

9) Berisiko tinggi terkena kanker paru-paru dan jantung

Satu diantara tiga kematian di dunia disebabkan oleh penyakit jantung. Pemakaian tembakau adalah salah satu factor resiko terbesar untuk penyakit ini. Telah ditetapkan bahwa asap rokok mengandung lebih dari 40 macam zat racun.

10) Osteoporosis

Karbon monoksida (CO) yaitu zat kimia beracun yang banyak terdapat pada gas buangan mobil, dan asap rokok lebih mudah terikat pada darah dari pada oksigen sehingga kemampuan darah untuk mengangkat oksigen turun 15% pada perokok. Akibatnya tulang pada perokok kehilangan densitasnya menjadi lebih mudah patah atau retak dan penyembuhannya 80% lebih lama. Perokok juga menjadi lebih rentan terhadap masalah tulang punggung. Perokok juga menjadi lebih rentan terhadap masalah tulang punggung. Sebuah studi menunjukkan bahwa buruh pabrik yang merokok 5 kali lebih banyak mengalami nyeri punggung setelah terjadi trauma.

11) Penyakit jantung

Satu diantara tiga kematian di dunia diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Pemakaian tembakau adalah salah satu factor resiko terbesar untuk penyakit ini. Di Negara yang sedang berkembang penyakit membunuh lebih dari satu juta orang setiap tahun. Penyakit kardiovaskuler yang menyangkut pemakaian tembakau di Negara-negara maju membunuh lebih dari 600.000 orang setiap tahun. Rokok menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat, menaikkan tekanan darah dan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi dan penyumbatan arteri yang akhirnya menyebabkan serangan jantung dan stroke.

12) Tukak lambung

Konsumsi tembakau menurunkan resistensi terhadap bakteri yang menyebabkan tukak lambung juga meminimalisasi kemampuan lambung untuk menetralkan asam lambung setelah makan sehingga sisa asam akan menggerogoti dinding lambung. Tukak lambung yang diderita para perokok lebih sulit dirawat dan disembuhkan.

13) Diskolori jari-jari

Tar yang terdapat pada asap rokok terakumulasi pada jari-jari dan kuku yang meninggalkan warna coklat kekuningan.

14) Kanker uterus

Selain meningkatkan resiko kanker serviks dan uterus rokok menyebabkan timbulnya masalah kezhuburan pada wanita dan berbagai komplikasi selama masa kehamilan dan kelahiran bayi. Merokok selama masa kehamilan meningkatkan resiko kelahiran bayi dengan BBLR dan masalah kesehatan sesudahnya. Kegagalan hamil atau abortus terjadi 2-3 kali lebih besar pada wanita perokok. Angka yang sama berlaku juga untuk kelahiran atau kematian karena kekurangan oksigen pada janin dan plasenta yang menjadi abnormal karena tercemar oleh Karbon Monoksida dan Nikotin dalam asap rokok. Sindrom kematian bayi mendadak (Sudden Infant Death) juga dihubungkan dengan pemakaian tembakau. Tambahan pula, rokok dapat menurunkan kadar estrogen yang menyebabkan terjadinya menopause dini.

(Gobel et al., 2021)

15) Kerusakan sperma

Rokok dapat menyebabkan deformasi pada sperma dan kerusakan pada DNANYA sehingga mengakibatkan aborsi. Beberapa studi menemukan bahwa pria yang merokok meningkatkan resiko menjadi ayah dari anak yang berbakat kanker. Rokok juga memperkecil jumlah sperma dan infertilitas banyak terjadi pada perokok.

16) Penyakit Buerger

Terjadinya inflamasi pada arteri, vena, dan saraf terutama di kaki, yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah. Dan jika dibiarkan tanpa perawatan akan mengarah ke gangrene (matinya jaringan tubuh) sehingga pasien perlu diamputasi. (Gobel et al., 2021)

d. Cara mengurangi efek jelek dari rokok

- 1) Kurangi jumlah rokok yang diisap perhari
- 2) Jangan menghisap asap dalam-dalam
- 3) Tinggalkan puntung rokok sejauh mungkin (jangan menghisap sampai habis)
- 4) Melepaskan rokok dari bibir diantara tiap sedotan
- 5) Memakai rokok yang berfilter, pipa atau cerutu. (Garnisa et al., 2021)

e. Alasan harus menghindari rokok

- 1) Melemahkan pikiran, ketagihan, cemas dan gelisah
- 2) Kita akan mempunyai kebugaran dan penampilan yang segar
- 3) Akan menghemat uang
- 4) Asap rokok akan merusak kesehatan keluarga dan lingkungan
- 5) Tidak menambah polusi alam dan turut memelihara kesehatan lingkungan dengan udara bersih.

(Sukun & Malang, 2024)

f. Cara mencegah merokok

- 1) Memperkuat tekad dan tujuan untuk berhenti merokok.
- 2) Mengurangi frekuensi merokok secara bertahap dan tidak secara langsung, agar tubuh dan pikiran dapat terbiasa dan berhenti dari kecanduan nikotin
- 3) Mengalihkan kebiasaan merokok dengan aktivitas lain, seperti mengunyah permen karet
- 4) Mulai untuk melakukan aktivitas positif seperti berolahraga
- 5) Menghubungi dokter atau Quit Line Berhenti Merokok milik Kementerian Kesehatan yang dapat diakses melalui nomor telepon 0-800-177-6565 pada hari Senin-Sabtu pukul 08.00 s.d 16.00 WIB untuk berkonsultasi dan mendapatkan arahan dalam menghadapi ketergantungan nikotin(Sukun & Malang, 2024)

g. Kiat-kiat berhenti merokok

- 1) Tidak membeli rokok
- 2) Melakukan hobi yang menyenangkan setiap kali teringat atau merokok
- 3) Meminta keluarga atau teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok
- 4) Setiap ada perasaan ingin merokok agar ditunggu 10 menit, tarik nafas dalam-dalam atau genggam kepala tangan erat- erat dan coba untuk santai, dorongan merokok akan hilang.

(Garnisa et al., 2021)

h. Pengaruh rokok terhadap lingkungan

Sekarang ini kebanyakan perokok tahu bahwa merokok dapat menyebabkan beberapa penyakit yang berbahaya. Namun mereka biasanya masa bodoh terhadap hal itu dan menganggap merokok adalah urusan pribadi mereka, tetapi sebenarnya erokok bukan merupakan urusan pribadi. Asap tembakau bukan hanya berpengaruh pada perokok, tetapi juga mengotori udara sekitar. Orang-orang yang tidak merokok yang kebetulan di sekitar orang yang merokok terpaksa harus bersedia bernafas dan menghisap udara yang penuh dikotori oleh asap rokoknya para perokok.

Disamping perokok dikenal juga orang yang bukan perokok, tetapi yang menghirup udara yang tercemar asap rokok. Keadaan ini biasanya terjadi di ruang-ruang umum tertutup seperti di bus, ruang kantor dan lain-lain. Seorang yang bukan perokok, tetapi yang ikut mengkonsumsi rokok beserta zat-zat yang terkandung di dalamnya disebut *perokok pasif*. Perlu diketahui bahwa asap yang dihasilkan rokok ditambah dengan udara luar, mengandung zat kimia yang lebih tinggi daripada asap yang dihirup oleh perokok sendiri. Yang lebih peka dan beresiko terhadap asap rokok yakni perokok pasif terutama bayi dan anak-anak. Mereka dapat menderita asma dan penyakit paru-paru. Orang dengan kadar Hb rendah dan orang yang sedang menderita penyakit kardiovaskuler.

(Sukun & Malang, 2024)



STIKes PANTIRAPIHYOGAKARTA
Jln. Tantular No. 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman Telp
(0274) 518977
Jln. Kaliurang KM 14 Po. Box 40 PKM Yogyakarta 55584 Telp (0274) 896124

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP) PENYULUHAN
MENGETAHUI TENTANG PENYAKIT ASMA

Hari, tanggal, waktu : Rabu, 04 Juni 2025
Tempat : Rumah Sakit Panti Rini
Topik : Penyakit Asma
Sasaran : Tn. H
Tujuan :

- a. Tujuan umum : Setelah mengikuti penyuluhan pasien diharapkan mampu memahami dan menerapkan mengenai penyakit asma
- b. Tujuan khusus:
 - 1) Pasien mampu memahami dan menjelaskan definisi asma
 - 2) Pasien mampu memahami dan menjelaskan faktor pencetus asma
 - 3) Pasien mampu memahami dan menjelaskan Kembali tanda gejala asma
 - 4) Pasien mampu memahami dan menjelaskan Kembali diit makanan dan kebutuhan cairan pada asma
 - 5) Pasien mampu memahami dan menjelaskan Kembali penanganan pada asma

Garis Besar Materi :

1. Definisi asma
2. Faktor pencetus asma
3. Tanda dan gejala asma
4. Diit makanan dan kebutuhan cairan pada asma
5. Penanganan Asma

Metode : Ceramah dan Tanya jawab
Alat Bantu Peraga : Leaflet

Rencana Evaluasi

: Pasien mampu menjawab dengan benar 80% dari pertanyaan yang diberikan, yaitu:

1. Apa itu definisi penyakit asma?
2. Apa faktor pencetus asma?
3. Apa tanda dan gejala asma?
4. Bagaimana diet makanan dan kebutuhan cairan pada asma?
5. Bagaimana penanganan asma?

Sumber :

- Dandan, J. G., Frethernety, A., & Parhusip, M. B. E. (2022). Literature Review : Gambaran Faktor-Faktor Pencetus Asma Pada Pasien Asma. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 10(2), 1–5. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v10i2.3492>
- Fitria, D. A., & Saftarina, F. (2021). Penatalaksanaan Holistik Asma Persisten Sedang Pada Pasien Perempuan 36 Tahun Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(2), 104. <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i2.1280>
- Harokan, A. (2023). Analisis Pengaruh Aktivitas Fisik dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asma. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8, 321–329.
- Rahmah, A. Z., & Pratiwi, J. N. (2020). Potensi Tanaman Cernai dalam Mengatasi Asma. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i2.83>
- Wijaya, A., & Toyib, R. (2022). Sistem Pakar Diagnosis Penyakit Asma Dengan Menggunakan Algoritme Genetik (Studi Kasus RSUD Kabupaten Kepahiang). *Pseudocode*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.33369/pseudocode.5.2.1-11>

TANDA TANGAN
PEMBIMBING

Handwritten signature
(Feni Wibowo)

Yogyakarta, 04 Juni 2025

Penyuluh



(Novi Puspitasari)

na
kti
dar
atkan
putka
laskar
ebutka
elaskar
nafas p
an nafas

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian Asma

Asma merupakan suatu kondisi peradangan kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan penyempitan saluran napas, peningkatan produksi lendir, dan hiperresponsivitas saluran napas terhadap berbagai rangsangan. Kondisi ini menyebabkan gangguan aliran udara masuk dan keluar dari paru-paru yang bersifat reversibel, baik secara spontan maupun dengan pengobatan. Asma dapat terjadi pada semua usia, namun lebih sering muncul sejak masa kanak-kanak. Penyakit ini bersifat episodik, artinya dapat kambuh secara tiba-tiba akibat pemicu tertentu, namun bisa kembali membaik di antara serangan. Jika tidak ditangani dengan baik, asma dapat mengganggu kualitas hidup bahkan mengancam nyawa. (Rahmah & Pratiwi, 2020)

2. Faktor Pencetus Asma

Faktor pencetus asma sangat bervariasi, dan setiap individu bisa memiliki pemicu yang berbeda. Beberapa pencetus utama antara lain alergen, seperti debu rumah, tungau, serbuk sari, bulu hewan, dan jamur. Iritan udara, seperti asap rokok, polusi udara, asap kendaraan, serta bahan kimia tertentu juga dapat memperburuk asma. Infeksi saluran napas, terutama akibat virus, merupakan pemicu yang umum, terutama pada anak-anak. Selain itu, aktivitas fisik berlebihan, cuaca dingin, serta perubahan suhu mendadak juga sering menyebabkan serangan. Faktor psikologis seperti stres, cemas, dan emosi berlebihan turut berperan. Bahkan beberapa makanan, zat aditif (seperti sulfat), dan obat-obatan (misalnya aspirin atau beta-blocker) dapat memperparah gejala asma pada individu tertentu. (Wijaya & Toyib, 2022)

3. Tanda dan Gejala Asma

Gejala asma bersifat episodik, artinya muncul dalam bentuk serangan yang bisa ringan hingga berat. Gejala utama yang sering ditemukan adalah sesak napas, terutama saat malam atau dini hari. Penderita biasanya juga mengalami batuk kronis yang tidak kunjung sembuh, dan cenderung memburuk saat malam hari. Mengi atau napas berbunyi seperti siulan terdengar saat penderita bernapas, menandakan penyempitan saluran napas. Rasa berat di dada atau nyeri dada juga sering dikeluhkan, serta cepat lelah saat beraktivitas ringan. Pada serangan asma berat, penderita tampak cemas, sulit bicara, dan bisa mengalami penurunan kesadaran akibat kekurangan oksigen. (Fitria & Saftarina, 2021)

4. Diet Makanan dan Kebutuhan Cairan untuk Asma

Pola makan yang sehat sangat membantu dalam mengontrol gejala asma. Penderita asma disarankan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi antioksidan, seperti buah-buahan segar (apel, jeruk, anggur) dan sayuran hijau, karena dapat membantu melawan peradangan. Asupan

omega-3 dari ikan laut (seperti salmon dan sarden) juga bermanfaat untuk mengurangi respons alergi. Makanan tinggi serat dan rendah lemak dapat membantu menjaga daya tahan tubuh dan memperbaiki metabolisme. Sebaliknya, makanan yang mengandung pengawet seperti sulfat, makanan olahan, serta makanan pemicu alergi pribadi seperti telur, kacang, atau makanan laut perlu dihindari. Konsumsi susu dan produk olahan susu juga harus dibatasi bila terbukti memperparah lendir di saluran napas. Kebutuhan cairan juga sangat penting. Air putih membantu mengencerkan lendir dan menjaga kelembapan saluran napas. Penderita asma dianjurkan untuk minum air putih 2000 ml per hari. Hindari minuman es atau sangat dingin karena bisa memicu bronkospasme (penyempitan saluran napas). (Harokan, 2023)

5. Penanganan Asma

Penanganan asma mencakup pengobatan medis dan tindakan non-medis. Secara medis, asma ditangani dengan dua jenis obat: obat pengontrol jangka panjang yang digunakan secara rutin untuk mencegah gejala, dan obat pereda jangka pendek yang digunakan saat serangan. Obat pengontrol biasanya berupa kortikosteroid inhalasi seperti budesonide atau fluticasone, yang bekerja mengurangi peradangan. Untuk asma yang lebih berat, bisa ditambah dengan beta-agonis kerja panjang dan leukotriene modifier. Obat pereda seperti salbutamol digunakan saat serangan untuk membuka saluran napas yang menyempit dengan cepat.

Penanganan non-medis meliputi penghindaran faktor pencetus, edukasi tentang penggunaan inhaler yang tepat, serta pemantauan gejala secara mandiri dengan alat seperti peak flow meter. Selain itu, olahraga ringan seperti berenang atau yoga bisa dilakukan untuk memperbaiki kapasitas paru-paru, selama gejala terkontrol. Edukasi kepada pasien dan keluarga sangat penting agar mereka memahami tanda-tanda serangan berat dan tahu kapan harus segera membawa penderita ke rumah sakit. (Dandan et al., 2022)

Pada saat terjadi serangan sesak napas, sangat penting untuk segera menempatkan pasien dalam posisi semi-Fowler, yaitu posisi setengah duduk dengan kemiringan sekitar 30–45 derajat. Posisi ini membantu memperluas rongga dada, mengurangi tekanan pada diafragma, dan memudahkan pengembangan paru-paru, sehingga pernapasan menjadi lebih efektif. Selain itu, lingkungan sekitar sebaiknya tenang dan tidak penuh, serta pastikan sirkulasi udara baik untuk membantu proses bernapas. (Dandan et al., 2022)



STIKes PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jln. Tantular No. 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman Telp
(0274) 518977
Jln. Kaliurang KM 14 Po.Box 40 PKM Yogyakarta 55584 Telp (0274) 896124

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)
PENYULUHAN BATUK EFEKTIF UNTUK PASIEN ASMA

Hari, tanggal, waktu : Rabu, 04 Juni 2025
Tempat : Rumah Sakit Panti Rini
Topik : Batuk Efektif Untuk Pasien Asma
Sasaran : Pasien Asma Tn. H
Tujuan :

a. Tujuan umum : Setelah mengikuti penyuluhan pasien diharapkan mampu memahami dan menerapkan batuk efektif untuk pasien ASMA

- 1) Pasien mampu memahami dan menjelaskan kembali pengertian batuk efektif
- 2) Pasien mampu menyebutkan indikasi batuk efektif
- 3) Pasien mampu menyebutkan kontraindikasi batuk efektif
- 4) Pasien mampu menjelaskan tujuan batuk efektif
- 5) Pasien mampu menyebutkan manfaat batuk efektif
- 6) pasien mampu menjelaskan tahap batuk efektif

Garis Besar Materi :

Untuk mempertahankan kepatenan jalan nafas perlu adanya batuk efektif. Biasanya di berikan pada pasien dengan masalah bersihan jalan nafas. batuk efektif berpengaruh sebagai pemulihan jalan nafas.

Metode : Ceramah dan Tanya jawab

Alat Bantu Peraga : Leaflet

Rencana Evaluasi : Pasien mampu menjawab dengan benar 80% dari pertanyaan yang diberikan, yaitu:

1. Apa itu batuk efektif?
2. Apa indikasi batuk efektif?
3. Apa kontraindikasi batuk efektif?
4. Apa tujuan batuk efektif?
5. Bagaimana manfaat batuk efektif?
6. Bagaimana tahap batuk efektif?

Sumber :

Dillasamola, D. (2024). *Buku Ajar Patofisiologi Edisi 2* (p. 114 hlm).

https://books.google.co.id/books?id=guQKEQAAQBAJ&pg=PA82&dq=buku+asma+bronkial+terbaru&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdmc=1&sa=X&ved=2ahUKEwjiu8S6pamIAxVRzzgGHcMUJUG4FBDoAXoECAoQAw

Giri Susilo. (2022). *SOP Keterampilan Keperawatan*. Lembaga Omega Medika.

Gita Adelia. (2023). *Bunga Rampai Keterampilan Dasar Keperawatan*. Media Pustaka Indonesia.

Jumriana, Hasanuddin, F., & Suarniati, S. (2023). Latihan batuk efektif terhadap keefektifan jalan napas pada pasien tuberkulosis paru. *Journal Of Health, Education and Literacy (J-Health)*, 5(2), 135–142. <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/j-health/article/view/2016>

Kumala, dewi lidia, & Sandra, P. yuni. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Literature. *Penerapan Terapi Menghardik Pada Gangguan Persepsi Sensori Halusinasi Pendengaran, Anggraeni 2019*, 2332.

Rini Palupi. (2023). *Implementasi Terapi Non Farmakologi Dengan Masalah Pneumonia*. NEM.

Ruswadi, I., Yani, R. A., Karlina, T., & Amalia, F. (2023). Pengaruh Batuk Efektif Terhadap Pengeluaran Dahak Pada Pasien Dengan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut). *Profesional Health Journal*, 4(2), 406–414.

<https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/view/472>

https://vankes.kemkes.go.id/view_artikel/2718/penyakit-paru-obstruktif-kronik-Asma

TANDA TANGAN
PEMBIMBING

(
Jawij
Feni Wibowo)

Yogyakarta, 04 Juni 2025
Penyuluh



MATERI PENYULUHAN

1. Definisi (Dillasamola, 2024)

Asma merupakan suatu kondisi peradangan kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan penyempitan saluran napas, peningkatan produksi lendir, dan hiperresponsivitas saluran napas terhadap berbagai rangsangan. Kondisi ini menyebabkan gangguan aliran udara masuk dan keluar dari paru-paru yang bersifat reversibel, baik secara spontan maupun dengan pengobatan. Asma dapat terjadi pada semua usia, namun lebih sering muncul sejak masa kanak-kanak.

2. Definisi Batuk Efektif

Batuk efektif adalah teknik batuk untuk mempertahankan kepatenan jalan nafas batuk memungkinkan pasien mengeluarkan secret (dahak) dari jalan nafas menurut (Giri Susilo, 2022).

3. Indikasi

Indikasi pemberian latihan batuk efektif dapat diberikan pada pasien yaitu dengan masalah bersihan jalan nafas tidak efektif dan pasien yang akan menjalani pre dan post operasi menurut (Ruswadi et al., 2023)

4. Kontraindikasi

Kontraindikasi latihan batuk efektif diantaranya yaitu klien yang mengalami Gangguan kardiovaskuler : Hipertensi berat, aneurisma, gagal jantung, infark miocard, klien yang mengalami peningkatan Tekanan Intra Kranial (TIK) gangguan fungsi otak, dan klien Emphysema karena dapat menyebabkan rupture dinding alveolar menurut (Kumala & Sandra, 2021).

5. Tujuan Batuk Efektif

- Tujuan Batuk Efektif Mengeluarkan semua udara dari dalam paru-paru dan saluran nafas sehingga menurunkan frekuensi sesak nafas.
- Menghemat energi sehingga tidak mudah lelah dan dapat mengeluarkan dahak secara maksimal
- Melatih otot-otot pernafasan agar dapat melakukan fungsinya dengan baik
- Melatih klien agar terbiasa melakukan cara pernafasan dengan baik menurut (Rini Palupi, 2023)

6. Manfaat Batuk Efektif

Adapun manfaat dari batuk efektif antara lain:

- memperbaiki fungsi pernafasan.
- memperbaiki ketahanan dan kekuatan otot pernafasan.

- c. memperbaiki pola napas yang tidak efisien.
- d. meningkatkan relaksasi menurut (Jumriana et al., 2023)

7. Cara Melakukan Batuk Efektif

- 1) Minta pasien untuk duduk atau posisikan pasien posisi fowler dan minum air hangat
- 2) Siapkan pengalas contohnya pernak dan wadah contohnya mangkok kecil, letakan di pangkuan.
- 3) Siapkan tisu pada genggam.
- 4) Tarik nafas dalam tahan selama 3 detik lalu hembuskan mulut seperti bersiul (bisa di lakukan 2-6 kali)
- 5) Berikutnya batukan dengan kuat.
- 6) lalu buang dahak di mangkuk kecil yang sudah di siapkan.
- 7) bersihkan mulut dengan tisu.
- 8.) Bereskan alat kembali menurut (Gita Adelia, 2023)



STIKes PANITIRAH YOGYAKARTA
Jln. Tuntulu No. 401, Pengwuling, Condongratu, Depok, Sleman
Telp (0274) 318977
Jln. Kolong KM 14 Po Box 40 PKM Yogyakarta 55581 Telp (0274) 896134

SATUAN ACARA PENYULUHAN PENTINGNYA MENGGUNAKAN MASKER

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Pada pasien Ashtma bronchiale Pasien dengan ashtma bronchiale memiliki salutan pernapasan yang sensitif terhadap debu, polusi, dan alergen. Penggunaan masker seharusnya menjadi salah satu cara perlindungan, namun banyak penderita asma yang enggan memakainya karena merasa tidak nyaman atau sulit bernapas. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat masker dalam mencegah serangan asma membuat tingkat penggunaannya rendah, terutama di lingkungan yang berisiko tinggi seperti area berdebu atau berpolusi. Persepsi yang salah, seperti anggapan bahwa masker hanya dibutuhkan saat sakit, juga menjadi hambatan. Padahal, masker dapat mencegah paparan pencetus asma dan menjaga kestabilan kondisi pasien. Masalah ini menunjukkan perlunya edukasi tentang pentingnya penggunaan masker sebagai bagian dari pencegahan kambuhnya gejala pada penderita ashtma bronchiale.

Bidang Studi	:Penyuluhan Komunitas
Topik	:Menggunakan Masker
Subtopik	:Pentingnya Menggunakan Masker
Sasaran	: Tn.H
Jam	:
Hari Tanggal	: Senin, 4 Juni 2025
Waktu	: 20 menit
Tempat	: Rumah Sakit Panti Rini

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 20 menit, diharapkan Tn "H" akan dapat menjelaskan tentang:

1. Pengertian masker
2. Tujuan menggunakan masker
3. Cara menggunakan masker

4. Situasi tepat menggunakan masker

III. MEDIA

1. Materi SAP
2. Poster

IV. METODE

1. Penyuluhan kepada Tn.H
2. Tanya jawab

V. SUMBER

- Fran Fahlifi, A., Heriansyah, & Miranto, A. (2021). Sistem Pendeteksi Penggunaan Masker dengan Metode Convolutional Neural Network pada SPOTKASTER. *ELECTRON : Jurnal Ilmiah Teknik Elektro*, 2(2), 33–40. <https://doi.org/10.33019/electron.v2i2.6>
- Inayah, D. R. (2022). Artikel PENGGUNAAN MASKER DAN KEJADIAN MASKNE DI ERA PANDEMI COVID-19 SEBUAH KAJIAN LITERATUR. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 52–60. <https://journal.unram.ac.id/index.php/LMJ/article/view/520>
- Manese, M., Bidjuni, H., & Rompas, S. (2021). FAKTOR RESIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN RIWAYAT SERANGAN PADA PENDERITA ASMA DI KABUPATEN MINAHASA SELATAN. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 33–39.
- Nurul. (2022). *Edukasi Cara Memakai, Melepas, Membuang Msker Sekali Pakai*. 2(November 2021), 41–46.
- Wulandari, Y., & Junia. (2022). Gerakan Mutasi Covid-19Upaya Pemutusan Rantai Penularan Covid-19Pada Anak Di Paud Tunas Ceria Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.59030/jpmbd.v1i1.7>

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	2 menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2.	11 menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi : 1. Pengertian masker 2. Tujuan memakai masker 3. Cara memakai masker 4. Situasi tepat menggunakan masker	Menyimak dan memperhatikan
3.	5 menit	Evaluasi -Menyimpulkan inti penyuluhan -Menyampaikan secara singkat materi penyuluhan	Menyimak dan mendengarkan

		-membiri kesempatan kepada responden untuk bertanya -memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan	
4.	3 menit	Penutup -menyimpulkan materi yang telah disampaikan -menyampaikan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan kepada peserta -Mengucapkan salam	Menjawab salam

TANDA TANGAN
PEMBIMBING

(*Fun* ^{Wibowo})

Yogyakarta, 4 Juni 2025
Penyuluh

Novi
(Novi Puspitasari)

VI. LAMPIRAN MATERI

a. Definisi Masker

Masker adalah alat pelindung yang digunakan untuk menutupi hidung dan mulut, biasanya terbuat dari kain, bahan sintetis, atau bahan medis tertentu. Fungsinya adalah sebagai penghalang fisik untuk mencegah masuk dan keluarnya partikel-partikel kecil seperti debu, virus, bakteri, atau percikan cairan tubuh. Masker telah digunakan dalam dunia medis sejak lama, khususnya oleh tenaga kesehatan saat menangani pasien atau melakukan prosedur yang memerlukan standar higienis tinggi. Dalam konteks masyarakat umum, penggunaan masker menjadi sangat penting, terutama saat terjadi wabah penyakit menular yang menyebar melalui udara atau droplet. Jenis masker sangat beragam, mulai dari masker kain yang dapat dicuci dan digunakan ulang, hingga masker medis seperti masker bedah dan respirator N95. Setiap jenis masker memiliki tingkat perlindungan yang berbeda tergantung pada bahan dan desainnya. Masker bedah misalnya, mampu menyaring percikan droplet besar dan digunakan sekali pakai. Sedangkan masker N95 memiliki daya filtrasi tinggi dan digunakan dalam situasi yang membutuhkan perlindungan ekstra, seperti di ruang isolasi rumah sakit.

Masker tidak hanya digunakan dalam bidang kesehatan, tetapi juga telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Penggunaannya tidak terbatas pada masa pandemi saja, tetapi juga sering dipakai saat berkendara di jalan yang penuh polusi atau ketika seseorang sedang sakit untuk mencegah penularan. Dalam beberapa budaya, penggunaan masker bahkan sudah menjadi kebiasaan lama untuk menjaga kesopanan dan kebersihan diri. Secara umum, masker berfungsi sebagai alat pelindung diri (APD) yang sangat penting untuk menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan sekitar. Dengan memahami definisi dan peran masker, masyarakat diharapkan semakin sadar akan pentingnya pemakaian masker, terutama di masa di mana kesehatan publik menjadi prioritas utama (Inayah, 2022).

b. Tujuan Memakai Masker bagi Kesehatan

Memakai masker memiliki berbagai tujuan yang sangat penting bagi kesehatan, baik individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Tujuan utama dari penggunaan masker adalah untuk mencegah penyebaran penyakit yang menular melalui udara atau droplet, seperti flu, COVID-19, dan tuberkulosis. Masker mampu menangkap partikel kecil yang

dikeluarkan saat seseorang berbicara, batuk, atau bersin, sehingga mengurangi risiko penularan ke orang lain. Selain mencegah penularan penyakit, masker juga melindungi penggunanya dari paparan polusi udara, debu, dan zat berbahaya lainnya yang dapat memicu gangguan pernapasan. Di daerah perkotaan yang tingkat polusinya tinggi, penggunaan masker saat beraktivitas di luar ruangan sangat disarankan. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan paru-paru, terutama bagi orang yang memiliki kondisi medis tertentu seperti asma atau alergi (Wulandari & Junia, 2022).

Masker juga memiliki peran dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebersihan dan etika batuk atau bersin. Ketika seseorang menggunakan masker, mereka lebih sadar untuk tidak menyentuh wajah secara sembarangan dan menjaga jarak dengan orang lain. Hal ini membantu membentuk perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat, serta mengurangi kemungkinan penularan penyakit dari kontak langsung atau tidak langsung. Secara keseluruhan, tujuan memakai masker bukan hanya untuk melindungi diri sendiri, tetapi juga bentuk kepedulian terhadap orang lain. Dengan memakai masker, kita menunjukkan sikap tanggung jawab sosial untuk menjaga kesehatan bersama dan membantu memutus rantai penyebaran penyakit menular.

c. Cara Memakai Masker dengan Benar

Memakai masker dengan benar merupakan langkah penting agar manfaatnya bisa dirasakan secara maksimal. Langkah pertama adalah mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer sebelum menyentuh masker. Setelah itu, masker dipasang menutupi hidung dan mulut secara sempurna, tanpa ada celah di sisi-sisinya. Pastikan bagian logam atau kawat hidung ditekan agar masker melekat erat pada batang hidung. Masker tidak boleh dipakai longgar atau hanya menutupi mulut saja, karena hal ini akan mengurangi efektivitasnya dalam menyaring partikel. Selama memakai masker, hindari menyentuh bagian depan masker karena bagian tersebut berpotensi terkontaminasi. Jika terpaksa menyentuhnya, segera cuci tangan setelahnya. Selain itu, jangan sering-sering membuka masker hanya untuk berbicara atau bernapas lebih lega, karena dapat meningkatkan risiko infeksi.

Masker medis dan masker sekali pakai hanya boleh digunakan satu kali, dan harus segera dibuang ke tempat sampah tertutup setelah dipakai. Masker kain dapat digunakan ulang tetapi harus dicuci secara rutin setelah digunakan, terutama jika telah digunakan dalam

waktu lama atau di tempat ramai. Saat melepas masker, pegang bagian tali atau pengaitnya tanpa menyentuh bagian depan, lalu cuci tangan kembali setelahnya. Dengan memakai masker dengan cara yang benar, kita turut menjaga kesehatan diri dan orang lain. Pemakaian yang tidak tepat justru bisa menimbulkan risiko baru, seperti kontaminasi silang atau rasa aman yang salah. Oleh karena itu, edukasi tentang pemakaian masker yang tepat sangat penting untuk disebarkan secara luas di Masyarakat (Fran Fahlifi et al., 2021).

d. Situasi yang Tepat Menggunakan Masker

1. Ketika ada penyebaran penyakit menular.

Penggunaan masker menjadi langkah penting untuk melindungi diri dan orang lain.

2. Jika Anda mengalami gejala penyakit menular seperti flu atau pilek, saat berada di tempat berpolusi tinggi.

Penggunaan masker membantu mencegah penularan penyakit ke orang lain dan juga melindungi saluran napas dari polusi udara.

3. Ketika sulit untuk menjaga jarak fisik, misalnya di ruang yang padat seperti di tempat perbelanjaan dan di transportasi umum

4. Masker menjadi perlindungan tambahan saat physical distancing tidak memungkinkan.

Ketika sedang menjenguk orang sakit, atau juga merawat orang yang sedang sakit.

Ini penting agar tidak menularkan atau tertular penyakit dari pasien, terutama di rumah sakit atau rumah (Manese et al., 2021; Nurul, 2022).

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX19%
INTERNET SOURCES9%
PUBLICATIONS11%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	2%
2	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
4	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	1%
5	repository.lp4mstikeskhg.org Internet Source	1%
6	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	1%
7	internationaljournallabs.com Internet Source	<1%
8	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III Student Paper	<1%
9	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1%
10	file.umj.ac.id Internet Source	<1%
11	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	<1%

Student Paper

12	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1%
13	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1%
14	www.repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1%
15	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1%

15.40

espantirapih.ac.id

+

29

⋮

Bimbingan

Rekap Percakapan Bimbingan

Syarat Ujian

Jadwal Ujian

Riwayat Nilai Ujian

Nilai Akhir

NIM

202211024

Nama Mahasiswa

Novi Puspitasari

Program Studi

Diploma Tiga Keperawatan

Jenis TA

Tugas Akhir

Periode Mulai

2024 Genap

SKS Lulus

89 SKS

Tgl. Mulai

3 Juni 2025

Judul Tugas Akhir

LAPORAN TUGAS AKHIR ASUHAN KEPERAWATAN PADA TnH DENGAN ASTHMA BRONCHIALE SERANGAN SEDANG DI RUANG PERAWATAN IRMA II RUMAH SAKIT PANTI RINI

Tahap

Status

Aktif

No	Tanggal	Dosen Pembimbing	Topik	Disetujui	Aksi
1	3 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	Laporan Pendahuluan Asthma bronchiale	✓	
2	4 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	LP dan Asuhan Keperawatan pada Tn H dgn Asthma Bronchiale di Ruang Perawatan Irma II Rumah Sakit	✓	
3	5 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	Asuhan keperawatan Pada Pasien Tn H dengan Asthma Bronchiale di Ruang Perawatan Irma II Rumah Sakit	✓	
4	6 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	LP dan asuhan keperawatan pada Tn H dengan Asthma bronchiale serangan sedang di Rumah Sakit Panti ri	✓	
5	7 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	TA dan asuhan keperawatan pada Tn H dengan Asthma bronchiale serangan sedang	✓	
6	9 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	Asuhan keperawatan Pada Pasien Tn H dengan Asthma Bronchiale di Ruang Perawatan Irma II Rumah Sakit	✓	
7	10 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	Asuhan keperawatan Pada Pasien Tn H dengan Asthma Bronchiale di Ruang Perawatan Irma II Rumah Sakit	✓	
8	10 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	Asuhan keperawatan Pada Pasien Tn H dengan Asthma Bronchiale di Ruang Perawatan Irma II Rumah Sakit	✓	
9	11 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	Asuhan keperawatan Pada Pasien Tn H dengan Asthma Bronchiale di Ruang Perawatan Irma II Rumah Sakit	✓	
10	15 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	Revisi setelah sidang laporan tugas akhir	✓	
11	16 Juni 2025	DITA HANNA FEBRIANI, S.Kep., Ns., MS	Konsultasi ke 2 setelah sidang	✓	



**LEMBAR KONSULTASI
PRAKTIK KOMPREHENSIF
STIKes PANTI RAPIH YOGYAKARTA**

Judul Askep : Asuhan Keperawatan Pada Tn H Dengan Asthma
Bronchiale di Ruang Perawatan Ikuad I Rumah
Sakit Panti Rapih Yogyakarta

Pembimbing : Rita Hanna Febrianti, S. Kep. Ns., N. Ms

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa/3 Juni 2025	Laporan Pengantutan Asuhan keperawatan pada Tn H dengan Asthma Bronchiale	Judul cover, Prevalensi, Nskesdas, Skl, tujuan, manfaat, Penempatan later belakang, materi pengkajian- dokumenasi	
2	Rabu/04 Juni 2025	Asuhan Keperawatan dan LP	Pemeriksaan fisik lebih lanjut, Smart pada rencana, Implementasi teori... 2.1.1, teori Asuhan kep Perawatan,	
3	Kamis/05 Juni 2025	Laporan Tugas Akhir pada Tn H dengan Asthma Bronchiale di ruang Perawatan Ikuad I	Pencara, Kurang Grafik belakang prevalensi Skl, Cover bagian judul, Penambahan teori Askep, tambah rasional	
4	Jumat/06 Juni 2025	LP dan Asuhan Keper watan Pada Tn H dengan Asthma bronchiale di ruang Ikuad I	Scan Askep terbatal, Rencana Peta metode Smart, Sifat dokumentasi disesuaikan Tdnya, Htd Cl. P. lanjut	
5	Sabtu/07 Juni 2025	Laporan tugas Akhir dan Asuhan Keperawatan Pada Tn H dengan Asthma bronchiale	Portofolio BAB A dan S, Rencana metode Smart, tujuan, manfaat later belakang diberikan lagi	
6	Senin/09 Juni 2025	Laporan Tugas Akhir pada Tn H dengan Asthma bron- chiale di Ruang Perawatan Ikuad I	Judul direvisi, Prevalensi Skl tertera pembahasan lebih detail aspekte an - dokumentasi, Saran spesifik	
7	Selasa/10 Juni 2025	Laporan tugas Akhir pada Tn H dengan Asthma bron- chiale di Ruang Perawatan Ikuad I	Judul direvisi lagi, Pembahasan disebutkan dipertahankan, Jangan abai, saran lebih spesifik, Sumber lebih baik	
8	Selasa/10 Juni 2025	Laporan Tugas Akhir pada Tn H dengan Asthma bron- chiale di Ruang Perawatan Ikuad I	Pembahasan lebih rapi, jangan abai, Implementasi di catangkan di tabel. Saran Spesifik lagi, tambah Sumber	

Yogyakarta, 17 Jani 2025
Pembimbing,



Dita Hanna F