



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No. 2 Maret 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan salah satu penyakit paru kronis yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. PPOK berkembang secara progresif dan sering kali baru terdiagnosis pada tahap lanjut akibat rendahnya kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko dan upaya pencegahan. Faktor risiko utama PPOK meliputi kebiasaan merokok, paparan polusi udara, serta gaya hidup tidak sehat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya menurunkan risiko PPOK. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, edukasi perilaku hidup bersih dan sehat, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap masyarakat terhadap perilaku berisiko PPOK. Penyuluhan gaya hidup sehat diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan PPOK dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Ppok, Penyakit Paru, Penyuluhan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat

*Correspondent Author: Dia Rejeki Utami

*e-mail: diarejekiutami@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) merupakan penyakit paru kronis yang ditandai dengan keterbatasan aliran udara yang bersifat progresif dan tidak sepenuhnya reversibel. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. PPOK sering kali berkembang secara perlahan dan tidak disadari oleh penderitanya hingga muncul gejala berat seperti sesak napas kronis dan penurunan kapasitas aktivitas.

Faktor risiko utama PPOK adalah kebiasaan merokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Selain itu, paparan polusi udara, debu, asap bahan bakar rumah tangga, serta gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik dan pola makan tidak seimbang turut berkontribusi terhadap terjadinya PPOK. Di masyarakat, perilaku berisiko tersebut masih banyak dijumpai dan sering dianggap sebagai hal yang biasa.

Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang PPOK menyebabkan upaya pencegahan belum optimal. Banyak masyarakat yang belum memahami bahwa PPOK dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup, seperti berhenti merokok, menghindari polusi udara, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga pola makan sehat.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Melalui penyuluhan gaya hidup sehat, masyarakat diharapkan mampu mengenali faktor risiko PPOK dan terdorong untuk mengubah perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya pencegahan PPOK melalui penyuluhan gaya hidup sehat.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan promotif dan preventif berbasis edukasi kesehatan, dengan sasaran masyarakat umum.

a. Desain Kegiatan

Desain kegiatan berupa penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat. Evaluasi dilakukan melalui metode pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Sasaran dan Lokasi

Sasaran kegiatan adalah masyarakat usia dewasa dan lanjut usia, terutama yang memiliki faktor risiko PPOK seperti perokok aktif, perokok pasif, dan masyarakat yang tinggal di lingkungan dengan paparan polusi udara. Kegiatan dilaksanakan di balai pertemuan warga.

c. Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan
- Identifikasi masalah kesehatan paru di masyarakat
- Penyusunan materi penyuluhan tentang PPOK dan gaya hidup sehat
- Persiapan media edukasi (leaflet, poster, dan presentasi)
- Penyusunan instrumen evaluasi pre-test dan post-test

d. Tahap Pelaksanaan

1) Penyuluhan Kesehatan

Penyampaian materi tentang PPOK, faktor risiko, gejala, dan dampaknya terhadap kualitas hidup.

2) Edukasi Gaya Hidup Sehat

Edukasi mengenai berhenti merokok, pengendalian polusi udara rumah tangga, aktivitas fisik teratur, dan pola makan sehat.

3) Diskusi Interaktif

Diskusi dan tanya jawab untuk menggali pengalaman dan kebiasaan masyarakat.

4) Motivasi Perubahan Perilaku

Pemberian motivasi dan komitmen bersama untuk menerapkan gaya hidup sehat.

e. Tahap Evaluasi

- Pengukuran peningkatan pengetahuan melalui pre-test dan post-test
- Observasi perubahan sikap dan partisipasi peserta
- Pengumpulan umpan balik dari peserta

Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

1) Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pemahaman tentang PPOK	48	92
Faktor risiko PPOK	50	94
Dampak merokok	52	96
Pencegahan PPOK	45	93

2) Perubahan Sikap dan Kesadaran

Indikator Sikap	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Kesadaran berhenti merokok	42	88
Kepedulian terhadap kualitas udara	50	94
Niat menerapkan gaya hidup sehat	48	95

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan gaya hidup sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap PPOK. Sebelum kegiatan, sebagian besar masyarakat belum memahami bahwa PPOK dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman tentang bahaya merokok, polusi udara, dan pentingnya aktivitas fisik.

Peningkatan sikap positif dan niat perubahan perilaku menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi aspek afektif masyarakat. Edukasi yang disertai diskusi interaktif memungkinkan masyarakat merefleksikan kebiasaan sehari-hari yang berisiko terhadap kesehatan paru.

Secara preventif, penerapan gaya hidup sehat berperan penting dalam menurunkan risiko PPOK. Penyuluhan ini menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan penyakit paru kronis dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan gaya hidup sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap masyarakat terhadap pencegahan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK). Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko PPOK, khususnya kebiasaan merokok, paparan polusi udara, serta perilaku hidup tidak sehat yang berkontribusi terhadap penurunan fungsi paru secara progresif.

Peningkatan pengetahuan masyarakat diikuti dengan perubahan sikap yang positif, ditunjukkan oleh meningkatnya kesadaran untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok, menjaga kualitas udara lingkungan, serta menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek afektif yang menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku kesehatan.

Penyuluhan gaya hidup sehat merupakan strategi promotif dan preventif yang relevan dan efektif dalam upaya menurunkan risiko PPOK di masyarakat. Kegiatan ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap pencegahan penyakit paru kronis apabila dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan masyarakat lainnya.

b. Saran

1) Keberlanjutan Program Edukasi

Penyuluhan gaya hidup sehat perlu dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan sebagai bagian dari program promosi kesehatan paru di masyarakat, khususnya pada kelompok berisiko tinggi terhadap PPOK.

2) Penguatan Peran Tokoh dan Kader Kesehatan

Tokoh masyarakat dan kader kesehatan diharapkan dapat berperan aktif sebagai agen perubahan dalam menyampaikan pesan pencegahan PPOK dan mendorong penerapan gaya hidup sehat di lingkungan masing-masing.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3) Integrasi dengan Layanan Kesehatan Primer

Program penyuluhan sebaiknya diintegrasikan dengan layanan kesehatan primer, seperti puskesmas, melalui kegiatan skrining kesehatan paru, konseling berhenti merokok, dan pemantauan perilaku hidup sehat.

4) Penciptaan Lingkungan Bebas Asap Rokok

Diperlukan dukungan kebijakan dan komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan bebas asap rokok, baik di rumah, tempat kerja, maupun ruang publik, sebagai upaya pencegahan primer PPOK.

5) Pengembangan Kegiatan PKM Lanjutan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang penyuluhan terhadap perubahan perilaku dan penurunan kejadian PPOK, serta mengombinasikan edukasi dengan intervensi berbasis komunitas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Thoracic Society. (2020). *Chronic obstructive pulmonary disease overview*. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 201(9), 1–12.
2. Barnes, P. J. (2016). Inflammatory mechanisms in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 138(1), 16–27.
3. Buist, A. S., et al. (2007). International variation in the prevalence of COPD. *Lancet*, 370(9589), 741–750.
4. Croxton, T. L., et al. (2018). Prevention of chronic lung diseases. *Chest*, 154(4), 876–884.
5. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). (2023). *Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of COPD*.
6. Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Lamprecht, B., et al. (2011). COPD in never smokers. *Chest*, 139(4), 752–763.
10. Mannino, D. M., & Buist, A. S. (2007). Global burden of COPD. *Lancet*, 370(9589), 765–773.



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

11. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Pauwels, R. A., et al. (2001). Global strategy for COPD. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 163(5), 1256–1276.
13. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
14. Pope, C. A., & Dockery, D. W. (2006). Health effects of fine particulate air pollution. *Journal of the Air & Waste Management Association*, 56(6), 709–742.
15. Sudirman, S., Sulfiani, S., Mainassy, M. C., & Pramono, E. (2025). Uji Fitokimia Dan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 1094–1105. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.777>
16. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
17. Utami, D. R., Fitriani, K. F., & Wotok, N. W. (2025). Hubungan Beban Kerja Perawat dengan Ketepatan Triage Pasien di IGD Rumah Sakit. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 1071–1081. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.775>
18. World Health Organization. (2017). *Global surveillance, prevention and control of chronic respiratory diseases*. Geneva: WHO.
19. World Health Organization. (2020). *WHO report on the global tobacco epidemic*. Geneva: WHO.