

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Batuk Efektif melalui Penyuluhan Kesehatan pada Kader dan Lansia di Posyandu Lansia Mojosongo

Improving Effective Cough Knowledge and Skills through Health Counseling for Cadres and the Elderly at the Mojosongo Elderly Posyandu

Dwi Ariani Sulistyowati¹, Siti Khadijah^{2*}

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Surakarta, Indonesia

Email koresponden: khadije1704@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.xxxx/hjics37>

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 30 April 2025

Revision: 18 Mei 2025

Accepted: 20 Mei 2025

Published: 30 Mei 2025

Kata kunci:

Penyuluhan; Bantuk Efektif; Lansia

Keywords:

Extension; Effective Cough; Elderly

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan pernapasan dan kesulitan untuk mengeluarkan sekret menjadi lebih banyak pada lansia karena penurunan fungsi sistem pernapasan. Salah satu metode sederhana namun penting untuk menjaga kebersihan saluran napas adalah dengan batuk efektif. Sayangnya, banyak lansia dan kader posyandu tidak tahu tentang teknik ini. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan lansia dalam melakukan batuk dengan cara yang efektif. **Metode:** Kegiatan ini dilakukan pada bulan April 2025 di Posyandu Lansia Mojosongo, Surakarta, dengan Ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab secara langsung dan dilakukan pre dan post test menggunakan kuesioner. **Hasil:** evaluasi menunjukkan bahwa peserta telah memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang teknik batuk yang efektif terbukti dari 16% menjadi 84% dan yang kurang mengalami penurunan dari 50% menjadi 7%. **Kesimpulan** Penyuluhan batuk efektif meningkatkan pengetahuan, dan ketrampilan pada kader dan lansia. Interaksi edukatif seperti ini dapat digunakan untuk mencegah masalah pernapasan pada lansia.

ABSTRACT

Background: Respiratory distress and difficulty in secretion become more prevalent in the elderly due to decreased respiratory system function. One simple but important method to keep the airways clean is to cough effectively. Unfortunately, many elderly and posyandu cadres do not know about this technique. **The purpose** of the service is to improve the knowledge and skills of cadres and the elderly in coughing in an effective way. **Method:** This activity will be carried out in April 2025 at the Mojosongo Elderly Posyandu, Surakarta, with lectures, demonstrations, and questions and answers. The evaluation was carried out with direct questions and answers and was carried out pre and post tests using questionnaires. **Results:** the evaluation showed that participants had gained a better understanding of effective coughing techniques from 16% to 84% and those who were less experienced a decrease from 50% to 7%. **Conclusion** Cough counseling is effective in improving knowledge and skills in cadres and the elderly. Educational interactions like this can be used to prevent respiratory problems in the elderly.

Cite this as : Sulistyowati, D.A., & Khadijah, S. (2025). *Pengetahuan dan Keterampilan Batuk Efektif melalui Penyuluhan Kesehatan pada Kader dan Lansia di Posyandu Lansia Mojosongo*. *Humanity Journal of Innovation and Community Service*, 1(1),33-37.

PENDAHULUAN

Lanjut usia terjadi banyak perubahan fisiologis, termasuk penurunan fungsi sistem pernapasan. Mereka lebih rentan terhadap retensi sekret dan infeksi saluran pernapasan jika tidak dibersihkan dengan benar karena kondisi ini (Esme et al., 2019). Lansia batuk yang tidak efektif dapat menyebabkan kelelahan, penurunan nafsu makan, dan fungsi pernapasan yang buruk. Ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti bradipnea atau apnea. Menurut World Health Organization (WHO), insiden infeksi saluran pernapasan akut di negara berkembang dengan angka kematian di atas 40 per 1000 orang berkisar antara 15 dan 20 persen per tahun pada lansia. Menurut WHO, sebanyak 5 juta lansia meninggal dunia setiap tahun, dengan ISPA menjadi penyebab utama kematian sebanyak 2 juta orang tua per tahun. Tingkat rawat inap rumah sakit dan hCFR lebih tinggi untuk mereka yang berusia ≥ 65 tahun dibandingkan dengan mereka yang berusia 50-64 tahun. Beban penyakit RSV-ARI di kalangan orang dewasa yang lebih tua cukup besar, dengan data terbatas dari negara-negara berkembang (Shi et al., 2021; Nguyen-Van-tam et al., 2022).

ISPA di Indonesia sebesar 9,3%, dengan tingkat tertinggi pada orang tua 13,7% (Kementerian kesehatan RI, 2018). Lansia yang berusia diatas 60 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan saluran pernafasan 40%. Hasil studi pendahuluan diwilayah mitra dengan wawancara di Posyandu lansia Mojosoongo Surakarta didapatkan 90% lansia dan kader belum mengetahui tentang Teknik batuk efektif. Selain itu, terdapat temuan bahwa sebagian besar lansia mengalami kesulitan dalam mengeluarkan dahak (sputum) secara efisien. Hal ini diperburuk oleh kondisi lemahnya refleks batuk, rendahnya aktivitas fisik, dan minimnya edukasi terkait teknik batuk efektif. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas atau posyandu lansia ditemukan belum memiliki program edukasi terpadu tentang batuk efektif. Persoalan yang terjadi meliputi Rendahnya pemahaman lansia dan kader tentang cara melakukan batuk efektif yang benar, Tidak adanya panduan visual atau alat bantu edukasi untuk pelatihan batuk efektif di komunitas lansia, dan di Posyandu lansia Mojosoongo Surakarta didapatkan juga adanya Lansia yang berusia diatas 60 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan saluran pernafasan 40%.

Salah satu cara sederhana namun berhasil untuk membantu membersihkan saluran napas adalah dengan menggunakan teknik batuk yang efektif. Pelatihan batuk yang efektif membantu orang tua mengelola masalah pernapasan seperti tuberkulosis, pneumonia, bronkitis, asma, PPOK, dan pneumonia dengan lebih baik karena meningkatkan kemampuan mereka untuk mengeluarkan dahak dan menjaga kebersihan jalan napas (Marwansyah et al., 2023; Yulianti & Astari, 2020; Shelemo, 2023; Tinggi et al., 2024). Menurut Putri Nadila Sari, (2024) dan Putri & Novitasari, (2022) batuk yang efektif melibatkan kontraksi otot pernapasan yang terkontrol yang memungkinkan sekret keluar dari saluran napas. Namun, banyak kader kesehatan masyarakat dan lansia yang belum memahami atau mempraktikkan teknik ini dengan benar. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan kader dan lansia tentang batuk yang efektif melalui penyuluhan, demonstrasi, dan latihan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi meningkatkan pengetahuan orang tua (Ramadhani & Romadhoni, 2023; Morishita et al., 2024).

Salah satu metode promosi kesehatan adalah penyuluhan. Ini meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat tentang cara mencegah penyakit. Jadi, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan lansia tentang cara batuk yang efektif sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan pernapasan dan mencegah gangguan pernafasan.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan meliputi: Tahapan Perencanaan tahap ini, melakukan kegiatan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat, pembuatan modul/ materi pelatihan, mengurus perijinan dari pemangku kepentingan, penjajagan, dan melakukan koordinasi terhadap kader kesehatan di wilayah desa Mojosoongo, Jebres, Surakarta. Tahap Pelaksanaan : Pada tahap ini, setelah mendapatkan ijin dari institusi wilayah setempat, selanjutnya melakukan dharma pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan Penyuluhan Batuk Efektif Pada Kader Dan Lansia Di Posyandu Lansia Mojosoongo, Jebres, Surakarta yaitu merupakan metode mengeluarkan lendir/sekret, nafas dalam, yaitu menarik nafas melalui hidung dan menghembuskannya sebanyak tiga periode. Saat menarik nafas yang ketiga ditahan dan dihembuskan dengan membatukkan, kemudian lendir dibuang di pot sputum atau di tempat kamar mandi dibagian pembuangan air dan disiram. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh kader kesehatan dan Lansia di Desa Mojosoongo dengan serius dan semangat dari awal sampai akhir. Tahapan ini dilakukan selama sekitar 4 jam.

Tahap evaluasi dengan sesi tanya jawab, memberi kesempatan lansia dan kader bertanya kemudian setelah faham, Tim melakukan evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan menggunakan kuesioner yang diberikan saat sebelum (pre test) pelaksanaan penyuluhan dan setelah selesai (post test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dimulai dengan penjajagan, perizinan, dan koordinasi dengan kader kesehatan di RW 1 Mojosoongo, Jebres Surakarta untuk menentukan waktu dan tempat pengabdian masyarakat. Waktu yang disepakati berlangsung pada tanggal 25 April 2025. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menyiapkan media leaflet untuk memudahkan kader dan lansia mengingat dengan membaca kembali saat kembali di rumah masing-masing, digunakan sebagai solusi yang diberikan kepada masyarakat, secara langsung dengan memberikan penyuluhan disertai demonstrasi. Setelah materi dan demonstrasi diberikan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang teknik batuk efektif melalui pertanyaan dan praktik langsung. Proses Pelaksanaan terlihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1 dan 2 Proses Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Posyandu Lansia Mojosongo



Gambar 3 Foto Bersama Lansia



Gambar 4 foto bersama kader

Tabel 1 Karakteristik Responden:

Komponen	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	26,67
Perempuan	22	73,33
Total	30	100
Usia		
45-59 Tahun (Middle aged)	2	7
60-74 Tahun (Elderly)	25	83
75-89 Tahun (Old)	2	7
≥90 Tahun (Very Old)	1	3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden lansia mayoritas jenis kelamin perempuan 73,33%, dan Mayoritas Usia 60-74 tahun 83%.

Tabel 2 Hasil Pre Post Test Pengabdian masyarakat Penyuluhan batuk efektif pada kader dan lansia

Hasil pertanyaan Pengetahuan dan Skill	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Bagus	5	16	25	84
Sedang	10	34	3	9
Kurang	15	50	2	7
Jumlah	50	100	50	100

Berdasarkan Tabel 2, hasil yang diperoleh mengalami peningkatan dari 16% menjadi 74% dan yang kurang mengalami penurunan dari 50% menjadi 8%. Dari peningkatan hasil tersebut diharapkan kader dan lansia mampu melakukan secara mandiri dan sehat. Selain post test dengan menggunakan kuesioner, peserta diperbolehkan untuk bertanya secara lisan dengan hasil kader dan lansia mengaku sangat senang karena mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan cara batuk efektif sehingga bisa dilakukan secara mandiri di rumah, peserta antusias mengikuti dari awal sampai akhir.

Dari 30 peserta, 26 (84%) mampu menerapkan teknik dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas dapat meningkatkan keterampilan dasar kesehatan lansia. Ini sejalan dengan temuan (Afiatna et al., 2023), yang menyatakan bahwa pelatihan dengan pendekatan ceramah dan demonstrasi yang efektif dapat meningkatkan kemampuan lansia untuk melakukan praktik perawatan mandiri sendiri. Selain itu, kegiatan ini meningkatkan peran kader sebagai promotor kesehatan di lingkungan posyandu. Menurut (Fitriana et al., 2022), keterlibatan kader dalam intervensi komunitas meningkatkan konsistensi upaya promotif dan preventif di tingkat dasar. Dalam melakukan batuk efektif diawali dengan minum air hangat kurang lebih 1 gelas dimana Cairan hangat yang diminum 2 jam sebelum latihan batuk dapat membantu mengencerkan dahak, sehingga lebih mudah dikeluarkan saat batuk (Marwansyah et al., 2023).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh mitra dengan difasilitasi Tempat pertemuan, Sound sistem, dan Mikrophone. Kesulitan selama pelaksanaan kegiatan adalah harus mengulang-ulang saat melakukan demonstrasi karena keterbatasan kemampuan memori lansia yang menurun, dan saat pengisian kuesioner harus didampingi satu per satu. Peluang dari tindakan batuk efektif merupakan terapi kesehatan yang sederhana, mudah dilakukan dan bahan juga mudah didapat seperti air hangat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan melalui penyuluhan teknik batuk yang efektif. Rekomendasi intervensi sederhana ini dapat membantu kader menjadi mitra promosi kesehatan dan mencegah masalah pernapasan pada lansia. Agar lebih berdampak luas, kegiatan serupa dengan pendekatan partisipatif harus dilakukan secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada institusi Poltekkes Kemenkes yang memberi izin pelaksanaan pengabdian masyarakat dan ucapan terima kasih juga sampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan yaitu tim posyandu lansia.

KONTRIBUSI PENULIS

Pada bagian ini DA berperan membuat proposal, leaflet, dan laporan pengabdian masyarakat, dan revisi artikel. SK berperan membantu koordinasi dengan kemitraan dan proses pelaksanaan, proses laporan dan penyiapan artikel, sampai revisi artikel. Semua penulis terlibat dalam pelaksanaan kegiatan, pembuatan dan revisi artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatna, P., Maryanto, S., & Umi, S. (2023). Pelatihan Kader dengan Metode Ceramah, Demonstrasi dan Simulasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Lansia di Wilayah RW V Kelurahan Pundakpayung, Banyumanik Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5, 188–194.
- Esme, M., Topeli, A., Yavuz, B. B., & Akova, M. (2019). Infections in the Elderly Critically-Ill Patients. *Frontiers in Medicine*, 6(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2019.00118>
- Fitriana, F., Anis, W., & Ferdinandus, E. D. (2022). Optimalisasi Peran Kader Kesehatan dalam Upaya Promotif dan Preventif Tuberkulosis Paru pada Kehamilan. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 488. <https://doi.org/10.30651/aks.v6i3.12201>
- Kementerian kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Marwansyah, M., Endang Sri Purwanti Ningsih, & Iswiyanti Novita. (2023). Latihan Batuk Efektif Dalam Meningkatkan Kemampuan Pengeluaran Sputum Pada Lansia Dengan Gangguan Saluran Pernapasan. *Jurnal Rakat Sehat : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 48–52. <https://doi.org/10.31964/jrs.v1i2.32>
- Morishita, T., Toyama, S., Suyama, K., Nagata, F., Itaki, M., Tanaka, T., Sato, S., Ishimatsu, Y., Sawai, T., & Kozu, R. (2024). Effect of Inspiratory Muscle Training on Cough Strength in Older People With Frailty: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 105(11), 2062 – 2069. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2024.05.026>
- Nguyen-Van-tam, J. S., O’leary, M., Martin, E. T., Heijnen, E., Callendret, B., Fleischhackl, R., Comeaux, C., Tran, T. M. P., & Weber, K. (2022). Burden of respiratory syncytial virus infection in older and high-risk adults: a systematic review and meta-analysis of the evidence from developed countries. *European Respiratory Review*, 31(166), 1–14. <https://doi.org/10.1183/16000617.0105-2022>
- Putri Nadila Sari, N. L. P. G. K. S. (2024). Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini. *Vol 6 No 2 (2024): Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(1), 56–74.
- Putri, R. A. A., & Novitasari, D. (2022). Latihan Batuk Efektif Pada Pasien Dengan Pneumonia. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(1), 87–98. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm>
- Ramadhani, A. N., & Romadhoni, D. L. (2023). Elderly healthy class: Health education program recognizing cardiorespiratory problems. *Community Empowerment*, 8(3), 293–298. <https://doi.org/10.31603/ce.7760>
- Shelelemo, A. A. (2023). In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).
- Shi, T., Denouel, A., Tietjen, A. K., Campbell, I., Moran, E., Li, X., Campbell, H., Demont, C., Nyawanda, B. O., Chu, H. Y., Stoszek, S. K., Krishnan, A., Openshaw, P., Falsey, A. R., & Nair, H. (2021). Global disease burden estimates of respiratory syncytial virus-associated acute respiratory infection in older adults in 2015: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Infectious Diseases*, 222(Xx Xxxx), S577–S583. <https://doi.org/10.1093/INFDIS/JIZ059>
- Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waras, S. (2024). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Oksigenasi Dengan Pemberian Teknik Batuk Efektif Pada Pasien PPOK Di RS. *X*, 6, 23–29.
- Yulianti, R., & Astari, R. (2020). Upaya Penerapan Batuk Efektif Dalam Pengeluaran Sputum Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok). *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 10–15.

