



Chest Physiotherapy: Pengoptimalan Self Care Pada Lansia di Yayasan Panti Werdha Theodora

Rezkiyanti Mutmainna Abdullah

Universitas Negeri Makassar

Septirahellis Nur Afifah

Universitas Negeri Makassar

Putri Sri Maharani

Universitas Negeri Makassar

Arimbi

Universitas Negeri Makassar

Irfan Yunus

Universitas Negeri Makassar

Alamat: Jl. A.P. Pettarani Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

Korespondensi penulis: penulis.pertama@email.com

Abstrak. *Physiotherapy on the lungs or commonly called chest physiotherapy is one of the physiotherapy treatments aimed at overcoming problems related to the respiratory tract. The method used in this research is quantitative research. The main focus of this research is the elderly at Theodora Nursing Home Foundation who experience problems with breathing. This research was conducted using an approach and initial assessment, interviews, training, mentoring and evaluation. The mentoring and training activities of the Chest Physiotherapy Technique for the elderly at the Theodora Nursing Home Foundation aim to provide training and assistance to the elderly on how to know the importance of breathing exercise techniques to overcome problems in the elderly who are prone to respiratory problems. This research is expected to be a guideline for the implementation of assistance and training by foundation managers and the elderly at the Theodora Panti Werdha Foundation as a form of self-care that can be carried out by the elderly.*

Keywords *Physiotherapy, Chest Physiotherapy, Elderly.*

Abstrak. Fisioterapi pada paru-paru atau biasa disebut dengan chest physiotherapy merupakan salah satu penanganan fisioterapi yang ditujukan untuk mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan saluran pernapasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Fokus utama penelitian ini adalah lansia di Yayasan panti werdha Theodora yang mengalami permasalahan dengan pernapasan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan dan asesmen awal, wawancara, pelatihan, pendampingan serta evaluasi. Kegiatan pendampingan dan pelatihan Teknik Chest Physiotherapy pada lansia di Yayasan Panti Werdha Theodora bertujuan untuk melakukan pelatihan sekaligus pendampingan kepada para lansia mengenai bagaimana mengetahui pentingnya teknik-teknik latihan pernapasan untuk mengatasi permasalahan pada lansia yang rentan dengan gangguan pernapasan. Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman pelaksanaan pendampingan dan pelatihan oleh pengelola yayasan dan lansia yang ada di Yayasan Panti Werdha Theodora salah satu bentuk self-care yang dapat dilakukan oleh lansia.

Kata Kunci: *Fisioterapi, Chest Physiotherapy, Lansia.*

PENDAHULUAN

Fisioterapi pada paru-paru atau biasa disebut dengan chest physiotherapy merupakan salah satu penanganan fisioterapi yang ditujukan untuk mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan saluran pernapasan. Chest physiotherapy tidak hanya diberikan dalam rangka membersihkan saluran pernapasan karena adanya sputum, namun juga bagaimana mengembalikan fungsi paru-paru agar dapat bekerja secara optimal dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Semakin bertambahnya usia yang terjadi melalui proses alamiah pada lansia, maka

semakin banyak ketergantungan yang dialami oleh lansia. Hal tersebut disebabkan karena menurunnya kondisi fisik, psikis maupun sosial, sehingga penurunan yang dialami oleh para lansia akan memperlambat proses interaksi yang terjadi di dalam lingkungannya.

Upaya peningkatan kesejahteraan lansia diarahkan agar lansia tetap diberdayakan sehingga dapat berperan dalam kegiatan pembangunan dengan memperhatikan fungsi, keterampilan, usia dan kondisi fisik dari lansia tersebut. Seiring bertambahnya usia mengakibatkan penurunan aktifitas fisik pada lansia. Kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan lansia rentan terkena penyakit atau mengalami gangguan pernapasan. Salah satu keluhan para lansia di Yayasan Panti Werdha Theodora adalah timbulnya sesak ketika sedang mengalami influenza.

Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu/kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapis dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi dan secara sah legal dapat memberikan layanan tindakan fisioterapi (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) sesuai dengan permasalahan yang dihadapi pasien.

Dalam memberikan layanan fisioterapi akan selalu melakukan pemeriksaan terlebih dahulu guna menentukan tujuan dari terapi yang akan dilakukan dan menentukan metode/modalitas/peralatan yang digunakan. Pada kondisi penyakit paru problematik/pemasalahan yang sering dihadapi oleh fisioterapi diantaranya adalah pasien kesulitan saat mengeluarkan dahak/sputum, dada terasa penuh, nafas menjadi tidak teratur (perubahan pola napas), rasa kaku dan tegang pada otot di dada, dan juga pasien merasa mudah lelah dan sesak saat beraktivitas.

METODE PENELITIAN

1. Base-line

Metode pelaksanaan kegiatan yang menggambarkan tahap-tahapan dan metode kegiatan digambarkan pada bagan berikut ini:



Gambar 1. Tahapan dan metode kegiatan PKM

2. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan diawali dengan menyurvei lokasi Yayasan Panti Werdha Theodora kemudian mengidentifikasi dan menyelaraskan dengan kegiatan pendampingan kemudian dikombinasikan dari beberapa teknik yang telah diberikan oleh pegawai yayasan dan juga tim PKM-PM untuk penerapan self-care dengan teknik Chest Physiotherapy.

3. Tahap Pendekatan dan Persiapan

Setelah melakukan perencanaan, tim melakukan penyiapan bahan, penyusunan teori, dan pembentukan forum untuk disampaikan pada saat tahap pelaksanaan.

4. Tahap Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Yayasan Panti Werdha Theodora, Kegiatan yang dilaksanakan dapat terbagi menjadi empat sesi yaitu sesi ice breaking, pemaparan materi (teori), praktek, dan Forum Group Discussion (FGD). Kegiatan pendampingan dan pelatihan Teknik Chest Physiotherapy secara self-care pada lansia di Yayasan Panti Werdha Theodora dikemas dalam beberapa bagian, yang terdiri dari: Ice Breaking, merupakan kegiatan yang dilakukan di awal, tengah dan akhir kegiatan pendampingan dan pelatihan sebagai salah satu upaya kreatif untuk memusatkan fokus dan minat peserta selama pelatihan berlangsung. Teori, penyajian teori dilakukan oleh mahasiswa peneliti dari Universitas Negeri Makassar yang dinilai berkompeten untuk membawakan masing-masing materi. Penyajian juga disandingkan dengan sesi tanya jawab sehingga tercipta suasana interaktif dan kondusif. Praktek, dilakukan dengan tujuan agar lansia dapat langsung mengaplikasikan teori yang telah mereka peroleh selama pendampingan berlangsung. Adapun Teknik yang dilakukan Breathing Exercise, Postural Drainage, perkusi, latihan batuk efektif dan positioning. Terakhir adalah Forum Group Discussion (FGD).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Diagnosis awal perilaku Breathing Exercise dan Positioning. Berdasarkan hasil dari asesmen awal sebelum dilakukannya breathing exercise dan positioning menunjukkan bahwa didapatkan 11 lansia dengan nilai saturasi oksigennya di bawah batas normal, 5 lansia yang oksigennya normal, dan 1 lansia yang oksigennya di atas rata-rata. Pemeriksaan sangkar thoraks juga menunjukkan terdapat 13 lansia yang selisihnya di bawah batas normal, 2 lansia yang normal, dan 2 lansia yang selisihnya di atas 2- 3 cm. Didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Diagnosa Awal

Kategori	Oxymeter	Sangkar Thoraks
Rendah	11 Lansia	13 Lansia
Normal	5 Lansia	2 Lansia
Tinggi	1 Lansia	2 Lansia

Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan kepada lansia tentang teknik breathing exercise dan positioning, lansia merasakan perubahan yang positif yang signifikan. Adapun rincian yang dirasakan oleh lansia di Yayasan Panti Werdha Theodora. Sebanyak 14 lansia menunjukkan hasil saturasi oksigen yang normal, angka ini menunjukkan adanya peningkatan dari sebelumnya. Sebanyak 12 lansia menunjukkan selisih sangkar thoraks di batas normal dan angka ini juga menunjukkan adanya keefektivitasan teknik ini pada lansia. Hasil setelah dilakukannya teknik breathing exercise dan positioning.

Tabel 2. Hasil Teknik Breathing Exercise dan Positioning

Kategori	Oxymeter	Sangkar Thoraks
Rendah	2 Lansia	4 Lansia
Normal	14 Lansia	12 Lansia
Tinggi	1 Lansia	1 Lansia

Diagnosis awal Perilaku Postural Drainage dan Perkusi, berdasarkan hasil dari asesmen awal sebelum dilakukannya postural drainage dan perkusi menunjukkan bahwa didapatkan 13 lansia dengan nilai saturasi oksigennya di bawah batas normal, 2 lansia yang oksigennya normal, dan 1 lansia yang oksigennya di atas rata-rata. Pemeriksaan sangkar thoraks juga menunjukkan terdapat

14 lansia yang selisihnya di bawah batas normal, 1 lansia yang normal, dan 2 lansia yang selisihnya di atas 2-3 cm. Didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Diagnosis Awal Perilaku Postural Drainage dan Perkusi

Kategori	Oxymeter	Sangkar Thoraks
Rendah	13 Lansia	14 Lansia
Normal	2 Lansia	1 Lansia
Tinggi	2 Lansia	2 Lansia

Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan kepada lansia tentang teknik postural drainage dan perkusi, lansia merasakan perubahan yang signifikan. Adapun rincinan yang dirasakan oleh lansia di Yayasan Panti Werdha Theodora. Sebanyak 15 lansia menunjukkan hasil saturasi oksigen yang normal, angka ini menunjukkan adanya peningkatan dari sebelumnya. Sebanyak 16 lansia menunjukkan selisih sangkar thoraks pada batas normal dan angka ini juga menunjukkan adanya keefektivitasan teknik ini pada lansia. Didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Saturasi Oksigen

Kategori	Oxymeter	Sangkar Thoraks
Rendah	1 Lansia	1 Lansia
Normal	15 Lansia	16 Lansia
Tinggi	1 Lansia	0 Lansia

Diagnosis awal Perilaku Latihan Batuk Efektif, Berdasarkan hasil dari asesmen awal sebelum dilakukannya latihan batuk efektif menunjukkan bahwa didapatkan 14 lansia dengan nilai saturasi oksigennya di bawah batas normal, 1 lansia yang oksigennya normal, dan 2 lansia yang oksigennya di atas rata-rata. Pemeriksaan sangkar thoraks juga menunjukkan terdapat 13 lansia yang selisihnya di bawah batas normal, 1 lansia yang normal, dan 3 lansia yang selisihnya di atas 2-3 cm. Didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Diagnosis Awal Perilaku Latihan Batuk Efektif

Kategori	Oxymeter	Sangkar Thoraks
Rendah	14 Lansia	13 Lansia
Normal	1 Lansia	1 Lansia
Tinggi	2 Lansia	3 Lansia

Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan kepada lansia tentang teknik latihan batuk efektif, lansia merasakan perubahan yang signifikan. Adapun rincinan yang dirasakan oleh lansia di Yayasan Panti Werdha Theodora. Sebanyak 14 lansia menunjukkan hasil saturasi oksigen yang normal, angka ini menunjukkan adanya peningkatan dari sebelumnya. Sebanyak 15 lansia menunjukkan selisih sangkar thoraks di batas normal dan angka ini juga menunjukkan adanya keefektivitasan teknik ini pada lansia. Hasil setelah dilakukannya teknik latihan batuk efektif.

Tabel 6. Hasil Teknik Latihan Batuk Efektif

Kategori	Oxymeter	Sangkar Thoraks
Rendah	3 Lansia	2 Lansia
Normal	14 Lansia	15 Lansia
Tinggi	0 Lansia	0 Lansia

KESIMPULAN

Penelitian ini diharapkan bias menjadi pedoman pelaksanaan pendampingan dan pelatihan oleh pengelola yayasan dan lansia yang ada di Yayasan Panti Werdha Theodora dan lansia diseluruh Indonesia dalam mengatasi gangguan pernapasan. Dapat menjadi salah satu bentuk self-care yang dapat dilakukan oleh lansia. Menjadi salah satu cara atau alternatif dalam mengatasi masalah gangguan pernapasan, tidak hanya untuk lansia namun secara umum dapat menjadi solusi ditengah masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Faisal AM, Najihah. 2019. Clapping dan Vibration Meningkatkan Bersihan Jalan Napas Pada Pasien ISPA Andi. *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes”*. 11(1): 77.
- Joshi, A., Jain, M., & Vardhan, V. (2022). Impact of Early Physiotherapy Rehabilitation for Pleural Empyema in a Geriatric Patient. *Cureus*, 14(8), 8–11. <https://doi.org/10.7759/cureus.28158>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Nurmayanti, N., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Pengaruh Fisioterapi Dada, Batuk Efektif dan Nebulizer terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen dalam Darah pada Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 362–371. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.836>.
- Tahir, R., Sry, D., Imalia, A., & Muhsinah, S. (2019). 296596-Fisioterapi-Dada-Dan-Batuk-Efektif-Sebag-D6D6Ab8F. 11(1), 20–26.