



**PENGARUH EDUKASI GAYA HIDUP MULTIKOMPONEN TERHADAP
MANAJEMEN DIRI PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS
(PPOK) STABIL**

Dewi Kartika Sari*, Rika Sabri, Esi Afriyanti

Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Limau Manis, Kec. Pauh, Kota Padang, Sumatera Barat
25175, Indonesia

ABSTRAK

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah permasalahan global yang menyebabkan kematian dan angka kematian akibat PPOK di seluruh dunia dari tahun ke tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) stabil di RSUD Rasyidin Padang. Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimen with control group design. Populasi sebanyak 111 orang pasien PPOK yang sedang mendapatkan pelayanan rawat jalan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 66 dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 33 orang kelompok intervensi dan 33 orang kelompok kontrol. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis paired t test dengan taraf significant 0,05. Pada kelompok intervensi diketahui bahwa terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri dengan p value sebesar 0,000. Berdasarkan sub domain manajemen diri p value sebesar 0,000. manajemen aktivitas p value sebesar 0,000. manajemen emosi p value sebesar 0,000. manajemen informasi p value sebesar 0,000 dan self-efficacy p value sebesar 0,000. Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok control terhadap manajemen diri pasien PPOK stabil dengan selisih mean 59,33 dan p value sebesar 0,000. Berdasarkan subdomain manajemen diri menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok control dengan nilai p sebesar 0,000.

Kata kunci: edukasi; gaya hidup; multikomponen; ppok

***THE EFFECT OF MULTICOMPONENT LIFESTYLE EDUCATION ON SELF
MANAGEMENT IN STABLE CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE (COPD)
PATIENTS***

ABSTRACT

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a global problem that causes death and mortality from COPD worldwide from year to year. The aim of this study was to determine the effect of multicomponent lifestyle education on self-management of stable Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) patients. at Rasyidin Padang Hospital. This research is a quasy experiment with control group design. The population is 111 COPD patients who are receiving outpatient services. The number of samples in this study were 66 divided into 2 groups, namely 33 people in the intervention group and 33 people in the control group. Data analysis in this study used paired t test analysis with a significant level of 0.05. In the intervention group it is known that there is an effect of multicomponent lifestyle education on self-management with a p value of 0.000. Based on the self-management sub domain, the p value is 0.000. activity management p value of 0.000. emotional management p value of 0.000. information management p value of 0.000 and self-efficacy p value of 0.000. There was a difference in the effect of the intervention group and the control group on self-management of stable COPD patients with a mean difference of 59.33 and a p value of 0.000. Based on the self-management subdomain, it showed that there was a difference in effect between the intervention group and the control group with a p value of 0.000.

Keywords: copd; education; lifestyle; multicomponents

PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah permasalahan global yang masih terjadi hingga saat ini. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya angka kejadian dan angka kematian akibat PPOK di seluruh dunia dari tahun ke tahun (WHO, 2017). Menurut laporan *Global Status of Non-communicable Diseases* tahun 2010 dari WHO, PPOK termasuk ke dalam empat besar penyakit tidak menular dengan angka kematian tertinggi ke-3 di dunia pada tahun 2030 (Hendry et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi PPOK pada tahun 2013 mencapai 28,3% dari jumlah penduduk dan meningkat menjadi 34,7% pada tahun 2018. Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi penyakit PPOK berada pada urutan ke-23 dari 34 provinsi (Kemenkes RI, 2018). RSUD dr Rasyidin merupakan Rumah Sakit tipe C di kota Padang yang menerima rujukan dari 23 puskesmas induk di kota Padang dan RSUD juga melayani penyakit dengan kasus penderita PPOK pada tahun 2021 mencapai 127 kasus.

Menurut Asosiasi Rumah Sakit dan Balai Pengobatan Paru Indonesia (ARSABAPI, 2021) Pasien dengan COPD disarankan untuk mempraktikkan manajemen diri yang tepat, termasuk olahraga teratur, pengendalian emosi, dan menghadiri pemeriksaan terjadwal. Karena paparan faktor risiko seperti merokok, penggunaan tembakau, dan polusi udara di dalam dan luar ruangan, prevalensi PPOK terus meningkat setiap tahun, menimbulkan masalah kesehatan masyarakat meskipun memiliki manajemen terapi sendiri (Murphy et al., 2021). Eksaserbasi akut PPOK dikelola secara terpisah dari pemeliharaan stabil, dengan tujuan ganda yaitu pengendalian gejala dan mitigasi risiko. Inisiatif Global untuk Penyakit Paru Obstruktif Kronik (GOLD, 2017) menyatakan bahwa mengobati gejala, meningkatkan toleransi olahraga, dan meningkatkan kualitas hidup adalah bagian dari pengelolaan PPOK yang stabil, sambil mencegah perkembangan penyakit, mengobati eksaserbasi, dan menurunkan risiko kematian. semua bagian untuk mengurangi risiko. Pasien dengan COPD akan membutuhkan perawatan seumur hidup dan manajemen harian setelah mereka didiagnosis; khususnya, selama fase stabil, perilaku pengelolaan diri pasien akan sangat penting untuk menghentikan perkembangan penyakit dan mencegah eksaserbasi dan rawat inap. (Agarwal et al., 2023).

Salah satu strategi penatalaksanaan PPOK stabil adalah dengan upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri (*self care*) sebagai landasan untuk manajemen diri penyakit kronik. Manajemen diri dapat digambarkan sebagai seperangkat perilaku terampil dan mengacu pada berbagai tugas yang dilakukan seseorang untuk mengelola kondisinya. Menurut penelitian Bucknell et al (2018), tentang manajemen diri pada pasien PPOK didapatkan bahwa 42% pasien dengan PPOK tidak melakukan manajemen aktivitas sehari-hari dengan baik seperti tidak berolahraga secara rutin, masih merokok dan tidak menjalani kontrol bulanan. Sejalan dengan penelitian Wang et al., (2016) dimana 57,1% pasien PPOK memiliki perilaku manajemen diri yang kurang baik dari mengelola asupan makanan nutrisi dan pengelolaan kualitas tidur. Penelitian Cravo et al., (2022) mengenai pentingnya manajemen diri pada pasien dalam konteks perawatan di rumah, ditemukan bahwa manajemen diri yang tidak baik pada pasien PPOK dapat disebabkan oleh meningkatnya gejala fisik, termasuk gejala emosional, dan mengatasi stres yang tidak diinginkan. Hal ini menghalangi pasien untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari dan mengatur diri sendiri untuk beradaptasi dengan penyakit yang dideritanya. Oleh karena itu, edukasi dan manajemen diri yang baik sangat penting dalam pengelolaan jangka panjang pasien dengan PPOK.

Salah satu tindakan utama untuk meningkatkan manajemen diri pada pasien PPOK adalah dengan pemberian edukasi. Edukasi yang dikenalkan saat ini adalah edukasi gaya hidup multikomponen. Dimana edukasi multikomponen merupakan sebuah pemberian edukasi yang dimodifikasi dengan melibatkan beberapa komponen gaya hidup yang dianjurkan pada pasien

kronik (Siadat et al., 2013). Intervensi edukasi gaya hidup multikomponen juga diartikan sebagai intervensi perilaku untuk mengubah dan meningkatkan kebiasaan pola diet dan aktivitas fisik yang dilakukan (Elvsas et al., 2017)

Menurut Elvsas et al., (2017) program pemberian edukasi multikomponen ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan indeks massa tubuh pada anak dengan obesitas dan overweight, dimana intervensi perilaku untuk mengubah pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Kelebihan dari edukasi multikomponen adalah mampu mengubah perilaku secara kompleks pada banyak fungsi tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Shames et al., (2004) menunjukkan bahwa edukasi multikomponen memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan manajemen diri pada pasien asma hingga 47%. Selain itu, penelitian mengenai edukasi gaya hidup multikomponen pada penderita diabetes juga menunjukkan efek positif terhadap kontrol metabolik, seperti HbA1c, BMI, dan tekanan darah (Candela et al., 2019). Menurut Ashley et al., (2017) intervensi gaya hidup multikomponen yang dilakukan pada pasien dengan Diabetes Melitus mempengaruhi Berat Badan, Kontrol Glikemik, Gejala depresi dan Fungsi Ginjal pada pasien DM Tipe II. Intervensi ini menghasilkan perbaikan faktor risiko kardiometabolik dan perubahan modifikasi perilaku dalam pengurangan risiko jangka panjang.

Penerapan edukasi gaya hidup multikomponen merupakan intervensi yang dikembangkan dengan menggunakan pendekatan kognitif-perilaku. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang paling sesuai diadaptasikan dengan kebutuhan pasien sehingga dapat diaplikasikan secara efektif pada manajemen diri pasien dengan penyakit kronik. Selain itu, intervensi multikomponen juga menggunakan pendekatan kelompok yang memiliki beberapa keunggulan untuk digunakan pasien dengan penyakit kronik (Cordioli et al., 2002). Adapun edukasi gaya hidup multikomponen yang akan diberikan pada pasien dengan PPOK meliputi, latihan dan aktivitas fisik, status nutrisi, manajemen stress, teknik relaksasi dan pengaturan/pengelolaan istirahat (Fischer et al., 2019). Teori manajemen diri keperawatan merupakan teori yang menjelaskan tentang penyebab timbulnya intensi berperilaku sesuai dengan *Theory Self-management in chronic illness* yang dikemukakan oleh Lorig dan Holman yang menyebutkan Manajemen diri adalah proses dinamis dan interaktif dimana setiap individu dapat terlibat untuk mengelola penyakit kronisnya sendiri (Lorig & Holman, 2003). Pada teori ini terdapat tiga model dalam manajemen diri yaitu model medis, model kemandirian dan model kolaboratif. Dalam penelitian ini peneliti memberikan edukasi gaya hidup multikomponen dengan menerapkan ketiga model dari *Theory Self-management in chronic illness*

Berdasarkan teori yang dijelaskan dan data yang diperoleh dari rekam medis pada studi pendahuluan di RSUD Rasyidin, diperoleh data sebanyak 70 orang mengalami PPOK, dan meningkat sejak awal tahun 2022 sampai saat ini adalah sebanyak 127 pasien dengan PPOK. Hasil wawancara dengan kepala ruangan poliklinik mengatakan bahwa jadwal kunjungan untuk pasien PPOK dilakukan setiap 6 kali dalam 1 minggu yaitu pada hari Senin s/d Sabtu dalam satu bulan sebanyak 24 kali kunjungan. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 7 pasien dengan PPOK stabil di Poliklinik Paru RSUD Rasyidin Kota Padang. Terdapat 5 pasien mengungkapkan keluhan sesak napas, pada saat beraktivitas sehingga tidak pernah melakukan aktivitas seperti olah raga dan jalan, Pasien juga mengatakan bahwa dia tidak yakin makanan mana yang harus dicerna dan mana yang harus dihindari, bahwa dia hanya menggunakan obat yang diresepkan oleh dokternya, dan dia mematuhi saran kontrol sesuai dengan jadwal yang diberikan. Sementara dua pasien dilaporkan mengeluh sesak napas, mereka sesekali melakukan olahraga ringan, seperti berjalan-jalan di depan rumah dan berlatih teknik pernapasan.

Diruangan poliklinik paru RSUD Rasyidin tidak ada ruangan khusus untuk edukasi pada pasien dikarenakan keterbatasan ruangan yang dimiliki, biasanya edukasi dilakukan secara personal pada pasien selesai konsultasi dengan dokter. Hasil wawancara dengan perawat poliklinik paru juga mengatakan pasien datang untuk kontrol setiap 2 x seminggu dan 1 bulan sekali, di ruang poliklinik paru edukasi dilakukan oleh perawat. Edukasi dilakukan dengan menggunakan metode diskusi tidak pernah dilakukan demonstrasi dan mengobservasi pasien secara langsung. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas menunjukkan fakta bahwa pasien dengan PPOK mengalami keluhan fisik dikarenakan pasien tidak melakukan aktivitas, mengontrol diet, kurangnya istirahat, dan kurangnya pengetahuan tentang manajemen sesak nafas terkhusus penerapan gaya hidup yang tidak sehat. Untuk mengatasi keluhan tersebut penting dilakukannya pemberian edukasi dan konsling kepada pasien, dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) stabil di RSUD Rasyidin Padang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimen with control group design untuk mengetahui pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri pasien PPOK stabil meliputi manajemen gejala, manajemen aktifitas, manajemen emosi, manajemen informasi dan self efisiensi sebelum dan sesudah intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami PPOK stabil di Poliklinik Paru RSUD Rasyidin Padang sebanyak 111 orang yang sedang mendapatkan pelayanan rawat jalan. jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 66 responden kemudian 66 orang tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 33 orang kelompok intervensi dan 33 orang kelompok kontrol. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis paired t test dengan taraf significant 0,05

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 66)

Variable	Intervensi		Kontrol		P Value
	f	%	f	%	
Jenis Kelamin					
Laki-laki	20	60,6	23	69,7	0,140
Perempuan	13	59,4	10	30,3	
Pekerjaan					
PNS	9	27,3	10	30,3	0,882
Wiraswasta	19	57,6	12	36,4	
Tidak Bekerja	5	15,2	11	33,3	
Pendidikan					
SMP	0	0,0	2	6,1	0,420
SMA	29	87,9	26	78,8	
PT	4	12,1	5	15,2	
Umur					
Dewasa awal	11	33,3	7	21,1	0,416
Dewasa akhir	14	42,4	17	51,5	
Pra Lansia	8	24,2	9	27,3	
Lama PPOK					
1-5 Tahun	32	97,0	31	93,9	0,243
6-10 Tahun	1	3,0	2	6,1	

Tabel 1 karakteristik responden pada kelompok intervensi sebagian besar (60,6%) responden berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar (57,6%) responden bekerja sebagai wiraswasta,

hampir seluruh (87,9%) responden tamatan Sekolah Menengah Atas (SMA). Berdasarkan usia sebagian kecil (42,4%) berada pada kategori usia dewasa akhir dan hampir seluruh (97,0%) responden telah menderita PPOK ≤ 5 Tahun. Berdasarkan karakteristik responden pada kelompok kontrol yang dilihat dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar (69,7%) responden berjenis kelamin laki-laki, sebagian kecil (36,4%) responden bekerja sebagai wiraswasta, hampir seluruh (78,8%) responden tamatan Sekolah Menengah Atas (SMA). Berdasarkan usia sebagian besar (51,5%) berada pada kategori usia dewasa akhir dan hampir seluruh (93,9%) responden telah menderita PPOK ≤ 5 Tahun. Hasil uji homogenitas pada karakteristik responden dapat disimpulkan bahwa seluruh karakteristik responden pada kelompok intervensi dan control adalah homogeny ($P \text{ value} \geq 0,05$).

Tabel 2.

Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Multikomponen Pada Pasien PPOK Kelompok Intervensi (n=33)

Variabel	Mean	SD	P Value
Manajemen Diri Pre - Post Test	43.36	4.78	0,000
Manajemen Gejala Pre - Post Test	5.87	2.07	0,000
Manajemen Aktivitas Pre - Post Test	14.69	1.44	0,000
Manajemen Emosi Pre - Post Test	9.93	2.73	0,000
Manajemen Informasi Pre - Post Test	5.84	1.82	0,000
Self-efikasi Pre - Post Test	7.00	2.16	0,000

Tabel 2 diatas pada kelompok intervensi diketahui bahwa terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri dengan selisih rata-rata 43,36 dan $p \text{ value}$ sebesar 0,000. Berdasarkan sub domain manajemen diri, terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen gejala dengan selisih rata-rata 5,87 dan $p \text{ value}$ sebesar 0,000. Terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen aktivitas dengan selisih rata-rata 14,69 dan $p \text{ value}$ sebesar 0,000. Terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen emosi dengan selisih rata-rata 9,93 dan $p \text{ value}$ sebesar 0,000. Terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen informasi dengan selisih rata-rata 5,84 dan $p \text{ value}$ sebesar 0,000 dan terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap self-efficacy dengan selisih rata-rata 7,00 dan $p \text{ value}$ sebesar 0,000.

Tabel 3.

Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Multikomponen pada Pasien PPOK Kelompok Kontrol (n=33)

Variabel	Mean	SD	P Value
Manajemen Diri Pre - Post Test	-1,39	8,02	0,326
Manajemen Gejala Pre - Post Test	-1,00	3,00	0,064
Manajemen Aktivitas Pre - Post Test	-0,75	4,20	0,309
Manajemen Emosi Pre - Post Test	-0,66	4,02	0,349
Manajemen Informasi Pre - Post Test	-1,81	5,34	0,060
Self-efikasi Pre - Post Test	1,33	3,14	0,021

Tabel 3 pada kelompok kontrol diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri dengan *p value* sebesar 0,326. Berdasarkan sub domain manajemen diri, juga diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen gejala, aktivitas, informasi dan emosi dengan nilai *p* berurutan sebesar 0,064, 0,309, 0,349 dan 0,060. Sedangkan berdasarkan domain self-efikasi terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen dengan nilai *p* sebesar 0,021.

Tabel 4.
 Perbedaan Pengaruh Edukasi Multikomponen Terhadap Manajemen Diri Pasien PPOK Stabil Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=66)

Variabel	Mean	SE	p-value
Manajemen Diri Pre - Post Test	59,33	2,134	0,000
Manajemen Gejala Pre - Post Test	8,66	0,69	0,000
Manajemen Aktivitas Pre - Post Test	18,33	0,99	0,000
Manajemen Emosi Pre - Post Test	16,30	0,78	0,000
Manajemen Informasi Pre - Post Test	6,24	0,76	0,000
Self-efikasi Pre - Post Test	9,78	0,89	0,000

Tabel 4 di atas diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok control terhadap manajemen diri pasien PPOK stabil dengan selisih mean 59,33 dan *p value* sebesar 0,000. Berdasarkan subdomain manajemen diri yaitu manajemen gejala, manajemen aktivitas, manajemen emosi, manajemen informasi dan self-fikasi juga menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok control dengan nilai *p* sebesar 0,000.

PEMBAHASAN

Pengaruh dan Perbedaan Pengaruh Edukasi Multikomponen Terhadap Manajemen Diri Pada Pasien PPOK pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Hasil Penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok control terhadap manajemen diri pasien PPOK stabil dengan selisih mean 59,33 dan *p value* sebesar 0,000. Berdasarkan subdomain manajemen diri yaitu manajemen gejala, manajemen aktivitas, manajemen emosi, manajemen informasi dan self-fikasi juga menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok control dengan nilai *p* sebesar 0,000. Edukasi gaya hidup multikomponen adalah modifikasi pemberian edukasi dengan melibatkan beberapa komponen gaya hidup yang dianjurkan pada pasien (Siadat et al., 2013). Intervensi edukasi gaya hidup multikomponen juga diartikan sebagai intervensi perilaku untuk mengubah dan meningkatkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang digunakan (Elvsas et al., 2017). Ajzen (1991) *Theory of Planned Behaviour* menjelaskan bahwa perilaku terbentuk karena adanya intention / niat, dimana niat tersebut dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku (Attitude toward the behaviour), Norma subyektif (Subjective norm) dan kontrol perilaku yang dipersepsikan (perceived behavioural control).

Manajemen diri merupakan intervensi pengelolaan mandiri yang dapat dilakukan oleh pasien dalam mengelola penyakitnya dalam upaya untuk meningkatkan status kesehatan (GOLD, 2017). Domain manajemen diri yaitu, manajemen gejala, aktivitas, informasi, emosi

dan *self efficacy* (Effing et al., 2016). Menurut Rahmah & Fikri (2022) PPOK merupakan pemicu angka kesakitan dan kematian yang berdampak pada masalah Kesehatan masyarakat. Pasien PPOK mengalami ketidakmampuan progresif dalam bernafas serta beraktivitas sehingga menyebabkan terganggunya kualitas hidup mereka, hal itu didukung oleh peningkatan biaya perawatan kesehatan, termasuk rawat inap untuk komplikasi

Pasien dengan COPD telah mengadopsi berbagai teknik dan program manajemen diri. Pasien dengan pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas, yang juga memungkinkan mereka untuk mengendalikan diri dalam menghadapi masalah, kepercayaan diri yang tinggi, pengalaman, dan kemampuan untuk dengan mudah memahami apa yang disarankan oleh tenaga kesehatan, dan akan dapat mengurangi kecemasan sehingga itu dapat membantu orang tersebut membuat keputusan. (Nayana et al., 2022) Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Adiana & Putra (2023) didapatkan p value 0,001 yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku perawatan diri penderita PPOK. Dan didapatkan kekuatan rah hubungan 50% kearah positif. Yang artinya semakin baik pengetahu penderita maka semakin baik juga perawatan diri pasien PPOK.

Hal tersebut sesuai penelitian Lee et al., (2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku perawatan diri pasien PPOK, Sheridan & Chamberlain (2011) studi tentang pengalaman sehari-hari pasien PPOK, manajemen gejala, dan manajemen informasi. Karena ketidaktahuan ini, perilaku perawatan diri pasien dapat terpengaruh, yang dapat merusak emosi dan rasa kemanjuran diri mereka. Menurut penelitian, kepercayaan diri pasien dalam melakukan tugas manajemen diri dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran mereka akan PPOK dan kebingungan mereka. (Tarigan, 2022; Rutten et al., 2013). Menurut Ramadhani (2018) diperlukan upaya untuk mengembangkan program edukasi yang dapat meningkatkan *self efficacy*. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh edukasi manajemen dispnea terhadap *self efficacy* dalam mengelola kesulitan bernafas pada pasien PPOK

Pengetahuan tidak hanya didapat melalui pendidikan, tetapi didapat dari media informasi baik cetak maupun elektronik. Adanya perbedaan perilaku perawatan diri pada responden yang pengetahuannya baik dengan responden yang pengetahuannya kurang di pengaruhi oleh pengalaman dan informasi yang diterima pasien. Pasien PPOK yang pengetahuannya kurang akan dapat berdampak negatif terhadap perilaku perawatan diri mereka. Parke et al., (2015) yang menyebutkan bahwa pasien PPOK yang menerima pendidikan tentang eksaserbasi dan manajemen gejala PPOK mempunyai perilaku perawatan diri yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan maka dapat disimpulkan pada kelompok intervensi diketahui bahwa terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen diri didapatkan p value 0,000. Terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen gejala dengan p value 0,000. Terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen aktivitas dengan p value sebesar 0,000. Terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen emosi dengan p value 0,000. Terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap manajemen informasi dengan p value 0,000 dan terdapat pengaruh edukasi gaya hidup multikomponen terhadap *self-efficacy* dengan p value 0,000. Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok control terhadap manajemen diri pasien PPOK stabil dengan selisih mean 59,33 dan p value sebesar 0,000. Serta subdomain manajemen diri menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok control dengan nilai p sebesar

0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiana, I. N., & Putra, I. N. A. M. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Komorbiditas Dengan Perilaku Perawatan Diri Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Ppok. Riset Kesehatan Nasional, 59(1), 36–40.
- Agarwal, A. K., Raja, A., & Brown, B. D. (2023). Chronic Obstructive Pulmonary Disease.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. In University of Massachusetts (Vol. 50). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ashley, C., Halcomb, E., Brown, A., & Peters, K. (2017). Experiences of registered nurses transitioning from employment in acute care to primary health care - quantitative findings from a mixed methods study. *Journal of Clinical Nursing*.
- Candela, M., Costorella, R., Stassaldi, A., Maestrini, V., & Curradi, G. (2019). Treatment of COPD: the simplicity is a resolved complexity. *Multidisciplinary Respiratory Medicine*, 14, 18. <https://doi.org/10.1186/s40248-019-0181-8>
- Cordioli, A. V., Heldt, E., Bochi, D. B., Margis, R., Sousa, M. B. de, Tonello, J. F., Teruchkin, B., & Kapczinski, F. (2002). Cognitive-behavioral group therapy in obsessive-compulsive disorder: a clinical trial. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 24(3), 113–120. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462002000300004>
- Cravo, A., Attar, D., Freeman, D., Holmes, S., Ip, L., & Singh, S. J. (2022). The Importance of Self-Management in the Context of Personalized Care in COPD. *International Journal of COPD*, 17, 231–243. <https://doi.org/10.2147/COPD.S343108>
- Effing, T. W., Vercoulen, J. H., Bourbeau, J., Trappenburg, J., Lenferink, A., Cafarella, P., Coultas, D., Meek, P., Van Der Valk, P., Bischoff, E. W. M. A., Bucknall, C., Dewan, N. A., Early, F., Fan, V., Frith, P., Janssen, D. J. A., Mitchell, K., Morgan, M., Nici, L., ... Van Der Palen, J. (2016). Definition of a COPD self-management intervention: International expert group consensus. *European Respiratory Journal*, 48(1), 46–54. <https://doi.org/10.1183/13993003.00025-2016>
- Elvsaaas, I. K. Ø., Giske, L., Fure, B., & Juvet, L. K. (2017). Multicomponent Lifestyle Interventions for Treating Overweight and Obesity in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analyses. *Journal of Obesity*, 2017, 5021902. <https://doi.org/10.1155/2017/5021902>
- Fischer, A., Johansson, I., Blomberg, A., & Sundström, B. (2019). Adherence to a Mediterranean-like Diet as a Protective Factor Against COPD: A Nested Case-Control Study. *COPD*, 16(3–4), 272–277. <https://doi.org/10.1080/15412555.2019.1634039>
- Hendry, Z., Arisjulyanto, D., & Hidayat, R. (2022). Hubungan Antara Riwayat Sesak Nafas Dengan Resiko Terinfeksi Covid-19. *Journal Nursing Research Publication Media*, 1, 27–34.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kesehatan [Main Result of Basic Health Research]. Riskesdas, 52.

- Lee, J., Solomon, M., Stead, T., Kwon, B., & Ganti, L. (2021). Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychology*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00598-3>
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1–7. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2601_01
- Murphy, S. L., Kochanek, K. D., Xu, J., & Arias, E. (2021). Mortality in the United States, 2020. *NCHS Data Brief*, 427, 1–8.
- Nayana, A. J., Chandra, P., Krishna, A., & Anupama, G. C. (2022). Radio Evolution of a Type IIb Supernova SN 2016gkg. *The Astrophysical Journal*, 934(2), 186. <https://doi.org/10.3847/1538-4357/ac7c1e>
- Parke, H. L., Epiphaniou, E., Pearce, G., Taylor, S. J. C., Sheikh, A., Griffiths, C. J., Greenhalgh, T., & Pinnock, H. (2015). Self-Management Support Interventions for Stroke Survivors: A Systematic Meta-Review. *PloS One*, 10(7), e0131448. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131448>
- Rahmah, S. A., & Fikri, Z. (2022). Aplikasi Manajemen Diri Copd Sebagai Inovasi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Paru Obstruktif Kronis. *Jurnal Studi Inovasi*, XVI(01), 87–98.
- Ramadhani, R. (2018). Peningkatan Self Efficacy dalam Mengelola Kesulitan Bernafas Melalui Edukasi Manajemen Dispnea pada Pasien PPOK. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 121–129. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i2.117>
- Ranaei-Siadat, E., Fabret, C., Seijo, B., Dardel, F., Grosjean, H., & Nonin-Lecomte, S. (2013). RNA-methyltransferase TrmA is a dual-specific enzyme responsible for C5-methylation of uridine in both tmRNA and tRNA. *RNA Biology*, 10(4), 572–578. <https://doi.org/10.4161/rna.24327>
- Rutten, E. P. A., Calverley, P. M. A., Casaburi, R., Agusti, A., Bakke, P., Celli, B., Coxson, H. O., Crim, C., Lomas, D. A., Macnee, W., Miller, B. E., Rennard, S. I., Scanlon, P. D., Silverman, E. K., Tal-Singer, R., Vestbo, J., Watkins, M. L., & Wouters, E. F. M. (2013). Changes in body composition in patients with chronic obstructive pulmonary disease: do they influence patient-related outcomes? *Annals of Nutrition & Metabolism*, 63(3), 239–247. <https://doi.org/10.1159/000353211>
- Shames, R. S., Sharek, P., Mayer, M., Robinson, T. N., Hoyte, E. G., Gonzalez-Hensley, F., Bergman, D. A., & Umetsu, D. T. (2004). Effectiveness of a multicomponent self-management program in at-risk, school-aged children with asthma. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology: Official Publication of the American College of Allergy, Asthma, & Immunology*, 92(6), 611–618. [https://doi.org/10.1016/S1081-1206\(10\)61426-3](https://doi.org/10.1016/S1081-1206(10)61426-3)
- Sheridan, J., & Chamberlain, K. (2011). Sheridan, J., & Chamberlain, K. (2011). The power of things. *Qualitative Research in Psychology*, 8, 315–332. *Qualitative Research in Psychology*, 8, 315–332. <https://doi.org/10.1080/14780880903490821>

Siadat, Z. D., Hasandokht, T., Farjazadegan, Z., & Paknahad, Z. (2013). Effects of multicomponent lifestyle modification on blood pressure control in health centers: Design of the study. *Journal of Research in Medical Sciences*, 18(4), 308–313.

Tarigan, A. R. (2022). Pengaruh Pelaksanaan Pursed Lips Breathing Terhadap Frekuensi Pernapasan Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di RSUD DR. Pirngadi Kota Medan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 6(3), 33–42.

Wang, L., Xiong, Y., Wang, Z., Qiao, Y., Lin, D., Tang, X., Gool, and L. Van, & 1. (2016). Temporal Segment Networks: Towards Good Practices for Deep Action Recognition. *European Conference on Computer Vision*, 1, 262–277. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-46484-8>

WHO. (2017). World Health Organization.