

INTERVENSI *SELF-MANAGEMENT* BERBASIS KOMUNITAS UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KONTROL GEJALA PADA IBU HAMIL DENGAN ASMA

Kasiati¹⁾, Nurul Hidayah²⁾, Anggun Setyorini³⁾, Budiono⁴⁾, Deva Anggraini⁵⁾, Zahra Dewi Salsabilla⁶⁾,

^{1,2,3,4,5,6)} D3 Keperawatan Kampus Lawang, Poltekkes Kemenkes Malang
E - mail : nurul_hidayah@poltekkes-malang.ac.id

COMMUNITY-BASED SELF-MANAGEMENT INTERVENTION TO IMPROVE KNOWLEDGE AND SYMPTOM CONTROL IN PREGNANT WOMEN WITH ASTHMA

Abstract: *Asthma during pregnancy requires proper management to prevent complications for both mother and fetus. However, many pregnant women have limited knowledge and skills in managing asthma independently. This study aimed to evaluate the effectiveness of a community-based self-management intervention in improving knowledge and symptom control among pregnant women with asthma. This community service activity involved 15 pregnant women and was conducted through health education, group discussions, individual mentoring, and monitoring using pretest-posttest, self-management observation, and symptom frequency assessment. The results showed an increase in the mean knowledge score from 55.8 to 82.5 and self-management score from 9.3 to 16.8. In addition, the frequency of asthma symptoms decreased from 3.4 to 1.3 episodes per week. These findings indicate that the intervention effectively improved participants' knowledge, self-management ability, and symptom control. In conclusion, community-based self-management programs can be a potential approach to enhance asthma management during pregnancy. It is recommended that healthcare providers implement similar interventions with broader community involvement to ensure sustainability.*

Keywords: *asthma in pregnancy, self-management, community-based intervention, health education, symptom control*

Abstrak: *Asma pada kehamilan memerlukan pengelolaan yang tepat untuk mencegah komplikasi pada ibu dan janin. Namun, masih banyak ibu hamil yang memiliki keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola asma secara mandiri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi self-management berbasis komunitas dalam meningkatkan pengetahuan dan kontrol gejala pada ibu hamil dengan asma. Kegiatan dilakukan pada 15 ibu hamil melalui edukasi kesehatan, diskusi kelompok, pendampingan individu, serta monitoring menggunakan pretest-posttest, observasi self-management, dan pemantauan frekuensi gejala. Hasil menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan dari 55,8 menjadi 82,5 dan skor self-management dari 9,3 menjadi 16,8. Selain itu, frekuensi gejala asma menurun dari 3,4 menjadi 1,3 kali per minggu. Hal ini berarti bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kemampuan pengelolaan mandiri, dan kontrol gejala peserta. Kesimpulannya, program self-management berbasis komunitas berpotensi menjadi pendekatan yang efektif dalam pengelolaan asma pada kehamilan. Disarankan tenaga kesehatan mengembangkan program serupa dengan melibatkan komunitas secara lebih luas.*

Kata kunci: *asma pada kehamilan, self-management, intervensi berbasis komunitas, edukasi kesehatan, kontrol gejala*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode fisiologis yang memerlukan perhatian khusus terhadap kondisi kesehatan ibu, terutama pada ibu dengan penyakit kronis seperti asma. Asma merupakan salah satu penyakit respirasi kronis yang dapat memengaruhi kehamilan dan berpotensi menimbulkan komplikasi baik pada ibu maupun janin apabila tidak dikelola secara optimal. Perubahan fisiologis selama kehamilan dapat memperburuk atau memperingan gejala asma, sehingga pengendalian penyakit menjadi aspek yang sangat penting dalam menjaga kesehatan maternal dan fetal (Global Initiative for Asthma, 2023).

Pengelolaan asma pada ibu hamil tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif pasien melalui pendekatan self-management. Self-management mencakup kemampuan individu dalam mengenali gejala, mengidentifikasi faktor pencetus, mengambil tindakan yang tepat saat terjadi kekambuhan, serta menjaga kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan (Bodenheimer et al., 2002). Namun demikian, pada praktiknya masih banyak ibu hamil yang memiliki keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola asma secara mandiri. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kekambuhan, menurunkan kualitas hidup, serta berdampak pada kesehatan kehamilan.

Selain faktor individu, lingkungan sosial seperti keluarga dan komunitas juga berperan penting dalam mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit kronis. Pendekatan berbasis komunitas menjadi strategi yang relevan dalam meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan, karena memungkinkan adanya dukungan sosial, edukasi berkelanjutan, serta pemberdayaan masyarakat (WHO, 2020). Intervensi berbasis komunitas telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, perilaku kesehatan, serta kepatuhan dalam pengelolaan penyakit kronis.

Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, masih ditemukan adanya keterbatasan media edukasi yang aplikatif dan mudah dipahami oleh masyarakat, khususnya ibu hamil dengan asma. Selain itu, dukungan keluarga dan

komunitas dalam pendampingan juga belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada pendampingan dan penguatan kemampuan individu secara berkelanjutan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, intervensi self-management berbasis komunitas menjadi salah satu alternatif solusi yang potensial. Pendekatan ini mengintegrasikan edukasi kesehatan, pendampingan, serta dukungan sosial untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola penyakitnya secara mandiri. Melalui penerapan modul self-management, diharapkan ibu hamil mampu mengenali gejala, menghindari faktor pencetus, serta melakukan tindakan pengendalian yang tepat sesuai kondisi yang dialami.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi self-management berbasis komunitas dalam meningkatkan pengetahuan dan kontrol gejala pada ibu hamil dengan asma. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai model intervensi promotif dan preventif yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan, khususnya pada kelompok ibu hamil dengan penyakit kronis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest untuk mengevaluasi efektivitas intervensi self-management berbasis komunitas pada ibu hamil dengan asma. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama (Polit & Beck, 2017).

Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil dengan riwayat asma yang berada dalam wilayah kerja puskesmas. Sampel penelitian berjumlah 15 orang ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang memiliki riwayat asma, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Intervensi yang diberikan berupa penerapan modul self-management berbasis komunitas yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu edukasi kesehatan, diskusi kelompok, pendampingan individu, serta monitoring dan evaluasi. Kegiatan berlangsung selama periode Februari hingga Desember 2025 dengan melibatkan tenaga kesehatan dan dukungan komunitas.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen, yaitu kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan peserta, lembar observasi untuk menilai kemampuan self-management, serta lembar monitoring untuk mencatat frekuensi gejala asma. Instrumen disusun secara terstruktur berdasarkan indikator pengelolaan asma dan telah disesuaikan dengan konteks kegiatan pengabdian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan perubahan skor pengetahuan, kemampuan self-management, serta frekuensi gejala asma pada peserta.

HASIL PENELITIAN

Sebanyak 15 ibu hamil dengan asma mengikuti seluruh rangkaian intervensi self-management berbasis komunitas. Karakteristik peserta menunjukkan rerata usia 29,3 tahun dengan rentang usia 22–36 tahun, serta rerata usia kehamilan 21,6 minggu. Tingkat partisipasi peserta tergolong baik dengan rerata kehadiran sebesar 3,8 dari 4 sesi utama yang diselenggarakan.

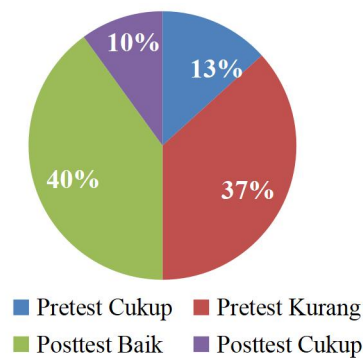
Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna pada aspek pengetahuan peserta setelah intervensi. Rerata

skor pengetahuan meningkat dari 55,8 sebelum intervensi menjadi 82,5 setelah intervensi, yang mengindikasikan perbaikan pemahaman terkait pengelolaan asma selama kehamilan. Selain itu, kemampuan self-management peserta juga mengalami peningkatan, dengan rerata skor meningkat dari 9,3 menjadi 16,8. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengelola kondisi kesehatan secara mandiri.

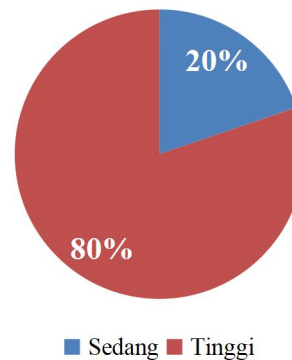
Pada aspek klinis, terjadi penurunan frekuensi gejala asma yang cukup signifikan. Rerata frekuensi gejala menurun dari 3,4 kali per minggu sebelum intervensi menjadi 1,3 kali per minggu setelah intervensi. Penurunan ini mencerminkan adanya perbaikan kontrol gejala yang sejalan dengan peningkatan pengetahuan dan kemampuan self-management peserta.

Distribusi kategori pengetahuan juga menunjukkan perubahan yang jelas, di mana sebelum intervensi sebagian besar peserta berada pada kategori kurang, sedangkan setelah intervensi mayoritas peserta berada pada kategori baik. Pada akhir kegiatan, sebagian besar peserta mencapai tingkat self-management kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan adanya peningkatan kapasitas dalam pengelolaan asma selama kehamilan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi self-management berbasis komunitas memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kemampuan pengelolaan mandiri, serta perbaikan kontrol gejala asma pada ibu hamil.



Gambar 1. Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi



Gambar 2. Kategori Self-Management Akhir

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi self-management berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kemampuan pengelolaan mandiri, serta kontrol gejala pada ibu hamil dengan asma. Peningkatan rerata skor pengetahuan dari 55,8 menjadi 82,5 menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang terstruktur dan berulang mampu meningkatkan pemahaman peserta terkait pengelolaan asma selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan literasi kesehatan dan pemahaman pasien terhadap penyakit kronis (WHO, 2020).

Peningkatan kemampuan self-management dari rerata skor 9,3 menjadi 16,8 menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada perubahan perilaku peserta. Self-management merupakan komponen penting dalam pengelolaan penyakit kronis karena melibatkan kemampuan individu dalam mengenali gejala, menghindari faktor pencetus, serta mengambil keputusan yang tepat dalam mengendalikan kondisi kesehatannya (Bodenheimer et al., 2002). Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas mampu memperkuat keterampilan praktis peserta melalui pendampingan dan dukungan sosial yang berkelanjutan.

Penurunan frekuensi gejala asma dari 3,4 menjadi 1,3 kali per minggu mengindikasikan adanya perbaikan kontrol gejala setelah intervensi. Temuan ini mendukung konsep bahwa

peningkatan pengetahuan dan kemampuan self-management berkontribusi langsung terhadap pengendalian penyakit. Menurut Global Initiative for Asthma (2023), pengelolaan asma yang optimal memerlukan kombinasi antara terapi medis dan keterlibatan aktif pasien dalam mengontrol faktor risiko serta kepatuhan terhadap rencana pengobatan.

Pendekatan berbasis komunitas menjadi salah satu kekuatan utama dalam intervensi ini. Keterlibatan keluarga, kader kesehatan, dan lingkungan sekitar memberikan dukungan sosial yang berperan dalam meningkatkan motivasi dan keberlanjutan perilaku sehat. Hal ini sejalan dengan teori bahwa intervensi kesehatan berbasis komunitas lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku karena adanya interaksi sosial dan dukungan lingkungan yang positif (Glanz et al., 2008).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Selain itu, durasi pemantauan yang terbatas belum dapat menggambarkan keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan validitas hasil.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi self-management berbasis komunitas merupakan pendekatan yang

efektif dan relevan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kontrol gejala asma pada ibu hamil. Pendekatan ini berpotensi dikembangkan lebih luas dalam program promotif dan preventif di layanan kesehatan primer, khususnya untuk pengelolaan penyakit kronis pada kelompok rentan.

PENUTUP

Intervensi self-management berbasis komunitas menunjukkan hubungan yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pengelolaan mandiri yang berdampak pada perbaikan kontrol gejala asma pada ibu hamil. Peningkatan pengetahuan berkontribusi terhadap kemampuan peserta dalam mengenali gejala dan faktor pencetus, yang selanjutnya mendorong penerapan perilaku self-management yang lebih baik dan berimplikasi pada penurunan frekuensi gejala. Dengan demikian, pendekatan berbasis komunitas terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam pengelolaan asma selama kehamilan. Disarankan agar tenaga kesehatan mengintegrasikan program self-management berbasis komunitas dalam layanan kesehatan primer dengan melibatkan keluarga dan kader secara aktif, serta penelitian selanjutnya perlu

dilakukan dengan desain yang lebih kuat dan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan validitas dan generalisasi hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Bodenheimer, T., Lorig, K., Holman, H., & Grumbach, K. (2002). Patient self-management of chronic disease in primary care. *JAMA*, 288(19), 2469–2475. <https://doi.org/10.1001/jama.288.19.2469>
- Global Initiative for Asthma. (2023). *Global strategy for asthma management and prevention*. <https://ginasthma.org>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2020). *Community-based health interventions: Implementation strategies*. WHO