

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 26 AGUSTUS 2026**

**SINDI LEGITA NOPIYANTTI
Ns. LUSSYEFRIDA YANTI., S.Kep.,M.Kep**

**PENGALAMAN LANSIA PENDERITA ASMA DALAM PENANGANAN
SESAK DAN GANGGUAN TIDUR DI PUSKESMAS LINGKAR TIMUR
KOTA BENGKULU**

ix+105 halaman, 5 tabel, 14 gambar, 14 lampiran

ABSTRAK

Provinsi Bengkulu merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang masih menghadapi tingginya kasus penyakit asma, terutama pada kelompok lanjut usia. Lansia penderita asma sering mengalami sesak napas dan gangguan tidur yang berdampak pada kondisi fisik, psikologis, serta aktivitas sehari-hari. Gangguan tersebut dapat menurunkan kualitas hidup lansia sehingga diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi kondisi tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman lansia penderita asma dalam menghadapi sesak napas, upaya penanganan sesak napas, pengalaman gangguan tidur, cara mengatasi gangguan tidur, serta faktor-faktor yang memengaruhi penanganan sesak napas dan gangguan tidur di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan penelitian berjumlah tiga orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik.

Hasil penelitian menunjukkan lima tema, yaitu pengalaman menghadapi sesak napas, upaya penanganan sesak napas, pengalaman gangguan tidur, upaya mengatasi gangguan tidur, serta faktor-faktor yang memengaruhi penanganan sesak napas dan gangguan tidur. Faktor yang paling dominan adalah paparan debu, asap rokok, udara dingin, kelelahan, kecemasan, serta dukungan keluarga.

Disarankan kepada Puskesmas Lingkar Timur agar meningkatkan edukasi mengenai pengendalian faktor pencetus asma, teknik pernapasan, pengelolaan gangguan tidur, serta melibatkan keluarga dalam pendampingan lansia penderita asma guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Asma, Lansia, Sesak Napas, Gangguan Tidur
Daftar Bacaan : 59 (2020-2026)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSING PROGRAM
THESIS, 26 AUGUST 2026

SINDI LEGITA NOPIYANTTI
Ns. LUSSYEFRIDA YANTI., S.Kep.,M.Kep

***EXPERIENCE OF ELDERLY PATIENTS WITH ASTHMA IN MANAGING
SHORTNESS OF BREATH AND SLEEP DISTURBANCES AT LINGKAR
TIMUR COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY***

ix+ 105 Pages, 5 Tables, 14 Picture, 14 Appendices

ABSTRACT

Bengkulu Province is one of the provinces in Indonesia that continues to experience a high prevalence of asthma, particularly among the elderly population. Older adults with asthma frequently experience shortness of breath and sleep disturbances, which negatively affect their physical condition, psychological well-being, and daily activities. These conditions may reduce their quality of life, highlighting the need for a deeper understanding of their lived experiences in coping with asthma-related problems.

This study aimed to explore the experiences of elderly individuals with asthma in dealing with shortness of breath, the strategies they use to manage it, their experiences of sleep disturbances, the ways they cope with these disturbances, and the factors influencing the management of shortness of breath and sleep disturbances at the Lingkar Timur Public Health Center, Bengkulu City.

This study employed a qualitative research design with a phenomenological approach. Three elderly participants were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis.

The findings identified five major themes: experiences of shortness of breath, strategies for managing shortness of breath, experiences of sleep disturbances, strategies for overcoming sleep disturbances, and factors influencing the management of shortness of breath and sleep disturbances. The most influential factors were exposure to dust, cigarette smoke, cold air, fatigue, anxiety, and family support.

It is recommended that the Lingkar Timur Public Health Center strengthen education on asthma trigger control, breathing techniques, sleep management, and family involvement in supporting elderly patients with asthma to improve their quality of life.

Keywords: Asthma, Elderly, Shortness of Breath, Sleep Disturbances.

References: 59 (2020–2026)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Asma merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Penyakit ini dapat menyerang semua kelompok usia dan memberikan dampak yang cukup besar terhadap kualitas hidup penderitanya. Berdasarkan menurut *World Health Organization*, (2026) data tahun 2023 , asma diperkirakan menyerang sekitar 363 juta orang dan menyebabkan 442.000 kematian di seluruh dunia. Kondisi ini menunjukkan bahwa asma masih menjadi masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian serius, terutama seiring dengan meningkatnya jumlah populasi dunia.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia SKI,(2023) jumlah penderita asma di Indonesia mencapai 877.531 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi asma masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia. Provinsi dengan jumlah penderita asma terbanyak yaitu Jawa Barat sebanyak 156.977 kasus, diikuti oleh Jawa Timur sebanyak 130.683 kasus, dan Jawa Tengah sebanyak 118.184 kasus. Sedangkan di Bengkulu sebanyak 6571 kasus, Tingginya jumlah penderita asma di beberapa provinsi tersebut menunjukkan bahwa asma masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam upaya pencegahan dan penanganannya

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2024, kasus asma masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup tinggi di

wilayah Kota Bengkulu. Beberapa fasilitas pelayanan kesehatan yang mencatat jumlah kasus asma cukup banyak antara lain Puskesmas Suka Merindu urutan ke satu sebanyak 340 kasus, Puskesmas Lingkar Timur urutan kedua, sebanyak 337 kasus, dan urutan ketiga Puskesmas Muara Bangkahulu sebanyak 91 kasus. Puskesmas Lingkar Timur menempati urutan kedua dengan jumlah kasus asma terbanyak di Kota Bengkulu serta memiliki jumlah penderita asma pada kelompok lansia yang cukup tinggi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu, diperoleh data tahun 2025 terdapat 349 kasus asma yang tercatat. Dari jumlah tersebut, data lansia yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat 57 orang penderita asma dengan usia ≥ 59 tahun yang tercatat di Puskesmas Lingkar Timur. Data ini menunjukkan bahwa asma masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi pada kelompok lansia yang rentan mengalami gangguan fungsi pernapasan.

Berdasarkan Survei awal dan wawancara dengan beberapa lansia penderita asma menunjukkan bahwa mereka sering mengalami sesak napas yang kambuh, terutama pada malam hari. Kondisi ini menyebabkan gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun, dan penurunan kualitas tidur. Lansia juga memiliki berbagai cara dalam menangani sesak napas, namun belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi gangguan tidur yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menggali pengalaman lansia penderita asma dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

Asma merupakan penyakit pada saluran pernapasan yang ditandai dengan meningkatnya respons trakea dan bronkus terhadap berbagai rangsangan sehingga menyebabkan penyempitan jalan napas yang luas dan derajatnya dapat berubah-ubah, baik secara spontan maupun setelah pengobatan. Penyakit ini termasuk kelainan saluran napas kronis yang ditandai dengan inflamasi atau peradangan kronis serta episode obstruksi saluran napas akut akibat paparan berbagai alergen. Secara patofisiologi, asma terjadi karena adanya peradangan kronis pada saluran napas yang dipengaruhi faktor herediter dan lingkungan. Faktor genetik berhubungan dengan beberapa gen pada kromosom 5, 6, 11, 12, 14, dan 16, termasuk gen reseptor IgE, gen sitokin, dan reseptor antigen sel T, sedangkan faktor lingkungan seperti asap rokok, infeksi virus influenza, udara dingin, olahraga, dan zat iritan lainnya dapat memicu terjadinya serangan asma. Kondisi ini menyebabkan kontraksi otot polos bronkus, hipersekresi mukus, serta edema mukosa sehingga saluran napas menjadi lebih sensitif terhadap berbagai rangsangan (Wahyuni & Aditia, 2023)

Pada lansia, gangguan tidur akibat asma juga dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan karena tubuh tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup untuk melakukan proses pemulihan. Penanganan asma pada lansia memerlukan pendekatan yang komprehensif dan holistik. Tenaga kesehatan perlu memperhatikan berbagai aspek yang memengaruhi kondisi pasien, mulai dari faktor klinis, faktor risiko, hingga kondisi keluarga dan lingkungan sekitar. Pendekatan pelayanan kesehatan yang berpusat pada pasien (*patient centered care*), dengan melibatkan keluarga (*family approach*) serta

memperhatikan kondisi masyarakat (*community oriented*), menjadi penting dalam membantu mengelola penyakit asma secara optimal. (Audina & Nusadewiarti, 2023)

Serangan asma merupakan kondisi terjadinya penyempitan saluran pernapasan secara tiba-tiba akibat meningkatnya respons bronkus terhadap berbagai rangsangan, seperti debu, asap rokok, udara dingin, infeksi saluran pernapasan, maupun alergen lainnya. Kondisi ini menyebabkan penderita mengalami gejala seperti sesak napas, batuk, napas berbunyi mengi, serta rasa berat atau tertekan pada dada. Serangan asma dapat terjadi kapan saja, baik pada siang maupun malam hari, dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda mulai dari ringan hingga berat. Pada beberapa penderita, serangan asma dapat muncul secara berulang dan mengganggu aktivitas sehari-hari. (Anggraini, 2023)

Gangguan tidur pada penderita asma disebabkan oleh munculnya gejala asma seperti mengi, sesak napas, dada terasa berat atau sesak, serta batuk yang cenderung memburuk pada malam hari dan menjelang pagi. Munculnya gejala tersebut dapat mengganggu proses tidur sehingga penderita sering mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidak mampu mempertahankan tidur yang nyenyak sepanjang malam. Gangguan pernapasan yang terjadi selama tidur menyebabkan kualitas tidur penderita menjadi menurun dan waktu istirahat tidak terpenuhi secara optimal. Akibatnya, penderita asma dapat mengalami kelelahan, rasa mengantuk pada siang hari, penurunan konsentrasi, serta terganggunya aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur

merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh penderita asma dan dapat berdampak terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan.(Firmawati, 2023)

Penanganan sesak napas pada penderita asma, khususnya pada lansia, memerlukan intervensi yang tepat dan berkesinambungan. Tindakan keperawatan yang dilakukan meliputi manajemen jalan napas, pemberian posisi semi-Fowler untuk meningkatkan ekspansi paru, latihan teknik pernapasan seperti pursed lip breathing, pemberian terapi oksigen sesuai indikasi, serta kolaborasi dalam pemberian terapi farmakologis seperti bronkodilator. Selain itu, edukasi kepada pasien mengenai penghindaran faktor pencetus dan penggunaan inhaler yang benar juga menjadi bagian penting dari intervensi. Berdasarkan intervensi yang diberikan dan evaluasi yang dilakukan selama 3×24 jam, menunjukkan adanya perbaikan kondisi pada pasien sehingga keluhan sesak napas dapat berkurang dan masalah yang dialami dapat teratasi dengan baik.(Amin et al., 2023)

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu, diketahui bahwa masalah asma pada kelompok lansia masih cukup tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya kasus asma yang tercatat pada setiap periode pelayanan kesehatan. Berdasarkan data yang diperoleh tahun 2025, tercatat sebanyak 349 kasus asma di Puskesmas Lingkar Timur. Dari jumlah tersebut, data lansia yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat 57 orang penderita asma dengan usia ≥ 59 tahun yang tercatat mendapatkan pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

Berdasarkan Survei awal dan wawancara dengan beberapa lansia penderita asma menunjukkan bahwa mereka sering mengalami sesak napas yang kambuh, terutama pada malam hari. Kondisi ini menyebabkan gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun, dan penurunan kualitas tidur. Lansia juga memiliki berbagai cara dalam menangani sesak napas, namun belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi gangguan tidur yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menggali pengalaman lansia penderita asma dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

Kondisi ini menunjukkan bahwa asma pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, khususnya terkait pengalaman lansia dalam menghadapi sesak napas dan gangguan tidur akibat penyakit asma, berdasarkan uraian tersebut penelitian mengenai pengalaman lansia penderita asma dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur di wilayah kerja Puskesmas lingkar timur menjadi sangat penting. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi nyata yang dialami lansia, sekaligus menjadi dasar perbaikan pelayanan kesehatan yang lebih responsif dan berorientasi pada kebutuhan lansia penderita asma.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengalaman Lansia Penderita Asma Dalam Penanganan Sesak Dan Gangguan Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang Penelitian, mengidentifikasi masalah apa yang akan di jadikan penelitian yaitu banyaknya kasus Asma ,peneliti ingin mengetahui Pengalaman Lansia Penderita Asma Dalam Penangan Sesak Dan Gangguan Tidur Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini sendiri berfokus pada Pengalaman Lansia Penderita Asma Dalam Penangan Sesak Dan Gangguan Tidur Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang terurai diatas, permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengalaman lansia penderita asma dalam melakukan penanganan terhadap sesak napas dan gangguan tidur di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

E. Tujuan Penelitian

1.Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengalaman lansia penderita asma dalam melakukan penanganan terhadap sesak napas dan gangguan tidur di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

2.Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengalaman lansia penderita asma dalam menghadapi sesak napas.
2. Mengetahui upaya yang dilakukan lansia dalam menangani sesak napas akibat asma.

3. Mengetahui pengalaman lansia penderita asma yang mengalami gangguan tidur.
4. Mengetahui cara yang dilakukan lansia dalam mengatasi gangguan tidur akibat asma.
5. Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi lansia dalam menangani sesak napas dan gangguan tidur.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang kesehatan, khususnya mengenai pengalaman lansia penderita asma dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur, serta dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah asma pada lansia.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat, khususnya lansia penderita asma, mengenai cara penanganan sesak napas dan gangguan tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, serta pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian mengenai pengalaman lansia penderita asma dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi atau sumber informasi bagi institusi pendidikan, khususnya bagi mahasiswa di bidang kesehatan, serta dapat menjadi bahan kajian untuk penelitian selanjutnya



G. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode & Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Fabylla & Kartikasari, 2023)	Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Asma di Poli Paru RSUD Benda Kota Pekalongan	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sampel penelitian adalah 41 pasien asma dengan teknik accidental sampling. Instrumen yang digunakan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) untuk mengukur kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien asma dengan nilai p-value 0,00 ($<0,05$), sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur pasien.	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas penyakit asma serta dampak yang dirasakan oleh penderita asma terhadap kondisi kesehatannya.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian saya menggunakan metode kualitatif yang menggali pengalaman lansia dalam menangani sesak dan gangguan tidur. Lokasi penelitian juga berbeda.
2.	(Mahardini & Kartikasari, 2023)	Gambaran Tingkat Kecemasan dan Derajat Serangan Asma pada Pasien Asma di Poli	Metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.	Sama-sama membahas penderita asma serta dampak yang ditimbulkan	Penelitian ini berfokus pada tingkat kecemasan dan derajat serangan asma, sedangkan

		Paru RSUD Bendan Kota Pekalongan	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pasien asma mengalami kecemasan sedang dan serangan asma yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis penderita.	akibat serangan asma.	penelitian yang dilakukan membahas pengalaman lansia penderita asma dalam penanganan sesak dan gangguan tidur.
3.	(Kartikasari & Kanti, 2024)	Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Frekuensi Kekambuhan Pasien Asma di Poli Paru RSUD Bendan Kota Pekalongan	Metode penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 49 responden pasien asma. Analisis menggunakan uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan frekuensi kekambuhan pasien asma dengan nilai p value = 0,001 (<0,05).	Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang asma dan kondisi yang mempengaruhi terjadinya sesak napas atau kekambuhan pada penderita asma.	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional dan meneliti hubungan tingkat kecemasan dengan frekuensi kekambuhan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kualitatif untuk menggali pengalaman lansia penderita asma dalam mengelola sesak napas.
4.	(Yahya & Finishia, 2022)	Gambaran Jenis Kelamin dengan Tingkat Kontrol Pasien Asma di Poli Paru RSUD Bendan Kota Pekalongan	Metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan survei. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pasien asma dengan tingkat kontrol tidak terkontrol adalah	Sama-sama membahas pasien asma dan dampak yang ditimbulkan akibat kondisi asma terhadap kehidupan sehari-hari.	Penelitian ini berfokus pada jenis kelamin dan tingkat kontrol asma, sedangkan penelitian yang dilakukan membahas pengalaman lansia penderita asma dalam penanganan

			perempuan sebanyak 15 responden (62,5%)		sesak dan gangguan tidur.
5.	(Alfrizki & Suminar, 2025)	Laporan Kasus Pasien Asma Dengan Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif di Bangsal Ibnu Sina RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta	Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada pasien asma. Intervensi keperawatan yang diberikan meliputi posisi semi fowler, terapi oksigenasi, dan pemberian bronkodilator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan tersebut efektif menurunkan sesak napas, mengi, dan meningkatkan saturasi oksigen pasien.	Persamaan dari penelitian ini adalah sama- sama meneliti tentang asma dan kondisi sesak napas yang dialami oleh penderita asma.	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan metode studi kasus pada satu pasien dengan fokus pada asuhan keperawatan untuk mengatasi bersihan jalan napas tidak efektif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kualitatif untuk menggali pengalaman lansia penderita asma dalam mengelola sesak napas dalam kehidupan sehari-hari.