

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Riset Keperawatan*.
- Alfrizki, E. S., & Suminar, I. T. (2025). *Jurnal Penelitian Nusantara Laporan Kasus Pasien Asma Dengan Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif Di Bangsal Ibnu Sina RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Menulis : Jurnal Penelitian Nusantara. 1*, 127–131.
- Amin, M. M. Harun, S. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Masalah Kesehatan Asma Bronkhial di Gampong Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu. *2*, 217–227.
- Andi. (2024). *Cara Mengatasi Asma*. Penerbit Andi.
<https://books.google.co.id/books?id=WG4MEQAAQBAJ>
- Anggraeni, Z. F., & Susilo, T. (2024). *Pengelolaan Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif dengan Fisioterapi Dada Kombinasi Batuk Efektif pada Penderita PPOK (Studi Kasus). 2*(2).
- Anggraini, M. T. (2023). Tingkat Kecemasan Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Penderita Asma Bronkial Usia Lanjut.
- Anwari, M. Kumalasari, D. (2023). Pengkajian Status Kesehatan Kronis Pada Lansia. 22–27.
- Ariyani, A. Andriani, G. (2024). *Pengaruh Briding Exerice Terhadap Keseimbangan Pada Pra Lanisa Di RSJ Grahsia Yogyakarta. 6*(2), 2013–2018.
- Astuti, A., & Fauziyah, N. (2025). *Buku Referensi Manajemen Keperawatan Pada Pasien Gangguan Tidur. Optimal Untuk Negeri*.
https://books.google.co.id/books?id=j_yiEQAAQBAJ

- Audina, M., & Nusadewiarti, A. (2023). Penatalaksanaan Asma Persisten Ringan Pada Pasien Lansia Usia 61 Tahun Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. 5(November), 1523–1540.
- Baggott, C. Hurford, S. (2020). *Patient preferences for asthma management : a qualitative study*. 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-037491>
- Biologi. (2017). Bagian-Bagian Sistem Pernapasan Manusia. 04 Agustus 2017. <https://biologiije.blogspot.com/2017/08/bagian-bagian-sistem-pernapasan-manusia.html>
- Cakici, M., & Metin, Z. G. (2024). *Dyspnea, Care Dependency, and Frailty in Older Adults with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Correlational Study*. 7(4), 94–112.
- Cheng, Y. Li, W. (2026). *The influence of dyspnea on social frailty in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease: The mediating effects of social support and depression symptoms*. *Heart & Lung : The Journal of Critical Care*, 77, 102703. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2025.102703>
- Crestani, F. Gibson, R. (2024). Sleep health in later life: interviews exploring experiences, attitudes and behaviours of older people. *Ageing and Society*, 44(3), 681–703. <https://doi.org/10.1017/S0144686X22000447>
- Dillasamola, D. (2023). Patofisiologi Manusia. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=JWfeEAAAQBAJ>
- Djojodibroto, D. (2022). Respirologi. Egc. <https://books.google.co.id/books?id=pGouqExB2WYC>
- Erni, T. I. Susilawati. (2024). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=TNaKEQAAQBAJ>

- Fabylla, N. L., & Kartikasari, D. (2023). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Asma di Poli Paru RSUD Benda Kota Pekalongan. 19(1), 57–63. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i1.1089>
- Faridho, F. R. (2025). Gangguan Tidur Pada Lansia : Tinjauan Sistematis. 9(April), 1482–1492.
- Firmansyah, A. Akbar, D. (2023). Studi Kasus : Implementasi Health Education Teknik Buteyko Breathing Untuk Mencegah Kekambuhan Asma Dengan Media Video Pada Keluarga. 19(1), 27–33.
- Firmawati. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Penderita Asma Di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo*. 1(2), 80–88.
- GINA. (2021). *Global Strategy for Asthma Management and Prevention*.
- Gow, M. Busse. (2023). *The evolving management of severe asthma*. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00401-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00401-0)
- Harmilah Wahyu, S. (2025). *Buku Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Sistem Paru*. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=1G5zEQAAQBAJ>
- Hazrina, A., & Wicaksono, I. A. (2023). *Review Artikel: Terapi Obat Kombinasi Asma Bronkial Pada Pasien Dewasa*. 21, 379–388.
- Herman, I. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran. <https://books.google.co.id/books?id=Vja4DwAAQBAJ>
- Huang J, W. (2022). *Association between environmental exposure and asthma control: A systematic review*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.899939>
- Jackson, T. Fletcher, M. (2022). *Exploring the experiences of older adults living*

with asthma in the United Kingdom: A co-produced qualitative study.

<https://www.research.ed.ac.uk/en/publications/exploring-the-experiences-of-older-adults-living-with-asthma-inm>

Juliani, & Syahbudin. (2025). Prinsip dan aplikasi metode penelitian kualitatif : kajian teori dan praktik. Merdeka Kreasi Group.

<https://books.google.co.id/books?id=1k5gEQAAQBAJ>

Kartikasari, D., & Kanti, T. D. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan frekuensi kekambuhan pasien asma di poli paru rsud bendan kota pekalongan. 20(2), 163–174. <https://doi.org/10.26753/jikk.v20i2.1485>

Kemkes. (2023). Kebutuhan Gizi pada Lansia.

https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2354/kebutuhan-gizi-pada-lansia?utm_source

Khan, A. H. Clark, M. (2023). *Content Validation of Patient-Reported Sleep Measures and Development of a Conceptual Model of Sleep Disturbance in Patients with Moderate-to-Severe, Uncontrolled Asthma. Patient Related Outcome Measures, 14, 57–71.* <https://doi.org/10.2147/PROM.S392666>

Kouri, A. Sale, J. E. M. (2023). *Exploring the Perspectives and Experiences of Older Adults With Asthma and Chronic Obstructive Pulmonary Disease Toward Mobile Health: Qualitative Study. Journal of Medical Internet Research, 25, e45955.* <https://doi.org/10.2196/45955>

Liu, X. Chen, Y. (2023). Association of sleep disorders with asthma : a meta- - analysis. 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmjresp-2023-001661>

Lukito, J. I. (2023). *Tata Laksana Farmakologis Asma. 50(1), 22–29.*

Luyster, F. S. Chasens, E. R. (2020). Insomnia and Daily Function in Older Adults

With Asthma. *Journal of Gerontological Nursing*, 46(11), 28–36.

<https://doi.org/10.3928/00989134-20201012-04>

Mahardini, D., & Kartikasari, D. (2023). *Gambaran Tingkat Kecemasan dan Derajat Serangan Asma pada Pasien Asma di Poli Paru RSUD Bendan Kota Pekalongan*. 6(1), 170–178.

Nimah, L. Pradipta, R. O. (2024). *Buku Ajar KEPERAWATAN KLIEN DEWASA SISTEM KARDIOVASKULAR, RESPIRATORI, HEMATOLOGI*. Airlangga University Press. <https://books.google.co.id/books?id=MkMYEQAAQBAJ>

Ninef, V. I. Kartinah. (2025). *BUNGA RAMPAI KESEHATAN MENTAL LANSIA*. Nuansa Fajar Cemerlang.

<https://books.google.co.id/books?id=rWyTEQAAQBAJ>

Noer, R. M. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontrik*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=ZGBZEAAAQBAJ>

Rahayu, P., & Ifadah, E. (2024). *Panduan Praktis Asuhan Keperawatan Penyakit Tidak Menular*. CV Eureka Media Aksara.

<https://books.google.co.id/books?id=Ld2tEQAAQBAJ>

Rehatta, M. (2020). *Pedoman Keterampilan Medik 2*. Airlangga University Press. <https://books.google.co.id/books?id=SqTIDwAAQBAJ>

Roos, E., & Wayan, N. A. W. (2023). Upaya penurunan sesak napas pada klien asma di rumah sakit taman husada bontang. 18(1), 2022–2024.

Rosyid, A. N. Maranatha, D. (2026). *Buku Ajar Manajemen Pasien Asma Bronkial*. <https://books.google.co.id/books?id=O9TCEQAAQBAJ>

UPTD Puskesmas Lingkar Timur. (2024). *Profil Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu*. Bengkulu: UPTD Puskesmas Lingkar Timur

- Sagala, L. M. B. Uzma, I. (2025). Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Pernapasan, Kardiovaskuler, Hematologi, dan Kanker. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=IKdaEQAAQBAJ>
- Setiawati, S. Marlina, H. (2025). *Buku Ajar Metodologi Penelitian untuk Mahasiswa S1 Kebidanan*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=bnKMEQAAQBAJ>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Song, W.-J. Joung, W. J. (2021). *Patients' experiences of asthma exacerbation and management: a qualitative study of severe asthma*. *ERJ Open Research*, 7(2).
<https://doi.org/10.1183/23120541.00528-2020>
- Sovianti, V. Septianingtya, M. C. A. (2025). *Pencegahan Dan Penangan Masalah Fisiologis Dan Psikologis Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis Melalui Program Rasakasi*. 7, 191–198.
- Sumarni. (2025). *Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia*. 18(1), 74–79.
- Tsani, R. I. Kurniawati, R. (2024). *Penrapan Senam Lanis Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Padaa Lansiaa Dengan Insomnia*. 19(2), 83–90.
- Utomo, S. A. Bachtiar, A. (2022). *Aplikasi Vibrasi Dan Friksi Punggung Pada Penyakit Tidak Menular (PTM)*. Penerbit P4I.
<https://books.google.co.id/books?id=Rhx9EAAAQBAJ>
- Wahyuni, I., & Aditia, D. S. (2023). *Buku Ajar Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal untuk Mahasiswa Kebidanan: Disertai dengan Evidence Based Pelayanan Kebidanan*. Penerbit Salemba.
<https://books.google.co.id/books?id=WDLZEAAAQBAJ>
- Widjanantie, S. C. Ilyas, M. (2024). *Correlation Between Health-Related Life*

Quality and Dyspnea Severity in Aged COVID-19 Survivors in Indonesia.
September 2024.

Wiwin Meilando, R. (2024). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Pasien Asma Bronkhial Usia Dewasa Muda Di Rumah Sakit Umum Daerah Depati Hamzah Kota Pangkal Pinang Tahun 2024. 6, 2285–2292.

World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. 1 October 2025.

https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health?utm_source

World Health Organization. (2026). *Asthma*. 28 April 2026.

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail//asthma>

Yahya, E. D., & Finishia, R. D. (2022). Gambaran Jenis Kelamin dengan Tingkat Kontrol Pasien Asma di Poli Paru RSUD Bendan Kota Pekalongan Gambaran Jenis Kelamin dengan Tingkat Kontrol Pada Pasien Asma di Poli Paru RSUD Bendan Kota Pekalongan. 15, 245–248.



L

A

M

P

I

R

A

N



Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Responden Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

Di

Bengkulu

Dengan Hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Uimu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu:

Nama : Sindi Legita Nopiyanti

Npm : 2214201113

Akan melakukan penelitian dengan judul "Pengalaman Lansia Penderita Asma Dalam Penanganan Sesak Dan Gangguan Tidur Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu."

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi saudara sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apa bila saudara menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan (inform consent) dan melakukan tindakan yang saya berikan. Demikian atas perhatiannya dan kesediaan saudara sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu , 2026

Peneliti

Sindi Legita Nopiyanti

Lampiran 2 Format Persetujuan Responden

FORMAT PERSETUJUAN RESPONDEN

(INFORM CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Setelah dijelaskan maksud dari peneliti, maka saya bersedia menjadi responden yang dilakukan oleh saudari Sindi Legita Nopiyanti Mahasiswa Program Studi Imu Keperawatan fakultas Imu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang akan mengadakan penelitian dengan judul " Pengalaman Lansia Penderita Asma Dalam Penanganan Sesak Dan Gangguan Tidur Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu “

Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sesungguhnya sukarela tanpa paksaan siapapun agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 2026

(.....)

Lampiran 3 Pedoman Wawancara

Pendomaan Wawancara Informan Pendudukung (Utama)

A. Identitas Informan

1. Kode Informan :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
4. Pendidikan :
5. Pekerjaan :
6. Lama menderita asma :
7. Riwayat pengobatan asma :

B. Pertanyaan Pembuka (Building Rapport)

1. Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?
2. Sejak kapan Bapak/Ibu mengetahui mengalami penyakit asma?
3. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu saat pertama kali mengetahui menderita asma?
4. Apa perubahan yang Bapak/Ibu rasakan setelah mengalami penyakit asma?

C. Pengalaman Lansia Mengalami Sesak Napas

1. Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pengalaman saat mengalami sesak napas akibat asma?
2. Apa yang biasanya Bapak/Ibu rasakan ketika sesak napas mulai muncul?
3. Kapan sesak napas paling sering dirasakan oleh Bapak/Ibu?
4. Bagaimana kondisi tubuh Bapak/Ibu ketika sesak napas terjadi pada malam hari?
5. Apa yang biasanya memicu munculnya sesak napas menurut pengalaman Bapak/Ibu?
6. Bagaimana dampak sesak napas terhadap aktivitas sehari-hari Bapak/Ibu?
7. Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika mengalami sesak napas yang kambuh secara tiba-tiba?
8. Apa makna pengalaman sesak napas tersebut bagi kehidupan Bapak/Ibu?

D. Pengalaman Lansia dalam Penanganan Sesak Napas

1. Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat sesak napas mulai muncul?
2. Bisa diceritakan langkah pertama yang biasanya dilakukan untuk mengurangi sesak napas?
3. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan obat asma atau inhaler selama ini?
4. Apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah menggunakan obat atau inhaler tersebut?
5. Selain menggunakan obat, cara apa saja yang biasanya dilakukan untuk membantu mengurangi sesak napas?
6. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan posisi tertentu saat sesak napas terjadi?
7. Apakah Bapak/Ibu pernah mencoba teknik pernapasan tertentu untuk mengurangi sesak? Bisa diceritakan?
8. Menurut Bapak/Ibu, cara penanganan apa yang paling membantu mengurangi sesak napas?
9. Apa kesulitan yang Bapak/Ibu alami dalam menangani sesak napas?
10. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau pelayanan dari tenaga kesehatan saat mengalami sesak napas?

E. Pengalaman Gangguan Tidur pada Lansia Penderita Asma

1. Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pola tidur Bapak/Ibu sejak mengalami asma?
2. Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami oleh Bapak/Ibu?
3. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu ketika terbangun pada malam hari karena sesak napas?
4. Apa yang biasanya dirasakan setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari?
5. Bagaimana pengaruh gangguan tidur terhadap kondisi tubuh dan aktivitas Bapak/Ibu di siang hari?
6. Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apa yang menyebabkan tidur menjadi terganggu?

7. Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika sulit tidur atau sering terbangun di malam hari?
8. Apa dampak gangguan tidur terhadap kehidupan sehari-hari Bapak/Ibu?

F. Upaya Lansia Mengatasi Gangguan Tidur

1. Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan agar bisa tidur lebih nyaman pada malam hari?
2. Bagaimana cara Bapak/Ibu mengatasi sesak napas yang muncul saat tidur?
3. Apakah ada posisi tidur tertentu yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih nyaman? Bisa diceritakan?
4. Apa yang biasanya membantu Bapak/Ibu agar bisa kembali tidur setelah terbangun di malam hari?
5. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan obat atau cara tertentu untuk membantu tidur?
6. Menurut Bapak/Ibu, cara apa yang paling membantu dalam mengurangi gangguan tidur?
7. Apa hambatan yang Bapak/Ibu alami dalam mengatasi gangguan tidur?

G. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penanganan Sesak dan Gangguan Tidur

1. Menurut pengalaman Bapak/Ibu, faktor apa saja yang sering menyebabkan sesak napas kambuh?
2. Bagaimana pengaruh udara dingin, debu, asap, atau aktivitas terhadap kondisi asma Bapak/Ibu?
3. Bagaimana pengaruh kecemasan atau rasa takut terhadap sesak napas yang dialami?
4. Apa pengaruh sesak napas terhadap kualitas tidur Bapak/Ibu?
5. Faktor apa yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih sulit tidur pada malam hari?
6. Bagaimana kondisi lingkungan rumah memengaruhi tidur dan sesak napas Bapak/Ibu?
7. Apa kendala yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga kondisi kesehatan agar asma tidak kambuh?

H. Dukungan Keluarga dan Tenaga Kesehatan

1. Bagaimana peran keluarga dalam membantu Bapak/Ibu saat mengalami sesak napas?
2. Dukungan seperti apa yang biasanya diberikan keluarga kepada Bapak/Ibu?
3. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu mendapatkan pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur?
4. Apa saja edukasi atau saran yang pernah diberikan tenaga kesehatan terkait penanganan asma?
5. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap bantuan yang diberikan tenaga kesehatan selama ini?
6. Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pelayanan kesehatan bagi lansia penderita asma?

I. Makna dan Refleksi Pengalaman (Essence of Experience)

1. Apa arti hidup dengan penyakit asma bagi Bapak/Ibu?
2. Bagaimana pengalaman mengalami sesak napas dan gangguan tidur memengaruhi kehidupan Bapak/Ibu?
3. Apa pelajaran yang Bapak/Ibu dapatkan dari pengalaman hidup dengan asma selama ini?
4. Bagaimana pengalaman ini mengubah cara Bapak/Ibu menjaga kesehatan?
5. Jika bisa memberikan saran, apa yang ingin Bapak/Ibu sampaikan kepada lansia lain yang mengalami asma?

J. Pertanyaan Penutup

1. Apakah ada pengalaman lain terkait sesak napas dan gangguan tidur yang belum sempat diceritakan?
2. Bagaimana harapan Bapak/Ibu terhadap kondisi kesehatan ke depannya?
3. Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam menghadapi penyakit asma pada usia lanjut?

Pedoman Wawancara Informan Pendukung (Keluarga)**A. Identitas Informan**

Kode Informan :

1. Usia :
2. Jenis Kelamin :
3. Hubungan dengan pasien :
4. Pendidikan :
5. Pekerjaan :

B. Pertanyaan Pembuka

1. Bisa diceritakan hubungan Bapak/Ibu dengan pasien?
2. Sudah berapa lama Bapak/Ibu merawat atau tinggal bersama pasien?
3. Bagaimana kondisi pasien sehari-hari menurut pengamatan Bapak/Ibu?

C. Pengalaman Keluarga dalam Melihat Sesak Napas Pasien

1. Bisa diceritakan pengalaman Bapak/Ibu saat pasien mengalami sesak napas?
2. Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika pasien mulai mengalami sesak napas?
3. Bagaimana kondisi pasien ketika sesak napas kambuh pada malam hari?
4. Apa yang biasanya dilakukan keluarga saat pasien mengalami sesak napas?
5. Bagaimana dampak kondisi sesak napas pasien terhadap keluarga?
6. Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat melihat pasien mengalami sesak napas?

D. Pengalaman Keluarga terhadap Gangguan Tidur Pasien

1. Bisa diceritakan bagaimana pola tidur pasien menurut pengamatan Bapak/Ibu?
2. Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami pasien?
3. Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas?
4. Apa dampak gangguan tidur terhadap aktivitas pasien sehari-hari menurut pengamatan keluarga?
5. Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga?

E. Upaya Keluarga dalam Membantu Pasien

1. Apa yang biasanya dilakukan keluarga untuk membantu pasien saat mengalami sesak napas?
2. Bagaimana keluarga membantu pasien agar dapat tidur lebih nyaman?
3. Bagaimana pengalaman keluarga dalam membantu penggunaan obat atau inhaler pasien?
4. Apa kesulitan yang dialami keluarga dalam merawat pasien asma?
5. Menurut Bapak/Ibu, bantuan seperti apa yang paling dibutuhkan pasien?

F. Dukungan Pelayanan Kesehatan

1. Bagaimana pengalaman keluarga mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Lingkar Timur?
2. Edukasi apa yang pernah diberikan tenaga kesehatan kepada keluarga terkait perawatan pasien asma?
3. Bagaimana pendapat keluarga terhadap pelayanan yang diberikan tenaga kesehatan?
4. Apa harapan keluarga terhadap pelayanan kesehatan bagi pasien lansia penderita asma?

G. Pertanyaan Penutup

1. Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait perawatan pasien asma?
2. Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam merawat lansia penderita asma?

Pedoman Wawancara Informan Pendukung (Tenaga Kesehatan)

A. . Identitas Informan

Kode Informan :

1. Usia :
2. Jenis Kelamin :
3. Pendidikan :
4. Jabatan/Profesi :
5. Lama bekerja :

B. Pertanyaan Pembuka

1. Bisa diceritakan peran Bapak/Ibu dalam pelayanan pasien asma di Puskesmas Lingkar Timur?
2. Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dalam menangani lansia penderita asma?

C. Pengalaman Menangani Lansia Penderita Asma

1. Bagaimana gambaran kondisi lansia penderita asma yang sering datang ke puskesmas?
2. Keluhan apa yang paling sering disampaikan lansia penderita asma?
3. Bagaimana pengalaman lansia saat mengalami sesak napas menurut pengamatan Bapak/Ibu?
4. Bagaimana kondisi gangguan tidur yang sering dialami pasien lansia penderita asma?
5. Faktor apa yang paling sering memicu sesak napas pada lansia penderita asma?

D. Penanganan Sesak Napas dan Gangguan Tidur

1. Bisa diceritakan bagaimana penanganan yang diberikan kepada lansia penderita asma saat mengalami sesak napas?
2. Bagaimana edukasi yang diberikan terkait penggunaan obat atau inhaler?
3. Bagaimana edukasi yang diberikan terkait pengelolaan gangguan tidur pada pasien asma?

4. Intervensi apa yang biasanya dianjurkan untuk membantu pasien mengurangi sesak napas?
5. Bagaimana cara tenaga kesehatan membantu pasien agar kualitas tidurnya lebih baik?
6. Apa kendala yang sering dihadapi dalam menangani pasien lansia penderita asma?

E. Dukungan Keluarga dan Pelayanan Kesehatan

1. Bagaimana keterlibatan keluarga dalam membantu perawatan pasien asma?
2. Bagaimana respon pasien dan keluarga terhadap edukasi yang diberikan tenaga kesehatan?
3. Menurut Bapak/Ibu, dukungan seperti apa yang paling dibutuhkan lansia penderita asma?
4. Apa harapan Bapak/Ibu terhadap peningkatan pelayanan bagi lansia penderita asma?

F. Pertanyaan Penutup

1. Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait penanganan lansia penderita asma?
2. Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur pada lansia penderita asma?

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN

	
Wawancara Informan Utama R Dan Keluarga S	
	
Wawancara Informan Utama M Dan Keluarga I	
	
Wawancara Informan Utama T Dan Keluarga A	
	
Wawancara Informan H Tenaga Kesehatan	

Lampiran 5 Transkrip Hasil Wawancara Informan

Transkrip Hasil Wawancara Informan R

No	Pertanyaan	Jawaban
A. Pertanyaan Pembuka		
1.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Ya, aku biasa kalau kerja di rumah, masak, beres rumah, itulah.
2.	Sejak kapan Bapak/Ibu mengetahui mengalami penyakit asma?	Aku lah tu, Tidak tahu aku tahunnya berapa, tapi kalau 10 tahun lebih kurang lah aku.
3.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu saat pertama kali mengetahui menderita asma?	Sesak, Sesak napasnya, Tinggal di sini lagi. Iyo
4.	Apa perubahan yang Bapak/Ibu rasakan setelah mengalami penyakit asma?	Mudah capek.
5.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Akutuh sebelum sesak napas ada batuk sedikitkan. Kalau sudah sesak napas habis batuk nyo Yo itulah pengalaman aku, Keringatnya banyak
B. Pengalaman Lansia Mengalami Sesak Napas		
6.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pengalaman saat mengalami sesak napas akibat asma?	Itu sempit. Susah. Narik napas, Sempit.
7.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu rasakan ketika sesak napas mulai muncul?	Perasaan aku tuh susah napas. Karena susah napas tadi.
8.	Kapan sesak napas paling sering dirasakan oleh Bapak/Ibu?	Kalau aku sesak napas itu, kalau aku aktivitas akulah capek, sesak napas. Kalau tidak capek, dak, Kalau kuat dan ku meraso capek
9.	Bagaimana kondisi tubuh Bapak/Ibu ketika sesak napas terjadi pada malam hari?	Ya, cakmano dak, Akutuh biasa ajo. Cuman nafas itulah. Biasa aja aku kalau malam. Cuma sesak nafas itulah.
10.	Apa yang biasanya memicu munculnya sesak napas menurut pengalaman Bapak/Ibu?	Debu, asap, bau menyengat. Itu pengaruh dia aku kalau sesak nafas. Kalau masalah dingin idak Orang asma kebanyakan dingin. Kalau

		aku enggak, Parfum. Pengaruh. Asap itu.
11.	Bagaimana dampak sesak napas terhadap aktivitas sehari-hari Bapak/Ibu?	Dampaknya itulah kalau misalnya aku pagi ini sesak, siang ini aku harus istirahat. Lemas.
12.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika mengalami sesak napas yang kambuh secara tiba-tiba?	Perasaan itu kalau yang ini idak pulo. Silah itu. Tidak ada aku perasaan lain. Cuma ini ajo Itu. Ini ke obat itu tadi yang diambil bapak tadi. Kalau dia belum begitu parah tapi. Udah, selesai. Bawa santai. Tapi kalau dia sudah parah, harus pakai nebu. Udah, lengkap aku dirumah.
13.	Apa makna pengalaman sesak napas tersebut bagi kehidupan Bapak/Ibu?	Apo Maknanyo, makanya dkenaklah enggak enak cakmanoyo Beraktifitas aku tidak bisa terlalu ininya. kayak biaso Seperti biasa, kan itulah. Ininya aku itu. Nggak ada, aku yang makna yang cakmano.
<i>C. Pengalaman Lansia dalam Penanganan Sesak Napas</i>		
14.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat sesak napas mulai muncul?	Kalau sesak nafas muncul, aku tuh bawa santai. Duduk misalnya di sini, duduk santai. Belum nak pakai obat itu tadi, kadang hilang dio caktu Bawasantai dulu. Bawa santai dulu. Kadang hilang dio Kalau dio idak hilang baru aku minum obat.
15.	Bisa diceritakan langkah pertama yang biasanya dilakukan untuk mengurangi sesak napas?	Yaitu telah bawa santai. Maka aku tuh.. Apa yo? Ya, obat tadi siap. Kalau obat sebelum santai dah hilang, pakai obat ambil bapak tadi. Kalau tidak juga selesai itu, aku pakai nebu. Kalau nebu aku tidak selesai, ya lanjut rumah sakit.
16.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan obat asma atau inhaler selama ini?	Tidak ada pengalaman lain. Tidak ada. Biasa-biasa saja. Biasa saja. Tidak ada. Tidak ada.
17.	Apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah menggunakan obat atau inhaler tersebut?	inhaler itu yang mano? Yang ini. Oh, itu tadi. Ya, kawan yang dia ambil tadi. Dia berupa. Yang segit.. Letter L

		itu. Iya.Itulah nafas aku. Lapang kalau pakai itu.
18.	Selain menggunakan obat, cara apa saja yang biasanya dilakukan untuk membantu mengurangi sesak napas?	Dakdo lain di aku santai, Tidak pernah aku minum air hangat. Aku kalau aku sesak, malah aku jarang minum.Keselek nanti Lah redah sesak baru aku minum.
19.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan posisi tertentu saat sesak napas terjadi?	Duduk, Ya, dudukaku.
20.	Apakah Bapak/Ibu pernah mencoba teknik pernapasan tertentu untuk mengurangi sesak? Bisa diceritakan?	Tekniknya tidak ado , aku tidak. Ado orang kan tegak. Aku Idak berani, Takut jatuh. Jadi duduk aku. Paling berbaring. Miring, miring. Miring. Miring ke kanan aku.bantal Kadang tinggi, kadang normal. Kebanyakan normal.
21.	Menurut Bapak/Ibu, cara penanganan apa yang paling membantu mengurangi sesak napas?	Penanganan. Cakmano dak Tidak banyak penanganannyo dek kalau akutu. Penanganannya itu lah.Lain dia bawa santai, nganukan berotek tadi. Berbaring tadi penanganananyo
22.	Apa kesulitan yang Bapak/Ibu alami dalam menangani sesak napas?	Kesulitan,Sepanjang aku sakit sesak nafas, belum ada kesulitan aku.yo Belum ado, sepanjang aku lebih kurang 10 tahun ini.
23.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau pelayanan dari tenaga kesehatan saat mengalami sesak napas?	Kalau misalnya aku masuk rumahsakit kan, Langsung kasih orang itu, nebu.Langsung kasih pasang nebu. Kalau masuk rumah sakit. Kadang aku dirumahkan ,makai nebu. Kalau tak selesai aku di rumah, baru ke rumah sakit.
<i>D.Pengalaman Gangguan Tidur pada Lansia Penderita Asma</i>		
24.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pola tidur Bapak/Ibu sejak mengalami asma?	Pola tidur aku tuh, Aku. Aku tidur nyokan Kalo malam. Kalo malam aku tidurnya dari jam,.Jam berapa aku merasa ngantuk, aku tidur. Lepas itu aku,Terbangun, tidak aku susah tidur lagi
25.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami oleh Bapak/Ibu?	Kesedak, dakdolagi

26.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu ketika terbangun pada malam hari karena sesak napas?	Pengalaman, Pengalaman itu Tidak ada pengalaman lain-lain mengenai isap. Itu kan 3 kali sehari. Pagi, siang, sore. Kalau lagi sesaknya masih terus kan. Kalau dia sesaknya, ini kan idak sesak. Jadi cuma pagi sama sore saja. Itu cara nganukan obatnyo tu
27.	Apa yang biasanya dirasakan setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari?	CakMano, di Kato kesal Cak Mano ,itulah Yo, dak enak lah. Orang tidur, Awak idak tidur, enak.
28.	Bagaimana pengaruh gangguan tidur terhadap kondisi tubuh dan aktivitas Bapak/Ibu di siang hari?	Aku jarang tidur siang, Malas. Karena kurang tidur, Lemah badan itu malas. Aktivitas tu malas.
29.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apa yang menyebabkan tidur menjadi terganggu?	Gampangkan kalau aku terganggu. Dengar orang main disini, suaranya kuat, sudah. Sudah dak jadi aku tidur, Kalau yang itu, yang mengganggu aku tidur, itulah, Tidak bisa aku kalau yang itu.
30.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika sulit tidur atau sering terbangun di malam hari?	Aku bawa main HP kalau Kadang tertidur dia. HP nyo mati sendiri akhirnya. tu ajo
31.	Apa dampak gangguan tidur terhadap kehidupan sehari-hari Bapak/Ibu?	Dampaknyo, Dampaknyotu cakmanodak Pusing itulah. Pusing. Pusing kalau akutuh, kurang tidur. Tapiaku kurang tidur siang itu agak ini kurang aku tidur siang. Tidur juga aku cukup lima menit Dikit-dikit. Iya. Apalagi kalau terdengar apo, kalau jadi lagi aku tidur. Kalau aku masih ngulang lagi tidur berarti tidak sehat. Nah itulah tandanya

E. Upaya Lansia Mengatasi Gangguan Tidur

32.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan agar bisa tidur lebih nyaman pada malam hari?	Jangan ada bunyi berisik. Baru nyaman aku tidur. Jangan ada bunyi berisik, ya. Kalau ada berisik, dak nyaman aku.
33.	Bagaimana cara Bapak/Ibu mengatasi sesak napas yang muncul saat tidur?	Yo, kato aku tadi ko duduk. Bangun, duduk. Baru ini, isiapkan ubat tadi.
34.	Apakah ada posisi tidur tertentu yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih nyaman? Bisa diceritakan?	Kalau enak yang nyamannyo tu setengah duduk. Agak nyandartukan

		seperti di rumah sakit itukan bisa di atur. Setengah duduk.
35.	Apa yang biasanya membantu Bapak/Ibu agar bisa kembali tidur setelah terbangun di malam hari?	Dakdo,dakdo
36.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan obat atau cara tertentu untuk membantu tidur?	Pengalaman obat,apodak pengalaman aku akuni dakdo pengalamanaku dak banyak pengalaman ku ini.Aku ini kan dirumah terus. Aku kalau aku susah tidur Aku palingan bapaknya kasih CTM. Udah selesai. Tidur aku
37.	Menurut Bapak/Ibu, cara apa yang paling membantu dalam mengurangi gangguan tidur?	Ngurangi gangguan tidur,Apo ngurangi gangguan tidurtu. Aku kalau anak-anak ini kan dia sudah tahu. Kalau aku lagi tidur, jangan ada bunyi.Bunyi itulah. Bunyi. Jangan ada bunyi-bunyi. Itu tidak dak jadi aku tidur. Orang di rumah ini lah paham.
38.	Apa hambatan yang Bapak/Ibu alami dalam mengatasi gangguan tidur?	Menghalangi gangguan tidur menghalangi , hambatan dalam mengatasi gangguan tidur hambatannya aku kalau kerjo aku lagibanyak contohnya aku ada misalnya aku nak ini besok aku nak pegi maka aku malam itu tuh aku cepet terbangun aku tidur aku karena aku banyak kerjo, kepikiran itu penghabatnya tuh

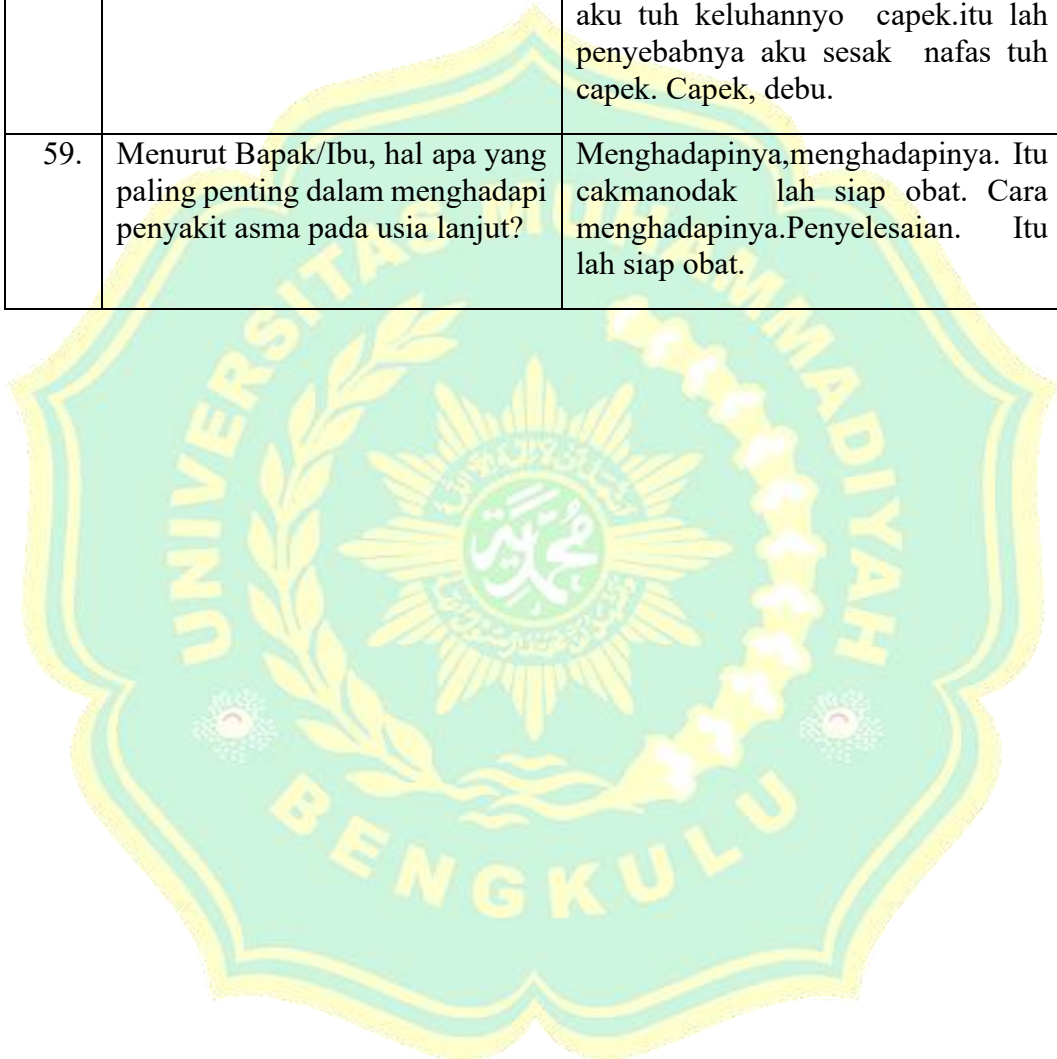
F. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penanganan Sesak dan Gangguan Tidur

39.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, faktor apa saja yang sering menyebabkan sesak napas kambuh?	karena capek karena debu tadi
40.	Bagaimana pengaruh udara dingin, debu, asap, atau aktivitas terhadap kondisi asma Bapak/Ibu?	Kalau dingin, nggak ngaruh, Asap, debu, ya ngaruh. capek.
41.	Bagaimana pengaruh kecemasan atau rasa takut terhadap sesak napas yang dialami?	Kalau takutnya,serupa cak meninggal sesaknya sakit dan sesak parahnya dio napasnya tinggal disini lagi tinggal di sini keringat ngocor

42.	Apa pengaruh sesak napas terhadap kualitas tidur Bapak/Ibu?	pengaruhnyo yo dak bisa tidur sesak tuh udah bisa tidur
43.	Faktor apa yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih sulit tidur pada malam hari?	Pikiran
44.	Bagaimana kondisi lingkungan rumah memengaruhi tidur dan sesak napas Bapak/Ibu?	Mempengaruhi tidur, Padabengkel ini? Iya. Kalau bengkel tidak hidup, dia kerjanya malam. Itu susah aku tidur
45.	Apa kendala yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga kondisi kesehatan agar asma tidak kambuh?	Akutuh jangan terlalu capek,
<i>G.Dukungan Keluarga dan Tenaga Kesehatan</i>		
46.	Bagaimana peran keluarga dlam membantu Bapak/Ibu saat mengalami sesak napas?	Peran keluarga,Ini kalau cepat tangkap anaknya. Cepat dio, Karena kan alat-alat siap oksigen ado nebu ado ,obat ado, cepat rombongan ini
47.	Dukungan seperti apa yang biasanya diberikan keluarga kepada Bapak/Ibu?	Dukungannyo? Dukungannyo itulah yang sabar, jangan banyak pikiran, jangan capek.
48.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu mendapatkan pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur?	Kalau itu tuh, yo biasa aja. Kebanyakan orang. Ya idak pulok Yo bukan. Kan ado kan orang itu agak kurang puas.Kalau aku idak ada, yang cakmano orang melayani itu. Ya wajar-wajar ajoh
49.	Apa saja edukasi atau saran yang pernah diberikan tenaga kesehatan terkait penanganan asma?	Edukasi,Belum pernah aku dikasih. Belum. Dan penanganannya itu letak dikasih nebu dari rumah sakit itu lah dari rumah sakit.
50.	Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap bantuan yang diberikan tenaga kesehatan selama ini?	Selamo kito di poskesmas apo di rumah sakit, poskes masaku sekedar misalnya ngambil rujukan itu aja ya dak pulok sulit, kan sekedar ambil rujukan. Kalau rumah sakit lah rumah sakit. Aku aneh ama orang kesehatan. Apanya,Lari situ, masuk situ, keluar situ lagi. Akhirnya pasiennya kan nunggu lama berjam-jam. Apa judulnya aja itu.aneh aku itu ajoh

51.	Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pelayanan kesehatan bagi lansia penderita asma?	Itu tuh mau aku kecengnyo. Yang ramahlah. Nahitu yangperlu yang ramah. Yang ramah lah ya. Jangan lah yang judes-judes sama orang tua. Kan orang tua.asma tu kebanyakan orang tuo.yang ramahlah
<i>H.Makna dan Refleksi Pengalaman (Essence of Experience)</i>		
52.	Apa arti hidup dengan penyakit asma bagi Bapak/Ibu?	Dak enak,sangat dan enak
53.	Bagaimana pengalaman mengalami sesak napas dan gangguan tidur memengaruhi kehidupan Bapak/Ibu?	Kalau mempengaruhi tidak perlu. Aku biar aku sesak napas atau cakmano , Sesak nafas. Aku kerjo – kerjo. Aku habis sesak h nafas, kayak ini aku badanku. Normal kembali ini lah. Iya, memang orang nggak yakin kalau aku tuh sakit.
54.	Apa pelajaran yang Bapak/Ibu dapatkan dari pengalaman hidup dengan asma selama ini?	Pelajarannya,Pelajarannya.Hidup bersih lah. Contohnya tu jauh dari asap rokok, jauh dari debu-debu, nah itu nah. Hidup bersih lah. Keluar kan pakai maskerlah
55.	Bagaimana pengalaman ini mengubah cara Bapak/Ibu menjaga kesehatan?	Menjaga, aku menjaga kesehatan Pengalamanku, nye lah. Di rumah itu harus bersih. Kalau debu itu harus jauh, Nian. Harus habis, Nian, debunya. Itulah pengalamanku. Itulah penyebabnya aku debu, Harus bersih.
56.	Jika bisa memberikan saran, apa yang ingin Bapak/Ibu sampaikan kepada lansia lain yang mengalami asma?	Kalau aku sering ngobrol sama orang yang sesak nafas, kalau sesak nafas, bawa santai. Bawa santai. Kalau bisa, kita akan ngobrol sama orang. Akhirnya keterlena, udah tau kita habis sesak nafas. Itu lah kalau aku
<i>I.Pertanyaan Penutup</i>		
57.	Apakah ada pengalaman lain terkait sesak napas dan gangguan tidur yang belum sempat diceritakan?	Gangguan,Tidur Gangguan tidur aku tuh.AkuNyelah yang berisik tadi, pengganggu aku tuh. Maka kesedak tadi tuh lah gangguan, pengganggu tidur aku tuh. Gak lain. Ketidur-tidur aja tuh. Maka aku dak galak nginap di rumah orang. Kito daktau jadwal

		rumah orang cakmano, Rumah kita kan anak-anak lah tau
58.	Bagaimana harapan Bapak/Ibu terhadap kondisi kesehatan ke depannya?	Yo mintak sehattulah, Apa Bisa sembuh Sembuh total, misalnya Asma itu, bisa nggak Iya, kecapek ya jelasnya. Kalau capek pasti. Dan banyaknya nengku. Aku ceritakan aja. Aku arisan RT. Kalau aku capek itu deh. Pasti itu. Kambuh dak lain aku tuh keluhannyo capek.itu lah penyebabnya aku sesak nafas tuh capek. Capek, debu.
59.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam menghadapi penyakit asma pada usia lanjut?	Menghadapinya,menghadapinya. Itu cakmanodak lah siap obat. Cara menghadapinya.Penyelesaian. Itu lah siap obat.



Transkrip Hasil Wawancara Informan M

No	Pertanyaan	Jawaban
A.Pertanyaan Pembuka		
1.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Biasanya kito bangun pagi ,Bersih-bersih rumah, masak air, kadang nyapu halaman. Kalau udah siang itu paling duduk-duduk di teras Ngobrol sama kawan atau tetangga, nonton TV. Gak ada kerjaan yang terlalu berat, cak itulah
2.	Sejak kapan Bapak/Ibu mengetahui mengalami penyakit asma?	Lahlahmo sebenartnyo teraso kiro-kiro dah kiro-kiro udah 10 tahun yang lewat lah. Mulai terasot pas umur masuk 5 tahun lebih dikit
3.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu saat pertama kali mengetahui menderita asma?	Waktu itu kaget sebenarnya. Rasanya awalnya tuh kiro cuma masuk angin, biasa. Tapi lama-lama tuh terasa nafas makin sesak. Barulah ke dokter terus. Dikatakan kena asma. Rasanya bingung dan agak takut dulu tuh.
4.	Apa perubahan yang Bapak/Ibu rasakan setelah mengalami penyakit asma?	Badan tuh enggak kuat ,Kalau kerjo tuh berat, capek, lelah, napas jadi pendek. Gak bisa lagi berjalan jauh atau naik turun tangga tanpa berhati-hati dulu
5.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Biasanya kito bangun pagi ,Bersih-bersih rumah, masak air, kadang nyapu halaman. Kalau udah siang itu paling duduk-duduk di teras Ngobrol sama kawan atau tetangga, nonton TV. Gak ada kerjaan yang terlalu berat, cak itulah
B.Pengalaman Lansia Mengalami Sesak Napas		
6.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pengalaman saat mengalami sesak napas akibat asma?	Napas susah keluar. Masuk seperti ada yang menekan cak itu dari dalam. Bunyi ngik- ngik tuh di dada rasanya gak baik lah. Terasa sekali nian caknyo

7.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu rasakan ketika sesak napas mulai muncul?	Dado teraso berat, panas Dikit kepala terasa pusing. Dan badan tuh terasa lemas Gak enak sekali rasanya. Pngen tarik nafas supuasnyo tapi gak bisa lah
8.	Kapan sesak napas paling sering dirasakan oleh Bapak/Ibu?	Biasanya tuh pas pagi-pagi pagi butoh tuh pas udara tuh masih dingin. Atau pas sore hari. Kalau angin lagi kencang dan banyak debu-debu cak itu nak.
9.	Bagaimana kondisi tubuh Bapak/Ibu ketika sesak napas terjadi pada malam hari?	Kalau malam datang tuh rasanya makin susah. Gak bisa berbaring. Lurus harus duduk atau duduk. Disandarkan tinggi. Kalau telentang rasanya makin sesak. Sampai gak bisa tidur.
10.	Apa yang biasanya memicu munculnya sesak napas menurut pengalaman Bapak/Ibu?	Banyyak halnyo, Udara dingin, asap rokok, debu, bau masakan yang gak enak. Menyengat atau kalau badan kecapekan dan lagi marah-marah cak itu nak rasanya tuh
11.	Bagaimana dampak sesak napas terhadap aktivitas sehari-hari Bapak/Ibu?	Kegitan jadi terbataslah ,Gak bisa jalan jauh. Gak bisa angkat barang berat cak itu, Kadang makan pun harus pelan-pelan. Semua gerakan jadi lambat
12.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika mengalami sesak napas yang kambuh secara tiba-tiba?	Rasonyo kaget, dan takut sekali ngapo jantung berdebar- debar cak ini ,Pikiran jadi panik lah. Padahal makin panik rasanya makin susah nafas berembus tuh.
13.	Apa makna pengalaman sesak napas tersebut bagi kehidupan Bapak/Ibu?	Lah rasanya jadi pengingat buat jago diri belajar untuk sabar dan gak memaksa badan. Mengajari kita kalau kesehatan itu paling berhargolah di hidup cak aku kok.
<i>C.Pengalaman Lansia dalam Penanganan Sesak Napas</i>		
14.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat sesak napas mulai muncul?	Langsung duduk, tegak, jangan berbaring, tenangkan diri, tarik nafas pelan-pelan. Kalau ada obat langsung dipakai itulah pertama yang nolong.

15.	Bisa diceritakan langkah pertama yang biasanya dilakukan untuk mengurangi sesak napas?	Paling pertama cari tempat yang anginnya segar dan ruangan yang bersih Duduk sandar awan badan. Buka baju yang paling utamonyo Agak ketat biar dada gak tertekan cak itu nah.
16.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu menggunakan obat asma atau inhaler selama ini?	Sudah biasa pakai awalnya agak canggung tapi lama-lama ya. Cak Mano terbiasa obatnya membantu Asal dipakai pas rasanya baru mulai, baru
17.	Apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah menggunakan obat atau inhaler tersebut?	Beberapa menit sesudah dipakai baru terasanya dada lega. Napas jadi lebih lancar dan bunyinya nyin – nyin tuh hilang perlahan-lahan
18.	Selain menggunakan obat, cara apa saja yang biasanya dilakukan untuk membantu mengurangi sesak napas?	Minum air itulah yang pertamanya. Air hangat, hirup uap air, panas sedikit, hindari tempat yang berasap atau berdebu. Dan aku usahakan tetap tenang, jangan panik.
19.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu menggunakan posisi tertentu saat sesak napas terjadi?	Posisi duduk tuh bersandar paling. Selain persandar tuh nggak enak kalau duduk tegak. Dan disandarkan nafas jadi lebih mudah dibanding kalau duduk muku atau berbaring. Cak itulah kirok-kironyo
20.	Apakah Bapak/Ibu pernah mencoba teknik pernapasan tertentu untuk mengurangi sesak? Bisa diceritakan?	Pernah diajarin sama petugas puskesmas caranyo tarik nafas cakitu, itu lewat hidung. Tapi pelan terus. Hembuskan lewat mulut pelan. Jadi sampai habis membantu dikit
21.	Menurut Bapak/Ibu, cara penanganan apa yang paling membantu mengurangi sesak napas?	Pakai obat sesuai anjuran dan mengatur posisi duduk kayak itu yang benar. Itu yang paling cepat terasa perubahannyo.
22.	Apa kesulitan yang Bapak/Ibu alami dalam menangani sesak napas?	Kadang malam datang agak susah cari obatnyo ,cepat atau kalau cuaca lagi berubah, berubah-ubah obat kadang kurang cukup efeknya.

		Maklumlah kan kita orang dusun kan
23.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau pelayanan dari tenaga kesehatan saat mengalami sesak napas?	Pelayanannya sih lumayan baik kalau dibawa ke puskesmas langsung. Ditangani dikasih obat dan disemprotkan sampai nafasnya legah kembali
<i>D. Pengalaman Gangguan Tidur pada Lansia Penderita Asma</i>		
24.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pola tidur Bapak/Ibu sejak mengalami asma?	Idak nyenyak, seperti dulu lagi sering terbangun di tengah malam, tidurnya cuma sebentar-sebentar bae.
25.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami oleh Bapak/Ibu?	Sering terbangun tiba-tiba gara-gara sesak tadi. Susah masuk tidur lagi dan tidur jadi tidak pulas.
26.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu ketika terbangun pada malam hari karena sesak napas?	Rasanya kagetlah bangun. Napas langsung terasa sempit. Jantung berdebar kencang. Harus langsung duduk dulu baru bisa tenang lagi.
27.	Apa yang biasanya dirasakan setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari?	Badan terasa lemas. Kepala pusing. Mata terasa berat. Tapi susah tidur lagi. Pikiran jadi tidak bingung dan gelisah rasanya.
28.	Bagaimana pengaruh gangguan tidur terhadap kondisi tubuh dan aktivitas Bapak/Ibu di siang hari?	Siang harinya jadi ngantuk. Ngantuk berat. Badan terasa lelah. Terus agak semangat. Enggak semangat beraktifitas. Dan kadang kepala terasa pusing seharian
29.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apa yang menyebabkan tidur menjadi terganggu?	Sebabnya paling sering karena sesak nafas itulah sendiri. Udara malam yang dingin atau posisi tidur yang salah menekan dada rasanya
30.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika sulit tidur atau sering terbangun di malam hari?	Rasanya kesalah dan capek hati. Pengen tidur nyenyak tapi tidak bisa. Jadi badan rasanya tidak pernah istirahat sempurna.

31.	Apa dampak gangguan tidur terhadap kehidupan sehari-hari Bapak/Ibu?	Jadi cepat lelah, badan gak bisa berjalan jauh. Gampang marah atau pusing dan seharian jadi kurang berenergi badanku
<i>E. Upaya Lansia Mengatasi Gangguan Tidur</i>		
32.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan agar bisa tidur lebih nyaman pada malam hari?	Sebelum tidur, ruangan dibersihkan palingnya jendela ditutup kalau udara dingin dan pakai baju yang agak tebal dikit. Jangan pakai kenyang-kenyang sekali pas mau tidur.
33.	Bagaimana cara Bapak/Ibu mengatasi sesak napas yang muncul saat tidur?	Langsung duduk, tegak, minum air hangat. Itu yang pertama, pakai obat. Kalau perlu dan tunggu sampai nafas legah baru. Coba berbaring lagi, pelan-pelan
34.	Apakah ada posisi tidur tertentu yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih nyaman? Bisa diceritakan?	Iyalah, paling enak tidur dengan posisi kepala dan punggung di sangga bantal yang agak tinggi. Kalau posisi begitu, dada gak tertekan dan nafas lebih lancar rasanya
35.	Apa yang biasanya membantu Bapak/Ibu agar bisa kembali tidur setelah terbangun di malam hari?	Duduk sebentar, Tenangkan, pikiran, minum air hangat rasanya terus. Coba berbaring pelan-pelan sambil atur nafas yang teratur
36.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan obat atau cara tertentu untuk membantu tidur?	Jangan pakai obat tidur takut. Ada efeknya. Biasanya cukup. Cukup jaga suasana kamar agar hangat dan bersih saja sudah membantu rasanya.
37.	Menurut Bapak/Ibu, cara apa yang paling membantu dalam mengurangi gangguan tidur?	Menjaga kamar tetap hangat. Tidur dengan posisi kepala agak tinggi dan hindar hal yang bikin sesak sebelum tidur. paling cek itulah usahanya yang paling baiknya.

38.	Apa hambatan yang Bapak/Ibu alami dalam mengatasi gangguan tidur?	Kadang kalau malam anginnya tuh kencang dan dingin. Susah sekali menjaga suhu kamar. Tetap hangat juga. Kadang pikiran agak tenang sendiri.
<i>F. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penanganan Sesak dan Gangguan Tidur</i>		
39.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, faktor apa saja yang sering menyebabkan sesak napas kambuh?	Udara dingin dan debu, asap rokok, bau menyengat, badan kecapekan, dan kalau lagi merasa cemas atau sering marah.
40.	Bagaimana pengaruh udara dingin, debu, asap, atau aktivitas terhadap kondisi asma Bapak/Ibu?	Kalau udara dingin tuh dan berdebu, asma pasti kambuh. Asap bikin langsung sesak. Kalau aktivitas berat, nafas jadi pendek dan cepat terasa sesak.
41.	Bagaimana pengaruh kecemasan atau rasa takut terhadap sesak napas yang dialami?	Sangat pengaruh lah. Kalau takut atau cemas, langsung berdebar nafas. Makin cepat jadinya rasa sesak itu makin terasa berat di dada ko
42.	Apa pengaruh sesak napas terhadap kualitas tidur Bapak/Ibu?	Sangat pengaruh lah, Kalau sesak datang, tidur pasti terganggu. Nggak bisa berbaring lama. Jadi tidur jadi terputus-putus.
43.	Faktor apa yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih sulit tidur pada malam hari?	Udara malam yang dingin, posisi tidur yang salah, ruangnya yang pengap atau banyak debu. Dan perasaan yang nggak tenang di dada kok.
44.	Bagaimana kondisi lingkungan rumah memengaruhi tidur dan sesak napas Bapak/Ibu?	Kalau rumah bersih, nggak berdebu, udaranya lancar, tapi nggak dingin, pastilah aku tidur lebih nyenyak. Dan jarang sesak nafas sebaliknya. Kalau kotor dan lembab, sering kambuh sesak nafas aku
45.	Apa kendala yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga kondisi kesehatan agar asma tidak kambuh?	Susah menghindari debu, Kadang obat harus beli sendiri dan kadang badan sudah tua jadi nggak sekuat dulu lagi menjaga kondisi.

<i>G.Dukungan Keluarga dan Tenaga Kesehatan</i>		
46.	Bagaimana peran keluarga dalam membantu Bapak/Ibu saat mengalami sesak napas?	Keluarga sangat membantu. Langsung dibantu dudukkan, diambihkan air minum, diambihkan obat, dan menenangkan supaya nggak panik
47.	Dukungan seperti apa yang biasanya diberikan keluarga kepada Bapak/Ibu?	Sering diingatkan jangan kerja berat,jangan keluar kalau udara dingin, dan selalu disiapkan obat di tempat yang gampang dijangkau.
48.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu mendapatkan pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur?	Pelayanannya cukup baik di situ, petugasnya ramah. Kalau datang langsung ditangani dikasih obat dan dijelaskan cara pakainya, baiklah pokoknya pelayanannya.
49.	Apa saja edukasi atau saran yang pernah diberikan tenaga kesehatan terkait penanganan asma?	Ya diajari cara atur nafas, cara pakai obat yang benar, keceknyo diingatkan, hindari pemicu, sesak dan rutin datang, keceknnya kontrol tiap bulan.
50.	Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap bantuan yang diberikan tenaga kesehatan selama ini?	Kalau bagi Ibu itu cukup memuaskan, sudah terbantu sekali obatnya. Juga mudah didapat dan murah lewat program puskesmas
51.	Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pelayanan kesehatan bagi lansia penderita asma?	Semoga pelayanan makin baik, obatnya selalu tersedia di puskesmas dan petugas semakin banyak mengerti kebutuhan orang tua yang sakit asma
<i>H.Makna dan Refleksi Pengalaman (Essence of Experience)</i>		
52.	Apa arti hidup dengan penyakit asma bagi Bapak/Ibu?	Artinya harus lebih sabar dan menjaga diri, mengajari kita bahwa nggak bisa memaksakan kehendak badan. Harus menerima kondisi apa adanya, itu kalau bagi aku.
53.	Bagaimana pengalaman mengalami sesak napas dan	Mengubah cara hidup. Jadi lebih tenang, nggak tergesa-gesa dan lebih berhati-hati dalam melakukan segala

	gangguan tidur memengaruhi kehidupan Bapak/Ibu?	hal.
54.	Apa pelajaran yang Bapak/Ibu dapatkan dari pengalaman hidup dengan asma selama ini?	Pelajarannya sih, kesehatan itu anugerah yang harus dijaga. Jangan meremehkan, rasa lelah dan selalu siap sedia obat kapanpun dibutuhkan.
55.	Bagaimana pengalaman ini mengubah cara Bapak/Ibu menjaga kesehatan?	Lebih rajin jaga kebersihan rumah, pakai baju hangat. Kalau keluar istirahat cukup dan makan makananyang menyihatkan, cek itu
56.	Jika bisa memberikan saran, apa yang ingin Bapak/Ibu sampaikan kepada lansia lain yang mengalami asma?	jangan memaksakan diri.Selalu bawa obat ke mana baik. Hindari hal yang bikin sesak dan minta bantuan keluarga kalau butuh, cek itu
<i>I.Pertanyaan Penutup</i>		
57.	Apakah ada pengalaman lain terkait sesak napas dan gangguan tidur yang belum sempat diceritakan?	Rasanya kalau bagiku sudah cukup tergambarkan semua. Pokoknya kalau dijaga dengan baik, penyakit ini bisa dikendalikan supaya idak sering kambuh penyakit asma.
58.	Bagaimana harapan Bapak/Ibu terhadap kondisi kesehatan ke depannya?	Harapannya bagi aku, semoga kondisi aku tetap stabil, tidak makin parah dan masih bisa beraktifitas dengan tenang sampai tua nanti.
59.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam menghadapi penyakit asma pada usia lanjut?	Hal yang paling penting itu adalah sabar, menjaga pola hidup, selalu siap obat, dan jangan panik kalau sesak itu datang lagi. Jadi itu

Transkrip Hasil Wawancara Informan T

No	Pertanyaan	Jawaban
A. Pertanyaan Pembuka		
1.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Bisa. Sehari-harian saya biasanya jaga warung. Bangun pagi, saya langsung beraktivitas di dapur. Menyuci, masak, nyapu, ngebel. Setelah beres di dapur, saya ke warung. Tapi sekarang saya banyak istirahatnya karena cepat capek. Berhubung saya cepat capek, karena dulu saya beres-beres mengerjakan pekerjaan yang lain itu berkuyur. Tidak dipaksakan harus selesai jam segini. Jam segini bisa-bisa dari pagi sampai sore
2.	Sejak kapan Bapak/Ibu mengetahui mengalami penyakit asma?	sekitar 3-4 tahun lah pertama saya mengalami asma
3.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu saat pertama kali mengetahui menderita asma?	sudah terasa ini saya ada pulang ke dusun, karena di dusun kan suasananya dingin, nggak kayak di Bengkulu jadi pas di dusun malam-malam saya ngerasa sesak, batuk susah tidur terus Minum obat, minum obat, sembuh. Tapi tiba-tiba pas pulang ke Bengkulu, waktu malam kampung lagi, timbul lagi. Terus dicek ke dokter, ternyata positif asma
4.	Apa perubahan yang Bapak/Ibu rasakan setelah mengalami penyakit asma?	Semua pekerjaan yang saya lakukan itu terasa lebih mudah, gampang, tidak cepat capek. Tapi setelah sudah kena asma, itu sudah terasa beraktifitas sedikit, sudah terasa lelah, capek. Terus mulai sesak nafas, apalagi hari dingin. saya sekarang juga menjadi lebih bergantung sama keluarga karena saya juga kalau tidur tidak merasa nyenyak tidak nyenyak tidurnya merasa kalau gimana ya sering merasa agak badan ini terasa kurang fit lah padahal saya tidak sangat

5.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Bisa. Sehari-harian saya biasanya jaga warung. Bangun pagi, saya langsung beraktivitas di dapur. Menyuci, masak, nyapu, ngebel. Setelah beres di dapur, saya ke warung.
<i>B. Pengalaman Lansia Mengalami Sesak Napas</i>		
6.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pengalaman saat mengalami sesak napas akibat asma?	Kalau sesak itu datang, rasanya dada seperti berat dan napas terasa pendek. Seperti mau menarik napas dalam-dalam. Tapi tidak bisa lega. Kadang disertai batuk dan suara napas juga seperti berbunyi. Saya tidak bisa melanjutkan pekerjaan karena dipaksakan nafas malah semakin berat. Saya biasanya duduk dan mencari posisi yang nyaman. Yang paling membuat saya takut itu kalau sesaknya datang tiba-tiba. Apalagi kalau malam sedangkan tidur tiba-tiba terbangun dan nafas terasa berat. Saat itu biasanya saya panik juga, tetapi sekarang saya sudah belajar dan sudah terbiasakan rasanya napas malam sama hijab. Cepat sakit dan saya sudah siapkan obat.
7.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu rasakan ketika sesak napas mulai muncul?	Biasanya sebelum sesak terasa berat, saya mulai bantu dulu. Setelah itu, dada terasa berat dan nafas seperti pendek. Kadang ada bunyi dari nafas
8.	Kapan sesak napas paling sering dirasakan oleh Bapak/Ibu?	Saya juga mulai merasa gelisah dan tidak nyaman. Kalau ditanya, paling sering saya kena sesak nafas itu di malam hari. Apalagi pas malam hari, tengah malam ke subuh. Kan cuacanya itu sangat dingin. Itu mulai nafas saya kabur.
9.	Bagaimana kondisi tubuh Bapak/Ibu ketika sesak napas terjadi pada malam hari?	Kalau terjadi malam hari, biasanya saya langsung terbangun. Napas terasa berat, badan tidak nyaman, dan saya langsung ingin duduk. Kalau berbaring, terasa sangat sulit bernafas. Biasanya merasa takut

		juga. Kalau sesak cukup kuat. Kalau keluarga ada di rumah, saya panggil. Ini karena saya sendirian di rumah, itu yang saya takutkan
10.	Apa yang biasanya memicu munculnya sesak napas menurut pengalaman Bapak/Ibu?	kalau yang dari saya rasakan sering bisa dari debu kalau rumah sedang berdebu atau saya bersih-bersih saya lagi di luar kena angin apalagi tetangga saya sering menyangrai kopi itu bau kopi itu aja saya sudah susah Selain itu kalau terlalu capek, itu bisa kabur. Sekarang saya tidak berani melakukan pekerjaan terlalu lama. Kalau badan sudah terasa lelah, saya berhenti. Saya banyakkkan ke istirahat, tidur, tidak melakukan aktivitas. Atau sudah sering juga datang kalau kita berpikiran yang negatif lah, merasa ada cemas, berpikir sama anak-anak itu kondisi itu hanya kondisi lingkungan Apalagi kondisi lingkungan saya disini kan sering ibu-ibu bakar sampah, sudah itu bapak-bapak merokok, kadang-kadang ada teman-teman anak-anak tuh main ke rumah, merokok kalau dilarangkan nanti tersinggung.
11.	Bagaimana dampak sesak napas terhadap aktivitas sehari-hari Bapak/Ibu?	Kalau sedang sesak, aktivitas saya langsung berhenti. Misalnya, saya menyapu atau memasak. Saya harus meninggalkan pekerjaan itu dan duduk dulu. Saya tidak bisa memaksakan diri. Kalau sesaknya terjadi malam hari, nah itu yang membuat saya kurang tidur. Besoknya juga tidak bisa beraktivitas seperti biasa. Badan mulai teranam. Terluka, lenas, cepat capek. Terkadang mulai timbulnya ke sakit kepala juga karena kurang tidur malamnya. Terkadang pekerjaan rumah yang sebenarnya ringan itu terasa lebih berat.

12.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika mengalami sesak napas yang kambuh secara tiba-tiba?	Saya takut dan panik, apalagi kalau sesaknya datang tiba-tiba. Saya langsung khawatir, jangan-jangan semakin berat. Rasanya memang tidak nyaman sekali ketika nafas seperti tidak cukup. Kalau terjadi malam hari, rasanya takut lebih besar.saya sedang tidur kemudian terbangun apalagi anak-anak lagi gak ada di rumah gak ada yang misalnya saya lagi sendirian rasa takut saya itu sangat tinggi loh tetapi sekarang saya berubah lebih tenang saya belajar bahwa kalau semakin cepat jadi saya duduk mencoba mengatur nafas dan menggunakan obat-obat yang sudah disetupkan.
13.	Apa makna pengalaman sesak napas tersebut bagi kehidupan Bapak/Ibu?	Bagi saya, pengalaman sesak membuat saya lebih sadar bahwa kesehatan itu sangat penting. Dulu ya saya merasa Tubuh masih kuat dan bisa melakukan apa saja setelah mengalami asma. Saya sadar bahwa saya harus lebih menjaga diri. Saya belajar mengenali kemampuan tubuh sendiri. Kalau sudah capek, saya harus istirahat.Kalau tahu debu atau asam membuat saya sesak, saya harus menghindarinya. Apalagi kalau di jalan, bapak-bapak merokok, anak-anak merokok. Itu sangat saya hindari.
<i>C.Pengalaman Lansia dalam Penanganan Sesak Napas</i>		
14.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat sesak napas mulai muncul?	Kalau mulai terasa sesak, kalau di rumah lagi beraktivitas saya langsung berhenti beraktivitas saya mencoba duduk dan mencoba mencari posisi yang paling nyaman saya tidak memaksa diri untuk terus bekerja setelah itu saya mencoba menenangkan diri dan mengatur nafas kalau ada obat saya langsung konsumsi obatnya tapi ketika kalau di luaran saya kena, itu yang saya takutkan.

15.	Bisa diceritakan langkah pertama yang biasanya dilakukan untuk mengurangi sesak napas?	Pertama, saya berhenti melakukan aktivitas, saya duduk, misalnya bersandar supaya lebih nyaman. Karena kalau sedang sesak, saya merasa lebih sulit bernafas. Kemudian, saya berusaha menenangkan diri. Saya coba menarik nafas dan mengeluarkan nafas secara pelan-pelan. Kalau perlu, menggunakan inhaler sesuai anjuran. Saya gunakan nafas terasa lebih lega. Jadi, saya tidak langsung melakukan banyak aktivitas lagi.
16.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu menggunakan obat asma atau inhaler selama ini?	Selama ini, obat dan inhaler cukup membantu saya ketika sesak. Awalnya, saya memang belum terbiasa dan takut salah menggunakannya. Tetapi, setelah dijelaskan oleh tetangga, tenaga kesehatan, lama-lama saya mengerti saya menggunakan sesuai arjuran saya tidak berani menambah atau mengulangi sendiri karena takut malah tidak cocok karena seperti pengalaman tetangga biasanya kan sudah sesak dan menggunakan obat itu belajar dari situlah saya berlebih hati-hati lagi
17.	Apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah menggunakan obat atau inhaler tersebut?	Biasanya, napas terasa lebih lega. Dada tadinya berat, perlahan terasa lebih ringan. Saya bisa bernafas lebih nyaman. Memang tidak langsung terasa sakit seketika. Saya masih harus duduk dan menunggu beberapa saat. Tetapi setelah mulai terasa lega, saya juga merasa lebih tenang. Yang paling terasa adalah rasa takutnya berkurang kalau napas sudah mulai baik. Saya merasa lebih aman dan tidak terlalu khawatir lagi.
18.	Selain menggunakan obat, cara apa saja yang biasanya dilakukan untuk membantu mengurangi sesak napas?	Saya biasanya duduk dan tidak banyak bergerak. Saya juga berusaha mengatur nafas pelan-pelan. Kalau ada asap, Ada debu, ada yang bakar sampah di sekitar

		saya. Itu saya cepat-cepat menjauh. Apalagi saya juga diminta oleh keluarga membantu supaya lingkungan lebih nyaman.
19.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan posisi tertentu saat sesak napas terjadi?	Kalau sesak, saya lebih nyaman duduk atau setengah duduk. Kadang itu saya berdiri. Saya bisa bersandar dan kepala agak tinggi. Kalau berbaring, rata, saya merasa kurang nyaman. Dada seperti lebih berat, lebih ke. Lebih beratlah dibandingkan duduk.
20.	Apakah Bapak/Ibu pernah mencoba teknik pernapasan tertentu untuk mengurangi sesak? Bisa diceritakan?	Pernah. Saya bisa mencoba menarik nafas pelan-pelan melalui hidung, kemudian mengeluarkannya secara pelan-pelan. Saya tidak memaksakan mengambil nafas terlalu dalam. Karena kalau dipaksakan malah terasa tidak nyaman. Misalnya, saya melakukan sambil duduk dan menenangkan diri. Saya fokus pada nafas supaya tidak terlalu panik. Memang. Teknik itu tidak selalu langsung membuat sesak hilang, tetapi menurut saya membantu membuat nafas lebih teratur dan pikiran lebih tenang.
21.	Menurut Bapak/Ibu, cara penanganan apa yang paling membantu mengurangi sesak napas?	Yang paling membantu menurut saya, segera berhenti beraktifitas. duduk dengan posisi nyaman, menenangkan diri kemudian menggunakan obat atau inhaler yang sesuai anjuran Saya yang merasa menghindari pencetus sangat penting. Kalau sudah tahu debu atau asap membuat sesak, jangan didekati. Jadi bukan hanya mengatasi ketika sudah sesak, tetapi juga menjegah supaya tidak kambuh. Kalau kondisi terjaga, saya merasa sesaknya lebih jarang
22.	Apa kesulitan yang Bapak/Ibu alami dalam menangani sesak napas?	kesulitannya kalau sesak datang tiba-tiba kadang saya langsung panik sehingga sulit mengatur nafas kalau terjadi malam hari saya juga

		merasa lebih takut karena sedang tidur dan kondisi rumah lebih sepi kalau keluarga tidak langsung mendengar saya merasa khawatir kadang Badan juga lemas, sehingga saya membutuhkan bantuan untuk mengambil obat. Karena itu, saya merasa keberadaan keluarga cukup penting bagi saya
23.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau pelayanan dari tenaga kesehatan saat mengalami sesak napas?	Kalau sesaknya tidak membaik, atau saya merasa kondisinya cukup berat, keluarga membawa saya ke puskesmas. Saya bisa menceritakan keluhan yang saya rasakan, apakah sesak, batu, atau sulit tidur. tenaga kesehatan kemudian memeriksa saya dan memberikan penjelasan serta pengembatan sesuai kondisi. Saya merasa terbantu karena kalau di rumah kita kadang bingung apa sesak yang dirasakan masih bisa ditangani atau perlu diperiksa dengan datang ke pelayanan kesehatan yang saya merasakan lebih aman.
<i>D. Pengalaman Gangguan Tidur pada Lansia Penderita Asma</i>		
24.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pola tidur Bapak/Ibu sejak mengalami asma?	Sejak mengalami asma, tidur saya kadang terganggu. Kalau kondisi sedang baik, saya bisa tidur cukup nyaman. Tapi kalau muncul, terutama malam, saya sering terganggu. Kadang sebelum tidur saya sudah merasakan dada kurang nyaman. sehingga sulit tidur. Ada juga malam ketika saya sudah tertidur, tapi kemudian terbangun karena batu atau sesak. Jadi, tidur saya tidak terlalu nyenyak. Kadang tidur sebentar, bangun. Duduk, kemudian mencoba tidur lagi setelah napas lebih baik.
25.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami oleh Bapak/Ibu?	yang paling sering terbangun di tengah malam karena sesak atau batuk kadang juga sulit memulai tidur karena dada terasa kurang nyaman kalau sudah terbangun

		karena sesak, biasanya tidak bisa langsung tidur lagi saya harus duduk dan menunggu sampai nafas lebih lega lagi Kadang setelah itu saya sudah mengatur, tetapi masih juga takut, khawatir, takut sesaknya muncul lagi. Jadi tidur menjadi terputus-putus.
26.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu ketika terbangun pada malam hari karena sesak napas?	Kalau terbangun karena sesak, biasanya saya langsung duduk. Rasanya kaget dan takut karena baru bangun tiba-tiba napas berat. Saya bisa hanya memanggil keluarga kalau merasa membutuhkan bantuan. Kemudian saya menggunakan obat atau inhaler sesuai yang bisa digunakan dan mencoba mengatur napas pelan-pelan. Terus setelah nafas mulai lega, saya masih duduk dulu. Belum saya berbaring. Kadang cukup lama. Karena saya takut kalau langsung berbaring, sesaknya muncul lagi.
27.	Apa yang biasanya dirasakan setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari?	Yang biasanya dirasakan setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari, Ibu. Aduh, besok paginya, badan terasa lelah, kadang kepala terasa berat, dan badan tidak bersemangat, karena kurangnya tidur, sering terbangun malam. Siang harinya, mudah mengantuk, saya lebih banyak ingin duduk atau beristirahat, karena nggak terbiasa kalau tidur siang.
28.	Bagaimana pengaruh gangguan tidur terhadap kondisi tubuh dan aktivitas Bapak/Ibu di siang hari?	Kalau pulang tidur, Badan cepat capek, pekerjaan rumah yang biasanya bisa saya lakukan menjadi lebih lambat lagi. Saya juga tidak bisa melakukan banyak aktivitas. Kalau memaksakan diri, saya takut malah membuat badan semakin lelah dan sesak muncul lagi. Misalnya, saya lebih banyak beristirahat pada siang hari untuk mengganti waktu tidur yang

		kurang. Jadi memang gangguan tidur malam sangat mengaruhi aktivitas saya pada siang hari.
29.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apa yang menyebabkan tidur menjadi terganggu?	Yang paling utama itu sesak dan batuk. Kalau dada terasa berat, saya tidak bisa tidur minyak. Udara dingin juga kadang membuat saya tidak nyaman. Kalau kamar banyak debu, saya juga merasa batuk lebih mudah muncul. Selain itu, rasa takut juga terpengaruh setelah pernah terbangun karena sesak kadang saya takut kejadian itu terulang jadi walaupun sudah mengantuk pikiran saya masih waspada.
30.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika sulit tidur atau sering terbangun di malam hari?	itu sangat-sangat kesal kita Kita ingin istirahat, tapi malah terbangun berkali-kali. Kalau terbangun karena sesak, tentu ada rasa takut juga. Saya takut sesaknya bertambah, tetapi saya berusaha menenangkan diri dan tidak terlalu memikirkan hal buruk. Kalau keluarga ada di dekat saya, Saya merasa lebih tenang, nyaman, merasa ada yang membantu waktu-waktu kondisi saya memburu.
31.	Apa dampak gangguan tidur terhadap kehidupan sehari-hari Bapak/Ibu?	Aduh, dampaknya banyak loh. Saya lebih cakep, cepat lelah, dan aktivitas berkurang. Biasanya bisa melakukan pekerjaan rumah. Ketika kurang tidur, saya lebih banyak istirahat. Saya juga sering mengantuk pada siang hari. Jadi, waktu saya banyak digunakan untuk duduk atau berbaring, keluarga juga terganggu, karena kalau saya sesak malam hari, mereka harus bangun juga dan membantu. Jadi, gangguan tidur ini sebenarnya bukan hanya berdampak kepada saya, tetapi juga kepada keluarga, anak-anak saya, suami saya.

E. Upaya Lansia Mengatasi Gangguan Tidur		
32.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan agar bisa tidur lebih nyaman pada malam hari?	Sebelum tidur itu saya berusaha memastikan kamar bersih dan tidak banyak debu. Makanya sebelum tidur itu saya suruh suami atau anak saya membersihkan tempat tidur dulu. Supaya kamar lebih nyaman. dipastikan bersih saya bisanya menggunakan bantal yang membuat kepala sedikit lebih tinggi karena kalau bantal rendah itu sering membuat nafas saya sesak lagi. Kepala sedikit lebih tinggi itu membuat saya nyaman. Kalau sebelum tidur terasa sesak, saya tidak memaksakan langsung tidur. Saya duduk sampai nafas lebih nyaman, menenangkan diri dulu supaya kondisi lebih enak dan tenang.
33.	Bagaimana cara Bapak/Ibu mengatasi sesak napas yang muncul saat tidur?	Kalau sesak muncul saat tidur, saya langsung bangun dan duduk seperti biasanya. Saya tidak memaksakan tetap berbaring. Kemudian, saya mencoba mengatur nafas dan menggunakan obat atau inhaler yang sesuai anjuran. Kalau keluarga ada, saya minta ditemani. Setelah sesaknya berkurang, saya tidak langsung tidur. Saya tunggu sampai benar-benar merasa nyaman, baru mencoba berbalik lagi.
34.	Apakah ada posisi tidur tertentu yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih nyaman? Bisa diceritakan?	Saya lebih nyaman tidur dengan kepala agak tinggi. Misalnya, menggunakan beberapa bantal supaya posisi tidak terlalu datar. Kalau sedang sesak, saya bahkan lebih nyaman setengah duduk. Kalau dipaksakan berbaring rata, rasanya dada lebih berat. Setelah sesaknya membaik, saya baru bisa tidur lebih nyaman. Jadi, posisi tidur memang sangat membantu saya.
35.	Apa yang biasanya membantu Bapak/Ibu agar bisa kembali	Yang paling membantu, tentu kalau sudah reda, saya bisanya duduk dulu, mengatur nafas, dan mencoba

	tidur setelah terbangun di malam hari?	menangkap pikiran, kadang saya minum sedikit dan menunggu sampai badan terasa nyaman. Kalau keluarga ada, saya juga merasakan lebih tenang. Kalau mereka menemani sebentar, setelah merasa napas sudah baik dan tidak terlalu takut, baru saya mencoba tidur lagi
36.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu menggunakan obat atau cara tertentu untuk membantu tidur?	Saya tidak menggunakan obat tidur, khusus kalau tidur terganggu karena sesak, saat lebih memilih melatasi sesaknya sesuai pengobatan yang diberikan. Saya juga menggunakan Cara sederhana seperti memperbaiki posisi tidur, menjaga kamar tetap bersih, membuat suasana kamar tenang. Saya tidak berani minum obat tidur sendiri karena takut tidak cocok dengan obat yang saya gunakan untuk asma. Kalau memang ada masalah tidur yang terus-menerus, saya lebih bertanya kepada tenaga kesehatan
37.	Menurut Bapak/Ibu, cara apa yang paling membantu dalam mengurangi gangguan tidur?	Menurut saya, paling membantu menjaga supaya sesak tidak muncul. Jadi sebelum tidur, saya harus memastikan kondisi kamar nyaman, tidak banyak debu, tidak ada asap, dan badan tidak terlalu capek. Posisi kepala tidak terlalu capek. Posisi kepala, saya kepala agak tinggi juga. Kalau napas nyaman, saya tidur.saya lebih mudah tidur. Selain itu, harus pikiran tenang. Kalau terlalu takut, sesak kampu, saya malah sulit tidur. Jadi, saya berusaha tidak terlalu memikirkan hal-hal yang tidak penting dan tidak membuat saya cemas
38.	Apa hambatan yang Bapak/Ibu alami dalam mengatasi gangguan tidur?	hambatan paling besar. Sesak yang datang tiba-tiba. Kita sudah berusaha menjaga kondisi, tapi kadang tetap tumbuh. Kambuh.Rasa takut.rasa takut juga sulit dihilangkan kalau pernah terbangun karena sesak kadang kita menjadi

		takut tidur lagi mungkin faktor usia juga membuat badan lebih mudah lelah kalau satu malam saja kurang tidur besoknya saya sudah merasa cukup lemas dan sangat-sangat capek
<i>F. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penanganan Sesak dan Gangguan Tidur</i>		
39.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, faktor apa saja yang sering menyebabkan sesak napas kambuh?	Yang paling sering saya rasakan adalah debu, asap rokok, udara dingin, dan kelelahan. Kalau terkena debu, misalnya saya mulai batuk, kemudian dada terasa berat. Kalau ada asap rokok, saya juga langsung berusaha menjauh. Kalau terlalu banyak aktivitas dan badan capek, saya juga lebih mudah muncul. Jadi sekarang saya lebih berhati-hati menjaga kondisi tubuh.
40.	Bagaimana pengaruh udara dingin, debu, asap, atau aktivitas terhadap kondisi asma Bapak/Ibu?	Udara dingin cukup berpengaruh, terutama malam hari. Kalau terlalu dingin, dada terasa kurang nyaman. Debu juga sangat saya hindari. Kalau sedang membersihkan tempat yang banyak debu, misalnya saya minta bantuan anak. Asap rokok juga sangat mengganggu. Kalau mencium asap, saya merasa nafas lebih mudah berat untuk aktivitas kalau terlalu lama atau terlalu berat. Saya cepat lelah dan sesak bisa muncul. Jadi sekarang saya melakukan semuanya secara perlahan dan bertahap.
41.	Bagaimana pengaruh kecemasan atau rasa takut terhadap sesak napas yang dialami?	sangat berpengaruh kalau saya mulai sesak, kemudian langsung takut. Napasnya rasa semakin cepat, saya jadi sulit mengatur napas. Sekarang saya mencoba mengingatkan diri sendiri supaya tenang, saya duduk, menarik nafas, perlahan, dan tidak langsung berpikiran bahwa kondisi saya akan semakin parah. Kalau ada keluarga di dekat, saya lebih tenang.

		Kemudian, mereka membuat saya merasa aman dan nyaman.
42.	Apa pengaruh sesak napas terhadap kualitas tidur Bapak/Ibu?	pengaruhnya sangat besar. Kalau sesak datang malam hari, Tidur saya pasti terganggu. Saya bisa terbangun beberapa kali dan setelah itu sulit lagi untuk tidur.
43.	Faktor apa yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih sulit tidur pada malam hari?	Faktor yang membuat sulit tidur adalah sesak, batuk, udara dingin, debu, dan rasa takut dan khawatir sesak kambuh kembali. Kalau sesak tidak muncul, saya bisa tidur lebih nyenyak. Jadi, Bagi saya kondisi napas sangat membantu kualitas tidur
44.	Bagaimana kondisi lingkungan rumah memengaruhi tidur dan sesak napas Bapak/Ibu?	Biasanya saya cepat sesak. Apalagi kalau ada orang bakar sampah. Atau asap rokok masuk ke rumah. Debu di jalanan masuk ke rumah. Napas langsung terasa berat. Kalau malam juga udara dingin sering bikin dada tersesak. Jadi, saya harus pakai selimut yang agak tebal. Saya lebih nyaman kalau kamar bersih, jendela dibuka pagi hari supaya udara berganti tapi malam tertutup karena udara dingin kalau kondisi rumah nyaman dan udaranya bersih saya biasanya bisa tidur tidur lebih nyenyak tapi kalau udara lagi tidak bagus atau banyak debu saya sering terbangun tengah malam karena batuk dan sesak saya kambuh lagi.
45.	Apa kendala yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga kondisi kesehatan agar asma tidak kambuh?	Yang paling susah itu menghindari. Kadang cuaca berubah mendadak, kadang ada debu atau asap yang tidak bisa saya hindari. Selain itu, Saya juga sudah tua, jadi tenaga sudah berkurang. Kadang saya ingin melakukan pekerjaan rumah sendiri, tapi kalau terlalu capek malah sesaknya kambuh. Saya juga kadang lupa membawa obat kalau keluar, kadang main ke rumah tetangga. Yang paling saya khawatir itu kalau kampungnya malam hari, karena bisa-bisanya lebih berat dibandingkan dengan siang hari.

		Jadi sekarang saya berusaha menjadi menjaga pola makan, istirahat cukup, mengurangi aktivitas berat, dan selalu menyediakan obat-obat supaya kalau mulai sesak, Bisa langsung di tangani
<i>G.Dukungan Keluarga dan Tenaga Kesehatan</i>		
46.	Bagaimana peran keluarga dalam membantu Bapak/Ibu saat mengalami sesak napas?	Kak Lok keluarga sangat-sangat membantu saya. Kalau saya mulai sesak, mereka langsung ada yang mengambil obat, ada yang bersih-bersihkan tempat, ada yang suruh duduk, ada juga yang bikin biar tempat duduk saya nyaman. dan menenangkan supaya saya tidak panik. Kadang-kadang mereka juga mengantar saya ke puskesmas kalau sesak tidak membayi. Saya merasa lebih tenang kalau ada keluarga di dekat, karena saya tidak merasakan sendirian menghadapi penyakit ini.
47.	Dukungan seperti apa yang biasanya diberikan keluarga kepada Bapak/Ibu?	Mereka sering untuk mengingatkan saya supaya jangan terlalu capek. Hindari debu, jangan lupa minum obat. Anak-anak juga membantu membersihkan rumah supaya tidak banyak debu. Kalau cuaca dingin, mereka mengingatkan saya memakai pakaian hangat. Selain membantu secara fisik, mereka juga memberi semangat supaya saya tidak terlalu memikirkan penyakit
48.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu mendapatkan pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur?	Pertugas kesehatan menyerahkan saya supaya menghindari debu, asap rokok. menurut saya ya pelayanan cukup baik petugasnya juga ramah-ramah dan mau mendengar keluhan saya waktu saya datang karena sesak saya dipiksa dulu ditanya keluhannya lalu diberi obat kadang kalau ramai memang harus menunggu tapi saya mengerti karena pasiennya banyak Selama

		berobat di sana, saya merasa nyaman dan cukup terbantu.
49.	Apa saja edukasi atau saran yang pernah diberikan tenaga kesehatan terkait penanganan asma?	Banyak loh. Saya juga diajarkan cara menggunakan obat. hirup obat dengan benar dan minta rutin kontrol walaupun sedang tidak kamu atau mereka juga menyerahkan supaya tetap makan makanan bergizi, minum air yang cukup dan berobat kalau sesaknya semakin berat
50.	Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap bantuan yang diberikan tenaga kesehatan selama ini?	Saya merasa terbantu. Mereka selalu memberi penjelasan yang mudah saya mengerti dan tidak pernah membedakan-bedakan pasien. Kalau saya bertanya, juga dijawab dengan sabar. dengan panjang lebar. Saya merasa lebih tenang setelah diperiksa karena tahu bagaimana cara menjaga kondisi saya agar tidak mudah kambuh.
51.	Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pelayanan kesehatan bagi lansia penderita asma?	Saya berharap pelayanan untuk lansia bisa semakin baik. Kalau bisa periksaannya rutin, lebih sering diadakan terutama untuk lansia. yang sulit datang ke puskesmas saya juga berharap obat selalu tersedia dan petugas terus memberikan penyuluhan supaya kami lebih paham cara mengendalikan asma mudah mudahan pelayanan semakin mudah dilakukan oleh lansia
<i>H.Makna dan Refleksi Pengalaman (Essence of Experience)</i>		
52.	Apa arti hidup dengan penyakit asma bagi Bapak/Ibu?	Bagi saya, hidup dengan asma berarti harus belajar menerima keadaan. Penyakit ini memang tidak langsung sembuh. Jadi, saya harus menyesuaikan cara hidup. Saya belajar lebih sabar. lebih menjaga kesehatan tidak memaksakan diri walaupun kadang merasa sedih karena tidak bisa beraktivitas seperti dulu saya tetap bersyukur mencari bersyukur masih diberi

		kesempatan hidup dan berkumpul dengan keluarga
53.	Bagaimana pengalaman mengalami sesak napas dan gangguan tidur memengaruhi kehidupan Bapak/Ibu?	Sangat-sangat berpengaruh. Kalau malam tidak bisa tidur karena sesak, besoknya badan terasa lemas dan tidak semangat melakukan kegiatan. Kadang saya juga jadi mudah marah emosional atau tidak fokus karena kurang istirahat. Aktivitas sehari-hari saya jadi terbatas karena saya takut sesak muncul lagi. Akhirnya, saya lebih banyak mengatur waktu untuk istirahat dibandingkan seperti melakukan kegiatan seperti dulu
54.	Apa pelajaran yang Bapak/Ibu dapatkan dari pengalaman hidup dengan asma selama ini?	Saya belajar kalau kesehatan itu sangat penting. Dulu ya, saya sering menganggap remeh kalau batuk atau sesak sedikit. Sekarang saya langsung berhati-hati. Saya juga belajar bahwa menjaga pola hidup lebih baik daripada mengobati. Saat sudah sakit, selain itu saya belajar untuk tidak malu meminta bantuan keluarga ketika kondisi saya sedang buruk.
55.	Bagaimana pengalaman ini mengubah cara Bapak/Ibu menjaga kesehatan?	menurut pengalaman saya ya lebih sekarang saya lebih merasa disiplin menjaga kebersihan rumah menghindari debu asap mengurangi aktivitas yang berat-berat malam lebih makan lebih teratur, minum obat sesuai anjuran dan rutin kontrol kepuskesmas, dan saya juga lebih memperhatikan waktu istirahat, karena saya tahu kalau badan terlalu capek, asma bisa kambuh
56.	Jika bisa memberikan saran, apa yang ingin Bapak/Ibu sampaikan kepada lansia lain yang mengalami asma?	Saya memberi semangat kepada lansia, jangan menyerah walaupun punya asma. Penyakit ini memang bisa kambuh, tapi kalau kita menjaga kesehatan dan mengikuti anjuran dokter, kondisinya bisa dikendalikan. Jangan malu berobat, jangan menunggu sesak semakin

		berat baru mencari pertolongan. Yang penting tetap semangat, banyak berdoa dan minta dukungan keluarga
<i>I.Pertanyaan Penutup</i>		
57.	Apakah ada pengalaman lain terkait sesak napas dan gangguan tidur yang belum sempat diceritakan?	Ada satu pengalaman. Pengalaman paling saya ingat. Yaitu waktu serisak datang tengah malam, saat itu saya sulit bernapas sampai merasakan sangat-sangat takut karena napas terasa pendek dan dada berat. Keluarga langsung membantu membawa keluarga langsung membantu membawa saya ke puskesmas, ke klinik setelah kejadian itu saya menjadi lebih berhati-hati menjaga kesehatan saya ingin mengalami kejadian seperti itu lagi karena rasanya sangat-sangat berat
58.	Bagaimana harapan Bapak/Ibu terhadap kondisi kesehatan ke depannya?	Harapan saya, kondisi saya tetap stabil dan asma, sering tidak kambuh lagi. Saya ingin tetap sehat supaya masih bisa melakukan kegiatan sehari-hari tanpa banyak bergantung pada orang lain. Saya juga ingin tetap bisa berkumpul dengan keluarga dalam keadaan sehat. bisa melakukan usia, bisa melakukan olahraga setiap pagi. Walaupun usia sudah lanjut, saya berharap kualitas hidup saya tetap baik.
59.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam menghadapi penyakit asma pada usia lanjut?	Menurut saya, yang paling penting menjaga kesehatan setiap hari. Bukan hanya saat sedang sakit. Harus mengenali penyebab asma kambuh, rutin minum obat sesuai anjuran. Menjaga pola makan dan istirahat yang banyak. Serta tidak memaksakan diri bekerja terlalu berat. Selain itu, dukungan keluarga juga sangat penting karena Saat sesak datang, kita membutuhkan orang yang bisa membantu dan memberi semangat dengan usaha

		seperti itu. Saya merasa lebih menjalani hidup walaupun memiliki penyakit asma.
--	--	---



Lampiran 6 Transkrip Hasil Wawancara Keluarga

Transkrip Hasil Wawancara Keluarga Informan S

No	Pertanyaan	Jawaban
<i>A. Pertanyaan Pembuka</i>		
1.	Bisa diceritakan hubungan Bapak/Ibu dengan pasien?	Suami istri.
2.	Sudah berapa lama Bapak/Ibu merawat atau tinggal bersama pasien?	Semenjak menikah, Kurang-kurang 10 tahun merawat ibu asma
3.	Bagaimana kondisi pasien sehari-hari menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Ya, kalau pengamatan saya kondisinya ya biasa-biasa aja. Cuma kalau dia kerja berat, atau membersihkan apa yang simpannya ada lergi, baru dia kambuh
<i>B..Pengalaman Keluarga dalam Melihat Sesak Napas Pasien</i>		
4.	Bisa diceritakan pengalaman Bapak/Ibu saat pasien mengalami sesak napas?	Kalau saya antisipasi di rumah sudah ada nebu. Jadi saya siapkan untuk pasang nebu. Kalau nebunya sampai beberapa kali tidak mempan, antar ke rumah sakit.
5.	Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika pasien mulai mengalami sesak napas?	Biasanya di bawah lehernya di sini geraknya lebih cepat. Di sininya lebih cepat.
6.	Bagaimana kondisi pasien ketika sesak napas kambuh pada malam hari?	Ya, kondisinya. Yo cakmano Pertama , sesak. Seperti kesempitan dahtu gelisah.
7.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga saat pasien mengalami sesak napas?	Biasanya ya, kalau tidak bisa ditanggulangi dengan obat, apa tablet, pakaian nebu . Biasanya sudah, paling penting dia merasa pegal-pegal, pijit-pijit caktunah
8.	Bagaimana dampak kondisi sesak napas pasien terhadap keluarga?	Rasanyo idak ado dampaknya. Ya, mungkin dampaknya. Mungkin kerepotan tulah, sibuk artianyo karno ngurusin ibu yang sakit

9.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat melihat pasien mengalami sesak napas?	Kasian, Kasian karena sesak
C. Pengalaman Keluarga terhadap Gangguan Tidur Pasien		
10.	Bisa diceritakan bagaimana pola tidur pasien menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Pola tidurnya, dia tidak banyak tidur. Tidur sebentar saja, sebentar. Dan kedua, kalau dia tidur, kami keluarga tuh udah tau, jangan diusahakan, jangan dibangunkan atau jangan berisik. Jangan ada bunyi-bunyi. Karena kalau dia kebangun nanti, susah lagi tidur.
11.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami pasien?	Biasanya gangguan tidurnya ada bunyi, mungkin Ada anak-anak atau saya sendiri masuk kamar, ada yang diambil, ada bunyi.
12.	Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas?	Yo, Sesak itulah yang paling. Gejala sesak itulah. Yo Akhirnya minta tolong, mintak tolong dengan siapa yang adakan. Kalau masih bisa dipijit, dipijit. Kalau udah bisa lagi dipijit, yo pasang nebu.
13.	Apa dampak gangguan tidur terhadap aktivitas pasien sehari-hari menurut pengamatan keluarga?	Yang kami, ya. Kalau kami nggak ada. Tapi tidur-tidur, langsung tidur. Tidak ada masalah tidur.
14.	Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga?	Tidak ada pengaruhnya, Tidak ada. Ya, karena sudah biasa kan. Sudah 10 tahun itu. Kalau awal-awalnya, iya. Tidak ada pengaruhnya. Tapi kalau sekarang, tidak ada lagi. Udh diobati, sudah.
D. Upaya Keluarga dalam Membantu Pasien		
15.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga untuk membantu pasien saat mengalami sesak napas?	Kalau untuk obat, kami siapkan obat untuk makan obat tablet. Kalau untuk nebu, kami siapkan itu, didekatkan ke tempat tidurnya.

16.	Bagaimana keluarga membantu pasien agar dapat tidur lebih nyaman?	Yo kami,Kalau misalnya dia panas, kita hidupkan kipas angin. Karena kami cuma punya kipas angin, kami idak punyo AC. kalau dia perlu apa, Misalnya perlu minyak angin, misalnya. Perlu remason, kami kasihkan. Atau freshcare, kami kasihkan.
17.	Bagaimana pengalaman keluarga dalam membantu penggunaan obat atau inhaler pasien?	Ya, sebenarnya tidak terlalu ribet lah yah dalam artian Kalau dia membutuhkan, langsung kito kasihkan inhaler atau fresh care itu. Tinggal kita buka, kita kasihkan. Malah kadang-kadang kita kasihkan aja, dia sendiri bisa membukanya.
18.	Apa kesulitan yang dialami keluarga dalam merawat pasien asma?	Ado, ado kesulitannya. Karena kesulitannya kito idak bisa sembarang. Artinya kalau kita di kamar, harus bersih. Jangan membongkar pakaian yang banyak debu. Yang untuk yang tadi, ya mengingatkan, mengingatkan obat apa makanan-makanan yang mengandung menyebabkan asma
19.	Menurut Bapak/Ibu, bantuan seperti apa yang paling dibutuhkan pasien?	kalau untuk kami yang paling perlu bantuan nebu tulah dengan ya obat isap obat hisap. obat hisap itu kan terakhir. Kalau obat hisap itu, yang acaranya kalau dia tiap hari. Kalau dia gejala ringan-ringan, biasanya selesai dengan obat hisap.

E. Dukungan Pelayanan Kesehatan

20.	Bagaimana pengalaman keluarga mendapatkan pelayanankesehatan di Puskesmas Lingkar Timur?	Kalau pelayanan bagus. Bagus, iya. Karena apo responnya kami mengeluh itu ditangkapi. Obat kami sesuai jadwal tinggal ngambil. Kami ngambil obat setiap tanggal 20 keatas. Tanggal 20 sampai tanggal 25. Jadi, setiap kami ngambil tidak ada kendala. Setiap kami datang, obat itu sudah tersedia.
21.	Edukasi apa yang pernah diberikan tenaga kesehatan	Ya mereka menyarankan aja Hati-hati makan-makanan yang mengandung alergi Laju di jugo

	kepada keluarga terkait perawatan pasien asma?	rumah juga hati-hati ,Hatinya ya yang simpatnyo alergi itulah Jangan membersihkan apa-apa yang mengandung debu Jangan bekerja lebih berat Bekerja pun kalau lebih berat masih kambuh alergi asap, alergi. alergi dia asap, alergi debu
22.	Bagaimana pendapat keluarga terhadap pelayanan yang diberikan tenaga kesehatan?	Bagus, terima kasih. Bagus.
23.	Apa harapan keluarga terhadap pelayanan kesehatan bagi pasien lansia penderita asma?	Kalau menurut kami, kalau harapan dari kami, khususnya keluarga kami, ya lanjutkan seperti pelayanan selama ini. Dan kalau memang ada, misalnya, obat yang lebih baik untuk lebih dari ini, yang cepat, lebih cepat respon nanonya, apa, perbaikannyo untuk asma, usahakan itu.Karena obat ini rasanya udah lama. Apa memang, apa tidak ada perubahan, misalnya. Memang kami cocok obat ini.Tapi saya tahu bertambahnya waktu, bertambahnya zaman kan obat mungkin berkembangnya lebih bagus juga.
<i>F.Pertanyaan Penutup</i>		
24.	Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait perawatan pasien asma?	Tidak ada rasanya,Berjalan lancar itulah tidak ada apa-apa. Hampir dikatakan tidak punya kendala untuk pelayanan.
25.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam merawat lansia penderita asma?	Ya,terutama Hubungan dalam arti saling mengerti, saling mengerti, jangan sampai bekerja berat, saling bantu. Kalau ada kerja berat, saling bantu, biar sama –sama ringan. Nah itu kalau kerja misalnya seperti tadi ada kebersihan-kebersihan, usahakan yang asma tidak usah kerja, ataupun kalau kerja yang ringan-ringan. Yang lain-lain dibantu keluarga misalnya anak

Transkrip Hasil Wawancara Keluarga Informan I

No	Pertanyaan	Jawaban
A. Pertanyaan Pembuka		
1.	Bisa diceritakan hubungan Bapak/Ibu dengan pasien?	Saya ini anak kandung beliau jadi hubungan sebagai anak
2.	Sudah berapa lama Bapak/Ibu merawat atau tinggal bersama pasien?	Berapa dah lebih kurang 15 tahun, saya tinggal dan merawat beliau setiap hari.
3.	Bagaimana kondisi pasien sehari-hari menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Kalau lagi enggak kambuh badannya lumayan kuat bisa makan sendiri duduk-duduk santai ngobrol cuman enggak boleh kerja jalan jauh pun cepat lelah napasnya kau pengamatan saya pendek..
B..Pengalaman Keluarga dalam Melihat Sesak Napas Pasien		
4.	Bisa diceritakan pengalaman Bapak/Ibu saat pasien mengalami sesak napas?	Rasanya hati itu was-was. Tak khawatir, pas kambuh itu nafasnya susah keluar. Dado bunyi nyit-nyit, mukanya itu pucat. Kadang sampai keringat dingin. Aku sigap langsung bantu
5.	Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika pasien mulai mengalami sesak napas?	Cakmano yo tandonyotu, napas makin cepat, cak pendek ,sering batuk –batuk dado nyo tu cak keliatan naik turun ,muko nyo tu terlihat dak nyaman badan nyo tu teraso agak dingin
6.	Bagaimana kondisi pasien ketika sesak napas kambuh pada malam hari?	Nah, kalomalam tuh kambuh, rasonyo berat ,beliau tu berbaring, Sesak berbaring lurus, harus disandarkan tinggi. Matanya itu lelah, tapi susah tidur. Nafas makin sesak karena udara dingin malam tunah.
7.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga saat pasien mengalami sesak napas?	Langsung saya dudukkan tegak. Kadang itu saya sandarkan punggungnya pakai bantal. Buka bajunya itu yang agak ketat. Aku ambil air hangat itu bantu pakai obat semprot. Nah, pastikan kalau aku itu

		kamar cukup angin tapi nggak dingin.
8.	Bagaimana dampak kondisi sesak napas pasien terhadap keluarga?	Saya jadi harus selalu adoh di rumah. Nggak bisa pergi lama-lama. Pikiran itu sering teringat kondisi beliau. Kegiatan rumah pun harus saya atur supaya adoh yang jago.
9.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat melihat pasien mengalami sesak napas?	Rasanya sedih sama takut-takut. Nengok beliau susah nafas. Hati itu cakmano yo gelisah. Tapi saya harus tetap tenang supaya beliau juga nggak ikut panik.
<i>C. Pengalaman Keluarga terhadap Gangguan Tidur Pasien</i>		
10.	Bisa diceritakan bagaimana pola tidur pasien menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Tidurnya daknyeyak lagi seperti dulu. Biasanya tidur cuma sebentar. Terus terbangun lagi. Tidurnya terputus-putus panjang malam
11.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami pasien?	Nah, yang sering sekali itu terbangun. Cakmano dak Tibo- tibo , gara-gara sesak nafas, susah tidur. Sudah itu bangun. Tidurnya pulas.
12.	Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas?	Nah, kadang pas bangun malam itu, beliau langsung gelisah kan. Napasnya cepat. Jantungnya nyo cakmano dak cak orang berdebar debar. Nah kadang langsung mintak didudukan kadang lah basah keringat dingin di dahinyo tu
13.	Apa dampak gangguan tidur terhadap aktivitas pasien sehari-hari menurut pengamatan keluarga?	Kalau siang hari nyotuh jadi lemas, terus ngantuk. Tapi, tidak bisa tidurnya. Semangatnya berkurang. Kadang-kadang kepala-pala itu juga pusing.
14.	Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga?	Nah, saya jadi ikut kurang tidur. Jadi, harus terjago, menjago beliau tiap malam tuh. Badan juga udah cepat lelah. Pikiran tuh selalu was-was kalau dengar gerak-geriknya.
<i>D. Upaya Keluarga dalam Membantu Pasien</i>		

15.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga untuk membantu pasien saat mengalami sesak napas?	Langsung kami dudukkan posisi yang nyaman. Tenangkan hatinya supaya kami tidak takut. Kami berikan air hangat. Bantu pakaikan obat semprot tuh kan. Pastikan kamar kami tuh bersih dan idak berdebu.
16.	Bagaimana keluarga membantu pasien agar dapat tidur lebih nyaman?	Saya cakmano sama ya. Sangat kepala dan punggungnya tuh pakai bantal. Bantal yang agak tinggi tuh kan. Nah, kami selimuti badannya biar nyoh hangat. Nah, kami bersihkan kamar tuh kan sebelum tidur. Jadi, kami tutup jendela kalau anginnya kencang dan dingin cakmanodak
17.	Bagaimana pengalaman keluarga dalam membantu penggunaan obat atau inhaler pasien?	Kami tuh lah terbiasa betul macam mana ngeceknnya. Awalnya aku juga agak bingung. Tapi, lama-lama lah hafal cek tunah. Caronyo yang aku ingat kapan harus ngasih kan. Dan bantu semprotkan kalau tangannya tuh kan. Gak lemah cek tunah.
18.	Apa kesulitan yang dialami keluarga dalam merawat pasien asma?	Kalau kesulitan tuh kalau cuaca tuh nah berubah-ubah. Cek dibengkukuh kan. Hujan terus, manu angin kencang. Nah, posisi cek itulah yang kami hindari cek tunah. Kadang obat juga habis. Harus cepat kami cari. Jadi, beliau tuh juga kadang susah-susah diatur. Kalau lagi gak enak badan tuh.
19.	Menurut Bapak/Ibu, bantuan seperti apa yang paling dibutuhkan pasien?	Nah, yang kami butuhkan tuh untuk ini, ini pasien nih. Perhatian setiap saat. Ibaratnya tuh obat yang selalu tersedia. Kamar yang bersih cek tunah. kek hangat serta Pelayanan kesehatan tuh yang gampang dijangkau. Kalau butuh bantuan cepat cek tunah.
<i>E. Dukungan Pelayanan Kesehatan</i>		
20.	Bagaimana pengalaman keluarga mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Lingkar Timur?	Kalau pelayanan puskesmas lingkar timur tuh baik. Petugasnya juga ramah-ramah Sabar. Kalau dibawa ke puskesmas lingkar timur tuh kan.

		Langsung ditanganinyo cepat. baratnya kan dikasih obat sampai napasnya lega. Kalau kami sampai itu.
21.	Edukasi apa yang pernah diberikan tenaga kesehatan kepada keluarga terkait perawatan pasien asma?	Cek mano dak. Kami tuh diajari cara-cara memposisikan badan yang sesak. Badan pas sesak tuh kan. Cara pakai obat semprot. Nah hal ini yang bikin kambuh dan harus yang kami hindari kan. Serta kapan kami harus segera bawa ibaratnya ke puskesmas
22.	Bagaimana pendapat keluarga terhadap pelayanan yang diberikan tenaga kesehatan?	Menurut aku cakmano yo. Sudah cukup membantu cek tunah. Obatnya cek mana tak Murah. Mudah didapat. Sama penjelasan juga jelas. Semoga obatnya tuh selalu cek mana tersedia setiap saat kapan kami butuhkan. Sama satu ya.
23.	Apa harapan keluarga terhadap pelayanan kesehatan bagi pasien lansia penderita asma?	Semoga obatnya selalu sedia setiap saat kapan kami butuhkan dan satuyo pelayanan makin cepat dan kalau bisa ada kunjungan kerumah caktunah sesekali sayo dapat bimbingan merawat nyo tunah
<i>F.Pertanyaan Penutup</i>		
24.	Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait perawatan pasien asma?	Saya rasa lah sudah cakmano dak cukup. Pokoknya kuncinya merawat tuh sabar. Selalu jago dan siaga lah. Karena penyakit ini memang dak sembuh total. Tapi bisa dikendalikan kalau dijago dengan baik cek tunah.
25.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam merawat lansia penderita asma?	Selalu siap cek tunah. Selalu siap sedia ubatnya ibaratnya kan. ago kebersihan suhu. Kamar tuh biar tenang. Jago kebersihan suhu. Kamar tuh biar tenang. Tenangkan beliau kalau sedang kambuh ibaratnya kan. Dan juga jago sampai beliau merasa sendirian. Jangan sampai cek tunah. Jangan sampai ibaratnya merasa beliau merasa sendirian cek tunah di rumah,itu bae si

Transkrip Hasil Wawancara Keluarga Informan T

No	Pertanyaan	Jawaban
A. Pertanyaan Pembuka		
1.	Bisa diceritakan hubungan Bapak/Ibu dengan pasien?	Pasien itu ibu saya sendiri. Hubungan saya dengan beliau ya sangat dekat. Karena dari kecil sampai sekarang saya memang dekat dengan ibu. Kalau ibu sedang sehat, biasanya kalau masih bisa melakukan kegiatan sehari-hari sendiri. Seperti makan, mandi, memasak, ringan. Atau duduk-duduk di rumah. Tapi kalau asmanya sedang kambuh, biasanya aktivitasnya mulai berkurang.
2.	Sudah berapa lama Bapak/Ibu merawat atau tinggal bersama pasien?	Kalau untuk merawat dan memperhatikan ibu, sudah beberapa tahun. Kalau memang tidak selalu 24 jam berada di samping beliau, tetap saya sering bersama ibu dan cukup sering membantu. kebutuhan beliau sehari-hari.
3.	Bagaimana kondisi pasien sehari-hari menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Batu, sesak napas, napas bunyi siulan kalau aktivitas berat
B..Pengalaman Keluarga dalam Melihat Sesak Napas Pasien		
4.	Bisa diceritakan pengalaman Bapak/Ibu saat pasien mengalami sesak napas?	Kalau ibu sedang mengalami sesak napas biasanya kelihatan sekali dari cara beliau bernapas. Napasnya menjadi lebih cepat dan beliau kehilangan tidak nyaman. Kadang beliau sempat sulit mengambil napas panjang dan mengatakan dadanya terasa berat. Saya pernah beberapa kali melihat ibu sesak pada malam hari. Awalnya biasanya ibu batuk-batuk, kemudian beliau mulai gelisah dan mencari posisi yang nyaman. Kadang beliau langsung duduk dan memanggil saya. Kalau sudah begitu, saya ikut merasa panik sebenarnya karena melihat orang tua

		kesulitan bernapas itu membuat kita takut terjadi sesuatu.
5.	Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika pasien mulai mengalami sesak napas?	Biasanya tanda awalnya, ibu mulai sering batuk. Setelah itu beliau bilang dadanya terasa berat atau napasnya mulai pendek. Dari wajahnya juga kelihatan berbeda. Biasanya lebih tegang dan gelisah. Kadang suara napasnya terdengar seperti bunyi mengik atau bengik. Kalau sedang seperti itu, beliau tidak bisa banyak bicara.
6.	Bagaimana kondisi pasien ketika sesak napas kambuh pada malam hari?	Kalau malam hari biasanya lebih membuat Kami khawatir karena ibu sedang tidur, kemudian tiba-tiba terbangun karena sesak.
7.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga saat pasien mengalami sesak napas?	Biasanya beliau langsung duduk dan tidak nyaman. Kalau kembali berbaring, beliau kadang memanggil saya atau anggota keluarga yang lain. Kemudian saya mengambil obat atau inhaler yang memang biasa digunakan sesuai petunjuk. Setelah itu saya damping ibu sampai napasnya lebih lega.
8.	Bagaimana dampak kondisi sesak napas pasien terhadap keluarga?	dampaknya cukup besar, terutama dari rasa khawatir. Kalau ibu sesak, kami sebagai keluarga juga ikut tidak tenang, apalagi kalau terjadi malam hari. Biasanya anggota keluarga yang tidur langsung ikut terbangun. Kami juga Jadi harus mengatur aktivitas. Misalnya kalau ibu sedang tidak sehat, kami harus memastikan ada orang yang mau nemani beliau.
9.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat melihat pasien mengalami sesak napas?	Yang pastinya saya merasa kasihan, khawatir, dan takut karena melihat orang tua susah bernafas. Itu menurut saya cukup menakutkan, apalagi kalau sesaknya terlihat berat dan ibu sampai tidak bisa banyak bicara.

		Dulu saya sering ikut panik kalau ibu sesak. Tapi sekarang saya mencoba lebih tenang. Karena kalau saya takut, panik, ibu juga bisa semakin takut.
<i>C. Pengalaman Keluarga terhadap Gangguan Tidur Pasien</i>		
10.	Bisa diceritakan bagaimana pola tidur pasien menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Kalau ibu sedang tidak kambuh, tidurnya sebenarnya cukup baik. Tetapi kalau asmanya sedang muncul, pada tidurnya berubah. Beliau biasanya sulit tidur atau sudah tidur, tetapi beberapa jam kemudian terbangun karena batuk dan sesak. Jadi walaupun ibu mungkin berada di tempat tidur cukup lama, tidurnya tidak benar-benar nyenyak karena seling terbangun. Besok paginya biasanya terlihat lebih lelah menurut pengamatan saya. Gangguan tidur ibu memang sangat berhubungan dengan sesak nafas. Kalau sesaknya tidak muncul, tidur beliau lebih baik. Tapi kalau sesaknya kambuh pada malam hari, tidurnya pasti terganggu
11.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami pasien?	Yang paling sering ibu, ibu terbangun di tengah malam. Karena batuk atau sesak. Kadang sebelum tidur juga sudah merasa tidak nyaman. Sehingga sulit untuk benar-benar tidur. Tidurnya menjadi terputus-putus. Kadang baru tidur sebentar, kemudian terbangun lagi. Kalau kejadian seperti itu beberapa kali dalam satu malam, besoknya ibu pasti kelihatan lelah dan mengantuk. Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas
12.	Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas?	Biasanya ibu langsung terlihat gelisah. Begitu terbangun, beliau duduk dan pasti mencari nafas. Beliau biasanya memanggil saya kalau merasa sesaknya cukup berat. Wajahnya terlihat cemas dan napasnya lebih cepat. Kadang beliau mengatakan sesak lagi atau napas ibu

		berat. Kalau sudah seperti itu, saya langsung membantu beliau duduk dan dengan posisi yang nyaman dan menemani sampai lebih tenang. Menurut saya yang paling berat bukan hanya sesaknya, tetapi rasa takut setelah mengalami sesak. Kadang ibu sudah merasa lebih lega, tetapi masih takut tidur karena khawatir nanti terbangun lagi dengan kondisi yang sama
13.	Apa dampak gangguan tidur terhadap aktivitas pasien sehari-hari menurut pengamatan keluarga?	Kalau malamnya sering terbangun, besoknya ibu terlihat lebih lelah. Biasanya beliau lebih banyak duduk dan tidak terlalu bersemangat melakukan aktivitas. Menurut saya tidur itu sangat berpengaruh terhadap kondisi ibu. Kalau tidurnya cukup, beliau lebih segar dan bisa beraktivitas. Tapi kalau malamnya terganggu, karena sesak besoknya, kondisi fisiknya ikut menurun. Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga.
14.	Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga?	keluarga juga ikut terganggu. Karena kalau ibu terbangun malam dan membutuhkan bantuan, kami juga ikut bangun. Jadi waktu tidur kami berkurang. Selain itu, kami jadi lelah waspada kalau malam terdengar ibu batuk atau bergerak. Kami biasanya langsung memperhatikan apakah beliau baik-baik saja.
<i>D. Upaya Keluarga dalam Membantu Pasien</i>		
15.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga untuk membantu pasien saat mengalami sesak napas?	Biasanya yang pertama kami lakukan adalah membantu ibu duduk dan mencari posisi yang membuat beliau nyaman. Kami tidak memaksa ibu untuk berbalik karena biasanya justru membuat beliau merasa lebih sesak. Kami juga berusaha menenangkan ibu. Saya biasanya mengatakan, tenang dulu ibu, saya di sini. Karena beliau ibu semakin takut atau panik, beliau merasa napasnya semakin sulit. Kami juga melihat

		lingkungan sekitar. Kalau ada asap, debu atau udara terlalu dingin, Kami berusaha menjauhkan ibu dari kondisi tersebut. Setelah itu kami memantau apakah sesaknya berkurang.
16.	Bagaimana keluarga membantu pasien agar dapat tidur lebih nyaman?	Kalau untuk kami biasanya membuat kamar senyaman mungkin. Kami berusaha menjaga supaya tidak banyak debu, tidak ada asap, rokok, dan suasana tidak terlalu ramai. Posisi tidur ibu juga biasanya kami bantu supaya kepalanya sedikit lebih tinggi karena kalau merasa lebih nyaman begitu
17.	Bagaimana pengalaman keluarga dalam membantu penggunaan obat atau inhaler pasien?	Untuk obat dan inhaler awalnya saya juga tidak terlalu paham tetapi setelah mendapat penjelasan dari tenaga kesehatan saya mulai tahu bahwa penggunaan harus sesuai aturan Kalau ibu kesulitan atau lupa, saya membantu mengingatkan dan menyiapkan alatnya. Saya merasa keluarga memang perlu tahu. Saya menggunakan inhaler karena kalau pasien sedang sesak, kadang pasien sendiri sulit berkomunikasi. Jadi kejadian keluarga bisa membantu memastikan obat digunakan sesuai yang sudah dianjurkan.
18.	Apa kesulitan yang dialami keluarga dalam merawat pasien asma?	Kesulitannya karena asma ibu kadang kambuh tidak selalu pada waktu yang sama. Kadang sering baik-baik saja, Malam tiba-tiba sesak, jadi kami harus selalu siap.
19.	Menurut Bapak/Ibu, bantuan seperti apa yang paling dibutuhkan pasien?	Menurut saya, bantuan yang paling dibutuhkan adalah pendampingan keluarga. Ketika sesak, pasien bukan hanya membutuhkan obat, tetapi juga membutuhkan orang yang membantu dan menenangkan. Selalu itu, keluarga juga membutuhkan pengetahuan kami
<i>E. Dukungan Pelayanan Kesehatan</i>		

20.	Bagaimana pengalaman keluarga mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Lingkar Timur?	Menurut pengalaman saya, pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur cukup membantu. Kalau kondisi ibu membutuhkan pemeriksaan, kami bisa membawa beliau ke sana. Kami menyampaikan keluhan yang kami, terutama kalau sesaknya sering muncul atau tidur itu terganggu. Bagi kami puskesmas cukup penting karena menjadi tempat pertama untuk mendapatkan pelayanan. ketika kondisi ibu membutuhkan pemeriksaan. Kalau memang diperlukan pemeriksaan lebih lanjut, biasanya kami mengikuti arahan dari tenaga kesehatan.
21.	Edukasi apa yang pernah diberikan tenaga kesehatan kepada keluarga terkait perawatan pasien asma?	Kami pernah mendapatkan penjelasan mengenai penggunaan obat sesuai aturan dan sepertinya tidak menghentikan obat sendiri. Kami juga diberi tahu untuk menghindari hal-hal yang dapat memicu asma seperti debu, asap, rokok, udara, dingin dan kelelahan untuk inhaler, kami juga pernah dijelaskan mengenai cara penggunaan kami sebagai keluarga diingatkan untuk membantu pasien kalau pasien kesulitan atau lupa. Menurut saya, edukasi seperti itu sangat penting karena keluarga yang paling sering berada bersama pasien. Jadi bukan hanya pasien yang harus mengerti, tetapi keluarga juga harus tahu.
22.	Bagaimana pendapat keluarga terhadap pelayanan yang diberikan tenaga kesehatan?	Menurut saya cukup baik ketika kami menyampaikan keluhan tenaga kesehatan mau mendengarkan. terus dan memberikan penjelasan yang saya suka. Kalau menjelaskan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti. Saya juga merasa edukasi pada keluarga perlu terus diberikan karena kondisi pasien lansia kadang berubah. Keluarga perlu tahu apakah kondisi pasien

		masih bisa ditangani di rumah atau sudah membutuhkan pertolongan lebih lanjut.
23.	Apa harapan keluarga terhadap pelayanan kesehatan bagi pasien lansia penderita asma?	Harapan saya pelayanan untuk lansia bisa lebih diperhatikan, terutama pemeriksaan secara rutin. Jangan hanya datang ketika sudah sesak, tetapi kalau bisa kondisi pasien dipantau secara berkala. Terus, saya juga berharap edukasi untuk keluarga lebih sering diberikan. Misalnya, bagaimana cara mencegah asma kampu. Bagaimana penggunaan inhaler yang benar. Makanan atau aktivitas, apa yang perlu diperhatikan. Dan tanda-tanda bahaya yang harus diketahui keluarga.
<i>F.Pertanyaan Penutup</i>		
24.	Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait perawatan pasien asma?	Kalau dari pengalaman saya, merawat ibu dengan asma itu memang harus sabar. Kita tidak bisa hanya memperhatikan ketika ibu sudah sesak, tetapi harus memperhatikan kondisi sehari-harinya. sebenarnya sering merasa takut ketika sesaknya hambu pernah beliau mengatakan takut kalau malam sesaknya datang lagi jadi selain membantu secara fisik kami juga harus memberikan rasa aman saya selalu mengatakan kepada ibu supaya jangan merasa sendirian karena ada keluarga yang akan membantu Menurut saya, dukungan seperti itu penting karena pasien yang sudah lansia kadang lebih mudah merasa takut dan khawatir terhadap penyakitnya.
25.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam merawat lansia penderita asma?	Menurut saya yang paling penting itu perhatian kesehatan dan keluarga harus benar-benar memahami kondisi pasien. Jangan hanya menganggap sesak itu biasa tetapi harus tahu kapan sesaknya mulai muncul dan kapan kondisinya sudah

		membutuhkan pertolongan. Jadi bagi saya merawat lansia dengan asma butuh cuma soal mengobati. Ketika sesak, kita harus menemani, menjaga lingkungan, membantu istirahat, memperhatikan tidur, memberikan dukungan, dan memastikan pasien mendapatkan pelayanan kesehatan. Kalau kondisinya membutuhkan, kalau butuh kompak, pasien juga biasanya merasa lebih tenang dan tidak terlalu takut ketika asmanya kambuh.
--	--	--



Lampiran 7 Transkrip Hasil Wawancara Tenaga Kesehatan

Transkrip Hasil Wawancara Tenaga Kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban
A. Pertanyaan Pembuka		
1.	Bisa diceritakan peran Bapak/Ibu dalam pelayanan pasien asma di Puskesmas Lingkar Timur?	Saya sebagai dokter pelayanan di klaster tiga, jadi melayani pasien dari usia dewasa sampai lansia salah satunya termasuk asma ini juga.
2.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu dalam menangani lansia penderita asma?	Kalau untuk lansia itu dia lebih kreatif karena dia lebih rutin untuk mengkonsumsi obatnya. Jadi sejauh ini sih aman-aman saja pasien lansia.
B. Pengalaman Menangani Lansia Penderita Asma		
3.	Bagaimana gambaran kondisi lansia penderita asma yang sering datang ke puskesmas?	Karena lansia itu rata-rata dia sudah pasien rujuk balik, jadi dia datang untuk mengambil obat. Untuk mengambil obat rutin. Paling biasanya kalau ada keluhan itu cuma kalau dia agak sesak-sesak waktu malam.
4.	Keluhan apa yang paling sering disampaikan lansia penderita asma?	Ya, itu kalau misalnya cuaca lagi jelek atau kondisi suhunya lagi dingin, dia sering agak kambuh.
5.	Bagaimana pengalaman lansia saat mengalami sesak napas menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Kalau Lansia disini, kalau dia lagi susah nafas, karena untuk Lansia itu semua pasien asma kita PRB(Pasien Rujuk Balik), jadi dia udah punya obat untuk kondisi gawatnya. Kalau dia mulai sesak, diaminum, biasanya berotek.(Disaran kan minum berotek kalo kondisi gawat Darurat)
6.	Bagaimana kondisi gangguan tidur yang sering dialami pasien lansia penderita asma?	Kalau untuk asma, rata-rata sejauh ini mereka masih aman, kecuali itu tadi kalau kondisinya lagi kambuh, misalnya cuaca lagi jelek, memang agak susah tidur. Tapi paling dibantu dengan obat hisap yang berat itu tadi.
7.	Faktor apa yang paling sering memicu sesak napas pada lansia penderita asma?	Kalau lansia kita itu rata-rata penyebabnya antara dia atopik atau bawaan kayak yang alergi suhu, cuaca, debu, atau biasanya pengaruh

		asap. Baik itu asap pembakaran, polusi, atau asap rokok
<i>C.Penanganan Sesak Napas dan Gangguan Tidur</i>		
8.	Bisa diceritakan bagaimana penanganan yang diberikan kepada lansia penderita asma saat mengalami sesak napas?	Kalau sesak, karena kita edukasi dari awal dia memang pasien PRB ya langsung gunakan yang inhaler yang berotek itu yang digunakan saat kambuh karena biasanya rata-rata pasien asma kita ada dua obatnya tuh antara simdicot atau dspdify yang untuk kontrolnya yang satu lagi yang kalau keadaan gawat dia sesak itu yang berotek biasanya yang salbutamol inhaler
9.	Bagaimana edukasi yang diberikan terkait penggunaan obat atau inhaler?	Kalau penggunaan obat, biasanya sih yang memberikan lengkap itu dari apotek. Tapi kita biasanya dari dia pertama berobat udah kita jelaskan. Kalau misalnya hisapnya, kalau yang misalnya kayak simbicort itu dihisap dua kali, setelah dihisap, dikumur-kumur, dibuang airnya. Kalau untuk yang misalnya bernotek, mirip seperti itu, tapi digunakan kalau dia lagi kambuh, sesak aja.
10.	Bagaimana edukasi yang diberikan terkait pengelolaan gangguan tidur pada pasien asma?	Kalau kita misalnya dia sudah mulai gangguan tidur, kita sarankan dengan pasiennya sesuai dengan pemicunya. Kalau seandainya dia memang pemicunya karenacuaca atau apa, kita sanggupkan gunakan pakaian yang kebal atau selimut, minum yang hangat untuk membantunya. Dan yang pastikan selalu tersedia obat sesaknya itu di dekat pasien. Jadi apabila dia mulai ada gangguan tidurnya karena dia sesak, langsung dihisap. Mudah-mudahan sih langsung aman dia
11.	Intervensi apa yang biasanya dianjurkan untuk membantu pasien mengurangi sesak napas?	Ya, kalau intervensinya yang pasti penyebabnya itu tadi Terutama kalau penyebabnya yang bisa diubah Kalau yang cuaca segala macam kan itu nggak bisa kita ubah tuh Yang bisa

		diubah ya asap Pastikan lingkungan bebas asap Baik itu asap pembakaran, polusi atau asap rokok itu yang paling seringnya asap rokok
12.	Bagaimana cara tenaga kesehatan membantu pasien agar kualitas tidurnya lebih baik?	Kalau kami dari puskes yang pasti pertama selalu menganjurkan dia PHBS, yang pola hidup bersih dan sehat. Kalau setelah dilakukan, insya Allah dia untuk semua bukan cuma asma aja pasti stabil. Cuma kalau untuk asma ya kita tambahkan sesuai dengan penyebab dia tadi. Kalau dia masalahnya memanga topik, dia hindari atopiknya. Kalau dia masalahnya penyebabnya asap, hindari asap. Kalau dia mau tidur, biasanya kita sarankan posisinya semifowler atau setengah duduk
13.	Apa kendala yang sering dihadapi dalam menangani pasien lansia penderita asma?	Biasanya kalau pasien lansia itu paling kontrolnya dia ada beberapa idak sesuai jadwal. Karena alasan mereka biasanya obatnya itu idak langsung habis, sebulan itu masih ada sisa. Nah juga yang paling susah itu menghentikan rokoknya, karena rata-rata rokoknya itu susah untuk disuruh berhenti.
<i>D.Dukungan Keluarga dan Pelayanan Kesehatan</i>		
14.	Bagaimana keterlibatan keluarga dalam membantu perawatan pasien asma?	Kalau keluarga biasanya kalau untuk pasien yang rujuk balik itu kita selalu jelaskan di awal, karena dia pasti bareng keluarganya tuh. Jadi kita jelaskan kalau misalnya fungsi obatnya itu salah satunya ini untuk kontrol, ini untuk dia sesak. Jadi apabila melihat pasiennya sesak, seandainya dia sampai nggak bisa komunikasi, biasanya keluarga pasiennya yang tau cara menggunakan alat yang untuk keadaan gawatnya.
15.	Bagaimana respon pasien dan keluarga terhadap edukasi yang diberikan tenaga kesehatan?	Kalau sejauh ini sih bagus, responnya nggak ada yang aneh-

		aneh. Rata-rata semua menerima. Dan justru lebih terbantu, kata pasien
16.	Menurut Bapak/Ibu, dukungan seperti apa yang paling dibutuhkan lansia penderita asma?	Kalau dukungan, yang pasti dukungan dari keluarga terdekat. Karena rata-rata lansia ini memang masalah utamanya dia kesepian jarang dikunjungi dengan keluarga makanya kita selalu bilang usahakan kalau lansia selalu diawasi dengan keluarga terdekat apalagi dengan yang risiko tinggi seperti asma tapi memang beberapa lansia pun dia yang tidak mau tinggal berbarengan dengan keluarganya jadi serba salah memang kalau untuk lansia
17.	Apa harapan Bapak/Ibu terhadap peningkatan pelayanan bagi lansia penderita asma?	Ya kalau harapan kita kalau bisa sesuai dengan sesuai dengan ininya sesuai dengan gejala edukasinya kalau misalnya dia memang asma kalau bisa dia harus rutin minum obatnya supaya dia tidak kambuh lagi
<i>E. Pertanyaan Penutup</i>		
18.	Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait penanganan lansia penderita asma?	Kalau sejauh ini sih rata-rata aman pasien asma itu cuman memang ada beberapa pasien itu kalau dia yang udah gawat kan selalu kita sarankan untuk datang ke instalasi gawat darurat cuman beberapa pasien ini malah sedia ke IGD karena alasannya takut untuk dirawat
19.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur pada lansia penderita asma?	Yang susahnya sebenarnya untuk mengatasi paniknya itu. Karena biasanya kita ajari cara penapasan yang benar, posisi duduknya, sama ya itu. Pastikan obat selalu tersedia di dekat pasien. Cuman ya kalau dia lagi kambuh pasti ada rasa panik, itu yang agak sulit kita atasi

Lampiran 8 Matrik Hasil Wawancara

MATRIKS HASIL WAWANCARA INFORMAN UTAMA

No	Pertanyaan	Jawaban			Tema	Kesimpulan
		R1	M2	T2		
1.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pengalaman saat mengalami sesak napas akibat asma?	Itu sempit. Susah. Narik napas, Sempit.	Napas susah keluar. Masuk seperti ada yang menekan cak itu dari dalam. Bunyi ngik- ngik tuh di dada rasanya gak baik lah. Terasa sekali nian caknyo	Kalau sesak itu datang, rasanya dada seperti berat dan napas terasa pendek. Seperti mau menarik napas dalam-dalam. Tapi tidak bisa lega. Kadang disertai batuk dan suara napas juga seperti berbunyi. Saya tidak bisa melanjutkan pekerjaan karena dipaksakan nafas malah semakin berat. Saya bisanya duduk dan mencari posisi yang nyaman. Yang paling membuat saya takut itu kalau sesaknya datang tiba-tiba. Apalagi kalau malam sedangkan tidur tiba-tiba terbangun dan nafas terasa berat. Saat itu bisanya saya panik juga, tetapi sekarang saya sudah belajar dan sudah terbiasakan rasanya napas malam sama hijab. Cepat sakit dan saya sudah siapkan obat.	Tema 1	Lansia menggambarkan sesak napas sebagai kondisi dada terasa sempit, berat, napas pendek, disertai bunyi mengi, sehingga aktivitas harus dihentikan dan menimbulkan rasa tidak nyaman.
2.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu rasakan ketika sesak napas mulai muncul?	Perasaan aku tuh susah napas. Karena susah napas tadi.	Dado teraso berat, panas Dikit kepala terasa pusing. Dan badan tuh terasa lemas Gak enak sekali rasanya. Pngen tarik nafas supuasnyo tapi gak bisa lah	Biasanya sebelum sesak terasa berat, saya mulai bantu dulu. Setelah itu, dada terasa berat dan nafas seperti pendek. Kadang ada bunyi dari nafas	Tema 1	Saat sesak mulai muncul, lansia merasakan dada berat, sulit bernapas, lemas, pusing, dan tidak

						mampu menarik napas secara lega
3.	Kapan sesak napas paling sering dirasakan oleh Bapak/Ibu?	Kalau aku sesak napas itu, kalau aku aktivitas akulah capek, sesak napas. Kalau tidak capek, dak, Kalau kuat dan ku meraso capek	Biasanya tuh pas pagi-pagi pagi butoh tuh pas udara tuh masih dingin. Atau pas sore hari. Kalau angin lagi kencang dan banyak debu-debu cak itu nak.	Saya juga mulai merasa gelisah dan tidak nyaman. Kalau ditanya, paling sering saya kena sesak nafas itu di malam hari. Apalagi pas malam hari, tengah malam ke subuh. Kan cuacanya itu sangat dingin. Itu mulai nafas saya kabur.	Tema 1	Sesak paling sering terjadi malam hari, saat dingin, aktivitas berat, atau debu.
4.	Bagaimana kondisi tubuh Bapak/Ibu ketika sesak napas terjadi pada malam hari?	Ya, cakmano dak, Akutuh biasa ajo. Cuman nafas itulah. Biasa aja aku kalau malam. Cuma sesak nafas itulah.	Kalau malam datang tuh rasanya makin susah. Gak bisa berbaring. Lurus harus duduk atau duduk. Disandarkan tinggi. Kalau telentang rasanya makin sesak. Sampai gak bisa tidur.	Kalau terjadi malam hari, biasanya saya langsung terbangun. Napas terasa berat, badan tidak nyaman, dan saya langsung ingin duduk. Kalau berbaring, terasa sangat sulit bernafas. Biasanya merasa takut juga. Kalau sesak cukup kuat. Kalau keluarga ada di rumah, saya panggil. Ini karena saya sendirian di rumah, itu yang saya takutkan	Tema 1	Posisi duduk/setengah duduk lebih nyaman daripada berbaring.
5.	Apa yang biasanya memicu munculnya sesak napas menurut pengalaman Bapak/Ibu?	Debu, asap, bau menyengat. Itu pengaruh dia aku kalau sesak nafas. Kalau masalah dingin idak Orang asma kebanyakankan dingin. Kalau aku enggak, Parfum. Pengaruh. Asap itu.	Banyak halnyo, Udara dingin, asap rokok, debu, bau masakan yang gak enak. Menyengat atau kalau badan kecapekan dan lagi marah-marah cak itu nak rasanya tuh	kalau yang dari saya rasakan sering bisa dari debu kalau rumah sedang berdebu atau saya bersih-bersih saya lagi di luar kena angin apalagi tetangga saya sering menyangrai kopi itu bau kopi itu aja saya sudah susah Selain itu kalau terlalu capek, itu bisa kabur. Sekarang saya tidak berani melakukan pekerjaan terlalu lama. Kalau badan sudah terasa lelah, saya berhenti. Saya banyakkan ke istirahat, tidur, tidak melakukan aktivitas. Atau sudah sering juga datang kalau kita berpikiran yang negatif lah, merasa	Tema 1	Pemicu utama: debu, asap, bau menyengat, udara dingin, kelelahan, stres.

				ada cemas, berpikir sama anak-anak itu kondisi itu hanya kondisi lingkungan. Apalagi kondisi lingkungan saya disini kan sering ibu-ibu bakar sampah, sudah itu bapak-bapak merokok, kadang-kadang ada teman-teman anak-anak tuh main ke rumah, merokok kalau dilarang nanti tersinggung.		
6.	Bagaimana dampak sesak napas terhadap aktivitas sehari-hari Bapak/Ibu?	Dampaknya itulah kalau misalnya aku pagi ini sesak, siang ini aku harus istirahat. Lemas.	Kegiatan jadi terbataslah, Gak bisa jalan jauh. Gak bisa angkat barang berat cak itu, Kadang makan pun harus pelan-pelan. Semua gerakan jadi lambat	Kalau sedang sesak, aktivitas saya langsung berhenti. Misalnya, saya menyapu atau memasak. Saya harus meninggalkan pekerjaan itu dan duduk dulu. Saya tidak bisa memaksakan diri. Kalau sesaknya terjadi malam hari, nah itu yang membuat saya kurang tidur. Besoknya juga tidak bisa beraktivitas seperti biasa. Badan mulai teranam. Terluka, lenas, cepat capek. Terkadang mulai timbulnya ke sakit kepala juga karena kurang tidur malamnya. Terkadang pekerjaan rumah yang sebenarnya ringan itu terasa lebih berat.	Tema 1	Aktivitas sehari-hari menjadi terbatas dan tubuh cepat lelah.
7.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika mengalami sesak napas yang kambuh secara tiba-tiba?	Perasaan itu kalau yang ini idak pulo. Silah itu. Tidak ada aku perasaan lain. Cuma ini ajo Itu. Ini ke obat itu tadi yang diambil bapak tadi. Kalau dia belum begitu parah tapi. Udah, selesai. Bawa santai. Tapi kalau dia sudah parah, harus pakai	Rasanya kaget, dan takut sekali ngapo jantung berdebar-debar cak ini, Pikiran jadi panik lah. Padahal makin panik rasanya makin susah nafas berembus tuh.	Saya takut dan panik, apalagi kalau sesaknya datang tiba-tiba. Saya langsung khawatir, jangan-jangan semakin berat. Rasanya memang tidak nyaman sekali ketika nafas seperti tidak cukup. Kalau terjadi malam hari, rasanya takut lebih besar. Saya sedang tidur kemudian	Tema 1	Sesak mendadak menimbulkan takut dan panik.

		nebu. Udah, lengkap aku dirumah.		terbangun apalagi anak-anak lagi gak ada di rumah gak ada yang misalnya saya lagi sendirian rasa takut saya itu sangat tinggi loh tetapi sekarang saya berubah lebih tenang saya belajar bahwa kalau semakin cepat jadi saya duduk mencoba mengatur nafas dan menggunakan obat-obat yang sudah disetupkan.		
8.	Apa makna pengalaman sesak napas tersebut bagi kehidupan Bapak/Ibu?	Apo Maknanyo,makanya dkenaklah enggak enak cakmanoyo Beraktifitas aku tidak bisa terlalu ininya.kayak biaso Seperti biasa, kan itulah. Ininya aku itu. Nggak ada, aku yang makna yang cakmano.	Lah rasanya jadi pengingat buat jago diri belajar untuk sabar dan gak memaksa badan. Mengajari kita kalau kesehatan itu paling berhargolah di hidup cak aku kok.	Bagi saya, pengalaman sesak membuat saya lebih sadar bahwa kesehatan itu sangat penting. Dulu ya saya merasa Tubuh masih kuat dan bisa melakukan apa saja setelah mengalami asma. Saya sadar bahwa saya harus lebih menjaga diri. Saya belajar mengenali kemampuan tubuh sendiri. Kalau sudah capek, saya harus istirahat.Kalau tahu debu atau asam membuat saya sesak, saya harus menghindarinya. Apalagi kalau di jalan, bapak-bapak merokok, anak-anak merokok. Itu sangat saya hindari.	Tema 1	Pengalaman sesak meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan.
9.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat sesak napas mulai muncul?	Kalau sesak nafas muncul, aku tuh bawa santai. Duduk misalnya di sini, duduk santai.Belum nak pakai obat itu tadi, kadang hilang dio caktu Bawasantai dulu. Bawa santai dulu. Kadang hilang dio Kalau	Langsung duduk, tegak, jangan berbaring, tenangkan diri, tarik nafas pelan-pelan. Kalau ada obat langsung dipakai itulah pertama yang nolong.	Kalau mulai terasa sesak, kalau di rumah lagi beraktivitas saya langsung berhenti beraktivitas saya mencoba duduk dan mencoba mencari posisi yang paling nyaman saya tidak memaksa diri untuk terus bekerja setelah itu saya mencoba menenangkan diri dan	Tema 2	Saat sesak: berhenti aktivitas, duduk, tenang, obat bila perlu.

		dia tidak hilang baru aku minum obat.		mengatur nafas kalau ada obat saya langsung konsumsi obatnya tapi ketika kalau di luaran saya kena, itu yang saya takutkan.		
10.	Bisa diceritakan langkah pertama yang biasanya dilakukan untuk mengurangi sesak napas?	Yaitu telah bawa santai. Maka aku tuh..Apa yo? Ya, obat tadi siap. Kalau obat sebelum santai dah hilang, pakai obat ambil bapak tadi. Kalau tidak juga selesai itu, aku pakai nebu. Kalau nebu aku tidak selesai, ya lanjut rumah sakit.	Paling pertama cari tempat yang anginnya segar dan ruangan yang bersih Duduk sandar awan badan. Buka baju yang paling utamonyo Agak ketat biar dada gak tertekan cak itu nah.	Pertama, saya berhenti melakukan aktivitas, saya duduk, misalnya bersandar supaya lebih nyaman. Karena kalau sedang sesak, saya merasa lebih sulit bernafas. Kemudian, saya berusaha menenangkan diri. Saya coba menarik nafas dan mengeluarkan nafas secara pelan-pelan. Kalau perlu, menggunakan inhaler sesuai anjuran. Saya gunakan nafas terasa lebih lega. Jadi, saya tidak langsung melakukan banyak aktivitas lagi.	Tema 2	Langkah awal: posisi nyaman, atur napas, udara segar, obat.
11.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu menggunakan obat asma atau inhaler selama ini?	Tidak ada pengalaman lain. Tidak ada. Biasa-biasa saja. Biasa saja. Tidak ada. Tidak ada.	Sudah biasa pakai awalnya agak canggung tapi lama-lama ya. Cak Mano terbiasa obatnya membantu Asal dipakai pas rasanya baru mulai, baru	Selama ini, obat dan inhaler cukup membantu saya ketika sesak. Awalnya, saya memang belum terbiasa dan takut salah menggunakannya. Tetapi, setelah dijelaskan oleh tetangga, tenaga kesehatan, lama-lama saya mengerti saya menggunakan sesuai arjuran saya tidak berani menambah atau mengulangi sendiri karena takut malah tidak cocok karena seperti pengalaman tetangga biasanya kan sudah sesak dan menggunakan obat itu belajar dari situ lah saya berlebih hati-hati lagi	Tema 2	Obat/inhaler membantu dan lebih mudah digunakan setelah edukasi.

12.	Apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah menggunakan obat atau inhaler tersebut?	inhaler itu yang mano? Yang ini. Oh, itu tadi. Ya, kawan yang dia ambil tadi. Dia berupa. Yang segit..Letter L itu. Iya. Itulah nafas aku. Lapang kalau pakai itu.	Beberapa menit sesudah dipakai baru terasanya dada lega. Napas jadi lebih lancar dan bunyinya nyin –nyin tuh hilang perlahan-lahan	Biasanya, napas terasa lebih lega. Dada tadinya berat, perlahan terasa lebih ringan. Saya bisa bernapas lebih nyaman. Memang tidak langsung terasa sakit seketika. Saya masih harus duduk dan menunggu beberapa saat. Tetapi setelah mulai terasa lega, saya juga merasa lebih tenang. Yang paling terasa adalah rasa takutnya berkurang kalau napas sudah mulai baik. Saya merasa lebih aman dan tidak terlalu khawatir lagi.	Tema 2	Setelah obat napas lebih lega dan cemas berkurang.
13.	Selain menggunakan obat, cara apa saja yang biasanya dilakukan untuk membantu mengurangi sesak napas?	Dakdo lain di aku santai, Tidak pernah aku minum air hangat. Aku kalau aku sesak, malah aku jarang minum. Keselek nanti Lah redah sesak baru aku minum.	Minum air itulah yang pertamanya. Air hangat, hirup uap air, panas sedikit, hindari tempat yang berasap atau berdebu. Dan aku usahakan tetap tenang, jangan panik.	Saya biasanya duduk dan tidak banyak bergerak. Saya juga berusaha mengatur nafas pelan-pelan. Kalau ada asap, Ada debu, ada yang bakar sampah di sekitar saya. Itu saya cepat-cepat menjauh. Apalagi saya juga diminta oleh keluarga membantu supaya lingkungan lebih nyaman.	Tema 2	Selain obat: duduk, atur napas, air hangat, hindari asap/debu.
14.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu menggunakan posisi tertentu saat sesak napas terjadi?	Duduk, Ya, dudukaku.	Posisi duduk tuh bersandar paling. Selain persandar tuh nggak enak kalau duduk tegak. Dan disandarkan nafas jadi lebih mudah dibanding kalau duduk muku atau berbaring. Cak itulah kirok-kironyo	Kalau sesak, saya lebih nyaman duduk atau setengah duduk. Kadang itu saya berdiri. Saya bisa bersandar dan kepala agak tinggi. Kalau berbaring, rata, saya merasa kurang nyaman. Dada seperti lebih berat, lebih ke. Lebih beratlah dibandingkan duduk.	Tema 2	Posisi duduk/setengah duduk paling nyaman.
15.	Apakah Bapak/Ibu pernah mencoba teknik	Tekniknya tidak ado, aku tidak. Ado orang kan tegak. Aku Idak berani, Takut jatuh. Jadi duduk aku. Paling berbaring. Miring,	Pernah diajarin sama petugas puskesmas caranyo tarik nafas cakitu, itu lewat hidung. Tapi pelan terus. Hembuskan lewat	Pernah. Saya bisa mencoba menarik nafas pelan-pelan melalui hidung, kemudian mengeluarkannya secara pelan-	Tema 2	Teknik napas membantu menenangkan dan mengatur napas.

	pernapasan tertentu untuk mengurangi sesak? Bisa diceritakan?	miring. Miring. Miring ke kanan aku.bantal Kadang tinggi, kadang normal. Kebanyakan normal.	mulut pelan. Jadi sampai habis membantu dikit	pelan.Saya tidak memaksakan mengambil nafas terlalu dalam. Karena kalau dipaksakan malah terasa tidak nyaman. Misalnya, saya melakukan sambil duduk dan menenangkan diri. Saya fokus pada nafas supaya tidak terlalu panik. Memang.Teknik itu tidak selalu langsung membuat sesak hilang, tetapi menurut saya membantu membuat napas lebih teratur dan pikiran lebih tenang.		
16.	Menurut Bapak/Ibu, cara penanganan apa yang paling membantu mengurangi sesak napas?	Penanganan. Cakmano dak Tidak banyak penanganannya dek kalau akutu.Penanganannya itu lah.Lain dia bawa santai, nganukan berotek(Digunakan saat kondisi Gawat Darurat). Berbaring tadi penangananyo	Pakai obat sesuai anjuran dan mengatur posisi duduk kayak itu yang benar. Itu yang paling cepat terasa perubahannya.	Yang paling membantu menurut saya, segera berhenti beraktifitas. duduk dengan posisi nyaman, menenangkan diri kemudian menggunakan obat atau inhaler yang sesuai anjuran Saya yang merasa menghindari pencetus sangat penting. Kalau sudah tahu debu atau asap membuat sesak, jangan didekati.Jadi bukan hanya mengatasi ketika sudah sesak, tetapi juga menjegah supaya tidak kambuh. Kalau kondisi terjaga, saya merasa sesaknya lebih jarang	Tema 2	Penanganan terbaik: berhenti aktivitas, posisi nyaman, obat, hindari pencetus.
17.	Apa kesulitan yang Bapak/Ibu alami dalam menangani sesak napas?	Kesulitan,Sepanjang aku sakit sesak nafas, belum ada kesulitan aku.yo Belum ado, sepanjang aku lebih kurang 10 tahun ini.	Kadang malam datang agak susah cari obatnyo ,cepat atau kalau cuaca lagi berubah, berubah-ubah obat kadang kurang cukup efeknya. Maklumlah kan kita orang dusun kan	kesulitannya kalau sesak datang tiba-tiba kadang saya langsung panik sehingga sulit mengatur nafas kalau terjadi malam hari saya juga merasa lebih takut karena sedang tidur dan kondisi rumah lebih sepi kalau keluarga tidak langsung mendengar saya merasa	Tema 2	Kesulitan: serangan mendadak, panik, bantuan malam terbatas.

				khawatir kadang Badan juga lemas, sehingga saya membutuhkan bantuan untuk mengambil obat. Karena itu, saya merasa keberadaan keluarga cukup penting bagi saya		
18.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu mendapatkan bantuan atau pelayanan dari tenaga kesehatan saat mengalami sesak napas?	Kalau misalnya aku masuk rumahsakit kan, Langsung kasih orang itu, nebu. Langsung kasih pasang nebu. Kalau masuk rumah sakit. Kadang aku dirumahkan ,makai nebu. Kalau tak selesai aku di rumah, baru ke rumah sakit.	Pelayanannya sih lumayan baik kalau dibawa ke puskesmas langsung. Ditangani dikasih obat dan disemprotkan sampai nafasnya legah kembali	Kalau sesaknya tidak membaik, atau saya merasa kondisinya cukup berat, keluarga membawa saya ke puskesmas. Saya bisa menceritakan keluhan yang saya rasakan, apakah sesak, batu, atau sulit tidur. tenaga kesehatan kemudian memeriksa saya dan memberikan penjelasan serta pengobatan sesuai kondisi. Saya merasa terbantu karena kalau di rumah kita kadang bingung apa sesak yang dirasakan masih bisa ditangani atau perlu diperiksa dengan datang ke pelayanan kesehatan yang saya merasakan lebih aman.	Tema 2	Pelayanan tenaga kesehatan sangat membantu.
19.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pola tidur Bapak/Ibu sejak mengalami asma?	Pola tidur aku tuh, Aku. Aku tidur nyokan Kalo malam. Kalo malam aku tidurnya dari jam,,Jam berapa aku merasa ngantuk, aku tidur. Lepas itu aku, Terbangun, tidak aku susah tidur lagi	Idak nyenyak,sperrti dulu lagi sering terbangun di tengah malam ,Tidurnya cuma sebentar-sebentar bae.	Sejak mengalami asma, tidur saya kadang terganggu. Kalau kondisi sedang baik, saya bisa tidur cukup nyaman. Tapi kalau muncul, terutama malam, saya sering terganggu. Kadang sebelum tidur saya sudah merasakan dada kurang nyaman.sehingga sulit tidur. Ada juga malam ketika saya sudah tertidur, tapi kemudian terbangun karena batu atau sesak. Jadi, tidur saya tidak terlalu nyenyak. Kadang tidur sebentar, bangun. Duduk,	Tema 3	Pola tidur terganggu sejak mengalami asma.

				kemudian mencoba tidur lagi setelah napas lebih baik.		
20.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami oleh Bapak/Ibu?	Tersedak saat mengalami sesak/batuk	Sering terbangun tiba-tiba gara-gara sesak tadi. Susah masuk tidur lagi dan tidur jadi tidak pulas.	yang paling sering terbangun di tengah malam karena sesak atau batuk kadang juga sulit memulai tidur karena dada terasa kurang nyaman kalau sudah terbangun karena sesak, bisanya tidak bisa langsung tidur lagi saya harus duduk dan menunggu sampai napas lebih lega lagi Kadang setelah itu saya sudah mengatur, tetapi masih juga takut, khawatir, takut sesaknya muncul lagi. Jadi tidur menjadi terputus-putus.	Tema 3	Gangguan utama: Sesak, sering terbangun dan sulit tidur kembali.
21.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu ketika terbangun pada malam hari karena sesak napas?	Pengalaman, Pengalaman itu Tidak ada pengalaman lain-lain mengenai isap. Itu kan 3 kali sehari. Pagi, siang, sore. Kalau lagi sesaknya masih terus kan. Kalau dia sesaknya, ini kan idak sesak. Jadi cuma pagi sama sore saja. Itu cara nganukan obatnyo tu	Rasanya kagetlah bangun. Napas langsung terasa sempit. jantung berdebar kencang. Harus langsung duduk dulu baru bisa tenang lagi.	Kalau terbangun karena sesak, bisanya saya langsung duduk. Rasanya kaget dan takut karena baru bangun tiba-tiba napas berat. Saya bisa hanya memanggil keluarga kalau merasa membutuhkan bantuan. Kemudian saya menggunakan obat atau inhaler sesuai yang bisa digunakan dan mencoba mengatur napas pelan-pelan. Terus setelah napas mulai lega, saya masih duduk dulu. Belum saya berbaring. Kadang cukup lama. Karena saya takut kalau langsung berbaring, sesaknya muncul lagi.	Tema 3	Bangun lalu duduk, atur napas, gunakan obat.
22.	Apa yang biasanya dirasakan	CakMano, di Kato kesal Cak Mano ,itulah Yo, dak enak lah.	Badan terasa lemas. Kepala pusing. Mata terasa berat. Tapi susah tidur lagi. Pikiran jadi	Kalau terbangun karena sesak, bisanya saya langsung duduk. Rasanya kaget dan takut karena	Tema 3	Setelah gangguan tidur merasa lelah, mengantuk, pusing.

	setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari?	Orang tidur, Awak idak tidur, enak.	tidak bingung dan gelisah rasanya.	baru bangun tiba-tiba napas berat. Saya bisa hanya memanggil keluarga kalau merasa membutuhkan bantuan. Kemudian saya menggunakan obat atau inhaler sesuai yang bisa digunakan dan mencoba mengatur napas pelan-pelan. Terus setelah napas mulai lega, saya masih duduk dulu. Belum saya berbaring. Kadang cukup lama. Karena saya takut kalau langsung berbaring, sesaknya muncul lagi.		
23.	Bagaimana pengaruh gangguan tidur terhadap kondisi tubuh dan aktivitas Bapak/Ibu di siang hari?	Kurang tidur menyebabkan tubuh terasa lemah, malas beraktivitas, dan mengurangi aktivitas di siang hari	Siang harinya jadi ngantuk. Ngantuk berat. Badan terasa lelah. Terus agak semangat. Enggak semangat beraktivitas. Dan kadang kepala terasa pusing seharian	Yang biasanya dirasakan setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari, Ibu. Aduh, besok paginya, badan terasa lelah, kadang kepala terasa berat, dan badan tidak bersemangat, karena kurangnya tidur, sering terbangun malam. Siang harinya, mudah mengantuk, saya lebih banyak ingin duduk atau beristirahat, karena nggak terbiasa kalau tidur siang.	Tema 3	Gangguan tidur menurunkan aktivitas siang hari.
24.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apa yang menyebabkan tidur menjadi terganggu?	Gampang kalau aku terganggu. Dengar orang main disini, suaranya kuat, sudah. Sudah jadi aku tidur, Kalau yang itu, yang mengganggu aku tidur, itulah, Tidak bisa kalau yang itu.	Sebabnya paling sering karena sesak napas itulah sendiri. Udara malam yang dingin atau posisi tidur yang salah menekan dada rasanya	Kalau pulang tidur, Badan cepat capek, pekerjaan rumah yang biasanya bisa saya lakukan menjadi lebih lambat lagi. Saya juga tidak bisa melakukan banyak aktivitas. Kalau memaksakan diri, saya takut malah membuat badan semakin lelah dan sesak muncul lagi. Misalnya, saya lebih banyak beristirahat pada siang hari untuk	Tema 3	Penyebab: sesak, udara dingin, posisi tidur, lingkungan.

				mengganti waktu tidur yang kurang. Jadi memang gangguan tidur malam sangat mengaruhi aktivitas saya pada siang hari.		
25.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika sulit tidur atau sering terbangun di malam hari?	Aku bawa main HP kalau Kadang tertidur dia. HP nyo mati sendiri akhirnya. tu ajo	Rasanya kesalah dan capek hati. Pngen tidur nyenyak tapi tidak bisa. Jadi badan rasanya tidak pernah istirahat sempurna.	Yang paling utama itu sesak dan batuk. Kalau dada terasa berat, saya tidak bisa tidur minyak. Udara dingin juga kadang membuat saya tidak nyaman. Kalau kamar banyak debu, saya juga merasa batuk lebih mudah muncul. Selain itu, rasa takut juga terpengaruh setelah pernah terbangun karena sesak kadang saya takut kejadian itu terulang jadi walaupun sudah mengantuk pikiran saya masih waspada.	Tema 3	Merasa lelah, kesal, dan khawatir.
26.	Apa dampak gangguan tidur terhadap kehidupan sehari-hari Bapak/Ibu?	Dampaknya, Dampaknya itu cukup manodak Pusing itulah. Pusing. Pusing kalau akutuh, kurang tidur. Tapi aku kurang tidur siang itu agak ini kurang aku tidur siang. Tidur juga aku cukup lima menit Dikit-dikit. Iya. Apalagi kalau terdengar apo, kalau jadi lagi aku tidur. Kalau aku masih ngulang lagi tidur berarti tidak sehat. Nah itulah tandanya	Jadi cepat lelah, badan gak bisa berjalan jauh. Gampang marah atau pusing dan seharian jadi kurang berenergi badanku	Aduh, dampaknya banyak loh. Saya lebih cakep, cepat lelah, dan aktivitas berkurang. Biasanya bisa melakukan pekerjaan rumah. Ketika kurang tidur, saya lebih banyak istirahat. Saya juga sering mengantuk pada siang hari. Jadi, waktu saya banyak digunakan untuk duduk atau berbaring, keluarga juga terganggu, karena kalau saya sesak malam hari, mereka harus bangun juga dan membantu. Jadi, gangguan tidur ini sebenarnya bukan hanya berdampak kepada saya, tetapi juga kepada keluarga, anak-anak saya, suami saya.	Tema 3	Dampak: cepat lelah dan aktivitas berkurang.

27.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan agar bisa tidur lebih nyaman pada malam hari?	Jangan ada bunyi berisik. Baru nyaman aku tidur. Jangan ada bunyi berisik, ya. Kalau ada berisik, dak nyaman aku.	Sebelum tidur, ruangan dibersihkan palingnya jendela ditutup kalau udara dingin dan pakai baju yang agak tebal dikit. Jangan pakai kenyang-kenyang sekali pas mau tidur.	Sebelum tidur itu saya berusaha memastikan kamar bersih dan tidak banyak debu. Makanya sebelum tidur itu saya suruh suami atau anak saya membersihkan tempat tidur dulu. Supaya kamar lebih nyaman. dipastikan bersih saya bisanya menggunakan bantal yang membuat kepala sedikit lebih tinggi karena kalau bantal rendah itu sering membuat nafas saya sesak lagi. Kepala sedikit lebih tinggi itu membuat saya nyaman. Kalau sebelum tidur terasa sesak, saya tidak memaksakan langsung tidur. Saya duduk sampai nafas lebih nyaman, menenangkan diri dulu supaya kondisi lebih enak dan tenang.	Tema 4	Menjaga kamar bersih, tenang, kepala lebih tinggi.
28.	Bagaimana cara Bapak/Ibu mengatasi sesak napas yang muncul saat tidur?	Yo,kato aku tadi ko duduk. Bangun, duduk. Baru ini, isiapkan ubat tadi.	Langsung duduk, tegak, minum air hangat. Itu yang pertama, pakai obat.Kalau perlu dan tunggu sampai nafas legah baru. Coba berbaring lagi, pelan-pelan	Kalau sesak muncul saat tidur, saya langsung bangun dan duduk seperti biasanya. Saya tidak memaksakan tetap berbaring. Kemudian, saya mencoba mengatur nafas dan menggunakan obat atau inhaler yang sesuai anjuran. Kalau keluarga ada, saya minta ditemani.Setelah sesaknya berkurang, saya tidak langsung tidur. Saya tunggu sampai benar-benar merasa nyaman, baru mencoba berbaling lagi.	Tema 4	Bangun, duduk, atur napas, gunakan obat.

29.	Apakah ada posisi tidur tertentu yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih nyaman? Bisa diceritakan?	Kalau enak yang nyamannyo tu setengah duduk. Agak nyandartukan seperti di rumah sakit itukan bisa di atur. Setengah duduk.	Iyalah, paling enak tidur dengan posisi kepala dan punggung di sangga bantal yang agak tinggi. Kalau posisi begitu, dada gak tertekan dan nafas lebih lancar rasanya	Saya lebih nyaman tidur dengan kepala agak tinggi. Misalnya, menggunakan beberapa bantal supaya posisi tidak terlalu datar. Kalau sedang sesak, saya bahkan lebih nyaman setengah duduk. Kalau dipaksakan berbaring rata, rasanya dada lebih berat. Setelah sesaknya membaik, saya baru bisa tidur lebih nyaman. Jadi, posisi tidur memang sangat membantu saya.	Tema 4	Posisi setengah duduk paling nyaman.
30.	Apa yang biasanya membantu Bapak/Ibu agar bisa kembali tidur setelah terbangun di malam hari?	Dakdo, dakdo	Duduk sebentar, Tenangkan, pikiran, minum air hangat rasanya terus. Coba berbaring pelan-pelan sambil atur nafas yang teratur	Yang paling membantu, tentu kalau sudah reda, saya biasanya duduk dulu, mengatur nafas, dan mencoba menangkap pikiran, kadang saya minum sedikit dan menunggu sampai badan terasa nyaman. Kalau keluarga ada, saya juga merasakan lebih tenang. Kalau mereka menemani sebentar, setelah merasa nafas sudah baik dan tidak terlalu takut, baru saya mencoba tidur lagi	Tema 4	Duduk, tenang, atur napas sebelum tidur lagi.
31.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu menggunakan obat atau cara tertentu untuk membantu tidur?	Pengalaman obat, apodak pengalaman aku akuni dakdo pengalamanaku dak banyak pengalaman ku ini. Aku ini kan dirumah terus. Aku kalau aku susah tidur Aku palingan bapaknya kasih CTM. Udah selesai. Tidur aku	Jangan pakai obat tidur takut. Ada efeknya. Biasanya cukup. Cukup jaga suasana kamar agar hangat dan bersih saja sudah membantu rasanya.	Saya tidak menggunakan obat tidur, khusus kalau tidur terganggu karena sesak, saat lebih memilih melatasi sesaknya sesuai pengobatan yang diberikan. Saya juga menggunakan Cara sederhana seperti memperbaiki posisi tidur, menjaga kamar tetap bersih, membuat suasana kamar tenang. Saya tidak berani minum obat tidur sendiri karena takut tidak cocok	Tema 4	Lebih memilih mengatasi sesak daripada obat tidur.

				dengan obat yang saya gunakan untuk asma. Kalau memang ada masalah tidur yang terus-menerus, saya lebih bertanya kepada tenaga kesehatan		
32.	Menurut Bapak/Ibu, cara apa yang paling membantu dalam mengurangi gangguan tidur?	Ngurangi gangguan tidur,Apo ngurangi gangguan tidurtu. Aku kalau anak-anak ini kan dia sudah tahu. Kalau aku lagi tidur, jangan ada bunyi.Bunyi itulah. Bunyi. Jangan ada bunyi-bunyi. Itu tidak dak jadi aku tidur. Orang di rumah ini lah paham.	Menjaga kamar tetap hangat. Tidur dengan posisi kepala agak tinggi dan hindar hal yang bikin sesak sebelum tidur.paling cek itulah usahonya yang paling baiknya.	Menurut saya, paling membantu menjaga supaya sesak tidak muncul. Jadi sebelum tidur, saya harus memastikan kondisi kamar nyaman, tidak banyak debu, tidak ada asap, dan badan tidak terlalu capek. Posisi kepala tidak terlalu capek. Posisi kepala, saya kepala agak tinggi juga. Kalau napas nyaman, saya tidur.saya lebih mudah tidur. Selain itu, harus pikiran tenang. Kalau terlalu takut, sesak kampu, saya malah sulit tidur. Jadi, saya berusaha tidak terlalu memikirkan hal-hal yang tidak penting dan tidak membuat saya cemas	Tema 4	Mencegah sesak adalah cara terbaik mengurangi gangguan tidur.
33.	Apa hambatan yang Bapak/Ibu alami dalam mengatasi gangguan tidur?	Menghalangi gangguan tidur menghalangi , hambatan dalam mengatasi gangguan tidur hambatannya aku kalau kerjo aku lagibanyak contohnya aku ada misalnya aku nak ini besok aku nak pegi maka aku malam itu tuh aku cepet terbangun aku tidur aku karena aku banyak kerjo, kepikiran itu penghabatnya tuh	Kadang kalau malam anginnya tuh kencang dan dingin. Susah sekali menjaga suhu kamar.Tetap hangat juga. Kadang pikiran agak tenang sendiri.	hambatan paling besar. Sesak yang datang tiba-tiba. Kita sudah berusaha menjaga kondisi, tapi kadang tetap tumbuh. Kambuh.Rasa takut.rasa takut juga sulit dihilangkan kalau pernah terbangun karena sesak kadang kita menjadi takut tidur lagi mungkin faktor usia juga membuat badan lebih mudah lelah kalau satu malam saja kurang tidur besoknya	Tema 4	Hambatan: sesak kambuh, dingin, takut, usia.

				saya sudah merasa cukup lemas dan sangat-sangat capek		
34.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, faktor apa saja yang sering menyebabkan sesak napas kambuh?	Karena capek karena debu tadi	Udara dingin dan debu, asap rokok, bau menyengat, badan kecapekan, dan kalau lagi merasa cemas atau sering marah.	Yang paling sering saya rasakan adalah debu, asap rokok, udara dingin, dan kelelahan. Kalau terkena debu, misalnya saya mulai batuk, kemudian dada terasa berat. Kalau ada asap rokok, saya juga langsung berusaha menjauh. Kalau terlalu banyak aktivitas dan badan capek, saya juga lebih mudah muncul. Jadi sekarang saya lebih berhati-hati menjaga kondisi tubuh.	Tema 5	Pencetus kambuh: debu, asap, dingin, lelah.
35.	Bagaimana pengaruh udara dingin, debu, asap, atau aktivitas terhadap kondisi asma Bapak/Ibu?	Kalau dingin, nggak ngaruh, Asap, debu, ya ngaruh. capek.	kalau udara dingin tuh dan berdebu, asma pasti kambuh. Asap bikin langsung sesak. Kalau aktivitas berat, nafas jadi pendek dan cepat terasa sesak.	Udara dingin cukup berpengaruh, terutama malam hari. Kalau terlalu dingin, dada terasa kurang nyaman. Debu juga sangat saya hindari. Kalau sedang membersihkan tempat yang banyak debu, misalnya saya minta bantuan anak. Asap rokok juga sangat mengganggu. Kalau mencium asap, saya merasa nafas lebih mudah berat untuk aktivitas kalau terlalu lama atau terlalu berat. Saya cepat lelah dan sesak bisa muncul. Jadi sekarang saya melakukan semuanya secara perlahan dan bertahap.	Tema 5	Dingin, debu, asap, aktivitas berat memperberat asma.
36.	Bagaimana pengaruh kecemasan atau rasa takut terhadap sesak	Kalau takutnya,serupa cak meninggal sesaknya sakit dan sesak parahnya dio napasnya tinggal disini lagi tinggal di sini keringat ngocor	Sangat pengaruh lah. Kalau takut atau cemas, langsung berdebar nafas. Makin cepat jadinya rasa sesak itu makin terasa berat di dada ko	sangat berpengaruh kalau saya mulai sesak, kemudian langsung takut. Napasnya rasa semakin cepat, saya jadi sulit mengatur napas. Sekarang saya mencoba	Tema 5	Cemas memperberat sesak, dukungan keluarga membantu.

	napas yang dialami?			mengingatkan diri sendiri supaya tenang, saya duduk, menarik nafas, perlahan, dan tidak langsung berpikiran bahwa kondisi saya akan semakin parah. Kalau ada keluarga di dekat, saya lebih tenang. Kemudian, mereka membuat saya merasa aman dan nyaman.		
37.	Apa pengaruh sesak napas terhadap kualitas tidur Bapak/Ibu?	pengaruhnyo yo dak bisa tidur sesak tuh udah bisa tidur	Sangat pengaruhhlah, Kalau sesak datang, tidur pasti terganggu. Nggak bisa berbaring lama. Jadi tidur jadi terputus-putus.	pengaruhnya sangat besar. Kalau sesak datang malam hari, Tidur saya pasti terganggu. Saya bisa terbangun beberapa kali dan setelah itu sulit lagi untuk tidur.	Tema 5	Sesak menurunkan kualitas tidur.
38.	Faktor apa yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih sulit tidur pada malam hari?	Pikiran	Udara malam yang dingin, posisi tidur yang salah, ruangnya yang pengap atau banyak debu. Dan perasaan yang nggak tenang di dada kok.	Faktor yang membuat sulit tidur adalah sesak, batuk, udara dingin, debu, dan rasa takut dan khawatir sesak kambuh kembali. Kalau sesak tidak muncul, saya bisa tidur lebih nyenyak. Jadi, Bagi saya kondisi napas sangat membantu kualitas tidur	Tema 5	Sesak, batuk, dingin, debu, khawatir menyebabkan sulit tidur.
39.	Bagaimana kondisi lingkungan rumah memengaruhi tidur dan sesak napas Bapak/Ibu?	Mempengaruhi tidur, Pada bengkel ini, Iya. Kalau bengkel tidak hidup, dia kerjanya malam. Itu susah aku	Kalau rumah bersih, nggak	Biasanya saya cepat sesak. Apalagi kalau ada orang bakar sampah. Atau asap rokok masuk ke rumah. Debu di jalanan masuk ke rumah. Napas langsung terasa berat. Kalau malam juga udara dingin sering bikin dada tersesak. Jadi, saya harus pakai selimut yang agak tebal. Saya lebih nyaman kalau kamar bersih, jendela dibuka pagi hari supaya udara berganti tapi malam tertutup karena udara dingin kalau kondisi rumah nyaman dan	Tema 5	Suara yang berisik, Debu, asap rokok, asap pembakaran, udara dingin, dan lingkungan lembap menyebabkan sesak, batuk, dan sulit tidur.

				udaranya bersih saya biasanya bisa tidur tidur lebih nyenyak tapi kalau udara lagi tidak bagus atau banyak debu saya sering terbangun tengah malam karena batuk dan sesak saya kambuh lagi.		
40.	Apa kendala yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga kondisi kesehatan agar asma tidak kambuh?	Akutuh jangan terlalu capek,	berdebu, udaranya lancar, tapi nggak dingin, pastilah aku tidur lebih nyenyak. Dan jarang sesak nafas sebaliknya. Kalau kotor dan lembab, sering kambuh sesak nafas aku	Yang paling susah itu menghindari. Kadang cuaca berubah mendadak, kadang ada debu atau asap yang tidak bisa saya hindari. Selain itu, Saya juga sudah tua, jadi tenaga sudah berkurang. Kadang saya ingin melakukan pekerjaan rumah sendiri, tapi kalau terlalu capek malah sesaknya kambuh. Saya juga kadang lupa membawa obat kalau keluar, kadang main ke rumah tetangga. Yang paling saya khawatir itu kalau kampungnya malam hari, karena bisa-bisanya lebih berat dibandingkan dengan siang hari. Jadi sekarang saya berusaha menjadi menjaga pola makan, istirahat cukup, mengurangi aktivitas berat, dan selalu menyediakan obat-obat supaya kalau mulai sesak, Bisa langsung di tangani	Tema 5	Debu, perubahan cuaca, kelelahan, aktivitas berat, dan lupa membawa obat menjadi kendala dalam mencegah kekambuhan asma

MATRIKS HASIL WAWANCARA INFORMAN KELUARGA

No	Pertanyaan	Jawaban			Tema	Kesimpulan
		S1	I2	A3		
1.	Bisa diceritakan pengalaman Bapak/Ibu saat pasien mengalami sesak napas?	Kalau saya antisipasi di rumah sudah ada nebu. Jadi saya siapkan untuk pasang nebu. Kalau nebunya sampai beberapa kali tidak mempan, antar ke rumah sakit.	Rasanya hati itu was-was. Tak khawatir, pas kambuh itu nafasnya susah keluar. Dado bunyi nyit-nyit, mukanya itu pucat. Kadang sampai keringat dingin. Aku sigap langsung bantu	Kalau ibu sedang mengalami sesak napas biasanya kelihatan sekali dari cara beliau bernapas. Napasnya menjadi lebih cepat dan beliau kehilangan tidak nyaman. Kadang beliau sempat sulit mengambil napas panjang dan mengatakan dadanya terasa berat. Saya pernah beberapa kali melihat ibu sesak pada malam hari. Awalnya biasanya ibu batuk-batuk, kemudian beliau mulai gelisah dan mencari posisi yang nyaman. Kadang beliau langsung duduk dan memanggil saya. Kalau sudah begitu, saya ikut merasa panik sebenarnya karena melihat orang tua kesulitan bernapas itu	Tema 1	Keluarga merasa khawatir dan was-was ketika pasien mengalami sesak napas serta segera memberikan bantuan berupa nebulizer, obat, dan membawa pasien ke rumah sakit jika kondisi tidak membaik.

				membuat kita takut terjadi sesuatu.		
2.	Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika pasien mulai mengalami sesak napas?	Biasanya di bawah lehernya di sini gerakanya lebih cepat. Di sininya lebih cepat.	Cakmano yo tandonyotu,napas makin cepat,cak pendek ,sering batuk –batuk dado nyo tu cak keliatan naik turun ,muko nyo tu terlihat dak nyaman badan nyo tu teraso agak dingin	Biasanya tanda awalnya, ibu mulai sering batuk. Setelah itu beliau bilang dadanya terasa berat atau napasnya mulai pendek.Dari wajahnya juga kelihatan berbeda. Biasanya lebih tegang dan gelisah.Kadang suara napasnya terdengar seperti bunyi mengik atau bengik. Kalau sedang seperti itu, beliau tidak bisa banyak bicara.	Tema 1	Keluarga mampu mengenali tanda-tanda sesak napas berupa napas cepat dan pendek, batuk, dada naik turun, wajah tidak nyaman, badan dingin, bunyi mengi, gelisah, dan sulit berbicara.
3.	Bagaimana kondisi pasien ketika sesak napas kambuh pada malam hari?	Ya, kondisinya. Yo cakmano Pertama , sesak. Seperti kesempitan dahtu gelisah.	Nah,kalomalam tuh kambuh,rasonyo berat ,beliau tu berbaring, Sesak berbaring lurus, harus disandarkan tinggi. Matanya itu lelah, tapi susah tidur. Nafas makin sesak karena udara dingin malam tunah.	Kalau malam hari biasanya lebih membuat Kami khawatir karena ibu sedang tidur, kemudian tiba-tiba terbangun karena sesak.	Tema 1	Saat sesak napas kambuh pada malam hari, pasien mengalami sesak, dada terasa sempit, gelisah, sulit tidur, dan membutuhkan posisi tidur dengan kepala lebih tinggi.
4.	Apa yang biasanya dilakukan	Biasanya ya, kalau tidak bisa ditanggulangi dengan	Langsung saya dudukkan tegak. Kadang itu saya sandarkan punggungnya	Biasanya beliau langsung duduk dan tidak nyaman. Kalau kembali berbaring,	Tema 1	Keluarga membantu pasien saat sesak napas dengan mendudukkan

	keluarga saat pasien mengalami sesak napas?	obat, apa tablet, pakaian nebu . Biasanya sudah, paling penting dia merasa pegal-pegal, pijit-pijit caktunah	pakai bantal. Buka bajunya itu yang agak ketat. Aku ambil air hangat itu bantu pakai obat semprot. Nah, pastikan kalau aku itu kamar cukup angin tapi nggak dingin.	beliau kadang memanggil saya atau anggota keluarga yang lain. Kemudian saya mengambil obat atau inhaler yang memang biasa digunakan sesuai petunjuk. Setelah itu saya damping ibu sampai napasnya lebih lega.		pasien, memberikan posisi nyaman, melonggarkan pakaian, memberikan air hangat, membantu penggunaan obat atau inhaler, serta melakukan nebulizer.
5.	Bagaimana dampak kondisi sesak napas pasien terhadap keluarga?	Rasanya idak ado dampaknya. Ya, mungkin dampaknya. Mungkin kerepotan tula, sibuk artianyo karno ngurusin ibu yang sakit	Saya jadi harus selalu adoh di rumah. Nggak bisa pergi lama-lama. Pikiran itu sering teringat kondisi beliau. Kegiatan rumah pun harus saya atur supaya adoh yang jago.	dampaknya cukup besar, terutama dari rasa khawatir. Kalau ibu sesak, kami sebagai keluarga juga ikut tidak tenang, apalagi kalau terjadi malam hari. Biasanya anggota keluarga yang tidur langsung ikut terbangun. Kami juga Jadi harus mengatur aktivitas. Misalnya kalau ibu sedang tidak sehat, kami harus memastikan ada orang yang mau nemani beliau.	Tema 1	Sesak napas pasien berdampak pada keluarga berupa kerepotan, kekhawatiran, keterbatasan aktivitas, serta kebutuhan untuk selalu mendampingi dan menjaga pasien.
6.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat melihat pasien	Kasian, Kasian karena sesak	Rasanya sedih sama takut-takut. Nengok beliau susah nafas. Hati itu cakmano yo gelisah. Tapi saya harus tetap	Yang pastinya saya merasa kasihan, khawatir, dan takut karena melihat orang tua susah bernafas. Itu menurut saya cukup	Tema 1	Keluarga merasakan kasihan, sedih, takut, khawatir, dan gelisah ketika melihat pasien mengalami sesak napas

	mengalami sesak napas?		tenang supaya beliau juga nggak ikut panik.	menakutkan, apalagi kalau sesaknya terlihat berat dan ibu sampai tidak bisa banyak bicara. Dulu saya sering ikut panik kalau ibu sesak. Tapi sekarang saya mencoba lebih tenang. Karena kalau saya takut, panik, ibu juga bisa semakin takut		serta berusaha tetap tenang agar pasien tidak semakin panik.
7.	Bisa diceritakan bagaimana pola tidur pasien menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Pola tidurnya, dia tidak banyak tidur. Tidur sebentar aja, sebentar. Dan kedua, kalau dia tidur, kami keluarga tuh udah tau, jangan diusahakan, jangan dibangunkan atau jangan berisik. Jangan ada bunyi-bunyi. Karena kalau dia kebangun nanti, susah lagi tidur.	Tidurnya dia nyenyak lagi seperti dulu. Biasanya tidur cuma sebentar. Terus terbangun lagi. Tidurnya terputus-putus panjang malam	Kalau ibu sedang tidak kambuh, tidurnya sebenarnya cukup baik. Tetapi kalau asmanya sedang muncul, pada tidurnya berubah. Beliau biasanya sulit tidur atau sudah tidur, tetapi beberapa jam kemudian terbangun karena batuk dan sesak. Jadi walaupun ibu mungkin berada di tempat tidur cukup lama, tidurnya tidak benar-benar nyenyak karena seling terbangun. Besok paginya biasanya terlihat lebih lelah menurut pengamatan	Tema 2	Pasien mengalami gangguan pola tidur berupa tidur singkat, tidak nyenyak, terputus-putus, dan sering terbangun terutama ketika mengalami sesak napas dan batuk.

				saya. Gangguan tidur ibu memang sangat berhubungan dengan sesak nafas. Kalau sesaknya tidak muncul, tidur beliau lebih baik. Tapi kalau sesaknya kambuh pada malam hari, tidurnya pasti terganggu		
8.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami pasien?	Biasanya gangguan tidurnya ada bunyi, mungkin Ada anak-anak atau saya sendiri masuk kamar, ada yang diambil, ada bunyi.	Nah, yang sering sekali itu terbangun. Cakmanodak Tibo- tibo , gara-gara sesak nafas, susah tidur. Sudah itu bangun. Tidurnya pulas.	Yang paling sering ibu, ibu terbangun di tengah malam. Karena batuk atau sesak. Kadang sebelum tidur juga sudah merasa tidak nyaman. Sehingga sulit untuk benar-benar tidur. Tidurnya menjadi terputus-putus. Kadang baru tidur sebentar, kemudian terbangun lagi. Kalau kejadian seperti itu beberapa kali dalam satu malam, besoknya ibu pasti kelihatan lelah dan mengantuk. Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas	Tema 2	Gangguan tidur yang paling sering dialami pasien adalah terbangun pada malam hari akibat sesak napas dan batuk serta mengalami kesulitan untuk tidur kembali.

9.	Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas?	Yo, Sesak itulah yang paling Gejala sesak itulah. Yo Akhirnyo minta tolong, mintak tolong dengan siapa yang adakan. Kalau masih bisa dipijit, dipijit. Kalau udah bisa lagi dipijit, yo pasang nebu	Nah, kadang pas bangun malam itu, beliau langsung gelisah kan. Napasnya cepat. Jantungnya nyo cakmano dak cak orang berdebar debar. Nah kadang langsung mintak didudukan kadang lah basah keringat dingin di dahinyo tu	Biasanya ibu langsung terlihat gelisah. Begitu terbangun, beliau duduk dan pasti mencari nafas. Beliau biasanya memanggil saya kalau merasa sesaknya cukup berat. Wajahnya terlihat cemas dan napasnya lebih cepat. Kadang beliau mengatakan sesak lagi atau napas ibu berat. Kalau sudah seperti itu, saya langsung membantu beliau duduk dan dengan posisi yang nyaman dan menemani sampai lebih tenang. Menurut saya yang paling berat bukan hanya sesaknya, tetapi rasa takut setelah mengalami sesak. Kadang ibu sudah merasa lebih lega, tetapi masih takut tidur karena khawatir nanti terbangun lagi dengan kondisi yang sama	Tema 2	Saat terbangun akibat sesak napas, pasien mengalami gelisah, napas cepat, jantung berdebar, keringat dingin, dan membutuhkan bantuan keluarga untuk mendapatkan posisi yang nyaman.
----	--	--	--	--	---------------	--

10.	Apa dampak gangguan tidur terhadap aktivitas pasien sehari-hari menurut pengamatan keluarga?	Yang kami, ya. Kalau kami nggak ada. Tapi tidur-tidur, langsung tidur. Tidak ada masalah tidur	Kalau siang hari nyotuh jadi lemas, terus ngantuk. Tapi, tidak bisa tidurnya. Semangatnya berkurang. Kadang-kadang kepala- pala itu juga pusing.	Kalau malamnya sering terbangun, besoknya ibu terlihat lebih lelah. Biasanya beliau lebih banyak duduk dan tidak terlalu bersemangat melakukan aktivitas. Menurut saya tidur itu sangat berpengaruh terhadap kondisi ibu. Kalau tidurnya cukup, beliau lebih segar dan bisa beraktivitas. Tapi kalau malamnya terganggu, karena sesak besoknya, kondisi fisiknya ikut menurun. Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga.	Tema 2	Gangguan tidur menyebabkan pasien mengalami lemas, mengantuk, mudah lelah, pusing, kurang bersemangat, dan mengalami penurunan aktivitas sehari-hari
11.	Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga?	Tidak ada pengaruhnya, Tidak ada. Ya, karena sudah biasa kan. Sudah 10 tahun itu. Kalau awal-awalnya, iya. Tidak ada pengaruhnya. Tapi kalau sekarang, tidak	Nah, saya jadi ikut kurang tidur. Jadi, harus terjago, menjago beliau tiap malam tuh. Badan juga udah cepat lelah. Pikiran tuh selalu was- was kalau dengar gerak-geriknya.	keluarga juga ikut terganggu. Karena kalau ibu terbangun malam dan membutuhkan bantuan, kami juga ikut bangun. Jadi waktu tidur kami berkurang. Selain itu, kami jadi lelah waspada kalau	Tema 2	Gangguan tidur pasien menyebabkan keluarga ikut terbangun pada malam hari, kurang tidur, lelah, dan lebih waspada terhadap kondisi pasien, meskipun salah satu

		ada lagi. Udah diobati, sudah.		malam terdengar ibu batuk atau bergerak. Kami biasanya langsung memperhatikan apakah beliau baik-baik saja.		informan sudah terbiasa dengan kondisi tersebut.
12.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga untuk membantu pasien saat mengalami sesak napas?	Kalau untuk obat, kami siapkan obat untuk makan obat tablet. Kalau untuk nebu, kami siapkan ibu, didekatkan ke tempat tidurnya.	Langsung kami dudukkan posisi yang nyaman. Tenangkan hatinya supaya kami tidak takut. Kami berikan air hangat. Bantu pakaikan obat semprot tuh kan. Pastikan kamar kami tuh bersih dan idak berdebu.	Biasanya yang pertama kami lakukan adalah membantu ibu duduk dan mencari posisi yang membuat beliau nyaman. Kami tidak memaksa ibu untuk berbaling karena biasanya justru membuat beliau merasa lebih sesak. Kami juga berusaha menenangkan ibu. Saya biasanya mengatakan, tenang dulu ibu, saya di sini. Karena beliau ibu semakin takut atau panik, beliau merasa napasnya semakin sulit. Kami juga melihat lingkungan sekitar. Kalau ada asap, debu atau udara terlalu dingin, Kami berusaha menjauhkan ibu dari kondisi tersebut. Setelah itu kami memantau	Tema 3	Keluarga membantu pasien saat mengalami sesak napas dengan menyiapkan obat dan nebulizer, membantu posisi nyaman, memberikan air hangat, membantu penggunaan inhaler, menenangkan pasien, serta menjauhkan pasien dari debu, asap, dan udara dingin.

				apakah sesaknya berkurang.		
13.	Bagaimana keluarga membantu pasien agar dapat tidur lebih nyaman?	Yo kami,Kalau misalnya dia panas, kita hidupkan kipas angin. Karena kami cuma punya kipas angin, kami idak punyo AC. kalau dia perlu apa, Misalnya perlu minyak angin, misalnya. Perlu remason, kami kasihkan. Atau freshcare, kami kasihkan.	Saya cakmano sama ya. Sangat kepala dan punggungnya tuh pakai bantal. Bantal yang agak tinggi tuh kan. Nah, kami selimuti badannya biar nyoh hangat. Nah, kami bersihkan kamar tuh kan sebelum tidur. Jadi, kami tutup jendela kalau anginnya kencang.dan dingin cakmanodak	Kalau untuk kami biasanya membuat kamar senyaman mungkin. Kami berusaha menjaga supaya tidak banyak debu, tidak ada asap, rokok, dan suasana tidak terlalu ramai. Posisi tidur ibu juga biasanya kami bantu supaya kepalanya sedikit lebih tinggi karena kalau merasa lebih nyaman begitu	Tema 3	Keluarga membantu meningkatkan kenyamanan tidur pasien dengan mengatur suhu kamar, memberikan minyak angin, menyangga kepala dan punggung dengan bantal, selimuti pasien, membersihkan kamar, serta menghindari debu dan asap
14.	Bagaimana pengalaman keluarga dalam membantu penggunaan obat atau inhaler pasien?	Ya, sebenarnya tidak terlalu ribet lah yah dalam artian Kalau dia membutuhkan, langsung kito kasihkan inhaler atau fresh care itu. Tinggal kita buka, kita kasihkan. Malah kadang-kadang kita kasihkan aja, dia sendiri bisa membukanya.	Kami tuh lah terbiasa betul macam mana ngeceknnya. Awalnya aku juga agak bingung. Tapi, lama-lama lah hafal cek tunah. Caronyo yang aku ingat kapan harus ngasih kan. Dan bantu semprotkan kalau tangannya tuh kan. Gak lemah cek tunah.	Untuk obat dan inhaler awalnya saya juga tidak terlalu paham tetapi setelah mendapat penjelasan dari tenaga kesehatan saya mulai tahu bahwa penggunaan harus sesuai aturan Kalau ibu kesulitan atau lupa, saya membantu mengingatkan dan menyiapkan alatnya. Saya merasa keluarga	Tema 3	Keluarga membantu penggunaan obat dan inhaler dengan menyiapkan obat, mengingatkan penggunaannya, membantu penggunaan inhaler, serta memastikan obat digunakan sesuai anjuran tenaga kesehatan.

				memang perlu tahu. Saya menggunakan inhaler karena kalau pasien sedang sesak, kadang pasien sendiri sulit berkomunikasi. Jadi kejadian keluarga bisa membantu memastikan obat digunakan sesuai yang sudah dianjurkan.		
15.	Apa kesulitan yang dialami keluarga dalam merawat pasien asma?	Ado, ado kesulitannya. Karena kesulitannya kito idak bisa sembarang. Artinya kalau kita di kamar, harus bersih. Jangan membongkar pakaian yang banyak debu. Yang untuk yang tadi, ya mengingatkan, mengingatkan obat apa makanan-makanan yang mengandung menyebabkan asma	Kalau kesulitan tuh kalau cuaca tuh nah berubah-ubah. Cek dibengkukuh kan. Hujan terus, manu angin kencang. Nah, posisi cek itulah yang kami hindari cek tunah. Kadang obat juga habis. Harus cepat kami cari. Jadi, beliau tuh juga kadang susah-susah diatur. Kalau lagi gak enak badan tuh.	Kesulitannya karena asma ibu kadang kampuh tidak selalu pada waktu yang sama. Kadang sering baik-baik saja, Malam tiba-tiba sesak, jadi kami harus selalu siap.	Tema 3	Kesulitan keluarga dalam merawat pasien meliputi menjaga kebersihan lingkungan, menghindari faktor pencetus, menghadapi perubahan cuaca, memastikan ketersediaan obat, dan menghadapi kekambuhan yang dapat terjadi sewaktu-waktu
16.	Menurut Bapak/Ibu, bantuan seperti apa	kalau untuk kami yang paling perlu bantuan nebu tuh dengan ya obat isap obat hisap.	Nah, yang kami butuhkan tuh untuk ini, ini pasien nih. Perhatian setiap saat. Ibaratnya tuh obat yang	Menurut saya, bantuan yang paling dibutuhkan adalah pendampingan keluarga. Ketika sesak,	Tema 3	Bantuan yang paling dibutuhkan pasien adalah ketersediaan obat dan nebulizer,

	yang paling dibutuhkan pasien?	obat hisap itu kan terakhir. Kalau obat hisap itu, yang acaranya kalau dia tiap hari. Kalau dia gejala ringan-ringan, biasanya selesai dengan obat hisap.	selalu tersedia. Kamar yang bersih cek tunah.kek hangat serta Pelayanan kesehatan tuh yang gampang dijangkau. Kalau butuh bantuan cepat cek tunah.	pasien bukan hanya membutuhkan obat, tetapi juga membutuhkan orang yang membantu dan menenangkan. Selalu itu, keluarga juga membutuhkan pengetahuan kami		perhatian serta pendampingan keluarga, lingkungan yang bersih dan nyaman, pelayanan kesehatan yang mudah dijangkau, serta pengetahuan keluarga dalam merawat pasien
--	--------------------------------	---	--	--	--	---



MATRIKS HASIL WAWANCARA INFORMAN TENAGA KESEHATAN

No.	Pertanyaan	Jawaban	Tema	Kesimpulan
		H1		
1.	Bagaimana gambaran kondisi lansia penderita asma yang sering datang ke puskesmas?	Karena lansia itu rata-rata dia sudah pasien rujuk balik, jadi dia datang untuk mengambil obat. Untuk mengambil obat rutin. Paling biasanya kalau ada keluhan itu cuma kalau dia agak sesak-sesak waktu malam.	Tema 1	Sebagian besar lansia penderita asma merupakan pasien Program Rujuk Balik (PRB) yang datang ke puskesmas untuk kontrol dan mengambil obat secara rutin, dengan keluhan sesak napas terutama pada malam hari.
2.	Keluhan apa yang paling sering disampaikan lansia penderita asma?	Ya, itu kalau misalnya cuaca lagi jelek atau kondisi suhunya lagi dingin, dia sering agak kambuh.	Tema 1	Keluhan yang paling sering disampaikan lansia adalah kekambuhan asma yang dipicu oleh perubahan cuaca atau suhu dingin.
3.	Bagaimana pengalaman lansia saat mengalami sesak napas menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Kalau Lansia disini, kalau dia lagi susah nafas, karena untuk Lansia itu semua pasien asma kita PRB, jadi dia udah punya obat untuk kondisi gawatnya. Kalau dia mulai susah diaminum, biasanya berotek.	Tema 1	Lansia yang mengalami sesak napas umumnya segera menggunakan obat inhaler yang telah diberikan sebagai terapi saat serangan asma terjadi.
4.	Bagaimana kondisi gangguan tidur yang sering dialami pasien lansia penderita asma?	Kalau untuk asma, rata-rata sejauh ini mereka masih aman, kecuali itu tadi kalau kondisinya lagi kambuh, misalnya cuaca lagi jelek, memang agak susah tidur. Tapi paling dibantu dengan obat hisap yang berat itu tadi.	Tema 1	Gangguan tidur umumnya muncul ketika asma kambuh akibat sesak napas, namun dapat dikurangi dengan penggunaan obat inhaler.
5.	Faktor apa yang paling sering memicu sesak napas pada lansia penderita asma?	Kalau lansia kita itu rata-rata penyebabnya antara dia atopik atau bawaan kayak yang alergi suhu, cuaca, debu, atau biasanya pengaruh asap.	Tema 1	Faktor pencetus sesak napas yang paling sering adalah riwayat alergi (atopi), perubahan cuaca atau suhu, debu, asap

		Baik itu asap pembakaran, polusi, atau asap rokok		pembakaran, polusi udara, dan asap rokok.
6.	Bisa diceritakan bagaimana penanganan yang diberikan kepada lansia penderita asma saat mengalami sesak napas?	Kalau sesak, karena kita edukasi dari awal dia memang pasien PRB ya langsung gunakan yang inhaler yang berotek itu yang digunakan saat kambuh karena biasanya rata-rata pasien asma kita ada dua obatnya tuh antara simdicot atau dspdfy yang untuk kontrolnya yang satu lagi yang kalau keadaan gawat dia sesak itu yang berotek biasanya yang salbutamol inhaler	Tema 2	Penanganan sesak napas dilakukan dengan edukasi penggunaan inhaler dan pemberian terapi sesuai indikasi, baik obat kontrol maupun obat pereda saat serangan.
7.	Bagaimana edukasi yang diberikan terkait penggunaan obat atau inhaler?	Kalau penggunaan obat, biasanya sih yang memberikan lengkap itu dari apotek. Tapi kita biasanya dari dia pertama berobat udah kita jelaskan. Kalau misalnya hisapnya, kalau yang misalnya kayak simbicort itu dihisap dua kali, setelah dihisap, dikumur-kumur, dibuang airnya. Kalau untuk yang misalnya bernetek, mirip seperti itu, tapi digunakan kalau dia lagi kambuh, sesak aja.	Tema 2	Tenaga kesehatan memberikan edukasi mengenai cara penggunaan inhaler yang benar agar pengobatan efektif dan mencegah efek samping.
8.	Bagaimana edukasi yang diberikan terkait pengelolaan gangguan tidur pada pasien asma?	Kalau kita misalnya dia sudah mulai gangguan tidur, kita sarankan dengan pasiennya sesuai dengan pemicunya. Kalau seandainya dia memang pemicunya karenacuaca atau apa, kita sanggupkan gunakan pakaian yang kebal atau selimut, minum yang hangat untuk membantunya. Dan yang pastikan selalu tersedia obat sesaknya itu di dekat pasien. Jadi apabila dia mulai ada gangguan tidurnya karena	Tema 2	Edukasi pengelolaan gangguan tidur dilakukan dengan menyesuaikan faktor pencetus, menjaga tubuh tetap hangat, menyediakan inhaler di dekat pasien, dan segera menggunakan inhaler saat sesak muncul.

		dia sesak, langsung dihisap. Mudah-mudahan langsung aman dia		
9.	Intervensi apa yang biasanya dianjurkan untuk membantu pasien mengurangi sesak napas?	Ya, kalau intervensinya yang pasti penyebabnya itu tadi Terutama kalau penyebabnya yang bisa diubah Kalau yang cuaca segala macam kan itu nggak bisa kita ubah tuh Yang bisa	Tema 2	Intervensi utama yang dianjurkan adalah menghindari faktor pencetus yang dapat dikendalikan, terutama paparan asap rokok, asap pembakaran, dan polusi udara.
10.	Bagaimana cara tenaga kesehatan membantu pasien agar kualitas tidurnya lebih baik?	Kalau kami dari puskes yang pasti pertama selalu menganjurkan dia PHBS, yang pola hidup bersih dan sehat. Kalau setelah dilakukan, insya Allah dia untuk semua bukan cuma asma aja pasti stabil. Cuma kalau untuk asma ya kita tambahkan sesuai dengan penyebab dia tadi. Kalau dia masalahnya memang atopik, dia hindari atopiknya. Kalau dia masalahnya penyebabnya asap, hindari asap. Kalau dia mau tidur, biasanya kita sarankan posisinya semifowler atau setengah duduk	Tema 2	Tenaga kesehatan meningkatkan kualitas tidur pasien melalui edukasi PHBS, menghindari faktor pencetus, dan menganjurkan posisi tidur semifowler agar pernapasan lebih nyaman.
11.	Apa kendala yang sering dihadapi dalam menangani pasien lansia penderita asma?	Biasanya kalau pasien lansia itu paling kontrolnya dia ada beberapa idak sesuai jadwal. Karena alasan mereka biasanya obatnya itu idak langsung habis, sebulan itu masih ada sisa. Nah juga yang paling susah itu menghentikan rokoknya, karena rata-rata rokoknya itu susah untuk disuruh berhenti.	Tema 2	Kendala utama dalam penanganan lansia penderita asma adalah rendahnya kepatuhan kontrol dan kesulitan pasien menghentikan kebiasaan merokok.

Lampiran 9 Validasi Keabsahan Data

Validasi Keabsahan Data Keluarga Pasien Ny.R

No	Pertanyaan	Jawaban	Divalidasi Oleh Informan	
A. Pertanyaan Pembuka			Ya	Tidak
1.	Bisa diceritakan hubungan Bapak/Ibu dengan pasien?	Suami istri.	Ya	
2.	Sudah berapa lama Bapak/Ibu merawat atau tinggal bersama pasien?	Semenjak menikah, Kurang-kurang 10 tahun merawat ibu asma	Ya	
3.	Bagaimana kondisi pasien sehari-hari menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Ya, kalau pengamatan saya kondisinya ya biasa-biasa aja. Cuma kalau dia kerja berat, atau membersihkan apa yang simpannya ada lergi, baru dia kambuh	Ya	
B. Pengalaman Keluarga dalam Melihat Sesak Napas Pasien				
4.	Bisa diceritakan pengalaman Bapak/Ibu saat pasien mengalami sesak napas?	Kalau saya antisipasi di rumah sudah ada nebu. Jadi saya siapkan untuk pasang nebu. Kalau nebunya sampai beberapa kali tidak mempan, antar ke rumah sakit.	Ya	
5.	Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika pasien mulai mengalami sesak napas?	Biasanya di bawah lehernya di sini geraknya lebih cepat. Di sininya lebih cepat.	Ya	
6.	Bagaimana kondisi pasien ketika sesak	Ya, kondisinya. Yo cakmano Pertama , sesak. Seperti kesempitan dahtu gelisah.	Ya	

	napas kambuh pada malam hari?			
7.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga saat pasien mengalami sesak napas?	Biasanya ya, kalau tidak bisa ditanggulangi dengan obat, apa tablet, pakaian nebu . Biasanya sudah, paling penting dia merasa pegal-pegal, pijit-pijit caktunah	Ya	
8.	Bagaimana dampak kondisi sesak napas pasien terhadap keluarga?	Rasanya idak ado dampaknya. Ya, mungkin dampaknya. Mungkin kerepotan tulah, sibuk artianyo karno ngurusin ibu yang sakit	Ya	
9.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat melihat pasien mengalami sesak napas?	Kasian, Kasian karena sesak	Ya	
C. Pengalaman Keluarga terhadap Gangguan Tidur Pasien				
10.	Bisa diceritakan bagaimana pola tidur pasien menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Pola tidurnya, dio dak banyak tidur Tidur sebentar aja, sebentar. Dan kedua, kalau dia tidur, kami keluarga tuh udah tau, jangan diusahakan, jangan dibangunkan atau jangan berisik. Jangan ada bunyi-bunyi. Karena kalau dia kebangun nanti, susah lagi tidur.	Ya	
11.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami pasien?	Biasanya gangguan tidurnya ada bunyi, mungkin Ada anak-anak atau saya sendiri masuk kamar, ada yang diambil, ada bunyi.	Ya	
12.	Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada	Yo, Sesak itulah yang paling Gejala sesak itulah. Yo Akhirnya minta tolong, mintak tolong dengan siapa	Ya	

	malam hari akibat sesak napas?	yang adakan. Kalau masih bisa dipijit, dipijit. Kalau udah bisa lagi dipijit, yo pasang nebu		
13.	Apa dampak gangguan tidur terhadap aktivitas pasien sehari-hari menurut pengamatan keluarga?	Yang kami, ya. Kalau kami nggak ada. Tapi tidur-tidur, langsung tidur. Tidak ada masalah tidur	Ya	
14.	Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga?	Tidak ada pengaruhnya, Tidak ada. Ya, karena sudah biasa kan. Sudah 10 tahun itu. Kalau awal-awalnya, iya. Tidak ada pengaruhnya. Tapi kalau sekarang, tidak ada lagi. Udah diobati, sudah.	Ya	
<i>D. Upaya Keluarga dalam Membantu Pasien</i>				
15.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga untuk membantu pasien saat mengalami sesak napas?	Kalau untuk obat, kami siapkan obat untuk makan obat tablet. Kalau untuk nebu, kami siapkan ibu, didekatkan ke tempat tidurnya.	Ya	
16.	Bagaimana keluarga membantu pasien agar dapat tidur lebih nyaman?	Yo kami, Kalau misalnya dia panas, kita hidupkan kipas angin. Karena kami cuma punya kipas angin, kami idak punyo AC. kalau dia perlu apa, Misalnya perlu minyak angin, misalnya. Perlu remason, kami kasihkan. Atau freshcare, kami kasihkan.	Ya	
17.	Bagaimana pengalaman keluarga dalam	Ya, sebenarnya tidak terlalu ribet lah yah dalam artian Kalau dia membutuhkan, langsung kito kasihkan	Ya	

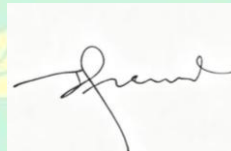
	membantu penggunaan obat atau inhaler pasien?	inhaler atau fresh care itu. Tinggal kita buka, kita kasihkan. Malah kadang-kadang kita kasihkan aja, dia sendiri bisa membukanya.		
18.	Apa kesulitan yang dialami keluarga dalam merawat pasien asma?	Ado, ado kesulitannya. Karena kesulitannya kito idak bisa sembarang. Artinya kalau kita di kamar, harus bersih. Jangan membongkar pakaian yang banyak debu. Yang untuk yang tadi, ya mengingatkan, mengingatkan obat apa makanan-makanan yang mengandung menyebabkan asma	Ya	
19.	Menurut Bapak/Ibu, bantuan seperti apa yang paling dibutuhkan pasien?	kalau untuk kami yang paling perlu bantuan nebu tulah dengan ya obat isap obat hisap. obat hisap itu kan terakhir. Kalau obat hisap itu, yang acaranya kalau dia tiap hari. Kalau dia gejala ringan-ringan, biasanya selesai dengan obat hisap.	Ya	
E. Dukungan Pelayanan Kesehatan				
20.	Bagaimana pengalaman keluarga mendapatkan pelayanankesehatan di Puskesmas Lingkar Timur?	Kalau pelayanan bagus. Bagus, iya. Karena apo responnya kami mengeluh itu ditanggapi. Obat kami sesuai jadwal tinggal ngambil. Kami ngambil obat setiap tanggal 20 keatas. Tanggal 20 sampai tanggal 25. Jadi, setiap kami ngambil tidak ada kendala. Setiap kami datang, obat itu sudah tersedia.	Ya	
21.	Edukasi apa yang pernah diberikan tenaga kesehatan kepada keluarga	Ya mereka menyarankan aja Hati-hati makan-makanan yang mengandung alergi Laju di jugo rumah juga hati-hati ,Hatinya ya yang simpatnyo alergi itulah Jangan membersihkan apa-apa yang mengandung debu Jangan	Ya	

	terkait perawatan pasien asma?	bekerja lebih berat Bekerja pun kalau lebih berat masih kambuh alergi asap, alergi. alergi dia asap, alergi debu		
22.	Bagaimana pendapat keluarga terhadap pelayanan yang diberikan tenaga kesehatan?	Bagus, terima kasih. Bagus.	Ya	
23.	Apa harapan keluarga terhadap pelayanan kesehatan bagi pasien lansia penderita asma?	Kalau menurut kami, kalau harapan dari kami, khususnya keluarga kami, ya lanjutkan seperti pelayanan selama ini. Dan kalau memang ada, misalnya, obat yang lebih baik untuk lebih dari ini, yang cepat, lebih cepat respon nanonya, apa, perbaikannyo untuk asma, usahakan itu. Karena obat ini rasanya udah lama. Apa memang, apa tidak ada perubahan, misalnya. Memang kami cocok obat ini. Tapi saya tahu bertambahnya waktu, bertambahnya zaman kan obat mungkin berkembangnya lebih bagus juga.	Ya	
F.Pertanyaan Penutup				
24.	Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait perawatan pasien asma?	Tidak ada rasanya, Berjalan lancar itulah tidak ada apa-apa. Hampir dikatakan tidak punya kendala untuk pelayanan.	Ya	
25.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling	Ya, terutama Hubungan dalam arti saling mengerti, saling mengerti, jangan	Ya	

	penting dalam merawat lansia penderita asma?	sampai bekerja berat, saling bantu. Kalau ada kerja berat, saling bantu, biar sama – sama ringan. Nah itu kalau kerja misalnya seperti tadi ada kebersihan-kebersihan, usahakan yang asma tidak usah kerja, ataupun kalau kerja yang ringan-ringan. Yang lain-lain dibantu keluraga misalnya anak		
--	--	---	--	--

Yang Menyatakan,

Informan



()



Validasi Keabsahan informan Pasien Ny.R

No	Pertanyaan	Jawaban	Divalidasi Oleh Informan	
B. Pertanyaan Pembuka			Ya	Tidak
1.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Ya, aku biasa kalau kerja di rumah, masak, beres rumah, itulah.	Ya	
2.	Sejak kapan Bapak/Ibu mengetahui mengalami penyakit asma?	Aku lah tu,Tidak tahu aku tahunnya berapa, tapi kalau 10 tahun lebih kurang lah aku.	Ya	
3.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu saat pertama kali mengetahui menderita asma?	Sesak,Sesak napasnyo,Tinggal di sini lagi. Iyo	Ya	
4.	Apa perubahan yang Bapak/Ibu rasakan setelah mengalami penyakit asma?	Mudah capek.	Ya	
5.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Akutuh sebelumsesaknapas ada batuk sedikitkan. Kalau sudah sesak napas habis batuk nyo Yo itulah pengalaman aku, Keringatnya banyak	Ya	
B.Pengalaman Lansia Mengalami Sesak Napas				
6.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pengalaman saat mengalami sesak napas akibat asma?	Itu sempit. Susah. Narik napas, Sempit.	Ya	
7.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu	Perasaan aku tuh susah napas. Karena susah napas tadi.	Ya	

	rasakan ketika sesak napas mulai muncul?			
8.	Kapan sesak napas paling sering dirasakan oleh Bapak/Ibu?	Kalau aku sesak napas itu, kalau aku aktivitas akulah capek, sesak napas. Kalau tidak capek, dak, Kalau kuat dan ku meraso capek	Ya	
9.	Bagaimana kondisi tubuh Bapak/Ibu ketika sesak napas terjadi pada malam hari?	Ya, cakmano dak,Akutuh biasa ajo. Cuman nafas itulah. Biasa aja aku kalau malam.Cuma sesak nafas itulah.	Ya	
10.	Apa yang biasanya memicu munculnya sesak napas menurut pengalaman Bapak/Ibu?	Debu, asap, bau menyengat. Itu pengaruh dia aku kalau sesak nafas. Kalau masalah dingin idak Orang asma kebanyakankan dingin. Kalau aku enggak, Parfum. Pengaruh. Asap itu.	Ya	
11.	Bagaimana dampak sesak napas terhadap aktivitas sehari-hari Bapak/Ibu?	Dampaknya itulah kalau misalnya aku pagi ini sesak, siang ini aku harus istirahat. Lemas.	Ya	
12.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika mengalami sesak napas yang kambuh secara tiba-tiba?	Perasaan itu kalau yang. ini idak pulo. Silahkan itu. Tidak ada aku perasaan lain.Cuma ini ajo Itu.Ini ke obat itu tadi yang diambil bapak tadi. Kalau dia belum begitu parah tapi.Udah, selesai. Bawa santai. Tapi kalau dia sudah parah, harus pakai nebu. Udah, lengkap aku dirumah.	Ya	
13.	Apa makna pengalaman sesak napas tersebut bagi kehidupan Bapak/Ibu?	Apo Maknanyo,makanya dkenaklah enggak enak cakmanoyo Beraktifitas aku tidak bisa terlalu ininya.kayak biaso Seperti biasa, kan itulah. Ininya aku itu. Nggak ada, aku yang makna yang cakmano.	Ya	
<i>C.Pengalaman Lansia dalam Penanganan Sesak Napas</i>				
14.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat	Kalau sesak nafas muncul, aku tuh bawak santai. Duduk misalnya di sini, duduk santai.Belum nak pakai obat itu	Ya	

	sesak napas mulai muncul?	tadi, kadang hilang dio caktu Bawasantai dulu. Bawa santai dulu. Kadang hilang dio Kalau dio idak hilang baru aku minum obat.		
15.	Bisa diceritakan langkah pertama yang biasanya dilakukan untuk mengurangi sesak napas?	Yaitu telah bawa santai. Maka aku tuh..Apa yo? Ya, obat tadi siap. Kalau obat sebelum santai dah hilang, pakai obat ambil bapak tadi. Kalau tidak juga selesai itu, aku pakai nebu. Kalau nebu aku tidak selesai, ya lanjut rumah sakit.	Ya	
16.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu menggunakan obat asma atau inhaler selama ini?	Tidak ada pengalaman lain. Tidak ada. Biasa-biasa saja. Biasa saja. Tidak ada. Tidak ada.	Ya	
17.	Apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah menggunakan obat atau inhaler tersebut?	inhaler itu yang mano? Yang ini. Oh, itu tadi. Ya, kawan yang dia ambil tadi. Dia berupa. Yang segit..Letter L itu. Iya. Itulah nafas aku. Lapang kalau pakai itu.	Ya	
18.	Selain menggunakan obat, cara apa saja yang biasanya dilakukan untuk membantu mengurangi sesak napas?	Dakdo lain di aku santai, Tidak pernah aku minum air hangat. Aku kalau aku sesak, malah aku jarang minum. Keselek nanti Lah redah sesak baru aku minum.	Ya	
19.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu menggunakan posisi tertentu saat sesak napas terjadi?	Duduk, Ya, dudukaku.	Ya	
20.	Apakah Bapak/Ibu pernah mencoba teknik	Tekniknya tidak ado , aku tidak. Ado orang kan tegak. Aku Idak berani, Takut jatuh. Jadi duduk	Ya	

	pernapasan tertentu untuk mengurangi sesak? Bisa diceritakan?	aku. Paling berbaring. Miring, miring. Miring. Miring ke kanan aku.bantal Kadang tinggi, kadang normal. Kebanyakan normal.		
21.	Menurut Bapak/Ibu, cara penanganan apa yang paling membantu mengurangi sesak napas?	Penanganan. Cakmano dak Tidak banyak penanganannyo dek kalau akutu. Penanganannya itu lah.Lain dia bawa santai, nganukan berotek tadi. Berbaring tadi penanganananyo	Ya	
22.	Apa kesulitan yang Bapak/Ibu alami dalam menangani sesak napas?	Kesulitan,Sepanjang aku sakit sesak nafas, belum ada kesulitan aku.yo Belum ado, sepanjang aku lebih kurang 10 tahun ini.	Ya	
23.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu mendapatkan bantuan atau pelayanan dari tenaga kesehatan saat mengalami sesak napas?	Kalau misalnya aku masuk rumahsakit kan, Langsung kasih orang itu, nebu.Langsung kasih pasang nebu. Kalau masuk rumah sakit. Kadang aku dirumahkan ,makai nebu. Kalau tak selesai aku di rumah, baru ke rumah sakit.	Ya	
<i>D.Pengalaman Gangguan Tidur pada Lansia Penderita Asma</i>				
24.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pola tidur Bapak/Ibu sejak mengalami asma?	Pola tidur aku tuh, Aku. Aku tidur nyokan Kalo malam. Kalo malam aku tidurnya dari jam,,Jam berapa aku merasa ngantuk, aku tidur. Lepas itu aku,Terbangun, tidak aku susah tidur lagi	Ya	
25.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami oleh Bapak/Ibu?	Kesedak, dakdolagi	Ya	
26.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu ketika terbangun pada malam hari karena sesak napas?	Pengalaman,Pengalaman itu Tidak ada pengalaman lain-lain mengenai isap. Itu kan 3 kali sehari. Pagi, siang, sore. Kalau lagi sesaknya masih terus kan. Kalau dia sesaknya, ini kan idak sesak. Jadi cuma pagi sama sore	Ya	

		saja. Itu cara nganukan obatnyo tu		
27.	Apa yang biasanya dirasakan setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari?	CakMano,di Kato kesal Cak Mano ,itulah Yo, dak enak lah. Orang tidur,Awak idak tidur, enak.	Ya	
28.	Bagaimana pengaruh gangguan tidur terhadap kondisi tubuh dan aktivitas Bapak/Ibu di siang hari?	Aku jarang tidur siang, Malas. Karena kurang tidur, Lemah badan itu malas. Aktivitas tu malas.	Ya	
29.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apa yang menyebabkan tidur menjadi terganggu?	Gampangkan kalau aku terganggu. Dengar orang main disini, suaranya kuat, sudah.Sudah dak jadi aku tidur, Kalau yang itu, yang mengganggu aku tidur, itulah, Tidak bisa aku kalau yang itu.	Ya	
30.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika sulit tidur atau sering terbangun di malam hari?	Aku bawak main HP kalau Kadang tertidur dia. HP nyo mati sendiri akhirnya. tu ajo	Ya	
31.	Apa dampak gangguan tidur terhadap kehidupan sehari-hari Bapak/Ibu?	Dampaknyo,Dampaknyotu cakmanodak Pusing itulah. Pusing. Pusing kalau akutuh, kurang tidur. Tapiaku kurang tidur siang itu agak ini kurang aku tidur siang. Tidur juga aku cukup lima menit Dikit-dikit. Iya. Apalagi kalau terdengar apo, kalau jadi lagi aku tidur. Kalau aku masih ngulang lagi tidur berarti tidak sehat. Nah itulah tandanya	Ya	
<i>E. Upaya Lansia Mengatasi Gangguan Tidur</i>				
32.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan agar bisa	Jangan ada bunyi berisik. Baru nyaman aku tidur. Jangan ada	Ya	

	tidur lebih nyaman pada malam hari?	bunyi berisik, ya. Kalau ada berisik, dak nyaman aku.		
33.	Bagaimana cara Bapak/Ibu mengatasi sesak napas yang muncul saat tidur?	Yo,kato aku tadi ko duduk. Bangun, duduk. Baru ini, isiapkan ubat tadi.	Ya	
34.	Apakah ada posisi tidur tertentu yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih nyaman? Bisa diceritakan?	Kalau enak yang nyamannyo tu setengah duduk. Agak nyandartukan seperti di rumah sakit itukan bisa di atur. Setengah duduk.	Ya	
35.	Apa yang biasanya membantu Bapak/Ibu agar bisa kembali tidur setelah terbangun di malam hari?	Dakdo,dakdo	Ya	
36.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu menggunakan obat atau cara tertentu untuk membantu tidur?	Pengalaman obat,apodak pengalaman aku akuni dakdo pengalamanaku dak banyak pengalaman ku ini.Aku ini kan dirumah terus. Aku kalau aku susah tidur Aku palingan bapaknya kasih CTM. Udah selesai. Tidur aku	Ya	
37.	Menurut Bapak/Ibu, cara apa yang paling membantu dalam mengurangi gangguan tidur?	Ngurangi gangguan tidur,Apo ngurangi gangguan tidurtu. Aku kalau anak-anak ini kan dia sudah tahu. Kalau aku lagi tidur, jangan ada bunyi.Bunyi itulah. Bunyi. Jangan ada bunyi-bunyi. Itu tidak dak jadi aku tidur. Orang di rumah ini lah paham.	Ya	
38.	Apa hambatan yang Bapak/Ibu alami dalam mengatasi gangguan tidur?	Menghalangi gangguan tidur menghalangi , hambatan dalam mengatasi gangguan tidur hambatannya aku kalau kerjo aku lagibanyak contohnya aku ada	Ya	

		misalnya aku nak ini besok aku nak pegi maka aku malam itu tuh aku cepet terbangun aku tidur aku karena aku banyak kerjo, kepikiran itu penghabatnya tuh		
<i>F. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penanganan Sesak dan Gangguan Tidur</i>				
39.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, faktor apa saja yang sering menyebabkan sesak napas kambuh?	karena capek karena debu tadi	Ya	
40.	Bagaimana pengaruh udara dingin, debu, asap, atau aktivitas terhadap kondisi asma Bapak/Ibu?	Kalau dingin, nggak ngaruh, Asap, debu, ya ngaruh. capek.	Ya	
41.	Bagaimana pengaruh kecemasan atau rasa takut terhadap sesak napas yang dialami?	Kalau takutnya,serupa cak meninggal sesaknya sakit dan sesak parahnya dio napasnya tinggal disini lagi tinggal di sini keringat ngocor	Ya	
42.	Apa pengaruh sesak napas terhadap kualitas tidur Bapak/Ibu?	pengaruhnyo yo dak bisa tidur sesak tuh udah bisa tidur	Ya	
43.	Faktor apa yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih sulit tidur pada malam hari?	Pikiran		
44.	Bagaimana kondisi lingkungan rumah memengaruhi tidur dan sesak napas Bapak/Ibu?	Mempengaruhi tidur, Padabengkel ini? Iya. Kalau bengkel tidak hidup, dia kerjanya malam. Itu susah aku tidur	Ya	

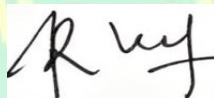
45.	Apa kendala yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga kondisi kesehatan agar asma tidak kambuh?	Akutuh jangan terlalu capek,	Ya	
<i>G.Dukungan Keluarga dan Tenaga Kesehatan</i>				
46.	Bagaimana peran keluarga dalam membantu Bapak/Ibu saat mengalami sesak napas?	Peran keluarga,Ini kalau cepat tangkap anaknya. Cepat dio, Karena kan alat-alat siap oksigen ado nebu ado ,obat ado, cepat rombongan ini	Ya	
47.	Dukungan seperti apa yang biasanya diberikan keluarga kepada Bapak/Ibu?	Dukungannyo? Dukungannyo itulah yang sabar, jangan banyak pikiran, jangan capek.	Ya	
48.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu mendapatkan pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur?	Kalau itu tuh, yo biasa aja. Kebanyakan orang. Ya idak pulok Yo bukan. Kan ado kan orang itu agak kurang puas.Kalau aku idak ada, yang cakmano orang melayani itu. Ya wajar-wajar ajoh	Ya	
49.	Apa saja edukasi atau saran yang pernah diberikan tenaga kesehatan terkait penanganan asma?	Edukasi,Belum pernah aku dikasih. Belum. Dan penanganannya itu letak dikasih nebu dari rumah sakit itu lah dari rumah sakit.	Ya	
50.	Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap bantuan yang diberikan tenaga kesehatan selama ini?	Selamo kito di poskesmas apo di rumah sakit, poskes masaku sekedar misalnya ngambil rujukan itu aja ya dak pulok sulit, kan sekedar ambil rujukan. Kalau rumah sakit lah rumah sakit. Aku aneh ama orang kesehatan. Apanya,Lari situ, masuk situ, keluar situ lagi. Akhirnya pasiennya kan nunggu lama	Ya	

		berjam-jam. Apa judulnya aja itu.aneh aku itu ajoh		
51.	Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pelayanan kesehatan bagi lansia penderita asma?	Itu tuh mau aku kecengnyo. Yang ramahlah. Nahitu yangperlu yang ramah. Yang ramah lah ya. Jangan lah yang judes-judes sama orang tua. Kan orang tua.asma tu kebanyakan orang tuo.yang ramahlah	Ya	
<i>H.Makna dan Refleksi Pengalaman (Essence of Experience)</i>				
52.	Apa arti hidup dengan penyakit asma bagi Bapak/Ibu?	Dak enak,sangat dan enak	Ya	
53.	Bagaimana pengalaman mengalami sesak napas dan gangguan tidur memengaruhi kehidupan Bapak/Ibu?	Kalau mempengaruhi tidak perlu. Aku biar aku sesak napas atau cakmano , Sesak nafas. Aku kerjo –kerjo. Aku habis sesak h nafas, kayak ini aku badanku. Normal kembali ini lah. Iya, memang orang nggak yakin kalau aku tuh sakit.	Ya	
54.	Apa pelajaran yang Bapak/Ibu dapatkan dari pengalaman hidup dengan asma selama ini?	Pelajarannya,Pelajarannya.Hidup bersih lah. Contohnya tu jauh dari asap rokok, jauh dari debu-debu, nah itu nah. Hidup bersih lah. Keluar kan pakai maskerlah	Ya	
55.	Bagaimana pengalaman ini mengubah cara Bapak/Ibu menjaga kesehatan?	Menjaga, aku menjaga kesehatan Pengalamanku, nye lah. Di rumah itu harus bersih. Kalau debu itu harus jauh, Nian. Harus habis, Nian, debunya. Itulah pengalamanku. Itulah penyebabnya aku debu, Harus bersih.	Ya	
56.	Jika bisa memberikan saran, apa yang ingin Bapak/Ibu sampaikan kepada lansia lain yang mengalami asma?	Kalau aku sering ngobrol sama orang yang sesak nafas, kalau sesak nafas, bawak santai. Bawak santai. Kalau bisa, kita akan ngobrol sama orang. Akhirnya keterlena, udah tau kita habis sesak nafas. Itu lah kalau aku	Ya	
<i>I.Pertanyaan Penutup</i>				

57.	Apakah ada pengalaman lain terkait sesak napas dan gangguan tidur yang belum sempat diceritakan?	Gangguan,Tidur Gangguan tidur aku tuh.AkuNyelah yang berisik tadi, pengganggu aku tuh. Maka kesedak tadi tuh lah gangguan, pengganggu tidur aku tuh. Gak lain. Ketidur-tidur aja tuh. Maka aku dak galak nginap di rumah orang. Kito daktau jadwal rumah orang cakmano, Rumah kita kan anak-anak lah tau	Ya	
58.	Bagaimana harapan Bapak/Ibu terhadap kondisi kesehatan ke depannya?	Yo mintak sehattulah, Apa Bisa sembuh Sembuh total, misalnya Asma itu, bisa nggak Iya, kecapek ya jelasnya. Kalau capek pasti. Dan banyaknya nengku. Aku ceritakan aja. Aku arisan RT. Kalau aku capek itu deh. Pasti itu. Kambuh dak lain aku tuh keluhannyo capek.itu lah penyebabnya aku sesak nafas tuh capek. Capek, debu.	Ya	
59.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam menghadapi penyakit asma pada usia lanjut?	Menghadapinya,menghadapinya. Itu cakmanodak lah siap obat. Caramenghadapinya. Penyelesaian. Itu lah siap obat.	Ya	

Yang Menyatakan,

Informan



()

Validasi Keabsahan informan Ny.M

No	Pertanyaan	Jawaban	Divalidasi Oleh informan	
A.Pertanyaan Pembuka			Ya	Tidak
1.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Biasanya kito bangun pagi ,Bersih-bersih rumah, masak air, kadang nyapu halaman. Kalau udah siang itu paling duduk-duduk di teras Ngobrol sama kawan atau tetangga, nonton TV. Gak ada kerjaan yang terlalu berat, cak itulah	Ya	
2.	Sejak kapan Bapak/Ibu mengetahui mengalami penyakit asma?	Lahlamo sebenartnyo teraso kiro- kiro dah kiro-kiro udah 10 tahun yang lewat lah. Mulai terasot pas umur masuk 5 tahun lebih dikit	Ya	
3.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu saat pertama kali mengetahui menderita asma?	Waktu itu kaget sebenarnya. Rasanya awalnya tuh kiro cuma masuk angin, biasa. Tapi lama-lama tuh terasa nafas makin sesak. Barulah ke dokter terus. Dikatakan kena asma. Rasanya bingung dan agak takut dulu tuh.	Ya	
4.	Apa perubahan yang Bapak/Ibu rasakan setelah mengalami penyakit asma?	Badan tuh enggak kuat ,Kalau kerjo tuh berat, capek, lelah, napas jadi pendek. Gak bisa lagi berjalan jauh atau naik turun tanggo tanpa berhati-hati dulu	Ya	
5.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan tentang aktivitas sehari-	Biasanya kito bangun pagi ,Bersih-bersih rumah, masak air, kadang nyapu halaman.	Ya	

	hari yang biasanya dilakukan di rumah?	Kalau udah siang itu paling duduk-duduk di teras Ngobrol sama kawan atau tetangga, nonton TV. Gak ada kerjaan yang terlalu berat, cak itulah		
B. Pengalaman Lansia Mengalami Sesak Napas				
6.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pengalaman saat mengalami sesak napas akibat asma?	Napas susah keluar. Masuk seperti ada yang menekan cak itu dari dalam. Bunyi ngik- ngik tuh di dada rasanya gak baik lah. Terasa sekali nian caknyo	Ya	
7.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu rasakan ketika sesak napas mulai muncul?	Dado teraso berat, panas Dikit kepala terasa pusing. Dan badan tuh terasa lemas Gak enak sekali rasanya. Pengen tarik nafas supuasnyo tapi gak bisa lah	Ya	
8.	Kapan sesak napas paling sering dirasakan oleh Bapak/Ibu?	Biasanya tuh pas pagi-pagi pagi butoh tuh pas udara tuh masih dingin. Atau pas sore hari. Kalau angin lagi kencang dan banyak debu-debu cak itu nak.	Ya	
9.	Bagaimana kondisi tubuh Bapak/Ibu ketika sesak napas terjadi pada malam hari?	Kalau malam datang tuh rasanya makin susah. Gak bisa berbaring. Lurus harus duduk atau duduk. Disandarkan tinggi. Kalau telentang rasanya makin sesak. Sampai gak bisa tidur.	Ya	
10.	Apa yang biasanya memicu munculnya sesak napas menurut pengalaman Bapak/Ibu?	Banyyak halnyo, Udara dingin, asap rokok, debu, bau masakan yang gak enak. Menyengat atau kalau badan kecapekan dan lagi	Ya	

		marah-marah cak itu nak rasanya tuh		
11.	Bagaimana dampak sesak napas terhadap aktivitas sehari-hari Bapak/Ibu?	Kegitan jadi terbataslah ,Gak bisa jalan jauh. Gak bisa angkat barang berat cak itu, Kadang makan pun harus pelan-pelan. Semua gerakan jadi lambat	Ya	
12.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika mengalami sesak napas yang kambuh secara tiba-tiba?	Rasonyo kaget, dan takut sekali ngapo jantung berdebar- debar cak ini ,Pikiran jadi panik lah. Padahal makin panik rasanya makin susah nafas berembus tuh.	Ya	
13.	Apa makna pengalaman sesak napas tersebut bagi kehidupan Bapak/Ibu?	Lah rasanya jadi pengingat buat jago diri belajar untuk sabar dan gak memaksa badan. Mengajari kita kalau kesehatan itu paling berhargolah di hidup cak aku kok.	Ya	
<i>C.Pengalaman Lansia dalam Penanganan Sesak Napas</i>				
14.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan saat sesak napas mulai muncul?	Langsung duduk, tegak, jangan berbaring, tenang diri, tarik nafas pelan-pelan. Kalau ada obat langsung dipakai itulah pertama yang nolong.	Ya	
15.	Bisa diceritakan langkah pertama yang biasanya dilakukan untuk mengurangi sesak napas?	Paling pertama cari tempat yang anginnya segar dan ruangan yang bersih Duduk sandar awan badan. Buka baju yang paling utamonyo Agak ketat biar dada gak tertekan cak itu nah.	Ya	
16.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu menggunakan	Sudah biasa pakai awalnya agak canggung tapi lama-lama ya. Cak	Ya	

	obat asma atau inhaler selama ini?	Mano terbiasa obatnya membantu Asal dipakai pas rasanya baru mulai, baru		
17.	Apa yang Bapak/Ibu rasakan setelah menggunakan obat atau inhaler tersebut?	Beberapa menit sesudah dipakai baru terasanya dada lega. Napas jadi lebih lancar dan bunyinya nyin –nyin tuh hilang perlahan-lahan	Ya	
18.	Selain menggunakan obat, cara apa saja yang biasanya dilakukan untuk membantu mengurangi sesak napas?	Minum air itulah yang pertamanya. Air hangat, hirup uap air, panas sedikit, hindari tempat yang berasap atau berdebu. Dan aku usahakan tetap tenang, jangan panik.	Ya	
19.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu menggunakan posisi tertentu saat sesak napas terjadi?	Posisi duduk tuh bersandar paling. Selain persandar tuh nggak enak kalau duduk tegak. Dan disandarkan nafas jadi lebih mudah dibanding kalau duduk muku atau berbaring. Cak itulah kirok-kironyo	Ya	
20.	Apakah Bapak/Ibu pernah mencoba teknik pernapasan tertentu untuk mengurangi sesak? Bisa diceritakan?	Pernah diajarin sama petugas puskesmas caranyo tarik nafas cakitu, itu lewat hidung. Tapi pelan terus. Hembuskan lewat mulut pelan. Jadi sampai habis membantu dikit	Ya	
21.	Menurut Bapak/Ibu, cara penanganan apa yang paling membantu mengurangi sesak napas?	Pakai obat sesuai anjuran dan mengatur posisi duduk kayak itu yang benar. Itu yang paling cepat terasa perubahannyo.	Ya	

22.	Apa kesulitan yang Bapak/Ibu alami dalam menangani sesak napas?	Kadang malam datang agak susah cari obatnya ,cepat atau kalau cuaca lagi berubah, berubah-ubah obat kadang kurang cukup efeknya. Maklumlah kan kita orang dusun kan	Ya	
23.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu mendapatkan bantuan atau pelayanan dari tenaga kesehatan saat mengalami sesak napas?	Pelayanannya sih lumayan baik kalau dibawa ke puskesmas langsung. Ditangani dikasih obat dan disemprotkan sampai nafasnya legah kembali	Ya	
<i>D.Pengalaman Gangguan Tidur pada Lansia Penderita Asma</i>				
24.	Bisa Bapak/Ibu ceritakan bagaimana pola tidur Bapak/Ibu sejak mengalami asma?	Idak nyenyak,sperrti dulu lagi sering terbangun di tengah malam ,Tidurnya cuma sebentar-sebentar bae.	Ya	
25.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami oleh Bapak/Ibu?	Sering terbangun tiba-tiba gara-gara sesak tadi. Susah masuk tidur lagi dan tidur jadi tidak pulas.	Ya	
26.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu ketika terbangun pada malam hari karena sesak napas?	Rasanya kagetlah bangun.Napas langsung terasa sempit. jantung berdebar kencang. Harus langsung duduk dulu baru bisa tenang lagi.	Ya	
27.	Apa yang biasanya dirasakan setelah mengalami gangguan tidur pada malam hari?	Badan terasa lemas. Kepala pusing. Mata terasa berat. Tapi susah tidur lagi. Pikiran jadi tidak bingung dan gelisah rasanya.	Ya	
28.	Bagaimana pengaruh gangguan tidur terhadap	Siang harinya jadi ngantuk. Ngantuk berat.Badan terasa lelah.	Ya	

	kondisi tubuh dan aktivitas Bapak/Ibu di siang hari?	Terus agak semangat. Enggak semangat beraktifitas. Dan kadang kepala terasa pusing seharian		
29.	Menurut pengalaman Bapak/Ibu, apa yang menyebabkan tidur menjadi terganggu?	Sebabnya paling sering karena sesak nafas itulah sendiri. Udara malam yang dingin atau posisi tidur yang salah menekan dada rasanya	Ya	
30.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika sulit tidur atau sering terbangun di malam hari?	Rasanya kesalah dan capek hati. Pngen tidur nyenyak tapi tidak bisa. Jadi badan rasanya tidak pernah istirahat sempurna.	Ya	
31.	Apa dampak gangguan tidur terhadap kehidupan sehari-hari Bapak/Ibu?	Jadi cepat lelah, badan gak bisa berjalan jauh. Gampang marah atau pusing dan seharian jadi kurang berenergi badanku	Ya	
E. Upaya Lansia Mengatasi Gangguan Tidur				
32.	Apa yang biasanya Bapak/Ibu lakukan agar bisa tidur lebih nyaman pada malam hari?	Sebelum tidur, ruangan dibersihkan palingnya jendela ditutup kalau udara dingin dan pakai baju yang agak tebal dikit. Jangan pakai kenyang-kenyang sekali pas mau tidur.	Ya	
33.	Bagaimana cara Bapak/Ibu mengatasi sesak napas yang muncul saat tidur?	Langsung duduk, tegak, minum air hangat. Itu yang pertama, pakai obat. Kalau perlu dan tunggu sampai nafas legah baru. Coba berbaring lagi, pelan-pelan	Ya	

34.	Apakah ada posisi tidur tertentu yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih nyaman? Bisa diceritakan?	Iyalah, paling enak tidur dengan posisi kepala dan punggung di sangga bantal yang agak tinggi. Kalau posisi begitu, dada gak tertekan dan nafas lebih lancar rasanya	Ya	
35.	Apa yang biasanya membantu Bapak/Ibu agar bisa kembali tidur setelah terbangun di malam hari?	Duduk sebentar, Tenangkan, pikiran, minum air hangat rasanya terus. Coba berbaring pelan-pelan sambil atur nafas yang teratur	Ya	
36.	Bagaimana pengalaman Bapak/ Ibu menggunakan obat atau cara tertentu untuk membantu tidur?	Jangan pakai obat tidur takut.Ada efeknya. Biasanya cukup.Cukup jaga suasana kamar agar hangat dan bersih saja sudah membantu rasanya.	Ya	
37.	Menurut Bapak/Ibu, cara apa yang paling membantu dalam mengurangi gangguan tidur?	Menjaga kamar tetap hangat. Tidur dengan posisi kepala agak tinggi dan hindar hal yang bikin sesak sebelum tidur.paling cek itulah usahonya yang paling baiknya.	Ya	
38.	Apa hambatan yang Bapak/Ibu alami dalam mengatasi gangguan tidur?	Kadang kalau malam anginnya tuh kencang dan dingin. Susah sekali menjaga suhu kamar.Tetap hangat juga. Kadang pikiran agak tenang sendiri.	Ya	
F. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penanganan Sesak dan Gangguan Tidur				
39.	Menurut pengalaman Bapak/	Udara dingin dan debu, asap rokok, bau menyengat, badan	Ya	

	Ibu, faktor apa saja yang sering menyebabkan sesak napas kambuh?	kecapekan, dan kalau lagi merasa cemas atau sering marah.		
40.	Bagaimana pengaruh udara dingin, debu, asap, atau aktivitas terhadap kondisi asma Bapak/Ibu?	kalau udara dingin tuh dan berdebu, asma pasti kambuh. Asap bikin langsung sesak. Kalau aktivitas berat, nafas jadi pendek dan cepat terasa sesak.	Ya	
41.	Bagaimana pengaruh kecemasan atau rasa takut terhadap sesak napas yang dialami?	Sangat pengaruh lah. Kalau takut atau cemas, langsung berdebar nafas. Makin cepat jadinya rasa sesak itu makin terasa berat di dada ko	Ya	
42.	Apa pengaruh sesak napas terhadap kualitas tidur Bapak/Ibu?	Sangat pengaruh lah, Kalau sesak datang, tidur pasti terganggu. Nggak bisa berbaring lama. Jadi tidur jadi terputus-putus.	Ya	
43.	Faktor apa yang membuat Bapak/Ibu merasa lebih sulit tidur pada malam hari?	Udara malam yang dingin, posisi tidur yang salah, ruangnya yang pengap atau banyak debu. Dan perasaan yang nggak tenang di dada kok.	Ya	
44.	Bagaimana kondisi lingkungan rumah memengaruhi tidur dan sesak napas Bapak/Ibu?	Kalau rumah bersih, nggak berdebu, udaranya lancar, tapi nggak dingin, pastilah aku tidur lebih nyenyak. Dan jarang sesak nafas sebaliknya. Kalau kotor dan lembab, sering kambuh sesak nafas aku	Ya	
45.	Apa kendala yang paling sering Bapak/Ibu hadapi dalam menjaga kondisi kesehatan agar asma tidak kambuh?	Susah menghindar debu, Kadang obat harus beli sendiri dan kadang badan sudah tua jadi nggak sekuat dulu lagi menjaga kondisi.	Ya	

G.Dukungan Keluarga dan Tenaga Kesehatan				
46.	Bagaimana peran keluarga dalam membantu Bapak/Ibu saat mengalami sesak napas?	Keluarga sangat membantu. Langsung dibantu dudukkan, diambihkan air minum, diambihkan obat, dan menenangkan supaya nggak panik	Ya	
47.	Dukungan seperti apa yang biasanya diberikan keluarga kepada Bapak/Ibu?	Sering diingatkan jangan kerja berat,jangan keluar kalau udara dingin, dan selalu disiapkan obat di tempat yang gampang dijangkau.	Ya	
48.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu mendapatkan pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur?	Pelayanannya cukup baik di situ, petugasnya ramah. Kalau datang langsung ditangani dikasih obat dan dijelaskan cara pakainya, baiklah pokoknya pelayanannya.	Ya	
49.	Apa saja edukasi atau saran yang pernah diberikan tenaga kesehatan terkait penanganan asma?	Ya diajari cara atur nafas, cara pakai obat yang benar, keceknnya diingatkan, hindari pemicu, sesak dan rutin datang, keceknnya kontrol tiap bulan.	Ya	
50.	Bagaimana pendapat Bapak/Ibu terhadap bantuan yang diberikan tenaga kesehatan selama ini?	Kalau bagi Ibu itu cukup memuaskan, sudah terbantu sekali obatnya. Juga mudah didapat dan murah lewat program puskesmas	Ya	
51.	Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pelayanan	Semoga pelayanan makin baik, obatnya selalu tersedia di puskesmas dan petugas	Ya	

	kesehatan bagi lansia penderita asma?	semakin banyak mengerti kebutuhan orang tua yang sakit asma		
<i>H.Makna dan Refleksi Pengalaman (Essence of Experience)</i>				
52.	Apa arti hidup dengan penyakit asma bagi Bapak/Ibu?	Artinya harus lebih sabar dan menjaga diri, mengajari kita bahwa nggak bisa memaksakan kehendak badan. Harus menerima kondisi apa adanya, itu kalau bagi aku.	Ya	
53.	Bagaimana pengalaman mengalami sesak napas dan gangguan tidur memengaruhi kehidupan Bapak/Ibu?	Mengubah cara hidup. Jadi lebih tenang, nggak tergesa-gesa dan lebih berhati-hati dalam melakukan segala hal.	Ya	
54.	Apa pelajaran yang Bapak/Ibu dapatkan dari pengalaman hidup dengan asma selama ini?	Pelajarannya sih, kesehatan itu anugerah yang harus dijaga. Jangan meremehkan, rasa lelah dan selalu siap sedia obat kapanpun dibutuhkan.	Ya	
55.	Bagaimana pengalaman ini mengubah cara Bapak/Ibu menjaga kesehatan?	Lebih rajin jaga kebersihan rumah, pakai baju hangat. Kalau keluar istirahat cukup dan makan makananyang menyihatkan, cek itu	Ya	
56.	Jika bisa memberikan saran, apa yang ingin Bapak/Ibu sampaikan kepada lansia lain yang mengalami asma?	jangan memaksakan diri.Selalu bawa obat ke mana baik. Hindari hal yang bikin sesak dan minta bantuan keluarga kalau butuh, cek itu	Ya	
<i>I.Pertanyaan Penutup</i>				

57.	Apakah ada pengalaman lain terkait sesak napas dan gangguan tidur yang belum sempat diceritakan?	Rasanya kalau bagiku sudah cukup tergambarkan semua. Pokoknya kalau dijaga dengan baik, penyakit ini bisa dikendalikan supaya idak sering kambuh penyakit asma.	Ya	
58.	Bagaimana harapan Bapak/Ibu terhadap kondisi kesehatan ke depannya?	Harapannya bagi aku, semoga kondisi aku tetap stabil, tidak makin parah dan masih bisa beraktifitas dengan tenang sampai tua nanti.	Ya	
59.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam menghadapi penyakit asma pada usia lanjut?	Hal yang paling penting itu adalah sabar, menjaga pola hidup, selalu siap obat, dan jangan panik kalau sesak itu datang lagi. Jadi itu	Ya	

Yang Menyatakan,

Informan



()

Validasi Keabsahan Informan Keluarga Ny.M

No	Pertanyaan	Jawaban	Divaliadasi Oleh Informan	
A. Pertanyaan Pembuka			Ya	Tidak
1.	Bisa diceritakan hubungan Bapak/Ibu dengan pasien?	Saya ini anak kandung beliau jadi hubungan sebagai anak	Ya	
2.	Sudah berapa lama Bapak/Ibu merawat atau tinggal bersama pasien?	Berapa dah lebih kurang 15 tahun, saya tinggal dan merawat beliau setiap hari.	Ya	
3.	Bagaimana kondisi pasien sehari-hari menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Kalau lagi enggak kambuh badannya lumayan kuat bisa makan sendiri duduk-duduk santai ngobrol cuman enggak boleh kerja jalan jauh pun cepat lelah napasnya kau pengamatan saya pendek..	Ya	
B. Pengalaman Keluarga dalam Melihat Sesak Napas Pasien				
4.	Bisa diceritakan pengalaman Bapak/Ibu saat pasien mengalami sesak napas?	Rasanya hati itu was-was. Tak khawatir, pas kambuh itu napasnya susah keluar. Dado bunyi nyit-nyit, mukanya itu pucat. Kadang sampai keringat dingin. Aku sigap langsung bantu	Ya	
5.	Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika pasien mulai mengalami sesak napas?	Cakmano yo tandonyotu, napas makin cepat, cak pendek, sering batuk –batuk dado nyo tu cak keliatan naik turun, muko nyo tu terlihat dak nyaman badan nyo tu teraso agak dingin	Ya	
6.	Bagaimana kondisi pasien ketika sesak napas kambuh pada malam hari?	Nah, kalomalam tuh kambuh, rasonyo berat, beliau tu berbaring, Sesak berbaring lurus, harus disandarkan tinggi. Matanya itu lelah, tapi susah tidur. Nafas makin sesak karena udara dingin malam tunah.	Ya	

7.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga saat pasien mengalami sesak napas?	Langsung saya dudukkan tegak. Kadang itu saya sandarkan punggungnya pakai bantal. Buka bajunya itu yang agak ketat. Aku ambil air hangat itu bantu pakai obat semprot. Nah, pastikan kalau aku itu kamar cukup angin tapi nggak dingin.	Ya	
8.	Bagaimana dampak kondisi sesak napas pasien terhadap keluarga?	Saya jadi harus selalu adoh di rumah. Nggak bisa pergi lama-lama. Pikiran itu sering teringat kondisi beliau. Kegiatan rumah pun harus saya atur supaya adoh yang jago.	Ya	
9.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat melihat pasien mengalami sesak napas?	Rasanya sedih sama takut-takut. Nengok beliau susah nafas. Hati itu cakmano yo gelisah. Tapi saya harus tetap tenang supaya beliau juga nggak ikut panik.	Ya	
C. Pengalaman Keluarga terhadap Gangguan Tidur Pasien				
10.	Bisa diceritakan bagaimana pola tidur pasien menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Tidurnya daknyeyak lagi seperti dulu. Biasanya tidur cuma sebentar. Terus terbangun lagi. Tidurnya terputus-putus panjang malam	Ya	
11.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami pasien?	Nah, yang sering sekali itu terbangun. Cakmano dak Tibo-tibo, gara-gara sesak nafas, susah tidur. Sudah itu bangun. Tidurnya pulas.	Ya	
12.	Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas?	Nah, kadang pas bangun malam itu, beliau langsung gelisah kan. Napasnya cepat. Jantungnya nyo cakmano dak cak orang berdebar debar. Nah kadang langsung mintak didudukan kadang lah basah keringat dingin di dahinyo tu	Ya	
13.	Apa dampak gangguan tidur terhadap aktivitas pasien sehari-hari	Kalau siang hari nyotuh jadi lemas, terus ngantuk. Tapi, tidak bisa tidurnya. Semangatnya	Ya	

	menurut pengamatan keluarga?	berkurang. Kadang-kadang kepala-pala itu juga pusing.		
14.	Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga?	Nah, saya jadi ikut kurang tidur. Jadi, harus terjaga, menjago beliau tiap malam tuh. Badan juga udah cepat lelah. Pikiran tuh selalu was-was kalau dengar gerak-geriknya.	Ya	
D. Upaya Keluarga dalam Membantu Pasien				
15.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga untuk membantu pasien saat mengalami sesak napas?	Langsung kami dudukkan posisi yang nyaman. Tenangkan hatinya supaya kami tidak takut. Kami berikan air hangat. Bantu pakaikan obat semprot tuh kan. Pastikan kamar kami tuh bersih dan idak berdebu.	Ya	
16.	Bagaimana keluarga membantu pasien agar dapat tidur lebih nyaman?	Saya cakmano sama ya. Sangat kepala dan punggungnya tuh pakai bantal. Bantal yang agak tinggi tuh kan. Nah, kami selimuti badannya biar nyoh hangat. Nah, kami bersihkan kamar tuh kan sebelum tidur. Jadi, kami tutup jendela kalau anginnya kencang. dan dingin cakmanodak	Ya	
17.	Bagaimana pengalaman keluarga dalam membantu penggunaan obat atau inhaler pasien?	Kami tuh lah terbiasa betul macam mana ngeceknnya. Awalnya aku juga agak bingung. Tapi, lama-lama lah hafal cek tunah. Caronyo yang aku ingat kapan harus ngasih kan. Dan bantu semprotkan kalau tangannya tuh kan. Gak lemah cek tunah.	Ya	
18.	Apa kesulitan yang dialami keluarga dalam merawat pasien asma?	Kalau kesulitan tuh kalau cuaca tuh nah berubah-ubah. Cek dibengkuluh kan. Hujan terus, manu angin kencang. Nah, posisi cek itulah yang kami hindari cek tunah. Kadang obat juga habis. Harus cepat kami cari. Jadi, beliau tuh juga kadang susah-	Ya	

		susah diatur. Kalau lagi gak enak badan tuh.		
19.	Menurut Bapak/Ibu, bantuan seperti apa yang paling dibutuhkan pasien?	Nah, yang kami butuhkan tuh untuk ini, ini pasien nih. Perhatian setiap saat. Ibaratnya tuh obat yang selalu tersedia. Kamar yang bersih cek tunah. kek hangat serta Pelayanan kesehatan tuh yang gampang dijangkau. Kalau butuh bantuan cepat cek tunah.	Ya	
20. E. Dukungan Pelayanan Kesehatan				
21.	Bagaimana pengalaman keluarga mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Lingkar Timur?	Kalau pelayanan puskesmas lingkar timur tuh baik. Petugasnya juga ramah-ramah Sabar. Kalau dibawa ke puskesmas lingkar timur tuh kan. Langsung ditanganinyo cepat. baratnya kan dikasih obat sampai napasnya lega. Kalau kami sampai itu.	Ya	
22.	Edukasi apa yang pernah diberikan tenaga kesehatan kepada keluarga terkait perawatan pasien asma?	Cek mano dak. Kami tuh diajari cara-cara memposisikan badan yang sesak. Badan pas sesak tuh kan. Cara pakai obat semprot. Nah hal ini yang bikin kambuh dan harus yang kami hindari kan. Serta kapan kami harus segera bawa ibaratnya ke puskesmas	Ya	
23.	Bagaimana pendapat keluarga terhadap pelayanan yang diberikan tenaga kesehatan?	Menurut aku cakmano yo. Sudah cukup membantu cek tunah. Obatnya cek mana tak Murah. Mudah didapat. Sama penjelasan juga jelas. Semoga obatnya tuh selalu cek mana tersedia setiap saat kapan kami butuhkan. Sama satu ya.	Ya	
24.	Apa harapan keluarga terhadap pelayanan kesehatan bagi pasien lansia penderita asma?	Semoga obatnya selalu sedia setiap saat kapan kami butuhkan dan satuyo pelayanan makin cepat dan kalau bisa ada kunjungan kerumah caktunah sesekali sayo dapat bimbingan merawat nyo tunah	Ya	

F.Pertanyaan Penutup				
25.	Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait perawatan pasien asma?	Saya rasa lah sudah cakmano dak cukup. Pokoknya kuncinya merawat tuh sabar. Selalu jago dan siaga lah. Karena penyakit ini memang dak sembuh total. Tapi bisa dikendalikan kalau dijago dengan baik cek tunah.	Ya	
26.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam merawat lansia penderita asma?	Selalu siap cek tunah. Selalu siap sedia ubatnya ibaratnya kan. ago kebersihan suhu. Kamar tuh biar tenang. Jago kebersihan suhu. Kamar tuh biar tenang. Tenangkan beliau kalau sedang kambuh ibaratnya kan. Dan juga jago sampai beliau merasa sendirian. Jangan sampai cek tunah. Jangan sampai ibaratnya merasa beliau merasa sendirian cek tunah di rumah,itu bae si	Ya	

Yang Menyatakan,

Informan



()

Validasi Keabsahan Informan Keluarga Ny.T

No	Pertanyaan	Jawaban	DiValidasi Oleh Informan	
A.Pertanyaan Pembuka			Ya	Tidak
26.	Bisa diceritakan hubungan Bapak/Ibu dengan pasien?	Pasien itu ibu saya sendiri. Hubungan saya dengan beliau ya sangat dekat. Karena dari kecil sampai sekarang saya memang dekat dengan ibu. Kalau ibu sedang sehat, biasanya kalau masih bisa melakukan kegiatan sehari-hari sendiri. Seperti makan, mandi, memasak, ringan. Atau duduk-duduk di rumah. Tapi kalau asmanya sedang kambuh, biasanya aktivitasnya mulai berkurang.	Ya	
27.	Sudah berapa lama Bapak/Ibu merawat atau tinggal bersama pasien?	Kalau untuk merawat dan memperhatikan ibu, sudah beberapa tahun. Kalau memang tidak selalu 24 jam berada di samping beliau, tetap saya sering bersama ibu dan cukup sering membantu. kebutuhan beliau sehari-hari.	Ya	
28.	Bagaimana kondisi pasien sehari-hari menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Batu, sesak napas, napas bunyi siulan kalau aktivitas berat	Ya	
B..Pengalaman Keluarga dalam Melihat Sesak Napas Pasien				
29.	Bisa diceritakan pengalaman Bapak/Ibu saat pasien mengalami sesak napas?	Kalau ibu sedang mengalami sesak napas biasanya kelihatan sekali dari cara beliau bernapas. Napasnya menjadi lebih cepat dan beliau kehilangan tidak nyaman. Kadang beliau sempat sulit mengambil napas panjang dan mengatakan adanya terasa berat. Saya pernah beberapa kali melihat ibu sesak pada malam hari. Awalnya biasanya ibu batuk-batuk, kemudian beliau mulai	Ya	

		gelisah dan mencari posisi yang nyaman. Kadang beliau langsung duduk dan memanggil saya. Kalau sudah begitu, saya ikut merasa panik sebenarnya karena melihat orang tua kesulitan bernapas itu membuat kita takut terjadi sesuatu.		
30.	Apa tanda-tanda yang biasanya terlihat ketika pasien mulai mengalami sesak napas?	Biasanya tanda awalnya, ibu mulai sering batuk. Setelah itu beliau bilang dadanya terasa berat atau napasnya mulai pendek. Dari wajahnya juga kelihatan berbeda. Biasanya lebih tegang dan gelisah. Kadang suara napasnya terdengar seperti bunyi mengik atau bengik. Kalau sedang seperti itu, beliau tidak bisa banyak bicara.	Ya	
31.	Bagaimana kondisi pasien ketika sesak napas kambuh pada malam hari?	Kalau malam hari biasanya lebih membuat Kami khawatir karena ibu sedang tidur, kemudian tiba-tiba terbangun karena sesak.	Ya	
32.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga saat pasien mengalami sesak napas?	Biasanya beliau langsung duduk dan tidak nyaman. Kalau kembali berbaring, beliau kadang memanggil saya atau anggota keluarga yang lain. Kemudian saya mengambil obat atau inhaler yang memang biasa digunakan sesuai petunjuk. Setelah itu saya damping ibu sampai napasnya lebih lega.	Ya	
33.	Bagaimana dampak kondisi sesak napas pasien terhadap keluarga?	dampaknya cukup besar, terutama dari rasa khawatir. Kalau ibu sesak, kami sebagai keluarga juga ikut tidak tenang, apalagi kalau terjadi malam hari. Biasanya anggota keluarga yang tidur langsung ikut terbangun. Kami juga Jadi harus mengatur aktivitas. Misalnya kalau ibu sedang tidak sehat, kami harus	Ya	

		memastikan ada orang yang mau nemani beliau.		
34.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat melihat pasien mengalami sesak napas?	Yang pastinya saya merasa kasihan, khawatir, dan takut karena melihat orang tua susah bernafas. Itu menurut saya cukup menakutkan, apalagi kalau sesaknya terlihat berat dan ibu sampai tidak bisa banyak bicara. Dulu saya sering ikut panik kalau ibu sesak. Tapi sekarang saya mencoba lebih tenang. Karena kalau saya takut, panik, ibu juga bisa semakin takut.	Ya	
C. Pengalaman Keluarga terhadap Gangguan Tidur Pasien				
35.	Bisa diceritakan bagaimana pola tidur pasien menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Kalau ibu sedang tidak kambuh, tidurnya sebenarnya cukup baik. Tetapi kalau asmanya sedang muncul, pada tidurnya berubah. Beliau biasanya sulit tidur atau sudah tidur, tetapi beberapa jam kemudian terbangun karena batuk dan sesak. Jadi walaupun ibu mungkin berada di tempat tidur cukup lama, tidurnya tidak benar-benar nyenyak karena seling terbangun. Besok paginya biasanya terlihat lebih lelah menurut pengamatan saya. Gangguan tidur ibu memang sangat berhubungan dengan sesak nafas. Kalau sesaknya tidak muncul, tidur beliau lebih baik. Tapi kalau sesaknya kambuh pada malam hari, tidurnya pasti terganggu	Ya	
36.	Gangguan tidur seperti apa yang paling sering dialami pasien?	Yang paling sering ibu, ibu terbangun di tengah malam. Karena batuk atau sesak. Kadang sebelum tidur juga sudah merasa tidak nyaman. Sehingga sulit untuk benar-benar tidur. Tidurnya menjadi terputus-putus. Kadang baru tidur sebentar, kemudian terbangun lagi. Kalau kejadian seperti itu beberapa kali dalam	Ya	

		satu malam, besoknya ibu pasti kelihatan lelah dan mengantuk. Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas		
37.	Bagaimana kondisi pasien ketika terbangun pada malam hari akibat sesak napas?	Biasanya ibu langsung terlihat gelisah. Begitu terbangun, beliau duduk dan pasti mencari nafas. Beliau biasanya memanggil saya kalau merasa sesaknya cukup berat. Wajahnya terlihat cemas dan napasnya lebih cepat. Kadang beliau mengatakan sesak lagi atau napas ibu berat. Kalau sudah seperti itu, saya langsung membantu beliau duduk dan dengan posisi yang nyaman dan menemani sampai lebih tenang. Menurut saya yang paling berat bukan hanya sesaknya, tetapi rasa takut setelah mengalami sesak. Kadang ibu sudah merasa lebih lega, tetapi masih takut tidur karena khawatir nanti terbangun lagi dengan kondisi yang sama	Ya	
38.	Apa dampak gangguan tidur terhadap aktivitas pasien sehari-hari menurut pengamatan keluarga?	Kalau malamnya sering terbangun, besoknya ibu terlihat lebih lelah. Biasanya beliau lebih banyak duduk dan tidak terlalu bersemangat melakukan aktivitas. Menurut saya tidur itu sangat berpengaruh terhadap kondisi ibu. Kalau tidurnya cukup, beliau lebih segar dan bisa beraktivitas. Tapi kalau malamnya terganggu, karena sesak besoknya, kondisi fisiknya ikut menurun. Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga.	Ya	
39.	Bagaimana pengaruh kondisi tersebut terhadap keluarga?	keluarga juga ikut terganggu. Karena kalau ibu terbangun malam dan membutuhkan bantuan, kami juga ikut bangun. Jadi waktu tidur kami berkurang. Selain itu, kami jadi lelah waspada	Ya	

		kalau malam terdengar ibu batuk atau bergerak. Kami biasanya langsung memperhatikan apakah beliau baik-baik saja.		
<i>D. Upaya Keluarga dalam Membantu Pasien</i>				
40.	Apa yang biasanya dilakukan keluarga untuk membantu pasien saat mengalami sesak napas?	Biasanya yang pertama kami lakukan adalah membantu ibu duduk dan mencari posisi yang membuat beliau nyaman. Kami tidak memaksa ibu untuk berbaling karena biasanya justru membuat beliau merasa lebih sesak. Kami juga berusaha menenangkan ibu. Saya biasanya mengatakan, tenang dulu ibu, saya di sini. Karena beliau ibu semakin takut atau panik, beliau merasa napasnya semakin sulit. Kami juga melihat lingkungan sekitar. Kalau ada asap, debu atau udara terlalu dingin, Kami berusaha menjauhkan ibu dari kondisi tersebut. Setelah itu kami memantau apakah sesaknya berkurang.	Ya	
41.	Bagaimana keluarga membantu pasien agar dapat tidur lebih nyaman?	Kalau untuk kami biasanya membuat kamar senyaman mungkin. Kami berusaha menjaga supaya tidak banyak debu, tidak ada asap, rokok, dan suasana tidak terlalu ramai. Posisi tidur ibu juga biasanya kami bantu supaya kepalanya sedikit lebih tinggi karena kalau merasa lebih nyaman begitu	Ya	
42.	Bagaimana pengalaman keluarga dalam membantu penggunaan obat atau inhaler pasien?	Untuk obat dan inhaler awalnya saya juga tidak terlalu paham tetapi setelah mendapat penjelasan dari tenaga kesehatan saya mulai tahu bahwa penggunaan harus sesuai aturan. Kalau ibu kesulitan atau lupa, saya membantu mengingatkan dan menyiapkan alatnya. Saya merasa keluarga memang perlu tahu. Saya menggunakan inhaler karena	Ya	

		kalau pasien sedang sesak, kadang pasien sendiri sulit berkomunikasi. Jadi kejadian keluarga bisa membantu memastikan obat digunakan sesuai yang sudah dianjurkan.		
43.	Apa kesulitan yang dialami keluarga dalam merawat pasien asma?	Kesulitannya karena asma ibu kadang kambuh tidak selalu pada waktu yang sama. Kadang sering baik-baik saja, Malam tiba-tiba sesak, jadi kami harus selalu siap.	Ya	
44.	Menurut Bapak/Ibu, bantuan seperti apa yang paling dibutuhkan pasien?	Menurut saya, bantuan yang paling dibutuhkan adalah pendampingan keluarga. Ketika sesak, pasien bukan hanya membutuhkan obat, tetapi juga membutuhkan orang yang membantu dan menenangkan. Selalu itu, keluarga juga membutuhkan pengetahuan kami	Ya	
<i>E. Dukungan Pelayanan Kesehatan</i>				
45.	Bagaimana pengalaman keluarga mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Lingkar Timur?	Menurut pengalaman saya, pelayanan di Puskesmas Lingkar Timur cukup membantu. Kalau kondisi ibu membutuhkan pemeriksaan, kami bisa membawa beliau ke sana. Kami menyampaikan keluhan yang kami, terutama kalau sesaknya sering muncul atau tidur itu terganggu. Bagi kami puskesmas cukup penting karena menjadi tempat pertama untuk mendapatkan pelayanan. ketika kondisi ibu membutuhkan pemeriksaan. Kalau memang diperlukan pemeriksaan lebih lanjut, biasanya kami mengikuti arahan dari tenaga kesehatan.	Ya	
46.	Edukasi apa yang pernah diberikan tenaga kesehatan kepada	Kami pernah mendapatkan penjelasan mengenai penggunaan obat sesuai aturan dan sepertinya tidak menghentikan obat sendiri. Kami juga diberi tahu untuk menghindari hal-hal yang dapat	Ya	

	keluarga terkait perawatan pasien asma?	memicu asma seperti debu, asap, rokok, udara, dingin dan kelelahan untuk inhaler, kami juga pernah dijelaskan mengenai cara penggunaan kami sebagai keluarga diingatkan untuk membantu pasien kalau pasien kesulitan atau lupa. Menurut saya, edukasi seperti itu sangat penting karena keluarga yang paling sering berada bersama pasien. Jadi bukan hanya pasien yang harus mengerti, tetapi keluarga juga harus tahu.		
47.	Bagaimana pendapat keluarga terhadap pelayanan yang diberikan tenaga kesehatan?	Menurut saya cukup baik ketika kami menyampaikan keluhan tenaga kesehatan mau mendengarkan. terus dan memberikan penjelasan yang saya suka. Kalau menjelaskan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti. Saya juga merasa edukasi pada keluarga perlu terus diberikan karena kondisi pasien lansia kadang berubah. Keluarga perlu tahu apakah kondisi pasien masih bisa ditangani di rumah atau sudah membutuhkan pertolongan lebih lanjut.	Ya	
48.	Apa harapan keluarga terhadap pelayanan kesehatan bagi pasien lansia penderita asma?	Harapan saya pelayanan untuk lansia bisa lebih diperhatikan, terutama pemeriksaan secara rutin. Jangan hanya datang ketika sudah sesak, tetapi kalau bisa kondisi pasien dipantau secara berkala. Terus, saya juga berharap edukasi untuk keluarga lebih sering diberikan. Misalnya, bagaimana cara mencegah asma kampu. Bagaimana penggunaan inhaler yang benar. Makanan atau aktivitas, apa yang perlu diperhatikan. Dan tanda-tanda bahaya yang harus diketahui keluarga.	Ya	
F.Pertanyaan Penutup				

49.	Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait perawatan pasien asma?	Kalau dari pengalaman saya, merawat ibu dengan asma itu memang harus sabar. Kita tidak bisa hanya memperhatikan ketika ibu sudah sesak, tetapi harus memperhatikan kondisi sehari-harinya. sebenarnya sering merasa takut ketika sesaknya hambu pernah beliau mengatakan takut kalau malam sesaknya datang lagi jadi selain membantu secara fisik kami juga harus memberikan rasa aman saya selalu mengatakan kepada ibu supaya jangan merasa sendirian karena ada keluarga yang akan membantu Menurut saya, dukungan seperti itu penting karena pasien yang sudah lansia kadang lebih mudah merasa takut dan khawatir terhadap penyakitnya.	Ya	
50.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam merawat lansia penderita asma?	Menurut saya yang paling penting itu perhatian kesehatan dan keluarga harus benar-benar memahami kondisi pasien. Jangan hanya menganggap sesak itu biasa tetapi harus tahu kapan sesaknya mulai muncul dan kapan kondisinya sudah membutuhkan pertolongan. Jadi bagi saya merawat lansia dengan asma butuh cuma soal mengobati. Ketika sesak, kita harus menemani, menjaga lingkungan, membantu istirahat, memperhatikan tidur, memberikan dukungan, dan memastikan pasien mendapatkan pelayanan kesehatan. Kalau kondisinya membutuhkan, kalau butuh kompak, pasien juga biasanya merasa lebih tenang dan tidak terlalu takut ketika asmanya kambuh.	Ya	

Validasi Keabsahan Data Tenaga Kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban	Divalidasi Oleh Informan	
B. Pertanyaan Pembuka			Ya	Tidak
1.	Bisa diceritakan peran Bapak/Ibu dalam pelayanan pasien asma di Puskesmas Lingkar Timur?	Saya sebagai dokter pelayanan di klaster tiga, jadi melayani pasien dari usia dewasa sampai lansia salah satunya termasuk asma ini juga.	Ya	
2.	Bagaimana pengalaman Bapak /Ibu dalam menangani lansia penderita asma?	Kalau untuk lansia itu dia lebih kreatif karena dia lebih rutin untuk mengkonsumsi obatnya. Jadi sejauh ini sih aman-aman saja pasien lansia.	Ya	
B. Pengalaman Menangani Lansia Penderita Asma				
3.	Bagaimana gambaran kondisi lansia penderita asma yang sering datang ke puskesmas?	Karena lansia itu rata-rata dia sudah pasien rujuk balik, jadi dia datang untuk mengambil obat. Untuk mengambil obat rutin. Paling biasanya kalau ada keluhan itu cuma kalau dia agak sesak-sesak waktu malam.	Ya	
4.	Keluhan apa yang paling sering disampaikan lansia penderita asma?	Ya, itu kalau misalnya cuaca lagi jelek atau kondisi suhunya lagi dingin, dia sering agak kambuh.	Ya	
5.	Bagaimana pengalaman lansia saat mengalami sesak napas menurut pengamatan Bapak/Ibu?	Kalau Lansia disini, kalau dia lagi susah nafas, karena untuk Lansia itu semua pasien asma kita PRB, jadi dia udah punya obat untuk kondisi gawatnya. Kalau dia mulai susah diaminum, biasanya berotek.	Ya	

6.	Bagaimana kondisi gangguan tidur yang sering dialami pasien lansia penderita asma?	Kalau untuk asma, rata-rata sejauh ini mereka masih aman, kecuali itu tadi kalau kondisinya lagi kambuh, misalnya cuaca lagi jelek, memang agak susah tidur. Tapi paling dibantu dengan obat hisap yang berat itu tadi.	Ya	
7.	Faktor apa yang paling sering memicu sesak napas pada lansia penderita asma?	Kalau lansia kita itu rata-rata penyebabnya antara dia atopik atau bawaan kayak yang alergi suhu, cuaca, debu, atau biasanya pengaruh asap. Baik itu asap pembakaran, polusi, atau asap rokok	Ya	
<i>C.Penanganan Sesak Napas dan Gangguan Tidur</i>				
8.	Bisa diceritakan bagaimana penanganan yang diberikan kepada lansia penderita asma saat mengalami sesak napas?	Kalau sesak, karena kita edukasi dari awal dia memang pasien PRB ya langsung gunakan yang inhaler yang berotek itu yang digunakan saat kambuh karena biasanya rata-rata pasien asma kita ada dua obatnya tuh antara simdicot atau dspdify yang untuk kontrolnya yang satu lagi yang kalau keadaan gawat dia sesak itu yang berotek biasanya yang salbutamol inhaler	Ya	
9.	Bagaimana edukasi yang diberikan terkait penggunaan obat atau inhaler?	Kalau penggunaan obat, biasanya sih yang memberikan lengkap itu dari apotek. Tapi kita biasanya dari dia pertama berobat udah kita jelaskan. Kalau misalnya hisapnya, kalau yang misalnya kayak simbicort itu dihisap dua kali, setelah dihisap, dikumur-kumur, dibuang airnya. Kalau untuk yang misalnya bernotek, mirip seperti itu, tapi	Ya	

		digunakan kalau dia lagi kambuh, sesak aja.		
10.	Bagaimana edukasi yang diberikan terkait pengelolaan gangguan tidur pada pasien asma?	Kalau kita misalnya dia sudah mulai gangguan tidur, kita sarankan dengan pasiennya sesuai dengan pemicunya. Kalau seandainya dia memang pemicunya karenacuaca atau apa,kita sanggupkan gunakan pakaian yang kebal atau selimut, minum yang hangat untuk membantunya. Dan yang pastikan selalu tersedia obat sesaknya itu di dekat pasien. Jadi apabila dia mulai ada gangguan tidurnya karena dia sesak, langsung dihisap. Mudah-mudahan sih langsung aman dia	Ya	
11.	Intervensi apa yang biasanya dianjurkan untuk membantu pasien mengurangi sesak napas?	Ya, kalau intervensinya yang pasti penyebabnya itu tadi Terutama kalau penyebabnya yang bisa diubah Kalau yang cuaca segala macam kan itu nggak bisa kita ubah tuh Yang bisa diubah ya asap Pastikan lingkungan bebas asap Baik itu asap pembakaran, polusi atau asap rokok itu yang paling seringnya asap rokok	Ya	
12.	Bagaimana cara tenaga kesehatan membantu pasien agar kualitas tidurnya lebih baik?	Kalau kami dari puskes yang pasti pertama selalu menganjurkan dia PHBS, yang pola hidup bersi dan sehat. Kalau setelah dilakukan, insya Allah dia untuk semua bukan cuma asma aja pasti stabil. Cuma kalau untuk asma ya kita tambahkan sesuai dengan penyebab dia tadi. Kalau dia masalahnya memanga topik, dia hindari atopiknya. Kalau	Ya	

		dia masalahnya penyebabnya asap, hindari asap. Kalau dia mau tidur, biasanya kita sarankan posisinya semifowler atau setengah duduk		
13.	Apa kendala yang sering dihadapi dalam menangani pasien lansia penderita asma?	Biasanya kalau pasien lansia itu paling kontrolnya dia ada beberapa idak sesuai jadwal. Karena alasan mereka biasanya obatnya itu idak langsung habis, sebulan itu masih ada sisa. Nah juga yang paling susah itu menghentikan rokoknya, karena rata-rata rokoknya itu susah untuk disuruh berhenti.	Ya	
<i>D.Dukungan Keluarga dan Pelayanan Kesehatan</i>				
14.	Bagaimana keterlibatan keluarga dalam membantu perawatan pasien asma?	Kalau keluarga biasanya kalau untuk pasien yang rujuk balik itu kita selalu jelaskan di awal, karena dia pasti bareng keluarganya tuh. Jadi kita jelaskan kalau misalnya fungsi obatnya itu salah satunya ini untuk kontrol, ini untuk dia sesak. Jadi apabila melihat pasiennya sesak, seandainya dia sampai nggak bisa komunikasi, biasanya keluarga pasiennya yang tau cara menggunakan alat yang untuk keadaan gawatnya.	Ya	
15.	Bagaimana respon pasien dan keluarga terhadap edukasi yang diberikan tenaga kesehatan?	Kalau sejauh ini sih bagus, responnya nggak ada yang aneh-aneh. Rata-rata semua menerima. Dan justru lebih terbantu, kata pasien	Ya	
16.	Menurut Bapak/Ibu,	Kalau dukungan, yang pasti dukungan dari keluarga terdekat. Karena rata-rata lansia ini memang masalah	Ya	

	dukungan seperti apa yang paling dibutuhkan lansia penderita asma?	utamanya dia kesepian jarang dikunjungi dengan keluarga makanya kita selalu bilang usahakan kalau lansia selalu diawasi dengan keluarga terdekat apalagi dengan yang risiko tinggi seperti asma tapi memang beberapa lansia pun dia yang tidak mau tinggal berbarengan dengan keluarganya jadi serba salah memang kalau untuk lansia		
17.	Apa harapan Bapak/Ibu terhadap peningkatan pelayanan bagi lansia penderita asma?	Ya kalau harapan kita kalau bisa sesuai dengan sesuai dengan ininya sesuai dengan gejala edukasinya kalau misalnya dia memang asma kalau bisa dia harus rutin minum obatnya supaya dia tidak kambuh lagi	Ya	
<i>E.Pertanyaan Penutup</i>				
18.	Apakah ada pengalaman lain yang ingin Bapak/Ibu sampaikan terkait penanganan lansia penderita asma?	Kalau sejauh ini sih rata-rata aman pasien asma itu cuman memang ada beberapa pasien itu kalau dia yang udah gawat kan selalu kita sarankan untuk datang ke instalasi gawat darurat cuman beberapa pasien ini malah sedia ke IGD karena alasannya takut untuk dirawat	Ya	
19.	Menurut Bapak/Ibu, hal apa yang paling penting dalam penanganan sesak napas dan gangguan tidur	Yang susahnya sebenarnya untuk mengatasi paniknya itu. Karena biasanya kita ajari cara penapasan yang benar, posisi duduknya, sama ya itu. Pastikan obat selalu tersedia di dekat pasien. Cuman ya kalau dia lagi kambuh pasti ada rasa panik, itu yang agak sulit kita atasi	Ya	

	pada lansia penderita asma?			
--	--------------------------------	--	--	--

Yang Menyatakan,

Informan

()



DOKUMENTASI VALIDASI KEABSAHAN DATA

	
Validasi Keabsahan Data Informan Utama R Dan Keluarga S	
	
Validasi Keabsahan Data Informan Utama M Dan Keluarga I	
	
Validasi Keabsahan Data Informan Utama T Dan Keluarga A	
	
Validasi Keabsahan Data Informan H Tenaga Kesehatan	