

## Transformasi Kesadaran Kesehatan Paru melalui Olahraga dan Edukasi Kanker Paru pada Lung Cancer Awareness Month 2025

Sukarti<sup>1\*</sup>, Tetra Arya Saputra<sup>1</sup>, Andreas Infianto<sup>1</sup>, R. Dicky Wirawan Listiandoko<sup>1</sup>,  
Jeffri Sofian Leksana<sup>1</sup>, Fransisca TY Sinaga<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### ABSTRAK

Kanker paru menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi akibat kanker, meskipun demikian tingkat kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko, gejala awal, serta pentingnya deteksi dini masih rendah. Metode yang digunakan adalah menggabungkan pendekatan edukasi komprehensif berupa penyuluhan kesehatan, sesi diskusi interaktif, serta demonstrasi cara mengenali gejala awal kanker paru. Kegiatan ini dilaksanakan di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung yang dihadiri oleh tenaga medis dan masyarakat umum. Hasil yang diperoleh adalah tenaga medis dan masyarakat sudah memahami mengenai faktor risiko, gejala awal, serta pentingnya deteksi dini.

**Kata kunci:** kanker paru, pengabdian masyarakat, edukasi kesehatan.

#### \*Korespondensi:

Sukarti  
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung  
082329053314 | Email:

### PENDAHULUAN

Kanker paru merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi akibat kanker di dunia. Di Indonesia, insidensi kanker paru terus meningkat, terutama disebabkan oleh paparan rokok aktif maupun pasif, polusi udara, faktor genetik, serta paparan bahan kimia berbahaya.<sup>1,2</sup> Tingginya angka keterlambatan diagnosis membuat sebagian besar pasien datang pada stadium lanjut, sehingga angka kesembuhan menjadi rendah.<sup>3,4</sup>

Setiap bulan November diperingati sebagai Bulan Kewaspadaan Kanker Paru, yang menjadi pengingat bagi kita semua bahwa upaya mencegah lebih baik daripada mengobati. Momen ini mengajak kita untuk tidak menunggu sakit datang, tetapi mulai bergerak menjaga diri dan orang yang kita cintai. Edukasi tentang bahaya rokok, polusi udara, dan faktor risiko lainnya perlu terus disampaikan agar masyarakat semakin memahami bahwa pencegahan merupakan langkah paling efektif untuk melindungi kesehatan paru.<sup>5,6</sup>

Di sisi lain, masalah kesehatan paru tidak hanya berhenti pada kanker. Penyakit saluran napas seperti asma juga semakin banyak dijumpai belakangan ini, baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Asma dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, bahkan membatasi seseorang untuk melakukan aktifitas baik berolahraga ataupun bekerja. Padahal, melalui latihan pernapasan dan aktivitas fisik yang terarah, salah satunya senam asma, gejala penyakit ini dapat dikendalikan dan kapasitas paru dapat meningkat.<sup>7,8</sup>

Berdasarkan latar belakang diatas, kami SMF Paru RSUD Abdul Moeloek berencana melakukan kegiatan Senam Asma dan Penyuluhan Kanker Paru sebagai wadah edukasi yang bersifat promotif dan preventif yang dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya menerima pengetahuan medis dan ilmiah yang mudah dipahami.

Senam asma dipilih karena gerakannya aman, dapat dilakukan oleh semua usia, dan terbukti memberikan manfaat besar untuk kebugaran dan fungsi paru.<sup>9</sup> Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kanker paru serta meningkatkan kebugaran dan kesehatan pernapasan melalui pelaksanaan kegiatan senam asma dan penyuluhan kesehatan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah senam asma dan dilanjutkan penyuluhan dengan diskusi interaktif. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup: definisi kanker paru, faktor risiko yang terkena kanker paru, gejala awal kanker paru, dan cara mencegah kanker paru. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 80 orang tenaga medis dan masyarakat umum yang melakukan senam asma dan 34 peserta yang mengikuti penyuluhan kanker paru di RSUD Abdul Moeloek. Tenaga medis mempunyai peran sebagai edikator terhadap manajemen deteksi dan preventif kanker paru di Indonesia. Pengabdian dilakukan dengan mengadakan kerja sama dengan tenaga medis dan dinas kesehatan Provinsi Lampung. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses, dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan masyarakat melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 29 November 2025 pukul 06.30 sampai dengan pukul 09.00 WIB. Kegiatan diawali dengan senam asma yang dipandu oleh instruktur senam dari PPDS. Instruktur berada di mini panggung dan peserta mengikuti senam dari belakang instruktur. Durasi senam kurang lebih 55 menit. Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi mengenai gejala dan deteksi dini kanker paru dalam upaya menurunkan angka keterlambatan diagnosis.

Selama ini, sebagian besar pasien kanker paru datang pada stadium lanjut karena gejala awalnya sering disalahartikan sebagai keluhan pernapasan biasa, sehingga masyarakat perlu memiliki pemahaman yang tepat dan waspada sejak awal. Materi yang diberikan dengan metode diskusi interaktif. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh penyuluh. Sesi tanya jawab dibuka setelah seluruh penyuluh selesai menyampaikan materi. Dalam sesi tanya jawab, ada beberapa pertanyaan yang diajukan kepada penyuluh. Di akhir kegiatan, peserta kembali diberikan kuesioner untuk diisi. Kuesioner ini adalah *post-test* dari kegiatan penyuluhan. *Post-test* diberikan untuk mengevaluasi tujuan pencapaian dari penyuluhan. Skor *post-test* didapat dengan cara yang sama dengan *pre-test*. Skor *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk melihat ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Apabila terjadi peningkatan lebih dari 30% peserta, maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian.

**Tabel 1.** Tingkat Pemahaman Penerimaan Materi Penyuluhan (*Pre-Test*).

Nilai	Tingkat Pemahaman	Jumlah	Presentase
<60	Kurang	4	11.5%
60-79	Cukup	10	28.5%
80-100	Baik	21	60%
Total		35	100%

Keterangan: Tingkat pemahaman peserta penyuluhan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu kurang (nilai kurang dari 60), cukup (nilai antara 60 - 79), dan baik (nilai antara 80 – 100). Peserta penyuluhan berjumlah 35 orang.

**Tabel 2.** Tingkat Pemahaman Penerimaan Materi Penyuluhan (*Post-Test*).

Nilai	Tingkat Pemahaman	Jumlah	Presentase
<60	Kurang	1	3.5%
60-79	Cukup	4	11.5%
80-100	Baik	30	85%
Total		35	100%

Keterangan: Tingkat pemahaman peserta penyuluhan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu kurang (nilai kurang dari 60), cukup (nilai antara 60 - 79), dan baik (nilai antara 80 – 100). Peserta penyuluhan berjumlah 35 orang.

Tabel menunjukkan bahwa sebanyak 28.5% peserta memiliki tingkat pemahaman “cukup” sebelum menerima materi penyuluhan. Menariknya, sebanyak 60% peserta ternyata sudah memiliki tingkat pemahaman yang “baik”. Hal ini menandakan tenaga medis dan masyarakat sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang deteksi dini kanker paru. Setelah dilakukan promosi kesehatan melalui penyuluhan, terjadi kenaikan tingkat pemahaman peserta. Artinya, materi penyuluhan dapat dipahami dengan sangat baik. Hal ini ditunjukkan dengan tercapainya tingkat pemahaman peserta mencapai 85% untuk kategori pemahaman “baik”. Tingkat pemahaman yang baik tentunya sangat bernilai positif. Oleh karenanya, promosi kesehatan ini sangat diperlukan untuk membentuk aspek sinergis antara kognitif dan perhatian terhadap keadaan masyarakat Indonesia saat ini.



**Gambar 1.** Senam Asma (a), Peserta Kegiatan (b), dan Narasumber Kegiatan (c).

Kegiatan edukasi masyarakat pada *Lung Cancer Awareness Month 2025* memiliki peran strategis dalam upaya pengendalian kanker paru, mengingat tingginya beban penyakit ini baik di Indonesia maupun di tingkat global. Secara global, kanker paru masih menjadi penyebab kematian kanker nomor satu di dunia, dengan lebih dari 2,2 juta kasus baru setiap tahun menurut laporan epidemiologi terkini. Dampak mortalitasnya yang tinggi disebabkan oleh karakteristik penyakit yang progresif, gejala awal yang tidak spesifik, dan minimnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan dini. Studi radiologi terkini menegaskan bahwa diagnosis dini melalui *Low-Dose CT* (LDCT) menurunkan mortalitas signifikan, namun partisipasi

masyarakat terhadap skrining masih rendah di berbagai negara, terutama negara berpendapatan menengah seperti Indonesia.<sup>10</sup>

Di Indonesia, situasi ini serupa. Laporan epidemiologi dan studi klinik menunjukkan bahwa kanker paru termasuk salah satu jenis kanker dengan insiden dan mortalitas tertinggi. Analisis data rumah sakit dan publikasi nasional menempatkan kanker paru sebagai penyebab kematian kanker tertinggi pada laki-laki, serta terus meningkat pada perempuan akibat bertambahnya paparan asap rokok pasif, polusi udara, dan paparan biomassa di rumah tangga.<sup>11</sup> Tingginya angka kasus stadium lanjut menunjukkan bahwa sebagian besar pasien datang ketika penyakit sudah progresif, sehingga pilihan terapi menjadi terbatas dan angka harapan hidup menurun drastis. Penelitian menunjukkan bahwa deteksi dini belum menjadi perilaku umum masyarakat, dipengaruhi oleh rendahnya literasi kesehatan tentang gejala awal, faktor risiko, dan manfaat pemeriksaan dini.

Faktor risiko utama seperti merokok aktif dan pasif, polusi udara, paparan bahan kimia industri, serta predisposisi genetik merupakan faktor yang luas dijumpai dalam populasi Indonesia. Namun, pengetahuan masyarakat tentang hubungan faktor risiko ini dengan kanker paru masih minim. Studi survei global oleh Adewole et al. (2023) melaporkan bahwa lebih dari 50% masyarakat tidak mengenali gejala awal kanker paru, dan persepsi bahwa batuk kronis atau sesak napas sebagai tanda bahaya sangat rendah. Minimnya kesadaran ini merupakan hambatan utama dalam tercapainya deteksi dini yang efektif.<sup>12</sup>

Studi internasional yang meneliti hambatan skrining LDCT menunjukkan bahwa kurangnya informasi dan komunikasi dari tenaga kesehatan, ketakutan didiagnosis kanker, stigma perokok ("*smoker stigma*"), serta akses dan biaya merupakan hambatan terbesar untuk mengikuti pemeriksaan skrining.<sup>13</sup> Hal ini relevan terhadap konteks Indonesia, terutama dalam sistem layanan primer di mana edukasi kesehatan masih belum optimal dan beban kerja tenaga kesehatan cukup besar. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat seperti kampanye edukasi menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang memiliki dampak langsung dan dapat meningkatkan literasi masyarakat.

Pelaksanaan *Lung Cancer Awareness Month 2025* dalam kegiatan penyuluhan ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, sebagaimana terlihat dari peningkatan pemahaman peserta terkait gejala awal seperti batuk persisten, nyeri dada, hemoptisis, serta penurunan berat badan tidak disengaja. Penyuluhan juga menekankan urgensi berhenti merokok, mengurangi paparan polusi rumah tangga, dan meningkatkan kewaspadaan masyarakat untuk segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan jika memiliki faktor risiko tinggi. Dalam beberapa penelitian, intervensi edukatif terbukti dapat meningkatkan niat masyarakat untuk melakukan pemeriksaan dini hingga 30–40%.<sup>14</sup>

Selain aspek edukasi, kampanye ini juga membantu memperkuat jejaring rujukan antara layanan kesehatan primer (FKTP) dan pusat layanan diagnostik. Hal ini sesuai rekomendasi konsensus nasional dari Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) bahwa FKTP harus menjadi titik awal deteksi dini dan promosi berhenti merokok dalam penanganan kanker paru. Konsensus tersebut juga menekankan bahwa edukasi masyarakat menjadi langkah prioritas dalam menurunkan mortalitas kanker paru di Indonesia.<sup>15</sup>

Namun demikian, beberapa tantangan tetap perlu diperhatikan agar program edukasi lebih efektif dan berkelanjutan. Pertama, perubahan perilaku masyarakat terkait berhenti merokok memerlukan pendekatan jangka panjang, dukungan keluarga, serta akses terhadap layanan berhenti merokok. Kedua, kesenjangan akses terhadap pemeriksaan LDCT menjadi

hambatan di daerah dengan keterbatasan teknologi. Ketiga, kampanye kesehatan sering kali bersifat episodik; padahal upaya edukasi memerlukan kesinambungan agar terjadi perubahan perilaku yang signifikan.

Meskipun RSUDAM telah melakukan berbagai upaya, masih terdapat tantangan dalam implementasinya, seperti kurangnya sumber daya, keterbatasan anggaran, dan kurangnya kesadaran masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan (1) Peningkatan Kapasitas Sumber Daya Manusia: Melatih tenaga medis dan non-medis mengenai pencegahan dan pengendalian kanker paru dan (2) Kolaborasi dengan Stakeholder: Bekerja sama dengan pemerintah daerah, organisasi masyarakat, dan sektor swasta untuk mendukung program-program pencegahan.

## SIMPULAN

Kegiatan *Senam Asma dan Penyuluhan Kanker Paru* yang diselenggarakan dalam rangka memperingati Bulan Kewaspadaan Kanker Paru telah berjalan dengan baik dan sesuai tujuan yang direncanakan. Melalui rangkaian aktivitas senam asma, peserta mendapat pengalaman langsung dalam menjaga kebugaran dan fungsi paru melalui latihan pernapasan yang mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, sesi penyuluhan kesehatan yang disampaikan oleh narasumber memberikan pemahaman yang komprehensif dan mudah dipahami mengenai penyakit kanker paru, faktor risiko, pentingnya deteksi dini, serta langkah-langkah pencegahannya.

Antusiasme dan partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran serta kepedulian masyarakat terhadap kesehatan paru. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan juga menumbuhkan motivasi untuk mengadopsi gaya hidup lebih sehat dan menjaga lingkungan bebas asap rokok. Dukungan panitia, tenaga kesehatan, serta fasilitas yang memadai turut memberikan kontribusi penting dalam kelancaran pelaksanaan acara.

Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif baik dalam aspek edukatif maupun promotif-preventif, serta dapat menjadi model pelaksanaan kegiatan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan di waktu mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Zhang Y, et al. Global variations in lung cancer incidence by histological subtype in 2020: a population-based study. *Lancet Oncol*. 2023;24.
2. Guo L, et al. Global burden of lung cancer in 2022 and projected burden in 2050. *Chin Med J*. 2024;137(21):2577-2582.
3. Sung H, et al. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin*. 2021;71(3):209-249.
4. Bray F, et al. The global burden of lung cancer: trends and challenges. *Lancet Oncol*. 2022.
5. Rivera GA, Wakelee H. Lung cancer prevention, screening, and early detection. *Cancer Treat Rev*. 2020;84:101957.
6. Gao S, et al. Air pollution and lung cancer risk: updated global evidence. *Environ Health Perspect*. 2023.
7. Global Initiative for Asthma (GINA). *Global Strategy for Asthma Management and Prevention*. 2024.
8. Zhou L, et al. Effects of breathing exercises on asthma control: a systematic review. *J Asthma*. 2022;59(11):2204-2216.
9. Vijayan VK, et al. Benefits of structured breathing exercises in chronic respiratory diseases. *Lung India*. 2021;38(1):53-59.

10. Greschuchna D, et al. Lung cancer screening and early detection: global barriers and opportunities. *J Belg Soc Radiol.* 2024.
11. Putri A, et al. Epidemiology and clinical pattern of lung cancer in Indonesia: a multicenter analysis. *Meditek J.* 2024.
12. Adewole I, et al. Global awareness of lung cancer symptoms and risk factors: a multicountry survey. *BMC Public Health.* 2023;23:1420.
13. Habeeb S, et al. Barriers to low-dose CT lung cancer screening participation: a systematic review. *BMC Public Health.* 2025;25:12.
14. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI). *Konsensus Nasional Diagnosis dan Penatalaksanaan Kanker Paru.* PDPI; 2021.
15. World Health Organization (WHO). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2023: Protecting People From Tobacco Smoke.* WHO Press; 2023.