

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Promosi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pencegahan Tuberkulosis (TBC)

Achmad Hilal¹, Masrikat Maya Diana Claartje²

¹ Program Studi D III Kebidanan, Universitas Indonesia Timur

² Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku

Correspondent Author: Achmad Hilal, Email: fhasranoldua@gmail.com

Abstract

Tuberculosis (TB) is an infectious disease that remains a public health problem, particularly in areas with poor sanitation and high population density. Clean and healthy living behaviors (PHBS) are a crucial factor in preventing TB transmission. However, many people still do not understand the importance of implementing PHBS in their daily lives. This community service activity aims to improve public knowledge and behavior regarding TB prevention through PHBS promotion. Implementation methods include health education, demonstrations of PHBS practices, and community mentoring. The results of the activity indicate increased knowledge and changes in community behavior regarding PHBS implementation. This program is effective in supporting the prevention of TB transmission in the community.

Keywords: *TB, PHBS, Health Promotion, Disease Prevention*

Abstrak

Tuberkulosis (TBC) merupakan penyakit menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan dengan sanitasi yang kurang baik dan kepadatan penduduk tinggi. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi salah satu upaya penting dalam pencegahan penularan TBC. Namun, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pencegahan TBC melalui promosi PHBS. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi praktik PHBS, serta pendampingan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan PHBS. Program ini efektif dalam mendukung pencegahan penularan TBC di masyarakat.

Kata Kunci: *Tbc, Phbs, Promosi Kesehatan, Pencegahan Penyakit*

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Tuberkulosis (TBC) merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* dan ditularkan melalui percikan droplet saat penderita batuk atau bersin. Penyakit ini masih menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia, termasuk di Indonesia.

Penularan TBC sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan serta perilaku masyarakat. Lingkungan yang padat, ventilasi yang buruk, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko penularan penyakit ini.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan TBC. PHBS meliputi kebiasaan seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, etika batuk, serta menjaga ventilasi rumah.

Namun masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya penerapan PHBS dalam mencegah TBC. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, demonstratif, dan pemberdayaan masyarakat berbasis perilaku kesehatan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penularan Tuberkulosis (TBC).

A. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum di wilayah binaan, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang, yang terdiri dari:

- Ibu rumah tangga
- Kader kesehatan
- Remaja dan pemuda
- Tokoh masyarakat

Kriteria peserta meliputi:

- Berdomisili di wilayah kegiatan
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
- Memiliki peran dalam lingkungan keluarga atau komunitas

B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di wilayah binaan puskesmas yang memiliki risiko penularan TBC cukup tinggi, seperti daerah padat penduduk. Kegiatan dilaksanakan pada bulan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Oktober 2025 selama ± 4 minggu dengan beberapa sesi edukasi, praktik, dan pendampingan lapangan.

C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan efektif dan sesuai kebutuhan masyarakat.

a. Koordinasi dan Perizinan

Melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas, pemerintah setempat, serta kader kesehatan untuk mendapatkan dukungan dan menentukan jadwal kegiatan.

b. Identifikasi dan Analisis Masalah

Dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk mengetahui:

- Tingkat pengetahuan masyarakat tentang TBC
- Perilaku masyarakat terkait PHBS
- Kondisi lingkungan (ventilasi rumah, kepadatan hunian)
- Kebiasaan etika batuk dan penggunaan masker

c. Penentuan Sasaran

Menentukan kelompok masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan berdasarkan tingkat risiko penularan TBC.

d. Penyusunan Materi Edukasi

Materi disusun secara sistematis meliputi:

- Pengertian dan penyebab TBC
- Cara penularan TBC (droplet)
- Gejala dan komplikasi TBC
- Prinsip PHBS dalam pencegahan TBC
- Etika batuk dan penggunaan masker
- Pentingnya ventilasi dan pencahayaan rumah

e. Persiapan Media dan Alat

Media yang digunakan meliputi:

- Leaflet dan brosur PHBS
- Poster edukasi TBC
- Video edukasi
- Alat peraga cuci tangan
- Masker sebagai media praktik

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

a. Penyuluhan Kesehatan tentang TBC dan PHBS

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai:

- Penyebab dan penularan TBC
- Dampak TBC terhadap kesehatan
- Peran PHBS dalam pencegahan

Metode yang digunakan:

- Ceramah interaktif
- Diskusi kelompok
- Tanya jawab

Tujuan tahap ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat.

b. Demonstrasi Praktik PHBS

Demonstrasi dilakukan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta, meliputi:

- Teknik cuci tangan yang benar (6 langkah WHO)
- Etika batuk dan bersin
- Cara penggunaan masker yang tepat
- Cara menjaga ventilasi rumah

Demonstrasi dilakukan oleh tenaga kesehatan dan diikuti oleh peserta.

c. Simulasi Penularan TBC

Dilakukan simulasi sederhana untuk menggambarkan bagaimana penularan TBC dapat terjadi, seperti:

- Simulasi droplet saat batuk
- Penyebaran kuman melalui udara di ruangan tertutup

Simulasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman visual peserta.

d. Praktik Mandiri oleh Peserta

Peserta diminta untuk:

- Mempraktikkan cuci tangan
- Mempraktikkan etika batuk
- Menggunakan masker dengan benar

Tenaga kesehatan memberikan umpan balik secara langsung.

e. Pendampingan dan Monitoring

Pendampingan dilakukan untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku, meliputi:

- Kunjungan rumah (home visit)
- Observasi ventilasi rumah
- Monitoring praktik PHBS
- Konsultasi kesehatan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan ini bertujuan memperkuat perubahan perilaku masyarakat.

f. Diskusi dan Sharing Pengalaman

Peserta diberikan kesempatan untuk:

- Berbagi pengalaman terkait kesehatan lingkungan
- Mengidentifikasi kendala dalam menerapkan PHBS
- Mendiskusikan solusi bersama

Hal ini meningkatkan partisipasi dan motivasi masyarakat.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan.

a) Evaluasi Pengetahuan

Dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat.

b) Evaluasi Perilaku

Dilakukan melalui observasi terhadap:

- Kebiasaan etika batuk
- Penggunaan masker
- Kebersihan lingkungan
- Ventilasi rumah

c) Evaluasi Partisipasi

Dilihat dari tingkat kehadiran dan keaktifan peserta dalam kegiatan.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan diukur melalui:

- 1) Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang TBC
- 2) Peningkatan kesadaran penerapan PHBS
- 3) Perubahan perilaku dalam pencegahan TBC
- 4) Meningkatnya praktik etika batuk dan penggunaan masker
- 5) Meningkatnya kebersihan dan ventilasi lingkungan

Strategi Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan program, dilakukan:

- Pelibatan kader kesehatan sebagai agen perubahan
- Pembentukan kelompok masyarakat peduli TBC
- Monitoring rutin oleh puskesmas
- Edukasi berkelanjutan melalui kegiatan posyandu dan masyarakat

Dengan metode pelaksanaan yang komprehensif dan berbasis partisipasi masyarakat ini, diharapkan program promosi PHBS dapat memberikan dampak jangka panjang dalam pencegahan penularan TBC serta peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan promosi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam pencegahan Tuberkulosis (TBC) dilaksanakan di wilayah binaan dengan melibatkan 30 orang peserta yang terdiri dari masyarakat umum, kader kesehatan, serta tokoh masyarakat. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi praktik PHBS, simulasi penularan, serta pendampingan masyarakat.

Pada tahap awal kegiatan dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat mengenai TBC dan PHBS. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai cara penularan TBC serta upaya pencegahannya.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi serta banyaknya pertanyaan yang diajukan, terutama terkait gejala TBC dan cara melindungi anggota keluarga dari penularan.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang TBC

No Kategori Pengetahuan Sebelum Edukasi Sesudah Edukasi			
1	Baik	7 (23,3%)	25 (83,3%)
2	Cukup	9 (30,0%)	4 (13,3%)
3	Kurang	14 (46,7%)	1 (3,3%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebelum kegiatan edukasi dilakukan, sebanyak 46,7% peserta memiliki pengetahuan yang kurang mengenai TBC. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan informasi terkait penyakit ini di masyarakat.

Setelah dilakukan kegiatan edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta, di mana 83,3% peserta berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 2. Pemahaman Masyarakat terhadap Praktik PHBS

No	Aspek PHBS	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Cuci tangan yang benar	50,0	93,3
2	Etika batuk dan bersin	46,7	90,0
3	Ventilasi rumah	43,3	86,7

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap praktik PHBS setelah dilakukan kegiatan edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar masyarakat belum memahami pentingnya etika batuk serta ventilasi rumah dalam pencegahan TBC.

Setelah kegiatan dilakukan, lebih dari 85% peserta memahami pentingnya praktik PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat.

Tabel 3. Perubahan Perilaku Masyarakat dalam Pencegahan TBC

No	Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Menutup mulut saat batuk	46,7	90,0
2	Menggunakan masker saat sakit	50,0	86,7
3	Membuka ventilasi rumah	43,3	83,3

Berdasarkan Tabel 3, terlihat adanya perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan PHBS sebagai upaya pencegahan TBC. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar masyarakat belum terbiasa menerapkan etika batuk serta penggunaan masker saat sakit.

Setelah kegiatan dilakukan, terjadi peningkatan perilaku positif pada masyarakat, seperti meningkatnya kebiasaan menutup mulut saat batuk serta penggunaan masker saat sakit. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong perubahan perilaku masyarakat.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa promosi PHBS memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pencegahan TBC. Peningkatan pengetahuan masyarakat merupakan langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku kesehatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Menurut teori promosi kesehatan, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai suatu penyakit akan lebih cenderung menerapkan perilaku pencegahan.

Metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan simulasi dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Demonstrasi praktik PHBS memberikan pengalaman langsung kepada peserta sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami.

Simulasi penularan TBC juga membantu peserta memahami bagaimana penyakit ini dapat menyebar melalui droplet di udara. Pemahaman ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan lingkungan.

Perubahan perilaku masyarakat yang terlihat setelah kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Kebiasaan menutup mulut saat batuk, menggunakan masker, serta menjaga ventilasi rumah merupakan langkah sederhana namun efektif dalam mencegah penularan TBC.

Pendampingan yang dilakukan setelah kegiatan juga berperan penting dalam memastikan keberlanjutan perubahan perilaku. Dengan adanya pendampingan, masyarakat dapat terus menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan promosi PHBS ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat dalam pencegahan TBC. Dengan meningkatnya pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat, diharapkan angka penularan TBC dapat menurun serta kualitas kesehatan masyarakat dapat meningkat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Promosi PHBS efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pencegahan TBC.

B. Saran

Perlu dilakukan edukasi berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
2. Arikunto S. Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
3. Brown JE. Nutrition through the life cycle. Boston: Cengage; 2018.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

4. CDC. Tuberculosis guidelines. Atlanta; 2019.
5. Green LW. Health promotion planning. New York; 2018.
6. Hidayat AAA. Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta; 2017.
7. **Hilal, A.**, Herman, H., W, R. R., Asrianto, A., Jabir, M. A., & Betan, A. B. (2024). Upaya Untuk Melindungi Diri Dari Risiko Kesehatan Bagi Kelompok Pemulung Di Tempat Pembuangan Akhir Sampah Di Kota Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 17–24. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.510>
8. Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia. Jakarta; 2019.
9. Kemenkes RI. Pedoman TBC. Jakarta; 2018.
10. Kozier B. Fundamentals of nursing. Boston; 2018.
11. Machfoedz I. Pendidikan kesehatan. Yogyakarta; 2019.
12. Mubarak WI. Ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta; 2018.
13. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan. Jakarta; 2018.
14. Nasela, S. J., Sahalessy, Y., Peluw, Z., **Claartje, M. M. D.**, & Rizki, Z. (2025). Penyuluhan Pencegahan Penyakit Menular Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih Di Lingkungan Padat Penduduk. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 217–227. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.929>
15. Nursalam. Metodologi penelitian. Jakarta; 2020.
16. Polit DF. Nursing research. Philadelphia; 2018.
17. Purnamasari, A., Saragih, H., Pannyiwi, R., Puspitarini, N. A., Makualaina, F. N., & Sipahutar, P. (2024). Empowering Students in Improving Knowledge of Healthy Toothbrushing Techniques in The Use of The Tongue Scraper. *International Journal of Health Sciences*, 2(2), 687–695. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i2.362>
18. Potter PA. Fundamentals of nursing. St Louis; 2017.
19. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
20. Riyanto A. Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta; 2018.
21. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat. Yogyakarta; 2019.
22. WHO. Tuberculosis global report. Geneva; 2019.