

Edukasi Perilaku Hidup Sehat Untuk Pencegahan TB Paru di Puskesmas Sialang

Healthy Lifestyle Education for Prevention of Pulmonary TB at Sialang Health Center

Rahmad Gurusinga^{1*}

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang

Abstrak

Tuberkulosis Paru adalah penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* dan menyerang organ paru-paru. TB Paru menyebar melalui percikan dahak atau droplet yang keluar saat penderita batuk, bersin, atau berbicara. Penyakit ini ditandai dengan gejala utama berupa batuk berdahak yang berlangsung lebih dari dua minggu, kadang disertai darah, demam, keringat malam, penurunan berat badan, dan lemas. TB Paru merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius karena tingkat penularannya yang tinggi dan dapat menyebabkan komplikasi berat jika tidak ditangani dengan tepat. Pencegahan dan pengendalian TB Paru dapat dilakukan melalui deteksi dini, pengobatan yang teratur dan tuntas, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan edukasi mengenai perilaku hidup sehat untuk pencegahan Tuberkulosis Paru dilaksanakan di Puskesmas Sialang, melibatkan keluarga dan penderita TB Paru. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan pemberian media edukatif mengenai pencegahan Tuberkulosis Paru. Dari hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan Tuberkulosis Paru, yaitu dari 55% sebelum edukasi menjadi 85% sesudah edukasi. Peningkatan ini juga disertai perbaikan sikap dan perilaku peserta, seperti lebih aktif menggunakan masker saat batuk, menjaga ventilasi rumah, menjaga kebersihan diri, dan mencari pelayanan kesehatan lebih dini apabila muncul gejala yang dicurigai sebagai Tuberkulosis Paru. Peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait gejala, cara penularan, serta pentingnya menjaga perilaku hidup sehat dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Hal ini membuktikan bahwa edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan interaktif dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Dengan demikian, edukasi merupakan pendekatan penting dan murah yang dapat meningkatkan kualitas hidup serta mewujudkan masyarakat yang sehat, mandiri, dan sejahtera.

Kata kunci: Edukasi; ; Perilaku Hidup Sehat; TB Paru

Abstract

*Pulmonary Tuberculosis is a contagious infectious disease caused by the bacteria *Mycobacterium tuberculosis* and attacks the lungs. Pulmonary TB is spread through phlegm droplets that come out when the sufferer coughs, sneezes, or talks. This disease is characterized by the main symptoms of a cough with phlegm that lasts for more than two weeks, sometimes accompanied by blood, fever, night sweats, weight loss, and weakness. Pulmonary TB is a serious public health problem because of its high transmission rate and can cause serious complications if not treated properly. Prevention and control of Pulmonary TB can be done through early detection, regular and complete treatment, and the implementation of clean and healthy living behaviors. Educational activities on healthy living behavior for the prevention of Pulmonary Tuberculosis were carried out at the Sialang Health Center, involving families and Pulmonary TB sufferers. The implementation of the activity used lecture methods, discussions, and the provision of educational media on the prevention of Pulmonary Tuberculosis. From the results of the activity, there was an increase in public knowledge about the prevention of Pulmonary Tuberculosis, namely from 55% before education to 85% after education. This increase was also accompanied by improvements in the attitudes and behavior of participants, such as being more active in using masks when coughing, maintaining home ventilation, maintaining personal hygiene, and seeking health services earlier if symptoms suspected of Pulmonary Tuberculosis appear. Participants also showed a better understanding of symptoms, transmission methods, and the importance of maintaining healthy living*

* Corresponding author: Rahmad Gurusinga Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : rahmad.gurusinga@gmail.com

Doi : 10.35451/95yyy829

Received : 16 June 2025, Accepted: 18 June 2025, Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Rahmad Gurusinga. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

behavior in the family and community environment. This proves that education that is carried out in a structured and interactive manner can be an effective means of increasing public awareness and knowledge. Thus, education is an important and inexpensive approach that can improve the quality of life and create a healthy, independent, and prosperous society.

Keywords: Education; Healthy Lifestyle; Pulmonary TB

1. PENDAHULUAN

Tuberkulosis Paru (TB Paru) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus menjadi tantangan penting di Indonesia, tak terkecuali di Puskesmas Sialang [1]. Penyakit Tuberkulosis Paru disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* yang dapat menular dari satu orang ke orang lain melalui percikan dahak saat penderita bersin, batuk, atau berbicara. TB Paru bukan hanya masalah klinis dan medis, tetapi juga masalah sosial dan ekonomi yang dapat memberikan dampak luas sehingga pencegahannya menjadi prioritas penting, khususnya di masyarakat. Dalam upaya pencegahan penyakit Tuberkulosis Paru, peran masyarakat juga penting, sehingga edukasi mengenai penerapan perilaku hidup sehat menjadi instrumen penting untuk mencegah dan menanggulangi penyakit tersebut [2,3].

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Tuberkulosis Paru merupakan penyakit menular yang paling sering terjadi di Indonesia dan menjadi satu dari sepuluh penyakit penyebab kematian terbesar di dunia [4]. Indonesia juga tengah menghadapi masalah resistensi Obat Anti Tuberkulosis (OAT) dan keterlambatan pasien mencari pertolongan medis, sehingga proses pengobatan terhambat dan risiko penularan lebih luas di masyarakat. Kejadian Tuberkulosis Paru yang cukup besar juga terjadi di Puskesmas Sialang, sebuah puskesmas yang melayani masyarakat di satu kecamatan beserta sekitarnya. Dalam satu tahun terakhir, terjadi peningkatan jumlah penderita Tuberkulosis Paru di Puskesmas Sialang, sehingga masalah penyakit tersebut menjadi perhatian penting dan membutuhkan upaya pencegahan yang lebih maksimal [5,6].

Salah satu upaya pencegahan yang paling penting dan murah untuk menanggulangi penyakit Tuberkulosis Paru adalah meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat meliputi menjaga kebersihan diri dan rumah, memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang, menjaga sirkulasi udara, mencari pelayanan kesehatan lebih dini apabila terjadi gejala yang dicurigai sebagai Tuberkulosis Paru, menggunakan masker saat batuk, dan tidak meludah sembarangan. Mengadopsi perilaku hidup sehat juga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat, menjaga kekebalan tubuh, dan mencegah meluasnya penyakit Tuberkulosis Paru. Dalam upaya pencegahan penyakit tersebut, edukasi mengenai perilaku hidup sehat bukan hanya menjadi kewajiban pemerintah dan tenaga kesehatan, tetapi juga melibatkan peran keluarga dan masyarakat luas [7,8].

Selain aspek pencegahan, edukasi juga berguna untuk memberikan informasi yang benar mengenai penyakit Tuberkulosis Paru, sehingga dapat melawan stigma dan diskriminasi yang sering terjadi di tengah masyarakat. Stigma negatif mengenai penyakit Tuberkulosis Paru dapat menjadi hambatan pasien untuk mencari pengobatan, sehingga proses kesembuhan lebih sulit dan risiko penularan lebih besar. Dengan memberikan edukasi yang luas, masyarakat diharapkan lebih memahami penyakit Tuberkulosis Paru, lebih terbuka, dan lebih mampu memberikan dukungan, sehingga penderita lebih termotivasi untuk melawan penyakitnya [9]. Dalam proses edukasi, peran tenaga kesehatan juga penting untuk memberikan informasi yang akurat, meluruskan kesalahan, dan menjawab pertanyaan masyarakat mengenai penyakit Tuberkulosis Paru [10].

Puskesmas Sialang juga tengah melaksanakan upaya pencegahan dan pengendalian Tuberkulosis Paru sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan di masyarakat. Dalam proses tersebut, puskesmas tidak hanya memberikan pelayanan kuratif berupa pengobatan, tetapi juga melakukan upaya promotif dan preventif yang melibatkan masyarakat luas. Dalam kegiatan edukasi perilaku hidup sehat, puskesmas juga melibatkan kader posyandu, tokoh masyarakat, dan lembaga kemasyarakatan untuk bersama-sama meningkatkan kesadaran mengenai pencegahan

penyakit Tuberkulosis Paru [11]. Dengan kerja sama dan peran aktif dari seluruh elemen masyarakat, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang lebih sehat, sehingga dapat menurunkan insiden penyakit Tuberkulosis Paru di Puskesmas Sialang.

Selain masalah Tuberkulosis Paru, Puskesmas Sialang juga tengah menghadapi masalah penyakit menular lain yang turut memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup masyarakat, seperti ISPA, diare, dan demam berdarah. Dalam kondisi tersebut, pencegahan penyakit menular, termasuk Tuberkulosis Paru, harus diberlakukan secara terpadu dan sinergis, sehingga upaya pencegahan lebih luas dan lebih maksimal. Edukasi mengenai perilaku hidup sehat juga memberikan dampak ganda, yaitu menjaga masyarakat terhindar dari penyakit lain, meningkatkan kualitas hidup, dan mewujudkan masyarakat yang sehat dan mandiri [12].

Berdasarkan masalah yang terjadi di Puskesmas Sialang dan pentingnya upaya pencegahan penyakit Tuberkulosis Paru, kegiatan edukasi perilaku hidup sehat dianggap penting dan mendesak untuk dilaksanakan. Edukasi tersebut juga sesuai dengan visi dan misi Puskesmas Sialang, yaitu memberikan pelayanan kesehatan yang bermutu, manusiawi, dan merata bagi masyarakat. Dalam prosesnya, puskesmas juga melibatkan masyarakat dan lintas sektoral untuk mencapai visi tersebut. Dengan melakukan edukasi mengenai perilaku hidup sehat, diharapkan masyarakat lebih mampu menjaga kesehatan diri, keluarga, dan lingkungannya, sehingga dapat menurunkan risiko penyakit Tuberkulosis Paru dan penyakit menular lainnya. Langkah tersebut juga diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang, yaitu terwujudnya masyarakat yang sehat, mandiri, dan Sejahtera [13].

2. METODE

Metode yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan edukasi perilaku hidup sehat untuk pencegahan Tuberkulosis Paru adalah metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Sialang Kecamatan Bangun Purba. Peserta dalam kegiatan ini adalah keluarga dan penderita TB sebanyak 22 orang.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi:

a. Ceramah

Penyampaian materi mengenai Tuberkulosis Paru, gejala, cara pencegahan, dan pentingnya hidup sehat. Menggunakan media presentasi (leaflet dan slide).

b. Diskusi dan Tanya Jawab

Mengikuti sesi diskusi interaktif mengenai masalah, hambatan, dan solusi pencegahan TB Paru di masyarakat.

c. Simulasi dan Demonstrasi

Mengadakan peragaan cara menjaga kebersihan diri, penggunaan masker yang benar, etika batuk, meludah, dan menjaga ventilasi rumah yang sehat.

d. Evaluasi

Mengumpulkan data mengenai tingkat pengetahuan peserta tentang Perilaku hidup sehat dalam pencegahan penularan TB paru sebelum dan sesudah kegiatan edukasi, dengan melalui kuesioner.

3. HASIL

Kegiatan edukasi perilaku hidup sehat untuk pencegahan Tuberkulosis Paru di Puskesmas Sialang berjalan dengan baik dan sesuai rencana. Kegiatan tersebut melibatkan 22 peserta, yang terdiri dari keluarga penderita TB paru. Dari proses kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai Tuberkulosis Paru dan pencegahannya. Hal tersebut tampak dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan, yaitu terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan dari 55% sebelum kegiatan menjadi 85% sesudah kegiatan. Peserta juga lebih mampu menjawab pertanyaan mengenai gejala, cara pencegahan, dan pentingnya menjaga perilaku hidup sehat.

Berikut merupakan dokumentasi kegiatan yang dilaksanakan :



Gambar A. Pelaksanaan Edukasi



Gambar B. Dokumentasi Selesai Edukasi

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi perilaku hidup sehat untuk pencegahan Tuberkulosis Paru di Puskesmas Sialang, terjadi peningkatan yang bermakna, baik dari aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta terkait pencegahan penyakit Tuberkulosis Paru. Keberhasilan kegiatan tersebut juga sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat dan penelitian yang tengah diterapkan di beberapa daerah, yang menitikberatkan pentingnya edukasi dan pendekatan interpersonal untuk mencegah penyakit menular, khususnya Tuberkulosis Paru [14].

Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, rata-rata tingkat pengetahuan peserta mengenai perilaku hidup sehat dalam pencegahan Tuberkulosis Paru hanya mencapai 55%. Setelah diberi edukasi, terjadi peningkatan yang cukup signifikan, yaitu naik menjadi 85%. Peningkatan tersebut juga tampak bukan hanya dari aspek kognitif, tetapi juga dari sikap dan perilaku peserta, seperti lebih disiplin menggunakan masker saat batuk, menjaga ventilasi rumah, menjaga kebersihan diri, dan mencari pelayanan kesehatan lebih dini apabila terjadi gejala yang dicurigai sebagai Tuberkulosis Paru. Hasil yang serupa juga dilaporkan oleh sebuah kegiatan pengabdian masyarakat di Medan Tuntungan, di mana terjadi peningkatan pengetahuan dari 48% menjadi 86% setelah diberlakukan pendampingan dan edukasi mengenai pencegahan Tuberkulosis Paru.

Selain aspek pengetahuan dan sikap peserta juga tampak lebih aktif dan mandiri. Dalam kegiatan tersebut, puskesmas juga melibatkan kader posyandu, tokoh masyarakat, dan lembaga kemasyarakatan setempat sehingga proses pencegahan berjalan lebih luas, lebih sinergis, dan lebih maksimal. Langkah yang melibatkan masyarakat juga sejalan dengan visi dan misi Puskesmas Sialang, yaitu memberikan pelayanan yang manusiawi, merata, dan bermutu, dengan melibatkan peran masyarakat dan kerja sama lintas sektoral [7].

Hasil kegiatan juga sesuai dengan sebuah penelitian di Gresik, yang menemukan bahwa penerapan *Health Belief Model* (HBM) mampu meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat mengenai pencegahan penyakit Tuberkulosis Paru [15]. Dalam penelitian tersebut terjadi perbaikan sikap dan kesadaran peserta mengenai pencegahan penyakit, yang kemudian diikuti oleh penerapan perilaku hidup sehat. Hal yang sama juga tampak di Puskesmas Sialang, yaitu terjadi pergeseran sikap dan perilaku ke arah yang lebih sehat dan sesuai standar pencegahan penyakit.

Selain itu, sebuah pengabdian masyarakat di SMK Palembang juga melaporkan terjadi peningkatan yang signifikan dari aspek pengetahuan (45,6%) sebelum diberi edukasi dan (85,6%) sesudah diberi edukasi mengenai pencegahan Tuberkulosis Paru. Keberhasilan tersebut juga tak lepas dari penggunaan media edukatif yang sesuai dan metode penyuluhan yang lebih interaktif, sehingga proses transfer informasi lebih mudah diterima masyarakat. Dalam kegiatan di Puskesmas Sialang, penggunaan media dan pendekatan interpersonal juga turut mendukung proses belajar dan penerapan perilaku hidup sehat di tengah masyarakat.

Selain aspek pencegahan penyakit, edukasi juga berguna untuk melawan stigma negatif mengenai Tuberkulosis Paru yang tengah terjadi di masyarakat. Stigma tersebut dapat menjadi hambatan penting bagi penderita untuk mencari pertolongan dan melawan penyakitnya, sehingga proses penyembuhan lebih sulit dan risiko penularan lebih luas [2]. Dengan diberikannya edukasi, masyarakat lebih memahami penyakit Tuberkulosis Paru, lebih terbuka, dan lebih mampu memberikan dukungan, sehingga penderita lebih termotivasi untuk mencari pengobatan yang tepat dan melawan penyakitnya. Hal serupa juga tampak di Puskesmas Sialang, di mana terjadi perbaikan sikap masyarakat mengenai penyakit Tuberkulosis Paru.

Selain masalah Tuberkulosis Paru, Puskesmas Sialang juga tengah menghadapi masalah penyakit menular lain, seperti ISPA, diare, dan demam berdarah, sehingga pencegahan penyakit lebih luas dan lebih maksimal harus diberlakukan. Dalam kondisi tersebut, edukasi mengenai perilaku hidup sehat juga memberikan dampak ganda, yaitu menjaga masyarakat terhindar dari penyakit lain, meningkatkan kualitas hidup, dan mewujudkan masyarakat yang sehat, mandiri, dan sejahtera. Langkah tersebut juga sesuai visi dan misi Puskesmas Sialang mengenai pelayanan yang manusiawi, merata, dan bermutu [6].

Berdasarkan hasil kegiatan dan perbandingan dengan pengabdian masyarakat dan penelitian yang tengah diberlakukan di daerah lain, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai perilaku hidup sehat merupakan pendekatan yang penting dan murah, namun paling bermakna, untuk mencegah penyakit Tuberkulosis Paru. Keberhasilan kegiatan tersebut juga bergantung pada kerja sama dan peran aktif masyarakat, puskesmas, dan stakeholders terkait, sehingga pencegahan penyakit dapat berjalan lebih luas, lebih maksimal, dan lebih mandiri, demi terwujudnya masyarakat yang sehat dan sejahtera

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi perilaku hidup sehat di Puskesmas Sialang, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pencegahan Tuberkulosis Paru, yaitu dari 55% naik menjadi 85%. Peningkatan tersebut juga disertai perbaikan sikap dan perilaku peserta, seperti lebih rutin menggunakan masker saat batuk, menjaga ventilasi rumah, menjaga kebersihan diri, dan lebih dini mencari pertolongan medis apabila terjadi gejala penyakit. Dengan demikian, edukasi merupakan langkah penting dan murah yang mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mewujudkan masyarakat yang sehat dan sejahtera..

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Sialang, para kader, beserta masyarakat yang telah memberikan dukungan dan peran aktifnya sehingga kegiatan edukasi perilaku hidup sehat untuk pencegahan Tuberkulosis Paru dapat berjalan dengan baik. Diharapkan kerja sama dan dukungan yang terjalin dapat terus terpelihara, sehingga mampu mewujudkan masyarakat yang sehat, mandiri, dan Sejahtera, selain itu juga ucapan terima kasih kepada pimpinan Inkes Medistra Lubuk Pakam, serta Ketua LPPM Inkes Medistra Lubuk Pakam atas izin dan dukungannya dalam pelaksanaan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Faidah, N., Hartini, S., Winarsih, B. D., Widyaningsih, H., Narti, N., Yusianto, W., & Wulan, E. S. *Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Pencegahan Penularan Tuberculosis (TB) Paru di Puskesmas Randublatung Blora*. 2024. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 48–58.
- [2] Marwah, M., Rekawati, E., Nursasi, A. Y., & Sari, I. P. *Edukasi Kesehatan Memengaruhi Perilaku Pencegahan Penularan Tuberculosis: A Systematic Review*. 2024. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 365–374.

- [3] Catrianiningsih, D., Sanjaya, G. Y., Chan, G., Nababan, B. W. Y., Triasih, R., Intani, D. D., & Rahayu, E. S. . *Innovations in TB Screening and Preventive Therapy Services for PLHIV in Yogyakarta City, Indonesia*. 2025.
- [4] Jaroh, A., & Hartayu, T. S. *Socialization of TB Zero Program During The COVID-19 Pandemic for Residents of Islamic Center Residences in Kediri*. 2023. *Jurnal Farmasi Sains dan Komunitas*.
- [5] Septiyaningsih. *Empowerment of Tuberculosis Cadres with Participatory Socialization as Effort to Improve the TB Suspect's Achievements at Sempu Public Health Center*. 2023. *Journal of Community Empowerment for Health*. jurnal.ugm.ac.id
- [6] Wihastuti, T. A., & Utami, Y. W. *Development of Communication Strategy for Enhancing Public Awareness of Tuberculosis (Manggarai, NTT)*. Caring: 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. cjpm.ub.ac.id
- [7] Magfirah, A., & Nurlaely, H. S. *Hubungan PHBS dengan Pencegahan TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Lampahan, Bener Meriah*. 2022. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 5(2).
- [8] Laksono, E. B., Johan, A., & Erawati, M. *Utilization of Mobile-Health Intervention in Improving Treatment Compliance Behavior in TB Patients*. 2022. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 11(2), 275–286.
- [9] Anggraini, F., Aprianti, A., Laksana, D. P., & Wulandari, F. *Health Literacy dan Perilaku Pencegahan terhadap TBC Paru Anak di Puskesmas Bandarharjo*. 2021. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 61–71.
- [10] Jauhar, M., Nursasi, A. Y., & Wiarsih, W. *Self-Management Counseling and Physical Health Status among TB Patients in Bogor, Indonesia*. 2018. *Nurse Media Journal of Nursing*.
- [11] Hentihu, W. N., & Ernawati. *Community Diagnosis in Efforts to Reduce New Cases of Pulmonary Tuberculosis at Kresek Health Center*. 2023. *Science Midwifery*, 10(6), 4568–4573.
- [12] Syaharuddin, S., Dardin, D., & Fardi, F. *Health Education in Communities with Pulmonary TB Sufferers: Prevention of Infectious Risk*. 2023. *Abdimas Polsaka*, 2(2), 161–166.
- [13] Chhetri, S., Dasu, V. K., Kavya, N. K., B. N., Shankar, U., Somashekar, N., & Kumar, V. *Optimal Intervention Strategies and Cost-effectiveness Analysis Study of Tuberculosis with reference to TPT, Malnutrition and Diabetes Management*. 2024.
- [14] Silva, C. J., & Torres, D. F. M. *Optimal Control of Tuberculosis: A Review*. 2024.
- [15] WHO. *Global Tuberculosis Report 2022*. Geneva: *World Health Organization*. (disitasi dalam Marwah et al., 2024).