

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN DAN PENINGKATAN KEPATUHAN PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERKULOSIS DAN KELUARGANYA DI FUNDASAUN KLIBUR DOMIN

Herminio Ladi Abilio De Jesus¹, Sentot Imam Suprpto²

herydejesus1993@gmail.com¹

Universitas STRADA Indonesia

ABSTRAK

Tuberkulosis (TBC) masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat di Timor-Leste yang berdampak terhadap kondisi kesehatan individu, keluarga, serta aspek sosial dan ekonomi masyarakat. Fundasaun Klibur Domin merupakan salah satu lembaga pelayanan kesehatan yang berperan dalam penanganan pasien TBC dan TBC resistan obat (MDR-TB). Berdasarkan kondisi lapangan, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai pencegahan penularan TBC serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Rendahnya penerapan PHBS, seperti kurangnya penerapan etika batuk, penggunaan masker, kebersihan lingkungan, dan optimalisasi ventilasi rumah, dapat meningkatkan risiko penularan TBC serta memengaruhi keberhasilan pengobatan pasien. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan pasien TBC serta keluarga dalam menerapkan PHBS sebagai upaya pencegahan penularan TBC dan mendukung keberhasilan pengobatan di Fundasaun Klibur Domin. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan dan pendampingan kepada pasien TBC dan keluarga dengan materi meliputi pengertian TBC, cara penularan, pencegahan penularan, etika batuk, penggunaan masker, pentingnya ventilasi rumah, kebersihan lingkungan, gizi seimbang, serta kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran pasien serta keluarga mengenai pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan keluarga dalam mendukung pengobatan pasien, mengurangi risiko penularan TBC, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dan keluarga. Pelaksanaan kegiatan PkM ini merupakan bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam penerapan ilmu pengetahuan dan keterampilan melalui promosi kesehatan serta pemberdayaan masyarakat dalam mendukung program pengendalian TBC.

Kata Kunci: Tuberkulosis, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), Edukasi Kesehatan, Keluarga, Pencegahan Penularan.

ABSTRACT

Tuberculosis (TB) remains one of the major public health problems in Timor-Leste, affecting not only individual health conditions but also families and the social and economic aspects of communities. Fundasaun Klibur Domin is one of the healthcare institutions that plays an important role in managing patients with TB and drug-resistant tuberculosis (MDR-TB). Based on field observations, there are still patients and families with limited knowledge regarding TB transmission prevention and the implementation of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) in daily life. Low implementation of PHBS, such as improper cough etiquette, limited use of masks, inadequate environmental hygiene, and poor home ventilation, may increase the risk of TB transmission and affect the success of patient treatment. This Community Service Program (PkM) aims to improve the knowledge, attitudes, and abilities of TB patients and their families in implementing PHBS as an effort to prevent TB transmission and support successful treatment at Fundasaun Klibur Domin. The activity was conducted through health education and mentoring for TB patients and their families. The educational materials included the definition of TB, modes of transmission, prevention strategies, cough etiquette, mask usage, the importance of home ventilation, environmental cleanliness, balanced nutrition, and adherence to TB treatment. Through this activity, it is expected that patients and families will gain improved understanding and awareness regarding the importance of implementing PHBS in daily life.

Furthermore, this program is expected to strengthen family involvement in supporting patient treatment, reduce the risk of TB transmission, and contribute to improving the quality of life of patients and their families. The implementation of this Community Service Program represents the contribution of higher education institutions in applying knowledge and skills through health promotion and community empowerment to support TB control programs.

Keywords: *Tuberculosis, Clean And Healthy Living Behaviors (PHBS), Health Education, Family, Prevention Of Transmission.*

PENDAHULUAN

Tuberkulosis (TBC) masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting di Timor-Leste. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan individu, tetapi juga memengaruhi aspek sosial, ekonomi, dan kualitas hidup keluarga. Fundasaun Klibur Domin merupakan salah satu lembaga pelayanan kesehatan yang berperan dalam penanganan pasien TBC dan TBC resistan obat (MDR-TB). Pasien yang menjalani pengobatan di lembaga ini berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi dan tingkat pendidikan yang beragam. Berdasarkan kondisi lapangan, masih ditemukan pasien dan keluarga yang memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai pencegahan penularan TBC serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

Secara ideal, pasien TBC dan keluarganya diharapkan mampu menerapkan PHBS secara konsisten untuk mencegah penularan penyakit dan mendukung keberhasilan pengobatan. Namun, kenyataannya masih terdapat pasien yang belum menerapkan etika batuk dengan benar, kurang menggunakan masker saat berinteraksi dengan orang lain, serta belum memperhatikan kebersihan lingkungan dan ventilasi rumah. Selain itu, sebagian keluarga belum memahami peran penting mereka dalam mendukung proses pengobatan pasien. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara perilaku kesehatan yang diharapkan dengan praktik yang terjadi di lapangan.

Apabila kondisi tersebut tidak ditangani, risiko penularan TBC kepada anggota keluarga dan masyarakat sekitar akan semakin meningkat. Selain itu, kurangnya dukungan keluarga dan rendahnya penerapan PHBS dapat menghambat keberhasilan pengobatan, meningkatkan kemungkinan putus obat, serta memperpanjang masa penyembuhan pasien. Dampak lainnya adalah meningkatnya beban ekonomi keluarga akibat biaya perawatan dan hilangnya produktivitas pasien. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai PHBS menjadi sangat penting dan mendesak untuk dilakukan sebagai bagian dari strategi pengendalian TBC.

Permasalahan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan, rendahnya pemahaman mengenai cara penularan dan pencegahan TBC, serta belum optimalnya keterlibatan keluarga dalam mendukung pengobatan pasien. Selain itu, masih terdapat kebiasaan yang kurang mendukung kesehatan, seperti tidak menutup mulut saat batuk, kurang menjaga kebersihan lingkungan rumah, dan kurangnya perhatian terhadap ventilasi udara. Berdasarkan kondisi tersebut, pasien TBC dan keluarga membutuhkan edukasi yang komprehensif mengenai PHBS serta pendampingan untuk menerapkan perilaku sehat secara konsisten.

Sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi dalam menyelesaikan berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi masyarakat. Melalui penerapan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, dosen dan mahasiswa dapat memberikan edukasi kesehatan, pendampingan, serta pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan. Kegiatan ini juga menjadi sarana penerapan ilmu manajemen pelayanan kesehatan dan promosi kesehatan dalam mendukung program pengendalian TBC di masyarakat.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, akan dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi dan pendampingan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi pasien TBC dan keluarga di Fundasaun Klibur Domin. Materi yang diberikan meliputi pengertian TBC, cara penularan, pencegahan penularan, etika batuk, penggunaan masker, pentingnya ventilasi rumah, kebersihan lingkungan, gizi seimbang, serta kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien serta keluarga dalam menerapkan PHBS sehingga dapat mengurangi risiko penularan TBC dan mendukung keberhasilan pengobatan pasien.

METODE PENELITIAN

Metode kegiatan pelaksanaan yang kami gunakan yaitu Satua Acara Penyuluhan (SAP). Komponen penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang kami gunakan terdiri atas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pasien Tuberkulosis (TBC) dan Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Penularan di Fundasaun Klibur Domin” telah dilaksanakan pada hari Kamis, 11 Juni 2026, bertempat di ruang edukasi Fundasaun Klibur Domin. Kegiatan ini ditujukan kepada pasien TBC dan keluarga yang sedang menjalani pengobatan dan pendampingan di Fundasaun Klibur Domin.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi etika batuk dan penggunaan masker, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test sederhana. Materi yang diberikan meliputi pengertian TBC, cara penularan, gejala TBC, pengobatan TBC, pentingnya kepatuhan minum obat, konsep PHBS, etika batuk, penggunaan masker, kebersihan lingkungan, ventilasi rumah, serta peran keluarga dalam mendukung pasien TBC.

Peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari keterlibatan peserta dalam sesi diskusi dan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan terkait pencegahan penularan TBC serta penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Output Kegiatan

Output yang diperoleh dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah:

1. Meningkatnya pengetahuan pasien TBC dan keluarga mengenai penyakit TBC dan PHBS.

Peserta memperoleh informasi mengenai penyebab TBC, cara penularan, pencegahan, serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam mengurangi risiko penyebaran penyakit.

2. Meningkatnya pemahaman mengenai pencegahan penularan TBC.

Peserta memahami pentingnya penggunaan masker, penerapan etika batuk, menjaga ventilasi rumah, serta menjaga kebersihan lingkungan sebagai langkah pencegahan penularan.

3. Meningkatnya keterampilan peserta dalam menerapkan perilaku sehat.

Melalui demonstrasi, peserta mampu mempraktikkan cara menggunakan masker yang benar dan menerapkan etika batuk yang tepat.

4. Tersedianya media edukasi kesehatan.

Leaflet dan materi penyuluhan digunakan sebagai media yang dapat dibawa pulang oleh pasien dan keluarga sehingga informasi mengenai PHBS dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi. Sebelum penyuluhan, sebagian peserta masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai cara penularan TBC dan tindakan pencegahannya. Setelah dilakukan edukasi, peserta lebih memahami pentingnya PHBS dalam mendukung pencegahan penularan dan keberhasilan pengobatan.

Outcome Kegiatan

Outcome yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien TBC serta keluarga dalam menerapkan PHBS.

Beberapa perubahan yang diharapkan setelah kegiatan meliputi:

1. Peningkatan kesadaran pasien dan keluarga terhadap pencegahan TBC.

Pasien dan keluarga mulai memahami bahwa pencegahan penularan TBC tidak hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan, tetapi juga membutuhkan peran aktif keluarga melalui penerapan perilaku sehat di rumah.

2. Peningkatan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan.

Edukasi mengenai pentingnya minum Obat Anti Tuberkulosis (OAT) secara teratur diharapkan dapat mengurangi risiko putus obat dan mencegah terjadinya resistensi obat.

3. Peningkatan dukungan keluarga terhadap pasien TBC.

Keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional, mengingatkan jadwal minum obat, serta membantu menciptakan lingkungan rumah yang sehat.

4. Penerapan PHBS secara berkelanjutan.

Pasien dan keluarga diharapkan mampu menerapkan kebiasaan sehat seperti membuka ventilasi rumah, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan masker saat diperlukan, dan menerapkan etika batuk.

Pembahasan

Tuberkulosis merupakan penyakit menular yang membutuhkan pendekatan tidak hanya melalui pengobatan medis, tetapi juga melalui perubahan perilaku kesehatan. Salah satu faktor penting dalam pencegahan penularan TBC adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh pasien dan keluarga.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Pemberian informasi secara langsung melalui penyuluhan dan diskusi memungkinkan peserta memahami hubungan antara perilaku sehari-hari dengan risiko penularan TBC.

Selain peningkatan pengetahuan, keterlibatan keluarga menjadi aspek penting dalam keberhasilan pengobatan pasien TBC. Dukungan keluarga dapat membantu pasien tetap patuh dalam menjalani pengobatan serta memberikan motivasi selama proses penyembuhan. Hal ini sesuai dengan pendekatan promosi kesehatan yang menekankan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan pemberdayaan individu maupun keluarga.

Metode edukasi yang menggunakan kombinasi ceramah, diskusi, dan demonstrasi juga membantu peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Demonstrasi etika batuk dan penggunaan masker memberikan pengalaman langsung sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi secara teori tetapi juga mampu mempraktikkannya.

Hambatan Kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdapat beberapa hambatan, antara lain:

1. Perbedaan tingkat pendidikan dan pemahaman peserta.

Peserta memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda sehingga kemampuan menerima informasi tidak sama. Oleh karena itu, penyampaian materi perlu menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami.

2. Keterbatasan waktu pelaksanaan.

Waktu kegiatan yang terbatas menyebabkan tidak semua materi dapat dibahas secara mendalam.

3. Keterbatasan jumlah peserta dan keterlibatan keluarga.

Tidak semua keluarga pasien dapat hadir sehingga penyampaian informasi kepada keluarga belum dapat dilakukan secara maksimal.

4. Faktor bahasa dan komunikasi.

Perbedaan bahasa menjadi tantangan dalam memastikan seluruh peserta memahami informasi kesehatan yang diberikan.

Rekomendasi Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, beberapa rekomendasi tindak lanjut yang dapat dilakukan adalah:

1. Melakukan edukasi kesehatan secara berkala.

Edukasi mengenai PHBS dan pencegahan TBC perlu dilakukan secara rutin agar pengetahuan pasien dan keluarga tetap meningkat serta perilaku sehat dapat dipertahankan.

2. Meningkatkan keterlibatan keluarga dalam pendampingan pasien TBC.

Keluarga perlu diberikan edukasi khusus mengenai peran mereka dalam mendukung kepatuhan pengobatan dan pencegahan penularan.

3. Mengembangkan media edukasi yang lebih mudah dipahami.

Penggunaan leaflet bergambar, poster, dan media audiovisual dapat membantu pasien dengan tingkat pendidikan rendah memahami informasi kesehatan.

4. Melakukan monitoring dan evaluasi perilaku PHBS pasien dan keluarga.

Pemantauan secara berkala diperlukan untuk mengetahui apakah perubahan perilaku tetap diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Memperkuat kerja sama antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan Fundasaun Klibur Domin.

Kolaborasi berkelanjutan diperlukan untuk mendukung program pengendalian TBC dan meningkatkan kualitas hidup pasien serta keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penularan dan Peningkatan Kepatuhan Pengobatan pada Pasien Tuberkulosis (TBC) dan Keluarganya di Fundasaun Klibur Domin”, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan pendampingan PHBS memberikan manfaat positif bagi pasien TBC dan keluarga.

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penyakit TBC, cara penularan, upaya pencegahan, pentingnya kepatuhan dalam menjalani pengobatan, serta penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya etika batuk, penggunaan masker, menjaga kebersihan lingkungan, memperbaiki ventilasi rumah, serta peran keluarga dalam mendukung proses penyembuhan pasien TBC.

Penerapan metode edukasi melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi terbukti membantu peserta memahami materi serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan tindakan pencegahan penularan TBC. Dukungan keluarga juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengobatan karena keluarga berperan dalam memberikan motivasi, mengingatkan kepatuhan minum obat, dan menciptakan lingkungan rumah yang sehat.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pasien TBC dan keluarga di Fundasaun Klibur Domin mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan sehingga dapat mengurangi risiko penularan TBC serta mendukung keberhasilan program pengendalian TBC di masyarakat.

Saran

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Pasien TBC dan Keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga dapat terus menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti menerapkan etika batuk, menggunakan masker sesuai kebutuhan, menjaga kebersihan lingkungan rumah, memperbaiki ventilasi udara, serta mendukung kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan TBC hingga selesai.

b. Bagi Fundasaun Klibur Domin

Diharapkan Fundasaun Klibur Domin dapat melanjutkan kegiatan edukasi kesehatan secara rutin kepada pasien dan keluarga sebagai bagian dari upaya pencegahan penularan TBC. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan berkelanjutan terhadap penerapan PHBS dan kepatuhan pengobatan pasien.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus meningkatkan pemberian edukasi, pendampingan, serta motivasi kepada pasien dan keluarga agar mampu menjalankan perilaku kesehatan yang mendukung proses penyembuhan dan mencegah terjadinya penularan.

d. Bagi Perguruan Tinggi dan Pelaksana PkM

Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat serupa dapat terus dikembangkan dengan cakupan yang lebih luas dan dilakukan secara berkelanjutan sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

e. Bagi Kegiatan Selanjutnya

Kegiatan berikutnya disarankan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku PHBS pasien dan keluarga serta melibatkan lebih banyak peserta agar manfaat edukasi kesehatan dapat dirasakan oleh masyarakat yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, T. Y. (2019). *Tuberkulosis: Diagnosis, terapi, dan masalahnya di Indonesia*. Jakarta: UI Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Strategi nasional penanggulangan tuberkulosis di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman nasional pengendalian tuberkulosis*. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PDPI (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia). (2021). *Pedoman diagnosis dan penatalaksanaan tuberkulosis di Indonesia*. Jakarta: PDPI.
- World Health Organization. (2023). *Tuberculosis (TB) factsheet*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/tuberculosis>
- World Health Organization. (2024). *Global tuberculosis report 2024*. WHO Press. <https://www.who.int>