



PROMOTIF PREVENTIF PENYAKIT MENULAR MELALUI KEGIATAN PENYULUHAN DAN SENAM NAPAS SEHAT BERSAMA KADER DAN KERABAT PENDERITA TUBERKULOSIS TAHUN 2025

**Ahmad Syakib¹, Toto Aminoto², Erna Sariana³, Chantika Putri Haliza⁴,
Muhammad Naufal Amru⁵, Nida Fathiyah Muslimah⁶, Thahirah Ramadhani⁷
, Tiara Rojihatul Fikroh⁸, Muhamad Husin⁹**

Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: ernasariana.es@gmail.com

Abstract

Background: Tuberculosis (TB) is one of the infectious diseases that remains a health problem in Indonesia. Based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2024, there were 1,060,000 new cases and 134,000 deaths every year due to TB infection. This disease is caused by *Mycobacterium tuberculosis* bacteria, which usually attacks the lungs but can also spread to other organs, leading to serious health problems and decreased quality of life for TB patients. Therefore, physiotherapy plays an essential role in the rehabilitation process of TB patients and contributes to increasing knowledge and awareness of healthy behaviors among the community. **Objective:** To increase community awareness and concern about TB issues by enhancing their knowledge of TB and promoting healthy behaviors. **Method:** This activity employed a promotive-preventive approach, providing education and training related to TB, as well as exercises to improve the quality of life for TB patients. These exercises included pursed lip breathing, thoracic cage mobilization, effective coughing, and proper posture exercises. Additionally, empowerment activities were conducted to prevent the spread of TB by boosting immunity through physical activities, such as healthy breathing exercises. **Result:** Based on the comparison of pre-test and post-test data, the results showed that the mean score on the pre-test was 19.71 (poor) while the mean score on the post-test was 29.06 (good), indicating a significant increase in average scores. **Conclusion:** The empowerment activity conducted for cadres and community members with relatives suffering from TB was successfully implemented in a smooth, systematic, and well-organized manner, achieving its primary objective. **Keywords:** Infectious Diseases, Tuberculosis, Immunity, Promotive-Preventive Approach.

Abstrak

Abstrak : Tuberkulosis merupakan salah satu penyakit menular yang masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan data Kemenkes pada tahun 2024 terdapat 1.060.000 kasus baru dan 134.000 kematian setiap tahunnya akibat infeksi tuberkulosis. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi bakteri *mycobacterium tuberculosis*. Bakteri ini biasanya menyerang paru-paru, tetapi juga dapat menyebar ke organ lain, sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius dan menurunkan kualitas hidup pengidap

tuberkulosis. Oleh karena itu, fisioterapi memiliki peran penting dalam proses rehabilitasi pasien tuberkulosis dan berperan dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran perilaku hidup sehat bagi seluruh kalangan masyarakat. **Tujuan:** Untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat mengenai isu tuberkulosis dengan meningkatkan pengetahuannya mengenai tuberkulosis itu sendiri serta meningkatkan perilaku hidup sehat. **Metode:** Berbentuk promotif preventif dengan memberikan penyuluhan berupa edukasi yang berkaitan dengan tuberkulosis dan pemberian latihan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien tuberkulosis yang mencakup latihan *pursed lip breathing*, latihan mobilisasi sangkar *thorax*, latihan batuk efektif dan latihan postur yang tepat, serta memberikan pemberdayaan yang dapat mencegah penularan penyakit tuberkulosis dengan meningkatkan imun melalui aktivitas fisik berupa senam napas sehat bersama. **Hasil:** Berdasarkan perbandingan data *pre-test* dan *post-test*, didapatkan hasil bahwasanya nilai mean pada *pre-test* sebesar 19,71(kurang) dan nilai mean pada *post-test* sebesar 29,06 (baik) yang artinya terlihat adanya peningkatan rata-rata yang signifikan setelah dilakukan pemberdayaan. **Kesimpulan:** Kegiatan pemberdayaan yang dilaksanakan untuk kader dan masyarakat yang memiliki kerabat pengidap tuberkulosis ini terlaksana dengan lancar, sistematis dan terorganisir dengan baik serta tercapai sesuai dengan tujuan utama.

Kata Kunci: Penyakit Menular, Tuberkulosis, Imun, dan Promotif-Preventif.

Pendahuluan

Tuberkulosis (TB) adalah penyakit yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Penyakit ini bukan hanya menyerang bagian paru-paru, tetapi dapat menyerang anggota tubuh lainnya seperti kelenjar, tulang dan mata. *Mycobacterium Tuberculosis* adalah bakteri yang berbentuk batang, memiliki dinding lemak yang tebal, tumbuh lambat, tahan terhadap asam dan alkohol sehingga sering disebut juga basil tahan BTA (Kurnia et al., 2021). Bakteri ini dapat masuk ke dalam tubuh melalui udara yang terhirup ataupun dengan melalui makanan (Pakaya & Kaharu, 2023).

Tuberkulosis (TB) sendiri merupakan salah satu penyakit menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan data dari Kemenkes pada tahun 2024 terdapat 1.060.000 kasus baru dan 134.000 kematian setiap tahunnya akibat infeksi tuberkulosis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Penyakit ini disebabkan oleh infeksi bakteri *mycobacterium tuberculosis*.

Kelompok yang beresiko terjangkit TB Paru ini adalah anak-anak, penderita HIV/AIDS, Lansia, orang dengan diagnosis Diabetes Melitus (DM) dan orang yang kontak langsung dengan penderita TB Paru serta Perokok aktif. Karena penyakit ini akan menyerang sistem kekebalan tubuh, terutama Ketika sistem kekebalan tubuh tersebut menurun akibat pola hidup yang tidak sehat, lingkungan tempat tinggal yang padat dan juga kumuh (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2023)

Fisioterapi mempunyai peranan penting pada kasus TB Paru, dimana fisioterapis memegang peran kepemimpinan dalam rehabilitasi, pencegahan, pemeliharaan kesehatan, dan program-program yang meningkatkan

kesehatan serta kebugaran dalam organisasi profesi dan masyarakat. Fisioterapi bisa dilakukan pada pasien dari semua rentang usia dengan berbagai macam tujuan. Pada dasarnya, tujuan fisioterapi adalah mengembalikan fungsi anggota tubuh yang normal setelah terkena penyakit atau cedera. Jika tubuh menderita penyakit atau cedera permanen, fisioterapi dapat dilakukan untuk mengurangi dampaknya (Khairunnisa & Kartiyani, 2023)

Oleh karena itu, kelompok melakukan pemberdayaan untuk memberdayakan para kader dan kerabat penderita TB Paru. Selain itu, tujuan dari kegiatan yang dilakukan kelompok ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat desa nambo melalui kegiatan promotif dan preventif mengenai kasus tuberkulosis sekaligus memperkenalkan fisioterapi kepada masyarakat melalui program fisioterapi komunitas untuk memberikan edukasi kepada masyarakat terkait pencegahan dan penanganan TB, serta menyediakan layanan fisioterapi yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien TB di Desa Nambo.

Selain itu, kegiatan preventif yang kelompok lakukan untuk masyarakat desa Nambo merupakan suatu bentuk kegiatan fisik yang juga menjadi salah satu peranan fisioterapi dalam kegiatan rehabilitatif. Kegiatan ini berupa kegiatan senam napas sehat bersama para kader dan masyarakat yang memiliki kerabat teridentifikasi TB Paru. Senam napas sehat ini bermanfaat bagi orang yang terjangkit maupun orang yang tidak terjangkit TB. Manfaat bagi orang terjangkit TB yaitu mempercepat pemulihan dan memperbaiki fungsi paru yang terganggu akibat infeksi bakteri tuberkulosis, kemudian untuk masyarakat sehat, senam ini bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar masyarakat dapat terhindar dari penyakit tuberkulosis (Khairani et al., 2021).

Metode

Kegiatan pemberdayaan ini berbasis pada pelayanan kesehatan promotif dan preventif untuk para kader dan masyarakat Desa Nambo yang memiliki kerabat teridentifikasi TB Paru dengan memberikan penyuluhan berupa edukasi yang berkaitan dengan tuberkulosis. Selain itu, pemberdayaan ini juga diisi dengan pemberian latihan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien tuberkulosis yang mencakup latihan *pursed lip breathing*, latihan mobilisasi sangkar *thorax*, latihan batuk efektif dan latihan postur yang tepat. Edukasi yang dilakukan menggunakan media berupa *power point*, *leaflet* dan video edukasi terkait tuberkulosis yang dapat dibaca dan dipahami oleh masyarakat yang hadir.

Kelompok juga memberikan pemberdayaan yang dapat mencegah penularan penyakit tuberkulosis dengan meningkatkan sistem imun masyarakat melalui aktivitas fisik berupa senam napas sehat bersama. Kegiatan yang dilakukan penulis dimulai pada tanggal 19-28 Februari 2025 yang diadakan secara langsung di Desa Nambo dengan metode kegiatan sebagai berikut :

1. Pendataan

Pendataan yang dilakukan kelompok mencakup pendataan identitas masyarakat desa Nambo beserta riwayat dan keluhan terkait kesehatannya. Setelah data terkumpul, kelompok harus mengevaluasi

dan mengelompokkan data-data masyarakat yang teridentifikasi penyakit TB Paru dengan didampingi oleh kader TB dan perangkat desa Nambo.

2. *Pre-Test*

Pre-test dilaksanakan pada hari Rabu, 19 Februari 2025 yang bertempat di aula kantor Desa Nambo dengan pengisian kuesioner berupa 17 soal pengetahuan dan tindakan atau perilaku masyarakat desa Nambo. Sasaran dari kegiatan ini adalah 49 orang, yang terdiri dari kader dan masyarakat yang memiliki kerabat teridentifikasi TB Paru di desa Nambo. Tujuan dari dilakukannya *pre-test* ini adalah untuk menilai tingkat pengetahuan para kader dan masyarakat yang memiliki kerabat teridentifikasi tuberkulosis. Selama pengisian *pre-test*, kelompok akan melakukan pengarahan agar dapat mempermudah proses pengisian soal. Kriteria penilaian dari *pre-test* ini sendiri terdiri dari dua kategori, yakni:

1. Kategori kurang dengan skor 0-17
2. Kategori baik dengan skor 18-34

3. Rangkaian Kegiatan Promotif-Preventif

a. Penyuluhan

Penyuluhan yang dilakukan berfokus pada pemberian informasi terkait penyakit tuberkulosis yang mencakup pengertian, proses penularan, gejala, kelompok resiko, tingkat penyebaran, gaya hidup sehat, pengobatan dan peran fisioterapi pada penyakit tuberkulosis itu sendiri. Penyuluhan ini dihadiri oleh masyarakat Desa Nambo yang terdiri dari kader dan masyarakat yang memiliki kerabat teridentifikasi Tuberkulosis. Media yang digunakan untuk pemberian penyuluhan berupa *Power Pont*, *leaflet*, dan video animasi seputar Tuberkulosis sebagai alat bantu penjelasan materi. Penyuluhan ini dihadiri oleh 49 masyarakat Desa Nambo yang terdiri dari kader dan masyarakat dengan kerabat yang teridentifikasi Tuberkulosis.

b. Latihan Mengatasi Keluhan

Kegiatan ini merupakan pemberian latihan untuk kader dan kerabat penderita TB Paru, dengan harapan latihan ini dapat diteruskan kepada masyarakat yang menderita TB Paru secara langsung oleh kader dan masyarakat yang hadir tersebut. Pemberian latihan ini mencakup latihan *pursed lip breathing*, latihan mobilisasi sangkar *thorax*, latihan batuk efektif, dan latihan postur yang tepat. Tujuan dari latihan ini ialah untuk mengurangi keluhan sesak yang dirasakan oleh penderita Tuberkulosis, meningkatkan fungsi otot pernapasan, membantu mencegah kolaps paru, dan membersihkan sekresi pada jalan napas.

c. Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital

Kegiatan ini dilakukan di halaman Masjid Al-Barokah yang dihadiri oleh kader dan masyarakat desa Nambo dengan total yang hadir di tanggal 20 Februari 2025 sebanyak 50 orang dan pada tanggal 25 februari 2025 sebanyak 61 orang. Pemeriksaan TTV ini mencakup pemeriksaan tekanan darah, SPO2, dan pemeriksaan suhu tubuh. Manfaat dari adanya pemeriksaan ini adalah untuk mengetahui

kondisi kesehatan masyarakat desa Nambo yang akan melaksanakan senam bersama. Untuk masyarakat yang memiliki kategori ttv normal akan diperkenankan mengikuti senam bersama, namun untuk masyarakat yang memiliki kategori ttv abnormal tidak diperkenankan untuk mengikuti senam.

d. Senam Bersama

Senam bersama ini dilakukan di halaman Masjid Al-Barokah yang dihadiri oleh kader dan masyarakat desa Nambo dengan total yang hadir di tanggal 20 Februari 2025 sebanyak 50 orang, dan pada tanggal 25 februari 2025 dihadiri sebanyak 61 orang. Senam ini merupakan “Senam Napas Sehat” yang dilakukan sebanyak 2 kali setiap pertemuan dengan harapan masyarakat desa Nambo terbiasa dan hafal dengan gerakan senam yang telah diberikan agar kedepannya senam ini dapat diteruskan secara mandiri oleh kader dan masyarakat desa Nambo.

4. *Post-Test*

Post-test dilaksanakan pada hari terakhir pemberdayaan yang bertempat di Aula Kantor Desa Nambo, tepatnya pada hari Rabu, 26 Februari 2025 dengan dihadiri sebanyak 50 kader dan masyarakat yang memiliki kerabat teridentifikasi tuberkulosis. *Post-test* berisi pertanyaan-pertanyaan dan mekanisme yang sama dengan *pre-test*. Tujuan dari diadakannya *post-test* ini adalah untuk mengukur pengetahuan dan perilaku hidup sehat warga desa Nambo yang berhubungan terkait tuberkulosis dengan membandingkan hasil *pre-test* (sebelum pemberdayaan) dan *post-test* (sesudah pemberdayaan).

5. Musyawarah dan Pengesahan Komunitas

Setelah rangkaian pemberdayaan selesai dilaksanakan, akan dibentuk komunitas dengan nama “Komunitas Peduli dan Cegah Tuberkulosis”. Setelah terbentuk komunitas ini beserta struktur pengurusnya, akan dilakukan pengesahan pada hari terakhir kegiatan pemberdayaan, yakni pada hari Rabu, 26 Februari 2025. Pengesahan ini dilaksanakan secara simbolis dengan penyematan pin pada pengurus yang tergabung dalam komunitas “Peduli dan Cegah Tuberkulosis”, kemudian pengesahan akan dilakukan secara resmi pada hari Jum’at, 28 Februari 2025 dengan dihadiri oleh perangkat desa dan perwakilan puskesmas setempat. Kegiatan ini bertempat di Aula Kantor Desa Nambo.

Hasil

Kegiatan Fisioterapi Komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 3 Februari sampai dengan 28 Februari 2025 kepada masyarakat Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Berikut adalah data yang kelompok temukan pada saat kegiatan pendataan kepada masyarakat Desa Nambo mengenai masyarakat yang teridentifikasi penyakit menular.

Tabel1. Hasil Pendataan Penduduk Desa Nambo

Variabel	Frequency	Percent (%)
Tuberkulosis	56	70,00%
Penyakit Kulit	23	28,75%
Hepatitis	1	1,24%
Total	80	100%

Sumber: Data riset tahun 2025

Berdasarkan data yang didapatkan, ada sebanyak 80 masyarakat yang teridentifikasi penyakit menular, dimana 56 masyarakat teridentifikasi tuberkulosis, 23 orang teridentifikasi penyakit kulit, dan sebanyak 1 orang lainnya yang teridentifikasi Hepatitis yang dapat dilihat pada tabel 1.

Sebelum dilaksanakan pemberdayaan, kelompok melakukan *pre-test* terlebih dahulu kepada masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan ini, yakni para kader dan kerabat penderita TB Paru. Hasilnya adalah sebagai berikut

Tabel 2. Hasil Pretest

Variabel	Frequency	Percent (%)
Kurang	18	36,73%
Baik	31	63,27%
Total	49	100%

Sumber: Data riset tahun 2025

Setelah dilakukannya *Pre-test* kepada 49 responden khususnya para kader dan masyarakat yang memiliki kerabat maupun tetangga yang teridentifikasi Tuberkulosis, didapatkan bahwa terdapat 18 responden memiliki pemahaman yang kurang mengenai tuberkulosis yang dapat dilihat dari tabel 2.

Kegiatan selanjutnya merupakan upaya promotif yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan yang dihadiri oleh 49 masyarakat Desa Nambo, terdiri dari kader dan masyarakat dengan kerabat yang teridentifikasi Tuberkulosis. Media yang digunakan untuk pemberian penyuluhan dengan menggunakan *power point*, leaflet, dan video animasi seputar Tuberkulosis sebagai alat bantu penjelasan materi. Berikut salah satu media yang digunakan saat penyuluhan.



Gambar 1 Leaflet Penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan, akan dilaksanakan pemberian latihan berupa *pursed lip breathing*, latihan mobilisasi sangkar *thorax*, latihan batuk efektif, dan latihan postur yang bertujuan untuk mengurangi keluhan sesak yang dirasakan oleh penderita Tuberkulosis, meningkatkan fungsi otot pernapasan, membantu mencegah kolaps paru, dan membersihkan sekresi pada jalan napas. Berikut dokumentasi pemberian latihan kepada responden.



Gambar 2. Latihan Mengatasi Keluhan

Kegiatan selanjutnya ialah pemeriksaan tanda-tanda vital. Pemeriksaan ini mencakup pemeriksaan tekanan darah, SPO2, dan pemeriksaan suhu tubuh. Responden yang mengalami hipertensi tidak diperkenankan untuk mengikuti “Senam Nafas Sehat”. Berikut hasil yang ditemukan pada saat pemeriksaan TTV.

Tabel 3 Hasil Pemeriksaan TTV Hari Ke-1

Variabel	Frequency	Percent (%)
Normal	36	72%
Hipertensi	14	28%
Total	50	100%

Sumber: Data riset tahun 2025

Setelah dilakukannya Pemeriksaan TTV hari ke-1 kepada 50 masyarakat yang hadir, didapatkan 14 orang yang mengalami hipertensi dan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 4 Hasil Pemeriksaan TTV Hari Ke-2

Variabel	Frequency	Percent (%)
Normal	48	78,69%
Hipertensi	13	21,31%
Total	61	100%

Sumber: Data riset tahun 2025

Setelah dilakukannya Pemeriksaan TTV hari ke-2 kepada 61 masyarakat yang hadir, didapatkan bahwa ada 13 orang yang mengalami hipertensi dan dapat dilihat pada tabel 4.

Kegiatan selanjutnya ialah “Senam Napas Sehat”. Senam ini dilakukan sebanyak 2 kali setiap pertemuan dengan harapan masyarakat desa Nambo terbiasa dan hafal dengan gerakan senam yang telah diberikan agar kedepannya senam ini dapat diteruskan secara mandiri oleh kader dan masyarakat desa Nambo. Berikut dokumentasi “Senam Napas Sehat” bersama kader dan masyarakat desa Nambo.



Gambar 3. Senam Napas Sehat Bersama

Tabel 5. Hasil Post-test

Variabel	Frequency	Percent (%)
Kurang	0	0%
Baik	49	100%
Total	49	100%

Sumber: Data riset tahun 2025

Setelah dilakukannya *pre-test* dan *post-test*, kelompok melakukan uji untuk melihat pengaruh *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan (Hardani et al., 2020). Berdasarkan data yang didapatkan pada pengisian *Post-test*, ada peningkatan sebanyak 49 responden memiliki pemahaman yang baik mengenai Tuberkulosis yang dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 6. Paired Samples Statistic

Variabel	Frequency	Mean	Std.Deviation	Std. Error Mean
Pre-test	49	19.7143	6.46465	.92352
Post	49	29.0612	2.82406	.40344

Sumber: Data riset

Berdasarkan perbandingan data *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil bahwasanya nilai mean pada *pre-test* sebesar 19,71 dengan simpangan baku 6,465 dan nilai mean pada *post-test* sebesar 29,06 dengan simpangan baku 2,824 yang artinya terlihat peningkatan rata-rata yang signifikan dari *pre-test* (19.71) ke *post-test* (29.06) yang dapat dilihat pada tabel 6.

Kemudian dari hasil pemberdayaan yang telah dilakukan oleh kelompok, terbentuklah suatu komunitas yang dinamai “Komunitas Peduli dan Cegah Tuberkulosis”. Komunitas ini disahkan secara simbolis pada tanggal 26 Februari 2025 dan disahkan secara resmi pada tanggal 28 Februari 2025 yang dihadiri oleh perangkat desa dan pemerintah setempat yang dapat dilihat dari gambar 4.



Gambar 4. Pengesahan Komunitas "Peduli dan Cegah Tuberkulosis"

Pembahasan

Tuberkulosis merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis*. Bakteri ini masuk ke dalam tubuh melalui paru-paru ataupun kulit (Aryawati et al., 2022). Ketika bakteri masuk ke dalam tubuh, sistem imun dan sistem kekebalan tubuh akan merespon dengan cara melakukan reaksi inflamasi. Fagosit menekan bakteri, dan limfosit spesifik tuberkulosis menghancurkan (melisiskan) bakteri dan jaringan normal. Reaksi tersebut menimbulkan penumpukan eksudat di dalam alveoli yang bisa mengakibatkan bronchopneumonia. Infeksi awal biasanya timbul dalam waktu 2-10 minggu setelah terpapar bakteri (Kenedyanti & Sulistyorini, 2017).

Interaksi antara *Mycobacterium tuberculosis* dengan sistem kekebalan tubuh pada masa awal infeksi membentuk granuloma. Granuloma terdiri atas gumpalan basil hidup dan mati yang dikelilingi oleh makrofag. Granuloma akan menjadi nekrosis sehingga patogen tidak dapat dikontrol dan berproliferasi secara masif pada inti lesi. Pecahnya lesi akan berakibat patogen memasuki aliran darah dan bisa menginfeksi organ lainnya.

Keadaan laten TB berubah menjadi TB aktif dan pasien menjadi infeksius (Putri, 2023). Penyebarannya tuberkulosis ditularkan melalui batuk atau bersin dari penderita Tuberkulosis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Penderita akan mengalami gejala seperti batuk berdahak selama dua minggu atau lebih, nyeri dada dan sesak napas (Rahmawati & Rosidah, 2023). Rasa sesak napas ini mengakibatkan pola pernapasan yang tidak efisien akibat gagalnya proses pertukaran oksigen dengan karbondioksida di paru-paru (Santoso et al., 2020). Selain itu, bakteri Tuberkulosis Sehingga seseorang yang mengidap Tuberkulosis akan mengalami penurunan imun yang diikuti dengan penurunan aktifitas fisiknya. Oleh karena itu dalam hal ini, fisioterapi memiliki peran dalam upaya promotif preventif dengan mencegah terjadinya penularan Tuberkulosis, serta meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap Tuberkulosis.

Dari penjelasan tersebut, Kelompok memutuskan untuk melaksanakan pemberdayaan melalui kegiatan fisioterapi komunitas berupa promotif dan preventif, yang telah dilaksanakan di Desa Nambo pada tanggal 3 Februari – 28 Februari tahun 2025, dengan jumlah yang hadir adalah 49 orang. Pada kegiatan ini, kelompok menyampaikan edukasi kepada masyarakat mengenai penyakit menular melalui kegiatan penyuluhan dan senam napas sehat bersama kader dan kerabat penderita tuberkulosis untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terkait tuberkulosis.

Pada kegiatan ini, kelompok melakukan beberapa rangkaian dalam upaya promotif dan preventif yang diawali dengan *pre-test*, lalu masuk dalam kegiatan pemberdayaan berupa penyuluhan, pelatihan dan senam bersama. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan media sebagai bentuk saluran yang diberikan untuk menyampaikan informasi berupa *power point*, *leaflet* dan video edukasi (Nurhayati, 2021). Pemberian latihan mencakup latihan *pursed lip breathing*, latihan mobilisasi sangkar *thorax*, latihan batuk efektif, dan latihan postur yang tepat. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengurangi keluhan sesak yang dirasakan oleh penderita Tuberkulosis, meningkatkan fungsi otot pernapasan, membantu mencegah kolaps paru, dan membersihkan sekresi pada jalan napas (Wardani & Lestari, 2023).

Selanjutnya, pada kegiatan preventif, kelompok akan memberikan kegiatan melalui aktivitas fisik berupa “Senam Napas Sehat” yang diawali dengan pemeriksaan tanda-tanda vital terkait dengan saturasi oksigen, tekanan darah dan juga suhu. Senam napas sehat merupakan bentuk latihan fisik yang melibatkan gerakan-gerakan tertentu untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang. “Senam Napas Sehat” bertujuan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh berupa sistem imun agar masyarakat terhindar dari berbagai macam penyakit termasuk penyakit menular tuberkulosis. Selain itu, manfaat dari adanya senam ini untuk masyarakat yang sehat adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik dan membantu meningkatkan volume kapasitas paru. Serta, untuk masyarakat yang teridentifikasi tuberkulosis, senam ini dapat membantu untuk membersihkan lendir dan dahak, serta mengeluarkan bakteri dan partikel berbahaya, termasuk bakteri Tuberkulosis, mempercepat pemulihan, dan membantu memperbaiki fungsi paru yang terganggu akibat infeksi bakteri tuberkulosis melalui gerakan-gerakan yang melibatkan fungsi endurance dan

mobilisasi thorax, sehingga sangat cocok untuk penderita tuberkulosis yang mengalami penurunan endurance dan penurunan sangkar thorax, dimana hal tersebut merupakan permasalahan utama pada kasus tuberkulosis (Wardani & Lestari, 2023)

Setelah melaksanakan seluruh rangkaian pemberdayaan, kelompok melakukan musyawarah dan pembentukan komunitas peduli dan cegah tuberkulosis yang telah disahkan secara resmi. Kegiatan ini ditutup dengan melaksanakan *post-test* kepada masyarakat yang hadir terdiri dari kader dan kerabat penderita TP Paru. Selama kegiatan, banyak masyarakat dan kader antusias dan tertarik mengikuti jalannya acara dari awal hingga akhir.

Dari hasil kegiatan pemberdayaan yang kelompok telah lakukan, di dapati hasil yaitu adanya peningkatan pengetahuan mengenai tuberkulosis melalui kegiatan penyuluhan dan senam napas sehat bersama kader dan kerabat penderita tuberkulosis. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai definisi, gejala, cara mencegah, serta pentingnya manfaat melakukan aktivitas fisik untuk menjaga imun agar tetap kuat dan tidak mudah di serang oleh penyakit.

Maka, berdasarkan hasil Fisioterapi Komunitas yang telah kelompok laksanakan di Desa Nambo pada tanggal 3 februari – 28 Februari 2025 yang dihadiri oleh 49 masyarakat terdiri dari kader dan juga kerabat pasien tuberkulosis, di dapatkan kesimpulan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat masyarakat melalui pemberdayaan yang kelompok laksanakan berupa kegiatan promotif preventif penyakit menular.

Kesimpulan dan Saran

Dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas ini, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang tuberkulosis dan perilaku hidup sehat meningkat. Berdasarkan hasil *pre-test*, terdapat 18 dari 49 warga desa Nambo yang masih kurang dalam pengetahuan dan perilaku hidup sehat terkait tuberkulosis, namun setelah dilakukan pemberdayaan dan *post-test*, tidak ada lagi warga yang kurang pengetahuan dan perilaku hidup sehat terkait tuberkulosis. Terlihat peningkatan rata-rata yang signifikan dari *pre-test* (19.71) ke *post-test* (29.06).

Selanjutnya pada tabel *paired samples correlations* didapatkan hasil bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara variabel *pre-test* dan variabel *post-test*.

Selain itu, saran untuk kegiatan pemberdayaan ini adalah diperlukan kegiatan lanjutan dengan subjek yang lebih beragam. Dalam kegiatan ini, penulis menyadari bahwa fokus utama adalah pendidikan dan pencegahan pada tahap promotif dan preventif. Dengan dampak positif yang dihasilkan, kami berharap dapat mengembangkan ide kegiatan yang lebih baik kedepannya dengan responden yang lebih banyak dan sesuai harapan.

Dari kegiatan edukasi dan latihan senam napas sehat yang diberikan, diharapkan kegiatan ini terus berjalan di Desa Nambo, dengan pemantauan langsung dari kader TB Desa Nambo. Melalui pemantauan ini, kami bisa menilai dan melihat seberapa efektif senam napas sehat dalam meningkatkan

daya tahan tubuh, baik untuk penderita tuberkulosis maupun yang tidak di Desa Nambo.

Daftar Pustaka

- Aryawati, W., Indrawati, N., Yuliana, E., & Usfa, H. . (2022). Analisis Kejadian Kasus Baru Tuberkulosis Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2276–2281. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5763>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. In H. Abadi (Ed.), *Pustaka Ilmu* (Vol. 5, Issue 1). CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Indonesia, D. J. P. dan P. (2023). Laporan Program Penanggulangan Tuberkulosis Tahun 2022. *Kemendes RI*, 1–147. https://tbindonesia.or.id/pustaka_tbc/laporan-tahunan-program-tbc-2021/
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Hari Anak Nasional 2024, Masyarakat Harus Pahami Karakteristik TBC*. Kemendes RI. <https://kemkes.go.id/id/hari-anak-nasional-2024-masyarakat-harus-pahami-karakteristik-tbc>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Buku Panduan Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan Tuberkulosis*.
- Kenedyanti, E., & Sulistyorini, L. (2017). Analisis Mycobacterium Tuberculosis Dan Kondisi Fisik Rumah Dengan Kejadian Tuberkulosis Paru. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 152–162. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.152-162>
- Khairani, A., Zulni, O., Alamsyah, P. R., Octavia, T., Islam, U., Sumatera, N., & Rahuning, K. (2021). Senam Sehat Sebagai Program Peningkatan Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Rahuning II. *JURMA: Jurnal Program Mahasiswa Kreatif*, 5(2), 189–193.
- Khairunnisa, & Kartiyani, T. (2023). Proses Fisioterapi Dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Fisioterapi Pada Lansia Di Desa Gunung Karang Bobotsari. *Communnity Development Journal*, 4(3), 6504–6507.
- Kurnia, N., Fitri, N. L., & Purwono, J. (2021). Penerapan Fisoterapi Dada Dan Batuk Efektif Untuk Mengatasi Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas Pada Pasien Tuberkulosis Paru. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 204–208.
- Nurhayati, M. (2021). *Buku Ajar Media Komunikasi* (M. Suhardi & R. P. Murtikusuma (eds.)). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/5315>
- Pakaya, N., & Kaharu, M. R. (2023). Efektivitas Terapi Pursed Lips Breathing dan Posisi Semi Fowler terhadap Penurunan Sesak Napas Pasien Tuberculosis: Literature Review. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5(4), 1155–1165.
- Putri, W. R. (2023). Peranan Sistem Imunitas Melawan Infeksi Tuberkulosis Paru-Paru. *Meditory: The Journal of Medical Laboratory*, 11(1), 9–16. <https://doi.org/10.33992/meditory.v11i1.2373>
- Rahmawati, N. A., & Rosidah, N. (2023). Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Sesak. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4732–4737.

<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20344>

Santoso, K. B., Andarmoyo, S., & Sari, R. M. (2020). Health Sciences Journal.

Health Sciences Journal, 4(2), 38. <https://doi.org/10.24269/hsj.v4i2.512>

Wardani, R., & Lestari, R. I. (2023). Manfaat Senam Nafas Untuk Kebugaran

Pasca Covid 19 Di Desa Wirocanan Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal*

Kreativitas Dan Inovasi (Jurnal Kreanova), 3(1), 36–40.

<https://doi.org/10.24034/kreanova.v3i1.5353>