



OPTIMALISASI PERAN KADER MELALUI PROGRAM EDUKASI DAN SENAM NAPAS SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN TBC DI DESA NAMBO TAHUN 2025

Ahmad Syakib¹, Toto Aminoto², Erna Sariana³, Ajeslin Fajar Haloho⁴, Fairuza Adiba⁵,
Firda Anisa Fatana⁶, Laras Utami⁷, Nabila Vinca Utari⁸, Novita Romauli⁹,
Wan Sella Delfia¹⁰

Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Jakarta III
E-mail: ernasariana.es@gmail.com

Abstract

Background: Tuberculosis (TB) remains a major global and national public health issue. In Indonesia, the high incidence of TB is partly attributed to low public awareness and limited capacity of community health cadres in early education and intervention. **Goals:** to evaluate the effectiveness of an educational and breathing exercise program in improving knowledge, skills, and the active role of community health cadres in Nambo Village, Bogor Regency. **Methods:** used was a community empowerment approach based on promotive and preventive health services through health education, healthy breathing exercise training, and vital sign assessments. Evaluations were conducted using pre- and post-tests involving 13 health cadres and 30 residents with TB-affected relatives. **Results:** showed a significant increase in knowledge among cadres (mean score from 8.23 to 13.46; $p=0.000$) and residents (from 11.93 to 17.47; $p=0.000$). The healthy breathing exercise improved pulmonary capacity and immunity and proved feasible for independent practice. **Conclusion:** the educational and breathing exercise program effectively empowered health cadres as health promotion agents and supported TB prevention and management efforts within the community.

Keywords: Tuberculosis, health education, breathing exercise, cadre empowerment, community physiotherapy.

Abstrak

Latar belakang: Tuberculosis (TBC) merupakan penyakit menular kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan global dan nasional. Di Indonesia, tingginya angka kejadian TBC salah satunya disebabkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat serta terbatasnya peran kader kesehatan dalam edukasi dan penanganan dini. **Tujuan:** untuk mengkaji efektivitas program edukasi dan senam napas sehat dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan peran aktif kader kesehatan masyarakat di Desa Nambo, Kabupaten Bogor. **Metode** yang digunakan adalah pendekatan pemberdayaan masyarakat berbasis promotif dan preventif melalui penyuluhan, pelatihan senam napas sehat, serta pemeriksaan tanda vital. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test terhadap 13 kader dan 30

warga yang memiliki kerabat penderita TBC. **Hasil:** menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan baik pada kader (rata-rata skor meningkat dari 8,23 menjadi 13,46; $p=0,000$) maupun warga (dari 11,93 menjadi 17,47; $p=0,000$). Senam napas sehat terbukti membantu meningkatkan kapasitas paru dan imunitas, serta mudah diterapkan secara mandiri. **Kesimpulan:** program edukasi dan senam napas sehat efektif dalam memberdayakan kader sebagai agen promosi kesehatan dan mendukung upaya pencegahan serta penanganan TBC di komunitas.

Kata kunci: Tuberkulosis, edukasi kesehatan, senam napas sehat, pemberdayaan kader, fisioterapi komunitas.

Pendahuluan

Tuberkulosis (TBC) merupakan salah satu penyakit menular kronis yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan global dan nasional. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 10 juta kasus TBC di seluruh dunia, dengan 1,6 juta kematian, menjadikan TBC sebagai penyebab utama kematian akibat penyakit infeksi setelah COVID-19 (WHO, 2023). Indonesia sendiri menempati urutan kedua tertinggi jumlah kasus TBC setelah India, dengan estimasi insidensi mencapai 969.000 kasus per tahun atau setara dengan 354 kasus per 100.000 penduduk (Kemenkes RI, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa TBC masih menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat Indonesia.

Tuberkulosis disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* yang umumnya menyerang paru-paru, namun juga dapat menyerang organ tubuh lainnya seperti ginjal, tulang, kelenjar getah bening, dan sistem saraf pusat. Penularan terjadi melalui udara (airborne) terutama melalui droplet halus yang dikeluarkan oleh penderita TBC aktif saat batuk, bersin, atau berbicara (Mahartati & Syarif, 2024). Gejala utama TBC meliputi batuk berkepanjangan, demam, keringat malam, dan penurunan berat badan yang signifikan. Deteksi dini dan pengobatan dini sangat penting dalam memutus rantai penularan dan mencegah komplikasi serius.

Berbagai faktor memengaruhi tingginya angka kejadian dan kegagalan pengobatan TBC, termasuk tingkat pengetahuan masyarakat yang rendah, kepadatan penduduk, kualitas sanitasi lingkungan yang buruk, serta minimnya akses terhadap fasilitas kesehatan dan tenaga kesehatan yang memadai (Herdianti et al., 2020). Hal ini tercermin pada kondisi yang ditemukan di Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor. Berdasarkan hasil survei pendataan oleh mahasiswa fisioterapi komunitas, ditemukan sebanyak 56 orang teridentifikasi menderita TBC, yang tersebar pada anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Temuan ini memperlihatkan bahwa penyakit TBC masih menjadi permasalahan utama kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

Salah satu pendekatan yang potensial untuk menekan angka kejadian TBC adalah melalui intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas, dengan memberdayakan kader kesehatan masyarakat sebagai agen perubahan. Kader merupakan penggerak kesehatan masyarakat yang memiliki kedekatan sosial dan peran strategis dalam menyampaikan edukasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat. Sayangnya, di banyak wilayah, termasuk Desa Nambo, para kader masih memiliki keterbatasan dalam pengetahuan dan keterampilan spesifik mengenai penanganan TBC.

Dalam konteks ini, fisioterapi sebagai profesi kesehatan memiliki kontribusi signifikan dalam pencegahan dan penatalaksanaan TBC, tidak hanya secara kuratif tetapi juga melalui pendekatan promotif dan preventif. Fisioterapi dapat memberikan edukasi, pelatihan teknik pernapasan seperti *Pursed Lip Breathing*, latihan batuk efektif, mobilisasi thoraks, serta kegiatan senam napas sehat yang bermanfaat dalam meningkatkan kapasitas paru, memperkuat otot pernapasan, dan menurunkan resistensi jalan napas (Muchtar & Arofiati, 2024; Inayah & Wilutono, 2022).

Program edukasi dan pelatihan senam napas sehat menjadi pendekatan yang tepat karena tidak membutuhkan alat, dapat dilakukan secara massal, dan mudah dipelajari oleh masyarakat. Latihan ini terbukti dapat meningkatkan imunitas tubuh, memperbaiki fungsi paru, dan menurunkan risiko komplikasi pernapasan. Lebih jauh lagi, jika kader dibekali dengan kemampuan mengedukasi masyarakat serta melatih senam napas secara rutin, maka akan terbentuk sistem ketahanan masyarakat dalam menghadapi TBC secara berkelanjutan (Tammim, 2020; Wardani & Lestari, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, tim mahasiswa fisioterapi komunitas dari Poltekkes Kemenkes Jakarta III melaksanakan program intervensi bertajuk “Optimalisasi Peran Kader melalui Program Edukasi dan Senam Napas Sehat sebagai Upaya Pencegahan dan Penanganan TBC di Desa Nambo Tahun 2025”. Program ini bertujuan untuk membekali kader dengan pengetahuan dan keterampilan tentang TBC dan latihan pernapasan, agar mereka mampu menjadi agen utama dalam menekan angka kejadian TBC di komunitas mereka.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program edukasi dan senam napas sehat dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta peran aktif kader kesehatan masyarakat dalam pencegahan dan penanganan Tuberkulosis (TBC) di lingkungan Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor. Tujuan ini berangkat dari urgensi peningkatan kapasitas kader sebagai ujung tombak intervensi promotif dan preventif di komunitas yang memiliki beban penyakit menular tinggi.

Metode

Kegiatan pemberdayaan ini berbasis pada pelayanan kesehatan promotif dan preventif untuk meningkatkan peran aktif kader dalam penanganan dan pencegahan TBC. Selain kader, pemberdayaan ini juga ditujukan kepada masyarakat Desa Nambo yang memiliki kerabat teridentifikasi TB Paru dengan memberikan penyuluhan berupa edukasi yang berkaitan dengan tuberkulosis dan pencegahan TBC dengan PHBS (penggunaan masker, cuci tangan, dan batuk efektif). Edukasi yang dilakukan menggunakan media berupa power point dan video edukasi terkait tuberkulosis yang dapat 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 5 - 16 Mei 2025 yang diadakan secara langsung di Desa Nambo dengan metode kegiatan sebagai berikut :

1. Pendataan

Pendataan yang dilakukan kelompok mencakup pendataan identitas kader dan 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 dilakukan pada Senin, 5 Mei 2025 kepada para kader dan Jumat, 9 Mei 2025 kepada masyarakat RT 12/6. Kegiatan ini dilakukan di kantor posyandu dan halaman rumah pak RT 12/6, desa Nambo. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pengisian kuisioner berupa 15 soal pengetahuan dan tindakan atau perilaku masyarakat desa Nambo dengan sasaran dari kegiatan ini adalah 13 orang kader. Kriteria penilaian dari pre-test ini sendiri terdiri dari 3 kategori. yakni:

- a. Kategori kurang dengan skor 0-5
- b. Kategori sedang dengan skor 6-10
- c. Kategori baik dengan skor 11-15

Kemudian diberikan kuisioner berupa 20 soal pengetahuan dan tindakan atau perilaku masyarakat desa Nambo dengan sasaran dari kegiatan ini adalah 30 responden masyarakat RT 12/6. Tujuan dari dilakukannya pre-test ini adalah untuk menilai tingkat pengetahuan para kader dan

masyarakat. Selama pengisian pre-test, kelompok akan melakukan pengarahan agar dapat mempermudah proses pengisian soal.

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 Point dan video animasi seputar Tuberkulosis sebagai alat bantu penjelasan materi. Penyuluhan ini dihadiri oleh 13 kader dan 30 masyarakat Desa Nambo 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 berupa latihan coughing huffing atau latihan batuk efektif. Tujuan dari latihan batuk efektif untuk membantu membersihkan sekresi atau dahak yang sulit dikeluarkan pada jalur napas.

c. Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital

Kegiatan ini dilakukan di halaman rumah pak RT 12/6, pada hari jumat tanggal 9 Mei 2025 yang dihadiri dan diikuti sebanyak 30 responden. Kegiatan ini berupa pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum dilakukannya senam nafas sehat. Pemeriksaan kesehatan mencakup tekanan darah dan SpO₂. 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 rumah pak RT 12/6 yang dihadiri oleh kader dan masyarakat desa Nambo dengan total yang hadir di tanggal 9 Mei 2025 sebanyak 36 orang beserta kader yang menjadi instruktur senam. 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.

e. Post-Test

Post-test dilaksanakan pada hari terakhir pemberdayaan yang bertempat di ruang PKK, kantor Desa Nambo dan di Halaman rumah pak RT 12/6, tepatnya pada hari Selasa, 6 Mei 2025 dan Rabu, 14 Mei 2025 dengan dihadiri sebanyak 13 kader dan 30 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 para kader dan warga desa Nambo terkait tuberkulosis dengan membandingkan hasil pre-test (sebelum pemberdayaan) dan post-test (sesudah pemberdayaan).

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Kader

Karakteristik		Mean±SD	Median	(n)	(%)
Jenis Kelamin	Perempuan	-	-	13	100,0
	30			1	7,7
	35			1	7,7
	38			1	7,7
	40			1	7,7
	41			2	15,4
Usia	42	1,00±0,00	42	1	7,7
	43			1	7,7
	44			1	7,7
	45			1	7,7
	47			2	15,4
	52			1	7,7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia sampel terbanyak yaitu usia 41 tahun dan 47 tahun dengan persentase 15,4% berjumlah 2 orang. Sedangkan jenis kelamin responden semuanya berjenis kelamin perempuan dengan persentase 100% sebanyak 13 orang.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Warga

Karakteristik	Mean±SD	Median	(n)	(%)
---------------	---------	--------	-----	-----

Jenis Kelamin	Perempuan	-	-	30	100,0
Usia	29			2	4,4
	30			2	4,4
	43			2	4,4
	44			2	4,4
	45			2	4,4
	46			3	6,7
	49			1	2,2
	50			3	6,7
	51	48,57±9,435	50	1	2,2
	53			1	2,2
	55			2	4,4
	56			1	2,2
	57			3	6,7
	58			2	4,4
	60			2	4,4
	61			1	2,2

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa usia sampel terbanyak yaitu usia 50 tahun, 46 tahun, dan 57 tahun dengan persentase 6,7% berjumlah 3 orang. Sedangkan jenis kelamin responden semuanya berjenis kelamin perempuan dengan persentase 100% sebanyak 30 orang.

Tabel 3 Hasil Pengukuran Pengetahuan Kader dan Warga

Kelompok		Mean	SD
Kader	Sebelum	8,23	0,927
	Sesudah	13,46	1,266
Warga	Sebelum	11,93	17,47
	Sesudah	17,47	2,113

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan frekuensi nilai kuisioner setelah diberikan penyuluhan dan edukasi. Pada nilai *post test* tersebut seluruh sampel tergolong kategori 'baik dengan nilai terbesar yaitu nilai 15 sebanyak 3 orang dan nilai dengan responden terbanyak yaitu nilai 14 sebanyak 4 orang. Selain itu terjadi perubahan rerata nilai kuisioner *pre test* dan *post test* sesudah diberikan penyuluhan dan edukasi. Dapat dilihat bahwa nilai kuisioner mengalami peningkatan pada *post test* dengan nilai rerata sebesar 17,47.

Tabel 4 Hasil Uji shapiro wilk test

kelompok	P	Keterangan
Kader	0,227	Normal
Warga	0,011	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data dengan shapiro-wilk test pada pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kader maupun kelompok warga didapatkan $p < 0,05$. Maka dapat dinyatakan bahwa hasil uji normalitas data berdistribusi **tidak normal**.

Tabel 5 Hasil Uji Wicoxon

		Mean	SD	P	Keterangan
Kader	Sebelum	8,23	0,927	0,000	Signifikan
	Sesudah	13,46	1,266		
Warga	Sebelum	11,93	2,888	0,000	Signifikan
	Sesudah	17,47	2,113		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari kedua data tersebut memiliki nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh pemberian intervensi terhadap peningkatan pengetahuan pada kader dan warga.

Pembahasan

Tuberkulosis (TB) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium Tuberculosis* (M.Tb). Penularan TBC umumnya terjadi melalui udara ketika penderita TBC aktif memercikkan lendir atau dahak saat batuk atau bersin, sehingga bakteri TB keluar bersama lendir dan terbawa ke udara, lalu masuk ke tubuh orang lain melalui pernapasan (Mahartati et al., 2024). Saat batuk atau bersin, penderita TBC menyebarkan kuman dalam dahaknya ke udara, bahkan dalam satu kali batuk dapat mengeluarkan sekitar 3.000 percikan dahak. Bakteri TB yang terlepas ke udara dapat bertahan selama berjam-jam, terutama di ruangan gelap dan lembap, sebelum akhirnya terhirup oleh orang lain. Penularan biasanya terjadi di dalam ruangan tertutup, tempat percikan dahak tetap berada dalam waktu yang lama (Mahartati et al., 2024). Gejala tuberkulosis meliputi batuk berdahak selama dua minggu atau lebih, yang dapat disertai dahak bercampur darah atau batuk darah, sesak napas, tubuh lemas, penurunan nafsu makan dan berat badan, rasa tidak enak badan (malaise), keringat malam tanpa aktivitas fisik, serta demam yang berlangsung lebih dari satu bulan (Sari et al., 2022). Secara umumnya seseorang dengan TBC Paru akan mengalami gejala-gejala tersebut dapat berisiko penurunan imun tubuh yang diikuti dengan penurunan aktifitas fisiknya. Oleh karena itu dalam hal ini, fisioterapi memiliki peran dalam upaya promotif preventif dengan mencegah terjadinya penularan TB Paru, serta meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap TB Paru.

Dari penjelasan tersebut, kelompok memutuskan untuk melaksanakan pemberdayaan melalui kegiatan fisioterapi komunitas berupa promotif dan preventif, yang telah dilaksanakan di Desa Nambo pada tanggal 5 Mei – 16 Mei tahun 2025, dengan jumlah yang hadir adalah 52 orang. Pada kegiatan ini, kelompok menyampaikan edukasi kepada masyarakat mengenai penyakit menular melalui kegiatan penyuluhan dan senam nafas sehat bersama kader dan masyarakat yang memiliki kerabat maupun tetangga yang teridentifikasi Tuberkulosis terkait penyakit Tuberkulosis itu sendiri untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terkait Tuberkulosis.

Pada kegiatan ini, kelompok melakukan beberapa rangkaian kegiatan dalam upaya promotif dan preventif yang diawali dengan *pre-test*, lalu masuk dalam kegiatan pemberdayaan berupa penyuluhan, pelatihan dan senam nafa sehat bersama. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan media sebagai bentuk saluran yang diberikan untuk menyampaikan informasi berupa *power point* dan video edukasi. Pemberian latihan mencakup latihan *pursed lip breathing*, mobilisasi sangkar thoraks dan latihan batuk efektif. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mencegah kolaps paru, mengontrol frekuensi inspirasi, dan meningkatkan kadar oksigen dalam haemoglobin (Nirnasari & , Ikha Rahardiantini, 2021) dan dapat memudahkan pengeluaran sekret yang melekat di jalan napas (Kurnia N et al, 2021).

Selanjutnya, pada kegiatan preventif, kelompok akan memberikan kegiatan melalui aktivitas fisik berupa “Senam Nafas Sehat” yang diawali dengan pemeriksaan tanda-tanda vital terkait dengan saturasi oksigen dan tekanan darah. Senam napas sehat merupakan bentuk latihan fisik yang melibatkan gerakan tertentu untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang. Penderita TBC dapat meningkatkan kemampuan aktivitas fisik melalui senam napas sehat karena latihan ini membantu memperbaiki fungsi paru dan memperkuat otot pernapasan. Dengan gerakan yang sederhana dan teratur, senam napas melancarkan aliran oksigen dan darah, serta meningkatkan kadar saturasi oksigen dalam tubuh. Aktivitas ini juga mencegah kelelahan akibat hipoksia dan memperkuat sistem imun, sehingga penderita TBC mampu menjalani aktivitas fisik sehari-hari dengan lebih baik (Tammim, 2020). “Senam Nafa Sehat” bertujuan untuk meningkatkan sistem imun agar masyarakat terhindar dari berbagai macam penyakit termasuk penyakit menular Tuberkulosis dengan memperbaiki kapasitas paru, serta membantu membersihkan lendir dan mengeluarkan bakteri dari saluran pernapasan. Selain itu, gerakan yang terstruktur dapat memperkuat otot pernapasan, meningkatkan fungsi toraks, dan memperbaiki daya tahan tubuh. Dengan demikian, senam napas membantu penderita TBC mengatasi penurunan endurance dan gangguan fungsi paru, sehingga mereka mampu menjalani aktivitas fisik dengan lebih optimal (Wardani & Lestari, 2023).

Dari hasil kegiatan pemberdayaan yang kelompok telah lakukan di dapat hasil yaitu adanya peningkatan pengetahuan mengenai Tuberkulosis melalui kegiatan penyuluhan dan senam nafas sehat bersama kader dan masyarakat yang memiliki kerabat maupun tetangga yang teridentifikasi

Tuberkulosis. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pengertian, gejala, cara mencegah dengan perilaku hidup bersih dan sehat juga dengan “Senam Nafas Sehat” bersama serta pentingnya manfaat melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas agar tubuh tetap kuat dan tidak mudah tertular penyakit menular Tuberkulosis.

Maka, berdasarkan hasil pelaksanaan Fisioterapi Komunitas yang telah dilakukan kelompok di Desa Nambo pada tanggal 5 Mei – 16 Mei 2025 yang dihadiri 56 masyarakat terdiri dari kader dan juga masyarakat yang memiliki kerabat maupun tetangga yang teridentifikasi Tuberkulosis, penulis menyimpulkan bahwa pemberian edukasi dan latihan “Senam Nafas Sehat” dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat masyarakat melalui pemberdayaan kelompok dengan kader sebagai agen penggerak masyarakat khususnya di Desa Nambo berupa kegiatan promotif dan preventif penyakit menular Tuberkulosis.

Kesimpulan dan Saran

Dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas ini yang dimulai pada tanggal 5 - 16 Mei 2025, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan para kader dan masyarakat desa Nambo tentang edukasi mengenai tuberkulosis dan pencegahan TBC dengan PHBS (penggunaan masker, cuci tangan, dan batuk efektif) meningkat.

Berdasarkan hasil pre-test dengan 15 pertanyaan kuisisioner kepada para kader terdapat sebanyak total 13 orang kader TBC desa Nambo yang tergolong sedang mengenai pengetahuan dan perilaku hidup sehat terkait tuberculosi, namun setelah dilakukan pemberdayaan dan post-test, tidak ada lagi kader yang kurang pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat terkait tuberkulosis. Terlihat peningkatan rerata yang signifikan dari pre-test (8,23) ke post-test (13,46).

Berdasarkan hasil pre-test dengan 20 pertanyaan kuisisioner kepada masyarakat desa Nambo terdapat sebanyak total 30 orang tergolong sedang mengenai pengetahuan dan perilaku hidup sehat terkait tuberculosi, namun setelah dilakukan pemberdayaan dan post-test, tidak ada lagi warga yang kurang pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat terkait tuberkulosis. Terlihat peningkatan rerata yang signifikan dari pre-test (11,93) ke post-test (17,47).

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.

Saran untuk kegiatan pemberdayaan ini adalah kegiatan lanjutan dengan subjek yang lebih beragam. Dalam kegiatan ini, fokus utama adalah edukasi 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 dengan harapan dan terus berlanjut di Desa Nambo, dengan pemantauan langsung dari kader TB Desa Nambo. Melalui pemantauan ini, kami bisa

menilai dan melihat seberapa efektif senam napas sehat secara rutin dalam meningkatkan daya tahan tubuh, baik untuk penderita tuberkulosis maupun yang tidak di Desa Nambo.

Daftar Pustaka

- Collins, T. L. et al. (2019) 'The Value of Home Health Physical Therapy', *Home Healthcare Now*, 37(3), pp. 145–151. doi: 10.1097/NHH.0000000000000760.
- Dewi Kristini T, Hamidah R, Kesehatan Masyarakat F, Muhammadiyah Semarang U, Kesehatan Provinsi Jawa Tengah D. Potensi Penularan Tuberculosis Paru pada Anggota Keluarga Penderita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2020;15(1). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi>,
- Fu, J. et al. (2020) 'Nonpharmacologic Interventions for Reducing Blood Pressure in Adults With Prehypertension to Established Hypertension', *Journal of the American Heart Association*. doi: 10.1161/JAHA.120.016804.
- Herdianti H, Entianopa E, Sugiarto S. Effect of Patient's Personal Character on Prevention Of Transmission Of Pulmonary TB. *Indonesian Journal of Tropical and Infectious Disease*. 2020;8(1):9. doi:10.20473/ijtid.v8i1.12318
- Ibrahim, I., Anjani, A. D., Santi, Y. D., Diana, S., & Sitompul, J. (2021). Penatalaksanaan Pemeriksaan Fisik Vital Signs Pada Pasien Saat Masa Pandemi Covid-19. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(1), 83-92.
- Inayah, N., & Wilutono, N. (2022). Efektivitas Metode Pursed Lip Breathing dan Buteyko Breating pada Posisi Fowler Terhadap Saturasi Oksigen Pasien Asma. *Jurnal Citra Keperawatan*, 10(2), 118–125. <https://doi.org/10.31964/jck.v10i2.287>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Strategi Nasional Penanggulangan Tuberkulosis Di Indonesia.; 2020.
- Khairunissa, K., & Kartiyani, T. (2023). PROSES FISIOTERAPI DAN PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG FISIOTERAPI PADA LANSIA DI DESA GUNUNG KARANG BOBOTSARI. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 6504-6507.