

PENCEGAHAN TBC DENGAN CARA CUCI TANGAN DAN ETIKA BATUK

Alfika Safitri¹⁾, Teguh Handriyo¹⁾, Riani Amelia Zahara¹⁾, Muhammad Ramadhan^{1*)}

¹⁾Universitas Yatsi Madani, Indonesia

*Corresponding author's email: m.ramadhan6371@gmail.com

Article Info	ABSTRAK
Article History: <i>Received March 13, 2026</i> <i>Revised March 27, 2026</i> <i>Accepted March 30, 2026</i> Keywords: <i>Tuberculosis (TBC); handwashing; cough etiquette; health education; community engagement</i> Copyright © 2026, The Author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA license 	TBC atau yang biasa disebut Tuberkulosis yakni suatu penyakit berbahaya yang dapat menular melalui udara. Penyakit ini ditularkan oleh bakteri bernama <i>Mycobacterium tuberculosis</i> yang menyebar melalui udara ketika penderita TBC meludah, batuk maupun bersin yang kemudian terhirup oleh orang lain. Penyakit ini dapat dicegah dengan melakukan beberapa upaya di antaranya dengan melakukan pendataan seksama pengidap penyakit TBC dan mengobatinya sesegera mungkin secara tuntas. Selain itu upaya selanjutnya yakni dengan memberikan literasi atau pengetahuan bagi masyarakat tentang cara pencegahan penularan TBC ini. Beberapa upaya yang termasuk pengetahuan terkait sosialisasi bagi keluarga dan masyarakat secara luas dapat dimulai dari mencuci tangan dengan benar secara rutin hingga etik batuk melalui Pendidikan Kesehatan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga tentang cara mengurangi serta mencegah penyebaran infeksi TBC, yaitu melalui praktik cuci tangan dan etika batuk yang diajarkan. Pendekatan diterapkan berupa pendidikan kesehatan jasmani dan rohani yang menggunakan rencana pengujian sebelum dan sesudah, melibatkan 29 peserta pada lingkup Puskesmas Balajara. Media edukasi yang digunakan mencakup presentasi, leaflet, dan lembar balik yang berisi informasi tentang pencegahan penularan infeksi TBC melalui cara mencuci tangan dan etika batuk. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan dalam tingkat pengetahuan keluarga, di mana kelompok pengetahuan yang baik mengalami peningkatan mulai dari 41,37% saat tes awal 86,20% saat tes akhir. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai pencegahan penularan infeksi TBC melalui praktik cuci tangan dan etika batuk. Kegiatan serupa diharapkan dapat terus ditetapkan untuk berjalan terus menerus bersama partisipasi aktif dari anggota rumah tangga dan pelaksana lapangan. ABSTRACT <i>Tuberculosis (TB), commonly known as tuberculosis, is a dangerous airborne disease. It is transmitted by bacteria called Mycobacterium tuberculosis, which spreads through the air when a TB sufferer spits, coughs, or sneezes, which are then inhaled by others. This disease can be prevented by several efforts, including carefully recording TB sufferers and treating them as soon as possible. Furthermore, further efforts include providing literacy or knowledge to the community about how to prevent TB transmission. These efforts include educating families and the wider community about proper handwashing and cough etiquette through Health Education. This community service program aims to increase families' understanding of how to reduce and prevent the spread of TB infection, namely by teaching handwashing and coughing etiquette. The approach implemented was physical and mental well-being education using a pre- and post-testing plan, involving 29 participants within the Balajara Community Health Center. Educational media used included presentations, leaflets, and flipcharts containing information on preventing TB infection transmission through handwashing and coughing etiquette. The results of this activity showed an increase in family knowledge, with the good knowledge group experiencing an increase from 41.37% in the initial test to 86.20% in the final test. It can be concluded that health education is effective in increasing family knowledge regarding preventing TB infection transmission through handwashing and cough etiquette. It is hoped that similar activities can be implemented continuously with the active participation of household members and field implementers.</i>
How to cite: Safitri, A., Handriyo, T., Zahara, R. A., & Ramadhan, M. (2026). PENCEGAHAN PENULARAN TBC DENGAN CARA CUCI TANGAN DAN ETIKA BATUK DI PUSKESMAS BALARAJA. <i>Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global</i>, 5(1), 149–152. https://doi.org/10.55681/devote.v5i1.6018	

PENDAHULUAN

Penyakit Tuberkulosis atau yang biasa kita kenal dengan dengan istilah TBC yakni suatu penyakit transmisi yang dihasilkan oleh bakteri bernama *Mycobacterium tuberculosis*, yang bertransmisi melalui udara ketika penderita TBC bersin, batuk bahkan meludah dan dapat dihirup oleh orang di sekitarnya. Beberapa upaya pencegahan penularan penyakit ini diantaranya dengan melakukan pendataan secara seksama para penderita TBC sedini mungkin, melakukan pengobatan kepada mereka dengan cepat dan tuntas. Agar penularan Tuberkulosis ini dapat ditekan secara maksimal. Tatkala satu pasien TBC tidak segera diobati, maka dapat meningkatkan risiko penularan bagi 10 hingga 15 orang. (Kementerian Kesehatan, 2025)

Berdasarkan data WHO ditahun 2016 tercatat 10,4 juta kasus insiden TBC (CI 8,8 juta-12, juta), artinya setiap 100.000 penduduk terdapat 120 orang yang terkena TBC. WHO juga menyatakan bahwa Indonesia adalah salah satu negara dengan beban tinggi/ *High Burden Countries* (HBC). Tercatat sedikitnya jumlah kasus TB baru di Indonesia mencapai 420.994 kasus pada 2017. Beberapa perilaku dan sikap dapat dilakukan guna mencegah penularan TBC ini, antara lain menjemur perlengkapan tidur, membuka pintu dan jendela setiap hari sehingga udara dan cahaya matahari dapat menempati ruangan, membuat ventilasi dan pencahayaan matahari yang cukup hingga menerapkan pola hidup sehat yakni dengan rutin makan buah-buahan dan sayur-sayuran, menghindari merokok, tidak mabuk atau minum alkohol, olahraga rutin, menjaga kebersihan diri dan peralatan sehari-hari, mencuci tangan dengan sabun, tidak saling bertukar peralatan mandi hingga menutup mulut saat batuk dan bersin. Disamping kesadaran penuh pada kewaspadaan diri sendiri, TBC juga dapat di cegah dengan penggunaan masker bagi penderitanya serta tidak meludah dan membuang dahak sembarangan. WHO juga menyebutkan bahwa masyarakat untuk kk. menerapkan DOTS (*Directly Observed strategi Treatment Shortcourse*) (Topu et al., 2023).

Beberapa upaya untuk mencegah TBC dapat dilakukan. Salah satunya dengan mulai menerapkan etika batuk. Etika batuk dapat diartikan sebagai aturan tatkala individu mengalami batuk, yang harus diterapkan dengan baik dan benar, yakni dengan cara menutup hidung, mulut dengan tissue hingga dengan menggunakan lengan baju. Hal ini dimaksudkan agar bakteri tidak bertransmisi melalui udara yang pada akhirnya beresiko menularkan penyakit ini pada orang lain. Ketika bersin maupun batuk, bakteri hingga kuman dapat bertransmisi ke orang lain dalam jumlah rubuan sampai jutaan ke udara. Dan dalam waktu yang bersamaan, sekelilingnya akan menghirup udara yang sudah terkontaminasi kuman hingga bakteri penyebab TBC tersebut. Karenanya, guna menekan angka penularan dan mencegah makin maraknya bakteri ini bertransmisi sebaiknya mulai dengan menerapkan dengan baik dan benar etika batuk dan bersin dalam kehidupan sehari-hari. (Triani et al., 2021).

Cuci sangat penting dan efektif menurunkan penularan TBC, karena bakteri TBC menyebar lewat percikan dahak di udara, menutup mulut saat batuk (dengan tisu/lengan) mencegah droplet, dan cuci tangan menghilangkan kuman yang menempel, sehingga memutus rantai penularan dari sumbernya. Masyarakat seringkali tidak menyadari peran penting mereka dalam mencegah penyebaran infeksi. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai praktik kebersihan tangan dan etika batuk yang benar menjadikan mereka sebagai mata rantai potensial dalam transmisi infeksi penularan penyakit TBC. Berdasarkan hal tersebut, pendidikan kesehatan cuci tangan dan etika batuk menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan pasien dan keluarga terhadap praktik kewaspadaan standar pencegahan infeksi dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan yang menggabungkan penelitian dan bimbingan bagi kelompok warga, kami memakai pendekatan penyuluhan secara langsung (*offline*). Pelaksanaan kegiatan melibatkan dua tahap, yaitu asesmen awal (*pre-test*) dan evaluasi akhir (*post-test*). Kegiatan ini dilaksanakan pada 28 November 2025 di Puskesmas Balaraja, dengan melibatkan 29 peserta yang merupakan warga setempat. Intervensi dilakukan dengan memberikan materi tentang definisi, penyebab potensial yang dapat menambah ancaman, ciri-ciri serta indikasi Tuberkulosis (TBC), begitu juga cara mencuci tangan dan etika batuk yang benar. Sarana yang digunakan dalam kegiatan ini termasuk brosur kecil dua sisi.

Penilaian melalui cara menentukan skala wawasan responden ditahap awal serta akhir kegiatan pendidikan melalui instrument survei. Informasi yang diperoleh ditemukan hasilnya dengan cara mendeskripsikan guna mengetahui pergeseran besarnya wawasan lanjut usia.

1. Kegiatan ini dijalankan oleh sebuah tim yang terdiri dari 1 ketua dan 33 crew.

2. Kelompok penggerak menyusun materi dan perlengkapan supaya kegiatan sosialisasi, serta berperan sebagai pemandu yang mengarahkan masyarakat tentang *pre-test* dan *post-test*, serta penyuluhan terkait pencegahan penularan infeksi TBC dengan cara cuci tangan dan etika batuk.
3. Pengurusan surat izin kegiatan Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Balaraja menjadi tanggung jawab tim pelaksana.
4. Edukasi tentang pencegahan penularan TBC melalui cuci tangan dan etika batuk ditujukan kepada 29 lansia sebagai target dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Tim pelaksana bertugas mengumpulkan data hasil *pre-test* serta tes pasca, sekaligus menyusun catatan program pelayanan warga dimana telah selesai pada Puskesmas Balaraja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat diberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan penularan infeksi TBC melalui cuci tangan dan etika batuk. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 November 2025 di Puskesmas Balaraja, dengan jumlah peserta sebanyak 29 orang yang merupakan warga sekitar.

Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang pencegahan TBC melalui cuci tangan dan etika batuk. Setelah *pre-test*, dilakukan penyampaian materi melalui ceramah dan diskusi yang meliputi penjelasan tentang Tuberkulosis, faktor risiko, cara mencuci tangan, dan etika batuk. Peserta juga diberikan leaflet untuk memperkuat pemahaman. Kemudian, peserta mengisi *post-test* dan dilakukan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan (seperti yang terlihat pada tabel).

Tingkat Pengetahuan	Pretes	Penjelasan	Postest	Penjelasan
Baik	12	41,37	25	86,20%
Kurang baik	10	34,50	0	0%

Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, mayoritas lansia memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai topik tersebut, yaitu sebesar 34,50%, sementara hanya 41,37% yang memiliki pengetahuan yang baik. Setelah intervensi berupa penyuluhan kesehatan diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan. Tingkat pengetahuan yang baik meningkat menjadi 86,20%, dan persentase lansia dengan tingkat pengetahuan yang kurang berhasil diturunkan menjadi 0%.

Terjadinya bertambah wawasan memperlihatkan sehingga penyuluhan kesejahteraan fisik dan mental yang menggunakan metode ceramah dan media visual sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang cara mencegah penularan TBC, termasuk melalui praktik cuci tangan yang benar dan etika batuk yang tepat.

Lebih lanjut, keikutsertaan aktif peserta dalam diskusi dan praktik langsung dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih efektif. Dukungan dari keluarga sangat penting dalam keberhasilan pencegahan TBC. Keluarga yang didukung oleh keluarga lainnya cenderung bisa menerapkan wawasan dimana diperoleh pada aktivitas harian. Oleh karena itu, penyuluhan dimana menyertakan anggota rumah diinginkan bisa bertambah pemahaman akan langkah preventif TBC yang berkelanjutan dalam anggota rumah serta warga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan tentang pencegahan penularan infeksi TBC melalui praktik cuci tangan dan etika batuk di Puskesmas Balaraja, terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan keluarga. Peningkatan jumlah keluarga dengan pengetahuan yang cukup kemudian diberikan wawasan membuktikan yakni penyuluhan kesejahteraan fisik dan mental adalah cara dimana berhasil untuk mengantisipasi TBC. Sebab tersebut, program penyuluhan sebaiknya dilakukan dalam hal berkelanjutan bersama anggota rumah dan tenaga kesejahteraan fisik dan mental agar dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengarang mengucapkan penghargaan, terima kasih serta salam hormat untuk mentor akademik untuk petunjuk serta arahan dimana telah disediakan sepanjang penyelenggaraan acara bakti pada warga. Ungkapan salam hormat turut disampaikan untuk Puskesmas Balaraja, anggota penggerak kesejahteraan fisik dan mental, selain itu semua usia lanjut termasuk anggota rumah mereka dimana sudah giat berpartisipasi selama penyuluhan. Diperkirakan program begitu bisa menyampaikan keuntungan yang besar dan terus berlanjut sebagai bagian dari upaya pencegahan TBC.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan. (2025). *Buku Panduan Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan Tuberkulosis Langkah dalam Pencegahan, Deteksi Dini, dan Pendampingan Pasien TBC di Masyarakat*.
- Pramudaningsih, I. N., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Fitriana, V., Khamdannah, E. N., & Fitriana, A. A. (2023). *PENCEGAHAN PENULARAN TBC MELALUI IMPLEMENTASI CEKORAN BU TITIK (CEGAH RESIKO PENULARAN MELALUI BATUK EFEKTIF DAN ETIKA BATUK) PADA REMAJA DI SMAN 2 KUDUS*. 6(1). <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Saintika, J. A., Andika, M., Desnita, R., Alisa, F., Sastra, L., Amelia, W., Efendi, Z., Despitasi, L., Wahyuni, F., Adha, D., & Mercubaktijaya, S. (2021). *Jurnal Abdimas Saintika Volume 3 Nomor 2 | PENYULUHAN ETIKA BATUK DAN 6 LANGKAH MENCUCI TANGAN PADA PASIEN TB PARU DALAM PENCEGAHAN PENULARAN INFEKSI*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Topu, A., Betan, Y., dan Dion, Y. (2023). *meneliti tentang perilaku pencegahan penularan pada pasien tuberkulosis paru di wilayah kerja Puskesmas Sikumana, Kota Kupang*.
- Triani, E., Ajmala, I. E., Yuliyani, E. A., Setyorini, R. H., dan Handito, D. (2021). *membahas mengenai edukasi dan praktik etika batuk yang benar sebagai upaya pencegahan penyakit menular pada siswa sekolah dasar di daerah pesisir*. 2(2). <http://jurnal.lppm.unram.ac.id/index.php/jurnalpepadu/index>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rohayati, R., & Aprina, A. (2021). Pengaruh penyuluhan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang penerapan gizi seimbang dalam penanggulangan stunting. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 287–293.
- Wiliyanarti, P. E. (2025). Meneliti tentang optimalisasi kesehatan komunitas melalui pendekatan *Health Promoting Family* di era transformasi layanan kesehatan.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Global Tuberculosis Report 2024*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240076279>
- Sudarmono, S., & Hidayat, R. (2023). Strategi komunikasi kesehatan dalam program pencegahan TBC di daerah pedesaan Indonesia. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 7(3), 89–98.
- Putri, D. A., & Sari, N. (2024). Efektivitas media sosial dalam penyuluhan pencegahan penularan TBC pada kelompok muda. *Jurnal Teknologi dan Komunikasi Kesehatan*, 9(1), 32–41.