

EDUKASI PHBS SEBAGAI LANGKAH PREVENTIF GANGGUAN PARU PADA IBU HAMIL DI DESA MALANG RAPAT KECAMATAN GUNUNG KIJANG KABUPATEN BINTAN

Nurniati Tianastia Rullyni¹, Vina jayanti², Sabtini Ika Putri³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes tanjungpinang

Email : nurniatitr@gmail.com

ABSTRAK

Desa Malang Rapat, Kecamatan Gunung Kijang, Kabupaten Bintan, merupakan wilayah pesisir dengan sanitasi dan kesehatan lingkungan yang masih terbatas. Data Puskesmas Kawal (2023) menunjukkan 32% ibu hamil mengalami gangguan pernapasan akibat ventilasi rumah buruk dan penggunaan kayu bakar oleh 40% rumah tangga. Paparan asap dalam ruangan meningkatkan risiko infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan membahayakan pertumbuhan janin. Survei awal menunjukkan 65% ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama ventilasi sehat, etika batuk, dan bahaya asap rokok. Pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan praktik PHBS ibu hamil sebagai upaya preventif gangguan paru. Metode meliputi edukasi, penyuluhan dengan leaflet, poster, video, dan demonstrasi, serta evaluasi pre-test, post-test, dan kunjungan rumah. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dan perilaku PHBS pada 85% ibu hamil. Program ini mendukung SDG 3 dengan memberikan dampak promotif dan preventif terhadap kesehatan ibu dan anak di daerah pesisir.

Kata kunci: PHBS, gangguan paru, ibu hamil, edukasi kesehatan, pencegahan.

ABSTRACT

Malang Rapat Village, Gunung Kijang District, Bintan Regency, is a coastal area with limited sanitation and environmental health conditions. Data from Puskesmas Kawal (2023) indicate that 32% of pregnant women experience respiratory problems due to poor home ventilation and the use of firewood by 40% of households. Indoor smoke exposure increases the risk of acute respiratory infections (ARI) and endangers fetal growth. Preliminary surveys showed that 65% of pregnant women had low knowledge of Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), particularly regarding proper ventilation, cough etiquette, and the dangers of tobacco smoke. This community service program aims to improve pregnant women's knowledge and practice of CHLB as a preventive measure against lung disorders. Methods included education and counseling through leaflets, posters, videos, and demonstrations, with pre-test, post-test, and home visit evaluations. Results showed improved knowledge and CHLB practices, with 85% of participants demonstrating positive behavioral changes. The program supports SDG 3 by promoting maternal and child health in vulnerable coastal areas.

Keywords: clean and healthy living behavior, respiratory disorders, pregnant women, health education, prevention.

PENDAHULUAN

Gangguan paru-paru pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang signifikan karena dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan membahayakan janin (WHO, 2021). Faktor lingkungan dan perilaku sehari-hari berperan penting dalam kejadian gangguan pernapasan. Di Desa Malang Rapat, masih ditemui kebiasaan hidup yang kurang bersih dan sehat, seperti ventilasi rumah yang tidak memadai, kebiasaan merokok suami di dalam rumah, serta rendahnya pengetahuan mengenai etika batuk dan bersin yang benar. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk menurunkan risiko infeksi saluran pernapasan pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2018).

Desa Malang Rapat merupakan wilayah pesisir yang terletak di Kecamatan Gunung Kijang, Kabupaten Bintan, Provinsi Kepulauan Riau. Masyarakat desa ini mayoritas bekerja sebagai nelayan dan buruh pariwisata, dengan akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak. Berdasarkan data dari Puskesmas Kawal tahun 2023, prevalensi gangguan saluran pernapasan pada ibu hamil di desa ini mencapai 32%, menunjukkan perlunya intervensi berbasis

masyarakat yang menekankan upaya promotif dan preventif (Puskesmas Kawal, 2023).

Beberapa faktor lingkungan diduga berkontribusi terhadap tingginya angka gangguan pernapasan, antara lain buruknya kondisi sanitasi rumah tangga dan rendahnya penerapan PHBS. Sebanyak 40% rumah tangga masih menggunakan kayu bakar sebagai sumber energi untuk memasak, dengan ventilasi rumah yang tidak memadai, sehingga meningkatkan paparan polusi udara dalam rumah. Menurut WHO (2021), paparan polusi udara akibat pembakaran biomassa merupakan penyebab utama infeksi saluran pernapasan bawah dan dapat meningkatkan risiko kematian ibu serta berdampak pada pertumbuhan janin.

Hasil survei awal menunjukkan bahwa 65% ibu hamil di Desa Malang Rapat belum memahami konsep PHBS, khususnya mengenai ventilasi sehat, etika batuk, serta bahaya asap rokok dan polusi udara terhadap kesehatan ibu dan janin. Rendahnya pemahaman ini diperparah oleh terbatasnya media edukasi yang sesuai dengan konteks lokal dan jumlah tenaga kesehatan yang dapat melakukan penyuluhan secara rutin (Kemenkes RI, 2020).

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa edukasi PHBS efektif menurunkan kejadian penyakit infeksi saluran pernapasan melalui perubahan perilaku rumah tangga, seperti membuka ventilasi, tidak merokok di dalam rumah, dan menjaga kebersihan lingkungan (Kemenkes RI, 2018). Studi oleh Anwar (2022) menegaskan bahwa ibu hamil yang terpapar asap rokok pasif memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi pernapasan, termasuk sesak napas dan bronkitis. Oleh karena itu, edukasi yang bersifat partisipatif dan berbasis lokal sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.

Mitra dalam kegiatan ini adalah ibu hamil sebagai sasaran utama edukasi, serta kader kesehatan desa yang diberdayakan sebagai agen perubahan. Permasalahan utama mitra meliputi rendahnya pengetahuan tentang PHBS, keterbatasan sarana edukasi, dan kurangnya motivasi untuk mengubah perilaku. Untuk itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pembelajaran dan pemantauan.

Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada ibu

hamil agar mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari dalam mencegah gangguan paru-paru selama kehamilan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi survey awal, koordinasi dengan pihak desa dan bidan, pengajuan izin kegiatan, serta penyusunan materi edukasi berupa PPT, poster, dan leaflet PHBS, sekaligus penyusunan instrumen pre-test dan post-test untuk menilai pengetahuan ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan dilakukan bersamaan dengan kelas ibu hamil melalui dua tahap, yaitu edukasi mengenai praktik PHBS sebagai langkah preventif gangguan paru menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi, serta demonstrasi praktik PHBS agar peserta dapat memahami dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara langsung. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak sembilan ibu hamil yang dipilih secara random sampling. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait PHBS, sekaligus meninjau efektivitas

kegiatan dan mengidentifikasi kendala selama pelaksanaan.

Kegiatan dilaksanakan di Polindes Pucung, wilayah kerja Puskesmas Kawal, Desa Malang Rapat pada bulan Juni 2025. Pemilihan metode ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan tercapainya target kegiatan, yaitu peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan ibu hamil terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai langkah preventif gangguan paru. Metode ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi praktik dipilih agar proses pembelajaran menjadi interaktif dan partisipatif, memungkinkan ibu hamil tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dapat mengaplikasikan langsung pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan ini, diharapkan perubahan perilaku yang diinginkan dapat tercapai secara efektif, berkelanjutan, dan relevan dengan kondisi lokal masyarakat Desa Malang Rapat, sehingga risiko gangguan pernapasan pada ibu hamil dapat diminimalkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi PHBS sebagai Langkah preventif gangguan paru pada ibu hamil di Desa Malang

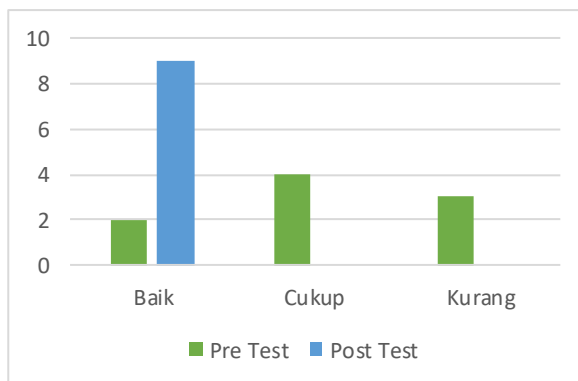
Rapat wilayah kerja puskesmas Kawal Kabupaten bintang yang dilaksanakan pada bulan Juni 2025. Pada kegiatan pengabmas kali ini, tim pengabmas melakukan kegiatan sebagai berikut : memberikan penyuluhan terkait PHBS sebagai preventif gangguan paru, pemutaran Video Edukasi, membagikan leaflet yang berisi tentang pentingnya PHBS sebagai langkah preventif gangguan paru.

Tabel. 1
Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden di Desa Malang Rapat Wilayah Kerja Puskesmas Kawal 2025

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
< 35 tahun	8	88,8
≥ 35 tahun	1	11,1
Pendidikan Terakhir		
SD	0	0
SMP	2	22,2
SMA	7	77,7
PT	0	0
Pekerjaan		
Bekerja	1	11,1
Tidak Bekerja	8	88,8

Tabel 1 diatas menggambarkan distribusi karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas kurang dari 35 tahun sebanyak 88, 8. Berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 77,7%. Dan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 88, 8%.

Grafik.1
Distribusi frekuensi Responden
Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Pretest
dan Posttest di Desa Malang Rapat
Wilayah Kerja Puskesmas Kawal 2025



Grafik. 1 diatas menggambarkan distribusi pengetahuan responden sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan.

Setelah dilakukan edukasi oleh tim pengabdian Masyarakat (Pengabmas) mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai langkah preventif gangguan paru pada ibu hamil, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu hamil dan pasangan. Post-test dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan, dan diperoleh rerata pengetahuan peserta mencapai 100%. Dibandingkan dengan pre-test, terjadi peningkatan skor pengetahuan ibu hamil sebanyak 14 poin. Distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan

perubahan yang nyata. Sebelum edukasi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan sedang dan kurang, sedangkan setelah edukasi seluruh responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik, menunjukkan keberhasilan kegiatan edukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait PHBS, persiapan persalinan, dan pendampingan persalinan (Kemenkes RI, 2019).

Observasi selama kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ibu hamil tidak hanya memahami konsep PHBS tetapi juga mampu mempraktikkannya. Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta mempraktikkan perilaku PHBS, sehingga penerapannya dapat langsung diobservasi. Hasil observasi menunjukkan bahwa ibu hamil mampu menunjukkan perilaku yang benar, seperti menjaga kebersihan diri, mencuci tangan, menjaga ventilasi rumah, serta menghindari paparan asap rokok dan debu (WHO, 2021). Selain edukasi, tim pengabmas juga melakukan pemeriksaan kesehatan umum pada ibu hamil, meliputi tekanan darah (TD), lingkaran lengan atas (LILA), berat badan (BB), dan kadar hemoglobin (Hb), sebagai bagian dari monitoring kesehatan ibu hamil.

Kegiatan edukasi PHBS ini menargetkan peningkatan kesadaran peserta terhadap risiko lingkungan rumah yang tidak sehat, termasuk ventilasi buruk, paparan asap rokok, dan penggunaan bahan bakar tradisional di ruang tertutup. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta tentang berbagai aspek PHBS, seperti pentingnya etika batuk, mencuci tangan, penggunaan masker, dan ventilasi rumah yang baik. Lebih dari 80% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan, yang menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan—pendekatan partisipatif, penggunaan media edukasi lokal, dan diskusi kelompok—terbukti efektif (Anwar, 2022).

Temuan ini sejalan dengan laporan WHO (2021), yang menyatakan bahwa paparan asap dalam rumah merupakan faktor risiko utama gangguan pernapasan pada kelompok rentan, termasuk ibu hamil. Selain itu, penelitian Anwar (2022) menunjukkan bahwa paparan asap rokok dalam rumah tangga meningkatkan risiko infeksi saluran pernapasan pada ibu hamil dan janin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menjangkau kelompok sasaran secara langsung dan memberikan dampak terukur, baik

dari segi peningkatan pengetahuan maupun perubahan perilaku. Praktik seperti membuka jendela secara rutin, menggunakan masker saat memasak, dan menghindari paparan asap rokok mulai diterapkan oleh sebagian besar ibu hamil pasca kegiatan. Keterlibatan kader dan tenaga kesehatan dalam edukasi dan pemantauan juga berperan penting dalam menjaga keberlanjutan program (Kemenkes RI, 2019).

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi PHBS merupakan pendekatan promotif dan preventif yang efektif untuk mencegah gangguan pernapasan pada ibu hamil. Dengan peningkatan pengetahuan dan perilaku yang terukur, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, sehingga masalah pernapasan dapat dicegah. Intervensi berbasis komunitas seperti ini memberikan kontribusi nyata terhadap pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) nomor 3: Good Health and Well-being, khususnya dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah terpencil seperti Desa Malang Rapat, Kecamatan Gunung Kijang, Kabupaten Bintan (WHO, 2021; Anwar, 2022; Kemenkes RI, 2019).

Foto kegiatan pengabmas:



Gambar 1. Penyuluhan Kepada Ibu hamil



Gambar 2. Kegiatan pengabmas



Gambar 3. Pemeriksaan Hb ibu hamil



Gambar 4. Pemeriksaan Tekanan Darah pada ibu hamil

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa: Kegiatan edukasi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai langkah preventif gangguan paru pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik perilaku sehat pada ibu hamil. Hasil post-test menunjukkan seluruh peserta (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik, dengan peningkatan skor rata-rata sebesar 14 poin dibanding pre-test. Observasi perilaku peserta juga menunjukkan bahwa ibu hamil mampu mempraktikkan PHBS secara benar, termasuk menjaga kebersihan diri, mencuci tangan, menjaga ventilasi rumah, dan menghindari paparan asap rokok.

Kegiatan ini juga menekankan pentingnya keterlibatan kader dan tenaga kesehatan dalam edukasi dan pemantauan, sehingga intervensi berbasis komunitas dapat berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa paparan asap dalam rumah merupakan faktor risiko utama gangguan pernapasan pada ibu hamil dan janin (WHO, 2021; Anwar, 2022). Dengan demikian,

edukasi PHBS merupakan pendekatan promotif dan preventif yang efektif untuk mencegah gangguan pernapasan pada ibu hamil, sekaligus memberikan kontribusi nyata terhadap pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)* nomor 3: *Good Health and Well-being*, khususnya dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah terpencil.

sulfur dioxide and carbon monoxide. Geneva: World Health Organization.

Puskesmas Kawal. (2023). *Laporan tahunan program kesehatan ibu dan anak*. Bintan: Puskesmas Kawa

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, A. (2022). Hubungan paparan asap rokok rumah tangga dengan risiko infeksi saluran pernapasan pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 145–152.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Strategi nasional promosi kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

World Health Organization. (2021). *WHO global air quality guidelines: Particulate matter (PM_{2.5} and PM₁₀), ozone, nitrogen dioxide,*