

Penyuluhan Kesehatan Etika Batuk, Bersin dan Cuci Tangan

Health Counseling on Coughing, Sneezing and Hand Washing Etiquette

Susi Rabuana

Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan & Bisnis St. Fatimah Mamuju, email:

Korespondensi penulis: susirabuana@gmail.com

Article History:

Received: Januari 10, 2025;

Revised: Januari 30, 2025;

Accepted: Februari 12, 2025;

Published: Februari 28, 2025;

Keywords: Coughing, Health Counseling, Sneezing, Washing Hands

Abstract. Cough Becomes Non-Physiological When Felt As A Disturbance. Such Cough Is Often A Sign Of Disease In Or Outside The Lungs And Sometimes Is An Early Symptom Of A Disease. Transmission Of Cough Disease Through The Air (Air Borne Infection). The Causes Are Various And Recognition Of The Pathophysiology Of Cough Will Be Very Helpful In Establishing A Diagnosis And Management Of Cough. The purpose of the community service activity is to implement the ethics of coughing, sneezing and washing hands for the community so that the community can live healthily in their households/families. From the results of the counseling activities on Coughing, Sneezing and Washing Hands Ethics, it is hoped that the community will be able to maintain a clean and healthy lifestyle. Always bring a handkerchief or tissue when coughing or sneezing and always wash your hands every day with clean running water.

Abstrak

Batuk Menjadi Tidak Fisiologis Bila Dirasakan Sebagai Gangguan. Batuk Semacam Itu Seringkalimerupakan Tanda Suatu Penyakit Di Dalam Atau Diluar Paru Dan Kadang-Kadang Merupakan Gejaladini Suatu Penyakit. Penularan Penyakit Batuk Melalui Udara (Air Borneinfection). Penyebabnya Beragam Dan Pengenalan Patofisiologi Batuk Akan Sangat Membantudalam Menegakkan Diagnosisdan Penatalaksanaan Batuk. Tujuan kegiatan pengabdian adalah diterapkan etika batu, bersin dan cuci tangan bagi masyarakat agar masyarakat bisa hidup sehat di rumah tangga/keluarga. Dari hasil kegiatan penyuluhan Etika Batuk Bersin dan Cuci Tangan di harapkan kepada masyarakat agar dapat menjaga pola hidup bersih dan sehat. Selalu membawa sapu tangan atau tissue pada saat batuk atau bersin dan selalu mencuci tangan setiap hari dengan air bersih yang mengalir

Kata Kunci : Batuk, Penyuluhan Kesehatan, Bersin, Cuci Tangan

1. PENDAHULUAN

Batuk Dalam Bahasa Latin Disebut Tussis Adalah Refleks Yang Dapat Terjadi Secara Tiba-Tiba Dansering Berulang-Ulang Yang Bertujuan Untuk Membantu Membersihkan Saluran Pernapasan Darilendir Besar, Iritasi, Partikel Asing Dan Mikroba. Batuk Merupakan Refleks Fisiologis Kompleksyang Melindungi Paru Dari

Trauma Mekanik, Kimia dan Suhu. Batuk Juga Merupakan Mekanisme Pertahanan Paru yang Alamiah Untuk Menjaga Agar Jalan Nafas Tetap Bersih Dan Terbuka. Dengan Jalan Mencegah Masuknya Benda Asing Ke Saluran Nafasdan Mengeluarkan Benda Asing Atausekret Yang Abnormal Dari Dalam Saluran Nafas.

Batuk Menjadi Tidak Fisiologis Bila Dirasakan Sebagai Gangguan. Batuk Semacam Itu Seringkalimerupakan Tanda Suatu Penyakit Di Dalam Atau Diluar Paru Dan Kadang-Kadang Merupakan Gejaladini Suatu Penyakit. Penularan Penyakit Batuk Melalui Udara (Air Borneinfection). Penyebabnya Beragam dan Pengenalan Patofisiologi Batuk Akan Sangat Membantudalam Menegakkan Diagnosisdan Penatalaksanaan Batuk.

Batuk merupakan Suatu Refleks Pertahanan Tubuh Untukmengeluarkan Benda Asing Dari Saluran Napas. Batuk Juga Membantu Melindungi Paru Dariaspirasi Yaitu Masuknya Benda Asing Dari Saluran Cerna Atau Saluran Napas Bagian Atas. Yangdimaksud Dengan Saluran Napas Mulai Dari Tenggorokan, Trakhea, Bronkhus, Bronkhioлисampai Ke Jaringan Paru.

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan Etika Batuk, Bersin, dan Cuci Tangan ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rangas Kecamatan Simboro Kabupaten Mamuju yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Etika Batuk, Bersin, dan Cuci Tangan di kalangan kader-siswi . Pada penyuluhan ini instrumen yang digunakan adaalaah kuesioner dengan 10 pernyataan dan 10 pertanyaan untuk mengkaji tingkat pengetahuan para kader tentang Etika Batuk, Bersin, dan Cuci Tangan. Kuesioner ini diberikan sesudah dan sebelum kegiatan penyuluhan.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini menjelaskan tahapan Solusi untuk mencegah Etika Batuk, Bersin, dan Cuci Tangan maka dari itu memberikan pembekalan mengenai Etika Batuk, Bersin, dan Cuci Tangan, Adapun taahapan dalaam kegiatan penyuluhan ini seperti:

Tahap perencanaan dan persiapan dimulai dengan mempersiapkan tempat pelaksanaan penyuluhan, termasuk peralatan penunjang sebagai perlengkapan utama dalam kegiatan tersebut. Selanjutnya, dilakukan koordinasi eksternal dan penetapan waktu kegiatan melalui kontrak kerja sama dengan pihak Posyandu. Tim juga mempersiapkan media presentasi berupa leaflet dan kuesioner yang berisi materi mengenai Etika Batuk, Bersin, dan Cuci Tangan. Selain itu, disusun instrumen kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan kader sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan.

Tahap pelaksanaan dan proses diawali dengan pembagian kuesioner pretest serta leaflet kepada masing-masing kader untuk diisi sebelum kegiatan dimulai. Materi penyuluhan kemudian disampaikan menggunakan leaflet dan presentasi PowerPoint yang berisi informasi tentang Etika Batuk, Bersin, dan Cuci Tangan. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kuesioner posttest untuk menilai pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Sebagai bentuk apresiasi, diberikan snack kepada para kader yang mengikuti kegiatan.

Kegiatan ditutup secara resmi oleh ketua tim setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan.

Tahap evaluasi dilakukan dengan menilai pencapaian target kegiatan melalui perbandingan antara hasil pretest dan posttest guna melihat perubahan pengetahuan kader. Hasil evaluasi ini kemudian digunakan sebagai dasar dalam penyusunan laporan lengkap yang mencakup seluruh proses pelaksanaan, hasil kegiatan, analisis data, serta rekomendasi untuk tindak lanjut ke depannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Batuk merupakan gejala klinis dari gangguan pada saluran pernapasan. Batuk bukan Merupakan suatu Penyakit, Tetapi Merupakan Manifestasi Dari Penyakit yang Menyerang Saluran Pernafasan. Penyakit yang bisa menyebabkan batuk sangat banyak sekali mulai dari Infeksi, alergi, Inflamasi bahkan Keganasan.

Etika Batuk merupakan tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tissue atau lengan baju sehingga bakteri tidak menyebar ke udara dan tidak menular ke orang lain. Tujuan utama menjaga etika batuk adalah mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung kuman infeksius dari Mycobacterium Tuberculosis yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernafasan (Ramadhan et al., 2021).



Gambar 1 : Proses Kegiatan Pengabdian

4. KESIMPULAN

Dari Hasil Kegiatan Penyuluhan Kepada Masyarakat Ini Dapat Ditarik Kesimpulan Bahwa Masyarakat Telah Paham Mengenai Etika Batuk, Bersin Dan Cuci Tangan Yang Benar Sehingga Masyarakat Dapat Mengaplikasikannya Dalam Kehidupan Sehari-Hari. Dari hasil kegiatan penyuluhan Etika Batuk Bersin dan Cuci Tangan di harapkan kepada masyarakat agar dapat menjaga pola hidup bersih dan sehat. Selalu membawa sapu tangan atau tissue pada saat

batuk atau bersin dan selalu mencuci tangan setiap hari dengan air bersih yang mengalir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dosen penyelenggara kegiatan penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan lancar dan sukses sesuai dengan harapan dosen serta semua peserta yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanti, A. (2016). *Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metoda small group discussion (SGD) terhadap pengetahuan tentang tuberculosis multidrug-resistance (TB-MDR) pada klien TB paru di Puskesmas Cipadung Kota Bandung*. Jurnal Stikes Bhakti Kencana.
- Council, I. C. of Nurses. (2015). *TB for nurses in the care* (3rd ed., I. C. O. Nurses, Ed.). International Council of Nurses.
- Desissa, F., Workineh, T., & Beyene, T. (2018). Risk factors for the occurrence of multidrug-resistant tuberculosis among patients undergoing multidrug-resistant tuberculosis treatment in East Shoa. *BMC Public Health*, 18, Article 422. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5371-3>
- Hartiningsih, S. N. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual dan media booklet terhadap sikap caregiver dalam mencegah penularan tuberkulosis pada anggota keluarga. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 12(1), 85–95.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Etika batuk yang baik dan benar*. Diakses dari <https://www.depkes.go.id/etika-batuk-yang-baik-dan-benar> pada 18 Mei 2016.