



Edukasi Etika Batuk sebagai Kegiatan Pengabdian Masyarakat di TK Stella Maris: Membangun Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sejak Dini

Promoting Cough Etiquette through Community Service at Stella Maris Kindergarten: Fostering Clean and Healthy Living Habits from Early Childhood

Susy Olivia ^{1*}, Novendy ², Enny Irawaty ³

¹⁻³ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Korespondensi Penulis: susyo@fk.untar.ac.id ^{1*}

Article History:

Received: Juni 01, 2025;

Revised: Juni 25, 2025;

Accepted: Juli 27, 2025;

Published: Juli 30, 2025;

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior, Cough Etiquette, Early Childhood, Health Education, Health Promotion,*

Abstract: *The application of proper cough etiquette is an essential part of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and serves as a preventive measure in reducing the transmission of respiratory infectious diseases from an early age. Health education for young children is crucial, as this stage represents the formative period where foundational habits are developed, potentially influencing long-term individual and environmental health. This community service activity was conducted on May 9, 2025, at Stella Maris Kindergarten in Tangerang City, involving 29 Nursery group children. The main objective of the program was to enhance the knowledge and skills of early childhood students in practicing correct cough etiquette and to instill healthy behaviors that they can apply in their daily lives at home and school. The implementation of the activity followed the POAC approach (Planning, Organizing, Actuating, Controlling) in a structured manner. Activities included storytelling (using engaging illustrations), screening of age-appropriate educational videos, practical simulations of cough etiquette, and fun, interactive games. These methods were designed to encourage active participation and ensure that children could understand and retain the health messages through enjoyable learning experiences. The results showed a notable improvement in the children's understanding and active involvement in practicing healthy coughing techniques, such as covering their mouths with a tissue or the inside of their elbows when coughing. Visual education combined with hands-on practice proved to be highly effective in conveying health messages to young children. The teachers responded positively to the program, emphasizing that the approach used was appropriate and should be widely implemented in other early childhood education institutions. They recognized it as a valuable promotive effort and a long-term health investment for children, laying the groundwork for healthier habits and environments in the future.*

Abstrak

Penerapan etika batuk yang benar merupakan bagian penting dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta langkah preventif yang efektif dalam mencegah penularan penyakit infeksi saluran pernapasan, terutama sejak usia dini. Pendidikan kesehatan pada anak-anak usia dini sangat penting karena masa ini merupakan tahap pembentukan kebiasaan dasar yang dapat berpengaruh dalam jangka panjang terhadap kesehatan individu dan lingkungan sekitarnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 09 Mei 2025 di TK Stella Maris, Kota Tangerang, dengan peserta sebanyak 29 anak dari kelompok usia Nursery. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam menerapkan etika batuk yang benar, serta membiasakan perilaku sehat yang dapat mereka praktikkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling) yang terstruktur. Kegiatan dilakukan melalui storytelling (bercerita dengan ilustrasi menarik), pemutaran

video edukatif yang sesuai dengan usia anak, simulasi praktik etika batuk, serta permainan interaktif yang menyenangkan dan edukatif. Kegiatan ini dirancang agar anak-anak terlibat secara aktif dan memahami pesan yang disampaikan dengan cara yang menyenangkan. Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterlibatan aktif anak-anak dalam mempraktikkan teknik batuk yang benar, seperti menutup mulut dengan tisu atau lengan bagian dalam saat batuk. Edukasi visual dan praktik langsung terbukti sangat efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan pada anak usia dini. Guru-guru juga memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan ini, menyatakan bahwa pendekatan yang digunakan relevan dan dapat diterapkan secara luas di lembaga pendidikan anak usia dini lainnya sebagai bagian dari investasi kesehatan jangka panjang.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Etika Batuk, Anak Usia Dini, Pendidikan Kesehatan, Promosi Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Penyakit infeksi saluran pernapasan, termasuk batuk dan influenza, merupakan penyebab utama morbiditas pada anak-anak usia sekolah, terutama saat mereka mulai memasuki lingkungan pendidikan. Di usia dini, sistem imun anak masih berkembang dan mereka belum sepenuhnya terpapar patogen umum ataupun menerima seluruh rangkaian vaksinasi. Situasi ini membuat mereka lebih rentan terhadap infeksi menular, terutama di lingkungan dengan interaksi sosial tinggi seperti sekolah dan layanan pendidikan anak usia dini. (Sultana, 2017), (Calcagni, 2023)

Sekolah merupakan tempat yang sangat efisien untuk penyebaran penyakit saluran pernapasan menular, karena mempertemukan banyak individu dalam ruang terbatas untuk waktu yang lama. Berbagai studi di negara berpenghasilan tinggi maupun rendah menunjukkan bahwa interaksi dalam jarak dekat di sekolah dan jaringan sosial siswa secara signifikan meningkatkan penularan penyakit, khususnya influenza, ke lingkungan rumah tangga dan komunitas. Namun, perilaku dan kebiasaan batuk dan bersin anak-anak masih belum banyak dikaji secara mendalam, padahal hal ini berperan besar dalam menyebarkan patogen melalui droplet. (Mallet, 2023), (Chavis, 2019)

Salah satu strategi penting dalam pencegahan adalah pembiasaan etika batuk sejak usia dini. Etika batuk mencakup tindakan sederhana seperti menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, menggunakan tisu atau bagian dalam lengan, serta mencuci tangan setelahnya. Pedoman dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Amerika Serikat merekomendasikan langkah-langkah ini sebagai bagian dari upaya mengurangi penyebaran patogen. Studi menunjukkan bahwa promosi cuci tangan intensif di sekolah dapat mengurangi kejadian infeksi saluran pernapasan hingga 23% dan mengurangi influenza yang terkonfirmasi laboratorium hingga 50% pada anak usia sekolah. (CDC, 2020), (Kim, 2021), (Aprilia, 2018)

Sayangnya, tantangan seperti kurangnya kesadaran dan pengetahuan etika batuk, keterbatasan biaya untuk menyediakan sabun dan tisu, serta tingginya frekuensi batuk/bersin membuat praktik ideal tersebut sulit diterapkan secara konsisten di banyak sekolah, terutama di negara berkembang dan padat penduduk. Berdasarkan kondisi di atas perlu pendekatan yang terkait edukasi batuk seperti menggunakan lengan atas atau siku untuk menutup batuk dan bersin dapat menjadi solusi yang efektif dan mudah dilakukan. (Sultana,2017), (Makhsyari,2018),

Permasalahan mitra, yaitu sekolah mitra tempat kegiatan ini akan dilaksanakan, adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan praktik siswa taman kanak-kanak dalam menerapkan etika batuk yang benar. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa belum terbiasa menutup mulut saat batuk atau bersin, serta belum memahami pentingnya perilaku tersebut untuk mencegah penyebaran penyakit. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak taman kanak-kanak dalam menerapkan etika batuk yang benar sebagai bentuk preventif dan promotif kesehatan usia dini sebagai bagian dari pembangunan kesehatan berkelanjutan; penguatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), terutama dalam pencegahan penyakit infeksi saluran napas.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan manajerial POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling), yang dirancang tidak hanya untuk mencapai tujuan edukasi etika batuk sejak dini, tetapi juga sebagai solusi terhadap permasalahan mitra sekolah yang belum memiliki program pembiasaan etika batuk pada anak usia dini. Seluruh kegiatan dilaksanakan pada 9 Mei 2025 di TK Stella Maris Kota Tangerang, dengan melibatkan 29 anak kelompok Nursery.

A. Planning (Perencanaan)

- Menyusun modul edukasi etika batuk yang disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman anak TK. Mengembangkan alat peraga edukatif (prototipe visual dan permainan sederhana) yang mempermudah anak dalam memahami dan meniru perilaku batuk yang sehat.

B. Organizing (Pengorganisasian)

- Membentuk tim kerja kolaboratif yang terdiri atas dosen pembimbing, mahasiswa pelaksana, dan pihak sekolah mitra. Menyusun jadwal kegiatan edukasi, simulasi, dan penilaian yang menyesuaikan dengan kalender akademik serta ritme kegiatan belajar anak-anak di sekolah mitra. Mempersiapkan media dan logistik kegiatan seperti layar pemutar video, alat peraga visual, lembar aktivitas anak, hadiah permainan edukatif, serta leaflet edukatif untuk siswa dan orang tua.

C. Actuating (Pelaksanaan)

- Melaksanakan edukasi interaktif melalui:
 - Storytelling singkat untuk membangun keterlibatan emosional anak terhadap pentingnya etika batuk.
 - Pemutaran video edukatif dari Free Tuberculosis Indonesia (<https://www.youtube.com/watch?v=AN6Q2Ryh5oo>), yang ditonton ulang sebanyak dua kali atas permintaan anak karena tingginya antusiasme.
- Simulasi langsung etika batuk yang benar, yaitu menutup mulut dengan siku bagian dalam, dipraktikkan secara berulang dengan bimbingan tim. Melakukan permainan edukatif berupa kegiatan mencari gambar etika batuk yang benar, di mana lima anak dengan jawaban terbanyak diberi hadiah sebagai bentuk reinforcement positif.
- Distribusi leaflet kepada siswa dan orang tua sebagai sarana edukasi lanjutan di rumah.
- Mengenalkan alat peraga edukatif yang dapat digunakan di kelas untuk membantu pembentukan refleksi batuk sehat anak secara konsisten.

D. Controlling (Pengendalian dan Evaluasi)

- Melakukan observasi selama pelaksanaan untuk mengevaluasi:
 - Tingkat partisipasi dan keterlibatan anak dalam kegiatan edukatif.
 - Kemampuan anak mempraktikkan kembali etika batuk yang benar secara mandiri.
- Mengadakan diskusi reflektif dengan guru pendamping untuk memperoleh umpan balik mengenai efektivitas metode dan materi yang digunakan. Menyusun laporan evaluasi kegiatan untuk dokumentasi, keperluan diseminasi hasil, dan sebagai dasar pengembangan program lanjutan di sekolah mitra lainnya

3. HASIL

Kegiatan edukasi etika batuk dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2025 di TK Stella Maris, Kota Tangerang, dengan melibatkan 29 anak kelompok Nursery sebagai peserta utama. Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif–interaktif, yang terbukti efektif untuk anak usia dini. Materi disampaikan melalui metode visual dan praktik langsung, dimulai dengan pemutaran video edukatif tentang etika batuk yang diperoleh dari kanal Free Tuberculosis Indonesia. Tingginya minat peserta ditunjukkan melalui permintaan anak-anak untuk menonton video tersebut sebanyak dua kali. Video ini membantu menyampaikan informasi secara sederhana dan menarik.

Setelah sesi menonton, dilakukan permainan edukatif "Mencari Gambar Etika Batuk yang Benar", di mana anak-anak diminta memilih gambar yang sesuai dengan perilaku batuk yang benar. Lima anak dengan jumlah jawaban benar terbanyak memperoleh hadiah sebagai bentuk penghargaan, yang juga berfungsi sebagai penguatan positif terhadap perilaku sehat yang diharapkan.

Hasil kegiatan edukasi seluruh peserta mampu mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif. Anak-anak dapat mempraktikkan teknik batuk yang benar, yaitu menutup mulut dengan siku bagian dalam, meskipun belum seluruhnya sempurna. Anak menunjukkan respon positif terhadap media visual dan permainan edukatif yang disediakan. Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari guru dan staf sekolah, yang menyatakan bahwa edukasi semacam ini sangat dibutuhkan karena sebelumnya belum pernah diberikan secara khusus kepada anak-anak.

Dampak langsung yang diamati terjadi peningkatan pemahaman anak mengenai cara batuk yang benar, dibuktikan dengan partisipasi aktif saat praktik dan permainan. Anak-anak menunjukkan ingatan yang baik terhadap isi video, serta mampu menirukan perilaku yang ditampilkan. Adanya antusiasme tinggi dari anak selama seluruh rangkaian kegiatan, yang mengindikasikan pendekatan edukatif yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik usia mereka. Pentingnya pelaksanaan kegiatan edukasi etika batuk sejak dini didasari oleh konsep investasi kesehatan jangka panjang di mana perilaku hidup bersih yang ditanamkan di usia anak-anak akan terbawa hingga dewasa dan lanjut usia. (Umairahmah, 2025), (Wahyunita, 2022)

Edukasi kesehatan terkait etika batuk pada usia dini mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak dalam menerapkan perilaku sehat, termasuk batuk dan bersin dengan etika yang benar.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh FK Universitas Tarumanagara, seperti program “Edukasi Cuci Tangan dan Etika Batuk pada Siswa SD” (Lontoh et al., 2024), memperlihatkan peningkatan signifikan dalam perubahan perilaku siswa setelah edukasi berbasis praktik langsung dan perlunya edukasi berkelanjutan untuk memperbaiki kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. (Utami,2020)

Tindakan preventif dan promotif kesehatan usia dini sebagai bagian dari pembangunan kesehatan berkelanjutan; penguatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), terutama dalam pencegahan penyakit infeksi saluran napas; penerapan metode edukasi berbasis komunitas dan pengembangan media edukasi inovatif sebagai luaran PKM dan kontribusi dalam pengembangan geriatri sehat dengan membangun dasar perilaku sehat sejak anak-anak. (Andriani,2023), (Jurca,2017)



Gambar 1. Menonton Video Etika Batuk



Gambar 2. Permainan mencari gambar etika batuk yang benar dan Pemenang permainan mencari gambar etika batuk yang benar

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi etika batuk kepada anak-anak usia dini di TK Stella Maris Kota Tangerang berhasil dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan interaktif. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan, baik saat menonton video edukatif maupun saat bermain sambil belajar. Hasil observasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan mempraktikkan etika batuk yang benar, meskipun masih perlu penguatan berulang. Pendekatan visual, permainan, dan praktik langsung terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada anak usia dini.

Saran

Perlu dilakukan pengulangan kegiatan secara berkala agar perilaku etika batuk menjadi kebiasaan yang tertanam sejak dini. Pengembangan media pembelajaran seperti buku cerita, boneka tangan, atau lagu bertema etika batuk dapat digunakan untuk memperkaya metode edukasi di masa mendatang. Kegiatan serupa layak diperluas ke jenjang PAUD dan TK lainnya sebagai bagian dari promosi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) secara berkelanjutan.

5. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Mitra yang membantu kegiatan PKM, UPPM Universitas Tarumanagara, teman sejawat yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Amir, F. (2019). *Manajemen sumber daya manusia dalam pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Andriani, D., & Rahmawati, D. D. (2023). Pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap karakter disiplin pada anak kelompok B di TK Taruna Sriwijaya Palembang. *Jurnal Kumara Cendekia*, 11(1), 68–75. <https://jurnal.uns.ac.id/kuma>
- Aprilia, F. D., Arif, T., Hidayah, N., & Nataliswati, T. (2023). Improving school-age children's knowledge on coughing and sneezing ethics through linear multimedia. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 10(3), 365–372. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i3.ART.p365-372>
- Calcagni, N., Venier, A. G., Nasso, R., Boudin, G., Jarrige, B., Parneix, P., & Quintard, B. (2023). Respiratory infection prevention: Perceptions, barriers and facilitators after SARS-CoV-2. *Infection, Disease & Health*, 28(1), 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.idh.2022.08.001>

- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Coughing and sneezing*. https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html
- Chavis, S., & Ganesh, N. (2019). Respiratory hygiene and cough etiquette. In *Infection Control in the Dental Office: A Global Perspective* (pp. 91–103). https://doi.org/10.1007/978-3-030-30085-2_7
- Dewi, N. L. P. S., & Astuti, N. P. Y. (2020). Strategi pemasaran digital pada usaha mikro kecil menengah (UMKM) di masa pandemi. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 17(2), 120–130. <https://doi.org/10.24843/JMB.2020.v17.i02.p04>
- Hasan, A. (2013). *Marketing dan kasus-kasus pilihan*. Jakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Hermawan, A. (2020). Pengaruh word of mouth terhadap keputusan pembelian produk UMKM. *Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis*, 13(2), 101–110.
- Indrayani, R. (2021). Strategi pemasaran konvensional dalam meningkatkan penjualan usaha kecil. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 7(1), 33–42.
- Jurca, M., Ramette, A., Dogaru, C. M., Goutaki, M., Spycher, B. D., Latzin, P., Gaillard, E. A., & Kuehni, C. E. (2017). Prevalence of cough throughout childhood: A cohort study. *PloS ONE*, 12(5), e0177485. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177485>
- Kim, J., & Oh, S. (2021). The relationship between mothers' knowledge and practice level of cough etiquette and their children's practice level in South Korea. *Child Health Nursing Research*, 27(4), 385–394. <https://doi.org/10.4094/chnr.2021.27.4.385>
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2020). *Marketing management* (15th ed.). Pearson Education.
- Lontoh, S. O., Novendy, N., & Irawaty, E. (2024). Edukasi cuci tangan dan pencegahan infeksi di sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 81–86. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i2.73>
- Makhsyari, M. A., Handayani, D. E., & Prasetyo, S. A. (2018). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menanamkan nilai karakter siswa. *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI*, 5(1), 99–111. <https://doi.org/10.69896/modeling.v5i1.211>
- Mallet, M. C., Mozun, R., Pedersen, E. S. L., Ardura-Garcia, C., Gaillard, E. A., Latzin, P., Moeller, A., Kuehni, C. E., & on behalf of the LUIS study group. (2023). Prevalence of childhood cough in epidemiological studies depends on the question used: Findings from two population-based studies. *Swiss Medical Weekly*, 153(3), 40044. <https://doi.org/10.57187/smw.2023.40044>
- Mulyani, E., & Hidayat, D. (2020). Pengaruh penjualan personal terhadap loyalitas konsumen pada UMKM. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ekonomi*, 5(1), 35–42.
- Ningsih, R., & Setiawan, B. (2022). Peran bauran promosi dalam meningkatkan daya saing UMKM kuliner. *Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*, 6(2), 85–93.

- Putri, S. N., & Yuliana, N. (2019). Strategi promosi pada usaha mikro yang tidak menggunakan media sosial. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Indonesia*, 8(1), 60–69.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sultana, F., Nizame, F. A., Southern, D. L., Unicomb, L., Winch, P. J., & Luby, S. P. (2017). Pilot of an elementary school cough etiquette intervention: Acceptability, feasibility, and potential for sustainability. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 97(6), 1876–1885. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.16-0914>
- Sumarwan, U. (2015). *Perilaku konsumen: Teori dan penerapannya dalam pemasaran*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sutisna, I. (2018). *Perilaku konsumen dan komunikasi pemasaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tjiptono, F. (2019). *Strategi pemasaran*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Umairahmah, N., Romlah, S., Finarti, D. R., Susilawati, S., Faiqatul, N., Nahdah, N., ... Sasmito, P. (2025). Improving school-age children's knowledge about the ethics of coughing and sneezing. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(12), 1564–1569. <https://doi.org/10.33024/minh.v7i12.745>
- Utami, S., et al. (2020). Understanding cough ethics and changes of behavior of kindergarten teachers in the work area of Puskesmas Sedayu I: Community-based health effort. *Review of Primary Care Practice and Education*, 7(2). <https://doi.org/10.22146/rpcpe.54163>
- Wahyunita Do Toka. (2022). Edukasi dini etika batuk sebagai upaya penanggulangan penyakit menular pada siswa PAUD di Kota Ternate. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 1(2), 218–223. <https://doi.org/10.56742/jpm.v1i2.37>
- Yuliana, D. (2021). Promosi penjualan sebagai strategi peningkatan daya saing UMKM di era digital. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Digital*, 3(1), 47–55.