



**PENYULUHAN KESEHATAN
ETIKA BATUK DAN BERSIN PADA LANSIA DI POSYANDU RANTE
LEMBANG RANTEBUA SUMALU KEC. RANTEBUA
KAB. TORAJA UTARA TAHUN 2024**

**Hardi K¹, Olgrid Algarini Allo², Yusan Pabebang³,
Yahya Handayani⁴**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja
pabebangyusan@gmail.com

Received:
Revised :
Accepted:

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan dalam mengubah persepsi masyarakat serta menerapkan etika batuk dan bersin. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait etika batuk dan bersin dengan benar.

Pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dengan metode demonstrasi pada lansia di Lembang Rantebua Sumalu, Kecamatan Rantebua Kabupaten Toraja Utara.

Lansia diberikan informasi terkait penyebab batuk dan bersin serta etika yang benar dengan pemberian leaflet. Lansia juga diberikan pengetahuan mengenai etika batuk dan bersin yang tepat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam bentuk penyuluhan edukasi secara interaktif berjalan dengan sangat baik sesuai target yang diharapkan.

Lansia yang telah mendapatkan penyuluhan edukasi dapat memahami informasi baru yang sangat bermanfaat, dapat menerapkan etika batuk dan bersin yang benar.

Kata Kunci : *Etika Batuk; Bersin*

Abstract

This service aims to provide health education in changing public perceptions and implementing coughing and sneezing ethics. In addition, this service also aims to provide knowledge regarding the ethics of coughing and sneezing properly.

This service was carried out using the health education method with demonstration methods for the elderly in Lembang Rantebua Sumalu, Rantebua District, North Toraja Regency.

The elderly are given information regarding the causes of coughing and sneezing and proper ethics by giving leaflets. The elderly are also given knowledge about proper coughing and sneezing ethics. The

implementation of community service activities in the form of interactive educational counseling went very well according to the expected target.

Elderly who have received educational counseling can understand new information that is very useful, can apply the correct coughing and sneezing etiquette.

Keywords: Cough Ethics; Sneeze

**Correspondent Author :*

Email : pabebangyusan@gmail.com

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan ekonomi serta memiliki peran penting dalam upaya penanggulangan kemiskinan. Pembangunan kesehatan harus di pandang sebagai suatu investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan. Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Penyakit infeksi masih merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia, termasuk di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Kondisi lingkungan dan budaya yang ada di negara ini sangat mempengaruhi tingginya kejadian infeksi. Untuk mencegah penularan semua infeksi pernafasan dalam pengaturan perawatan kesehatan, termasuk influenza diperlukan langkah-langkah untuk pengendalian infeksi (CDC, 2009).

Dalam kehidupan sehari-hari tanpa sadar reflek batuk dan bersin sering terjadi, hal ini sangatlah normal. Tetapi efeknya menjadi tidak normal apabila Anda tidak menyadari atau mengetahui akibat yang ditimbulkan dari batuk yang dapat mengeluarkan spora dari mulut. Penting untuk Anda mengetahui etika batuk dan bersin yang harus Anda patuhi setiap kali batuk dan bersin. Batuk merupakan upaya pertahanan paru terhadap berbagai rangsangan yang ada dan refleksi fisiologis yang melindungi paru dari trauma mekanik, kimia dan suhu. Batuk dan bersin menjadi patologis bila dirasakan sebagai gangguan. Batuk dan bersin seperti itu sering merupakan tanda suatu penyakit di dalam atau diluar paru dan kadang berupa gejala awal dari suatu penyakit. Batuk dan bersin merupakan gejala tersering penyakit pernapasan dan masalah yang sering kali dihadapi dokter dalam praktik sehari-hari (Tamaweol et al., 2016).

Batuk adalah tindakan refleksi dari saluran pernapasan yang digunakan untuk membersihkan saluran napas atas. Batuk yang berlangsung selama lebih dari 8 minggu disebut batuk kronis. Penyebab batuk bisa berasal dari kebiasaan merokok, paparan asap rokok, dan paparan polusi lingkungan (Pavort et al., 2008).

Batuk merupakan refleksi yang terangsang oleh iritasi paru-paru atau saluran pernapasan. Bila terdapat benda asing selain udara yang masuk atau merangsang saluran pernapasan, otomatis akan batuk untuk mengeluarkan atau menghilangkan benda tersebut. Batuk biasanya merupakan gejala infeksi saluran

pernapasan atas (misalnya batuk-pilek, flu) dimana sekresi hidung dan dahak merangsang saluran pernapasan. Batuk juga merupakan cara untuk menjaga jalan pernapasan tetap bersih (Depkes RI, 2007). Batuk merupakan mekanisme pertahanan tubuh di saluran pernapasan dan merupakan gejala suatu penyakit atau reaksi tubuh terhadap iritasi tenggorokan karena adanya lendir, makanan, debu, asap dan sebagainya (Manan, 2014).

Data survei *European Respiratory Society* terhadap 18.277 subyek dengan usia 20-48 tahun, dimana dilaporkan batuk nokturnal sebanyak 30%, batuk produktif 10% dan batuk non produktif 10%. Beberapa penelitian telah dilakukan tentang hubungan antara batuk kronis dengan polusi udara. Batuk kronis menjadi perhatian utama di negara berkembang, sebagai tanda gangguan saluran pernafasaan, seperti tuberkulosis paru (TB). Gejala batuk terus menerus yang berlangsung selama 2-3 minggu dapat diduga sebagai indikasi penyakit TB di beberapa negara Asia Tenggara (Song et al., 2015).

Penting semua pihak memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatan bagi kesejahteraan seluruh masyarakat Indonesia. Pencegahan terhadap berbagai penyakit dapat dilakukan melalui penanaman perilaku hidup bersih dan sehat. Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan pada lansia pada saat pelaksanaan posyandu lansia. Program pendidikan kesehatan memungkinkan lansia mendapat pelayanan yang bersifat perbaikan sesuai dengan potensi dan kondisi lansia dengan tetap memperhatikan keterpaduan pengembangan pribadi lansia yang berdimensi pada agama, moral dan budaya. Pendidikan kesehatan untuk lansia dapat dilakukan secara konstruktif, aktif, dan kreatif melalui pendekatan yang terintegrasi dan mengacu pada karakteristik pada lansia itu sendiri.

Pengabdian Masyarakat merasa perlunya memperpanjang informasi serta perlu dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai etika batuk dan bersin pada lansia. Berdasarkan permasalahan di atas, perlu dilakukan pendidikan kesehatan berupa sosialisasi edukasi etika batuk dan bersin yang benar sebagai upaya untuk pencegahan penyebaran infeksi melalui percikan dahak (droplet). Selain itu, pemberian informasi terkait bahan herbal yang dapat dimanfaatkan untuk meredakan batuk perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan kondisi batuk secara mandiri. Oleh karena itu, salah satu upaya promosi kesehatan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah etika batuk dan bersin yang benar serta upaya pemanfaatan herbal untuk pereda batuk yang dilaksanakan di Posyandu Rante, Lembang Rantebua Sumalu, Kec. Rantebua, Kab. Toraja Utara Tahun 2023.

B. Tujuan Pelaksanaan

Tujuan dari Kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi serta pengajaran pada masyarakat khususnya pada lansia yang ada di Lembang Rantebua Sumalu agar mereka dapat menjaga kesehatan sendiri. Dari Kegiatan Penyuluhan ini diharapkan mereka terbiasa membangun kebiasaan yang baik untuk menjaga kesehatan, sehingga diharapkan melalui program ini dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Etika batuk hanya memiliki satu tujuan, yaitu untuk mengendalikan penyebaran infeksi yang terjadi saat batuk. Tidak hanya di fasilitas kesehatan, tetapi juga di kantor, sekolah, pusat keramaian maupun rumah Anda. Batuk yang disebabkan adanya iritan mungkin tidak mengandung kuman berbahaya. Namun,

kuman atau flora normal yang ada di dalam rongga mulut yang dikeluarkan saat batuk, besar kemungkinan akan membentuk koloni yang dapat memicu infeksi.

Dengan mengikuti penyuluhan tentang Etika Batuk dan Bersin ini masyarakat akan menjalankan pola hidup sehat di keluarga maupun di lingkungan sekitarnya, penyuluhan-penyuluhan tentang bagaimana keluarga dan masyarakat menjalankan pola hidup sehat sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini mengajarkan lansia tentang cara etika batuk dan bersin, bagaimana etika batuk yang benar. Kegiatan dilanjutkan peserta melakukan sendiri gerakan etika batuk. Hal ini dapat dibiasakan pada lansia dengan cara terus menerus atau berulang-ulang. Kebiasaan hidup sehat yang seharusnya ditanamkan mengingat lansia umumnya lebih rawan mengalami gangguan kesehatan. Demonstrasi adalah peragaan atau pertunjukan cara melakukan atau mengerjakan sesuatu. Demonstrasi dalam hubungannya dengan penyajian informasi dapat diartikan sebagai upaya peragaan tentang suatu cara melakukan sesuatu. Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan yang sedang disajikan dengan tujuan untuk memperjelas pengertian konsep dan memperlihatkan cara melakukan sesuatu atau proses terjadinya sesuatu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2024 di Lembang Rantebua Sumalu Kecamatan Rantebua, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2024

HASIL DAN LUARAN

A. Hasil PKM

Peningkatan pengetahuan dari peserta mengenai etika batuk dinilai dengan menggunakan perbandingan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar lansia belum mengetahui etika batuk dan bersin yang benar. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan didapatkan 95% mengetahui etika batuk dan bersin dengan benar. Dengan demikian didapatkan adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan kesehatan sebesar 95%. Hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang baik karena dari pengetahuan yang kurang mengenai etika batuk dan bersin, setelah penyuluhan peningkatan pengetahuan mengenai etika batuk dan bersin menjadi baik.

Program ini berlangsung lancar sesuai dengan rancangan Program dan berakhir tepat waktu. Keberhasilan program ini juga dapat dilihat dari antusiasme masyarakat ketika mengikuti kegiatan dan ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan.

B. Luaran

Sebelum mengikuti penyuluhan kesehatan ini, peserta sebelumnya diregistrasi oleh panitia dengan mengisi buku registrasi yang telah disediakan oleh panitia, kemudian mengisi daftar hadir yang telah dibuat oleh panitia. Panitia tidak membatasi kegiatan ini. Kegiatan ini diberitahukan 3 hari sebelum kegiatan ini dilaksanakan. Rangkaian pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dibagi menjadi 2 bagian, yaitu persiapan pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan.

Pemahaman masyarakat setempat mengenai penyebaran kuman infeksius yang memicu penyebaran penyakit infeksi melalui airborne dan droplet yang dipercikkan ketika batuk atau bersin dari seorang penderita menjadi poin penting dari tujuan pengabdian kali ini. Melalui pemberian informasi diperoleh hasil berupa peningkatan pemahaman dan tambahan informasi mengenai persepsi masyarakat. Persepsi masyarakat yang sebelumnya menganggap batuk tidak berbahaya adalah persepsi yang salah. Dengan pemberian informasi ini dapat memberi manfaat pemahaman kepada masyarakat bahwa respon fisiologis batuk dari penderita infeksius dapat berbahaya karena penyebaran kuman infeksi dapat melalui batuk berupa airborne dan droplet, sehingga harapannya dapat meningkatkan penerapan etika batuk dan bersin yang benar dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan kemampuan masyarakat agar hidup sehat, dan mampu mengembangkan kesehatan serta terciptanya lingkungan yang kondusif (Hastuti & Djanah, 2020).

KESIMPULAN

Penyuluhan terkait informasi tentang etika batuk merupakan upaya untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama sangat dibutuhkan pada masa saat ini. Didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 95% bagi peserta pada kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik karena dari pengetahuan yang kurang mengenai etika batuk dan bersin, setelah penyuluhan peningkatan pengetahuan mengenai etika batuk menjadi baik. Maka diharapkan dengan peningkatan pengetahuan ini, masyarakat dapat lebih waspada akan penyebaran penyakit terutama melalui saluran pernafasan, sehingga masyarakat terhindar dari penyakit dikemudian hari dan tercipta masyarakat dengan tingkat kesehatan yang baik.

Diperlukan kegiatan serupa dengan sosialisasi yang lebih luas kepada seluruh warga Lembang Rantebua Sumalu, Kecamatan Rantebua, Toraja Utara. Dengan demikian, diharapkan penerapan etika batuk dan bersin yang benar dapat menyeluruh diterapkan pada sebagian besar masyarakat, menimbulkan kesadaran bersama terkait etika batuk dan bersin yang benar untuk lebih waspada terhadap batuk dari penderita infeksius agar mencegah penularan dari percikan kuman melalui droplet dan airborne

BIBLIOGRAFI

- Budioro. 2012. *Pengantar Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Semarang: Balai Penerbit Universitas Diponegoro
- CDC. Respiratory Hygiene/Cough Etiquette in Healthcare Settings. 2009
- Efendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Fitriani, S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Fuad, I. (2009). *Dasar-dasar Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Mubarok, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan : Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangkahila, J. (2013). *Pengaturan Pola Hidup dan Aktivitas Fisik*. Bali: Sport and Fitness Journal
- Samiran. Etika Batuk Pada Masa Pandemic COVID-19. J. Kedokt. Syiah Kuala 21, 96–100 (2021)
- Suliha, Uha. 2010. *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Jakarta: EGC

Wawan, A., dan Dewi, M. 2010. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.