

Upaya Pencegahan Penyebaran Penyakit Dengan Menerapkan Etika Batuk dan Bersin

Helvi Ramadhani, Febrina Dewi Pratiwi Lingga¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email : helviramadhani@yahoo.com

Abstrak: Etika batuk dan bersin diterapkan untuk semua orang terutama pada kasus infeksi dengan jenis transmisi *airborne* ke udara dalam bentuk percikan dahak (*droplet*) yang bisa menyebabkan penyebaran kuman. Hal ini diperlukan untuk mencegah tersebarnya bakteri dan virus infeksius. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) etika batuk dan bersin yang benar yaitu menggunakan masker bila flu atau batuk, gunakan tisu untuk menutup hidung dan mulut dan buang tisu ketempat sampah tertutup, jika tidak membawa masker atau tisu, tutup mulut saat batuk atau bersin dengan lengan atas bagian dalam atau siku bagian dalam, lanjutkan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau *hand sanitizer* berbasis alcohol. Edukasi Kesehatan berupa edukasi dan sosialisasi perlu dilakukan guna mencegah penyebaran penyakit infeksius dan menjadikan masyarakat terutama anak-anak dapat menerapkan perilaku hidup sehat agar berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat Kesehatan yang optimal. Metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan berupa edukasi dengan menjelaskan secara langsung kepada anak-anak tentang etika batuk dan bersin sehingga diharapkan kebiasaan dan perilaku etika batuk yang benar dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari sebagai bentuk perwujudan perilaku sehat.

Kata Kunci : Anak, Batuk, Bersin, Sehat

PENDAHULUAN

Batuk dan bersin adalah refleks yang bersifat fisiologis berguna untuk melindungi tubuh dari benda asing yang masuk ke saluran pernapasan, melindungi paru dari trauma mekanis, kimia dan suhu selain itu batuk dan bersin juga dapat menjadi manifestasi gejala alergi dan beberapa penyakit yang menyerang saluran pernapasan seperti asma, pneumonia, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan penyakit respirasi lainnya (1).

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan penyakit yang ditularkan melalui *droplet* yang diketahui atau tidak diketahui penyebabnya (2)(3). Penelitian yang dilakukan oleh Barry et al mengenai *respiratory hygiene* pada masyarakat yang diobservasi mengenai etika batuk, menunjukkan hanya 4,7% yang menerapkan etika batuk yang benar, sebanyak 64,4% menutup hidung dan mulut tidak memakai tangan dan 27,3% mulut dan hidung tidak ditutup saat batuk dan bersin (4). Persepsi

masyarakat tentang etika batuk yang benar merupakan salah satu penyebab rendahnya penerapan etika batuk di lingkungan masyarakat. Ditinjau dari teori *health belief model* (HBM), perilaku kesehatan individu dipengaruhi persepsi atau keyakinan kerentanan terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*) (1). Sudah saatnya untuk mengatasi masalah ini dan menjembatani kesenjangan pengetahuan serta praktik etika batuk di kalangan masyarakat umum dan anak-anak untuk mengurangi penularan dari orang ke orang dan dengan demikian mengurangi beban infeksi saluran pernapasan (4).

Kegiatan penyuluhan dan tata cara etika batuk dan bersin yang baik dan benar ini memberikan pemahaman pengetahuan tentang pentingnya pengendalian dan pencegahan penyakit menular melalui *droplet* serta perubahan perilaku berdasarkan etika batuk dan bersin yang benar. Dengan target luaran peserta dapat memahami tata cara etika batuk dan bersin yang benar (5).

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan atau sosialisasi kepada anak-anak di IKGS (Ikatan Keluarga Gasan Saiyo) yang beralamat di Jalan Laksana Kelurahan Kota Matsum III pada hari Selasa, 30 Agustus 2022 mengenai etika batuk dan bersin. Kegiatan ini dilakukan dengan interaksi aktif antara pembicara dan juga anak-anak IKGS dengan metode tanya jawab. Kegiatan

dilakukan dengan menjelaskan poster berupa spanduk dan dengan alat peraga berupa masker dan tisu.

HASIL

Kegiatan telah terlaksana pada Selasa, 30 Agustus 2022 di Gedung IKGS Kota Medan Kecamatan Medan Kota Kelurahan Kota Matsum III. Kegiatan penyuluhan edukasi etika batuk dan bersin diikuti oleh siswa-siswi IKGS sebanyak 20-30 orang. Pada awal materi banyak siswa-siswi yang belum mengetahui bagaimana tata cara etika batuk dan bersin yang benar. Dari hasil tanya jawab masih ditemukan siswa-siswi yang batuk dengan menggunakan penutup telapak tangan yang mana harusnya menggunakan lengan bagian dalam apabila tidak ada tisu atau masker. Namun, setelah dilakukan edukasi berupa penjelasan etika batuk dan bersin beserta beberapa pertanyaan hampir semua siswa-siswi dapat menjelaskan dan mengetahui bagaimana seharusnya etika batuk dan bersin.



Gambar 1. Peserta memperhatikan dengan baik penjelasan dari pembicara



Gambar 2. Peragaan cara menggunakan masker yang benar.

Batuk adalah tindakan refleksi dari saluran pernapasan yang digunakan untuk membersihkan saluran napas atas. Refleksi batuk terjadi akibat terangsangnya reseptor batuk yang terdapat di saluran napas ataupun di luar saluran napas, oleh rangsangan yang bersifat kimiawi maupun mekanis. Reseptor batuk yang merupakan ujung nervus vagus terdapat diantara sel-sel telinga dan selaput gendang, pleura, lambung, pericard dan diafragma. Alergi merupakan keadaan yang disebabkan oleh reaksi imunologik spesifik yang ditimbulkan oleh alergen (6)(7).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* etika batuk dan bersin yang benar yaitu menggunakan masker bila flu atau batuk, gunakan tisu untuk menutup hidung dan mulut dan buang tisu ketempat sampah tertutup, jika tidak membawa masker atau tisu, tutup mulut saat batuk atau bersin dengan lengan atas bagian dalam atau siku bagian dalam, lanjutkan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau *hand sanitizer* berbasis alkohol (8)(9)(10).

Setelah menjelaskan materi saya memberikan hadiah bingkisan kepada

peserta atas partisipasinya dalam kegiatan ini. Saya mengharapkan dengan kegiatan ini siswa siswi menjadi tahu tujuan menerapkan etika batuk dan bersin yaitu mencegah penyebaran penyakit yang ditularkan melalui udara dan dapat diterapkan di kehidupan sehari hari.

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan mengetahui dan memahami pentingnya pencegahan dini penyakit infeksi membantu masyarakat terutama anak anak dan pelayanan kesehatan dalam mengendalikan penyakit infeksi dan juga menanamkan bentuk kebiasaan dan perilaku yang baik dan benar dengan menerapkan etika batuk yang benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan baik dan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada Kepala Lurah Kota Matsum III dan pimpinan Gedung IKGS yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam kegiatan Kuliah Keja Nyata (KKN) ini, semoga kita semua dalam lindungan Allah SWT. Amiin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rusnedy R, Muhtadi WK. Sosialisasi Etika Batuk dan Bersin yang Benar dan Pemanfaatan Herbal untuk Pereda Batuk. *Amalee Indones J*

- Community Res Engagem.* 2022;3(1):139-146.
doi:10.37680/amalee.v3i1.1292
2. Murfat Z, Syamsu RF, Susilo W. Penyuluhan dan Tatalaksana Etika Batuk Dan Bersin Sebagai Pencegahan Penyakit ISPA di Kabupaten Gowa. *J Pengabdian Kedokt Indones.* 2021;2(1):37-44. doi:10.33096/jpki.v2i1.122
 3. Ramdan M, Lukman M, Platini H. Pengetahuan, sikap dan etika batuk pada penderita tuberkulosis paru. *Holistik J Kesehat.* 2020;14(2):232-239. doi:10.33024/hjk.v14i2.2395
 4. Shrivastava PS, RamBihariLal Shrivastava S. A cross sectional study to assess the awareness and practice about cough etiquettes among respiratory symptomatic patients in Tamil Nadu. *Int J Community Med Public Heal.* 2019;6(10):4248. doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20194165
 5. Purwanto IF, Imandiri A, Arifanti L. Combination of Acupuncture Therapy and Turmericliquorice Herbs for Chronic Coughing Case. *J Vocat Heal Stud.* 2018;1(3):121. doi:10.20473/jvhs.v1.i3.2018.121-12.
 6. Soetomo PRD. Etika Batuk. 2019;1:105-112.
 7. Ira Marti Ayu, Situngkir D, Veronika E. Edukasi Etika Batuk, Bersin dan Cuci Tangan Pakai Sabun Untuk Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Siswa-Siswi. 2019;5:880–91.
 8. CDC. About Coughing and Sneezing. <https://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/coughing-sneezing.html> (2022).
 9. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) Revisi ke-5. Jakarta Menteri Kesehatan Indones. 2020;5(2):1–214.
 10. Daniel D, Kurniawan A, Indah Pinawati AR, Thohira MC, Annaduzzaman M. The COVID-19 Health Protocol among University Students: Case Studies in Three Cities in Indonesia. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Aug 26;19(17):10630. doi:10.3390/ijerph191710630. PMID: 36078346; PMCID: PMC9517742.