

Sosialisasi Etika Batuk dan Bersin yang Benar dan Pemanfaatan Herbal untuk Pereda Batuk

The Socialization of Proper Cough and Sneeze Ethics and The Herbal Utilization for Cough Relievers

Rahmayati Rusnedy¹, Wildan Khairi Muhtadi²✉,

¹²Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Riau, Jalan Kamboja, Pekanbaru, Indonesia

✉ muhtadiwildan@gmail.com

Article history:

Submitted: 17 Feb 2022

Approved: 19 Apr 2022

Published: 20 Apr 2022

Abstract: *This community service aimed to provide health education to change the folk's perception regarding coughing and sneezing and to equip them with ethics of cough and sneezing. Moreover, this program also intended to give insight into utilizing herbal in relieving cough. The community service was conducted using door-to-door counseling method at the community of RT 02, RW 09, Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru. The information on the causes of cough and sneeze was given to the community by using a leaflet. Furthermore, the community was given insight into several herbals that can be used as a cough reliever and the composition of the herbal drink. Simultaneously. The community service with interactive education socialization was successfully done as desired. Society considered that the delivered education was significantly beneficial to be applied regularly.*

Keywords: Cough; Ethics; Herbal; Pekanbaru; Sneeze.

Abstrak: *Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan dalam mengubah persepsi masyarakat serta menerapkan etika batuk dan bersin. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait pemanfaatan herbal yang terdapat di sekitar sebagai pereda batuk. Pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan dari rumah ke rumah di RT 02, RW 09, Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru. Warga diberikan informasi terkait penyebab batuk dan bersin serta etika yang benar dengan pemberian leaflet. Masyarakat juga diberikan pengetahuan mengenai herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai pereda batuk beserta komposisi yang tepat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam bentuk sosialisasi edukasi secara interaktif berjalan dengan sangat baik sesuai target yang diharapkan. Masyarakat yang telah mendapatkan sosialisasi edukasi dapat memahami informasi baru yang sangat bermanfaat, dapat menerapkan etika batuk dan bersin yang benar, serta mampu memanfaatkan herbal dari bahan masakan rumahan untuk penanganan/pereda batuk.*

Kata kunci: Batuk; Bersin; Etika; Herbal; Pekanbaru.

Pendahuluan

Batuk sebenarnya merupakan reflek fisiologis yang melindungi tubuh dari benda-benda asing yang masuk ke saluran napas. Selain sebagai reflek fisiologis yang dibutuhkan, batuk juga dapat disebabkan oleh penyakit yang menyerang pada bagian respirasi atau pernapasan, seperti penyakit tuberkulosis, asma, pneumonia, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan penyakit respirasi lainnya. Ketika seseorang mengalami batuk, penderita juga dapat mengeluarkan *droplet* dan menyebabkan penyebaran infeksi (Jayaweera dkk., 2020; Li dkk., 2021).

Kebersihan pernapasan serta etika batuk dan bersin diterapkan untuk semua orang terutama pada kasus infeksi dengan jenis transmisi *airborne* ke udara dalam bentuk percikan dahak (*droplet*) yang dapat menyebarkan kuman. Hal ini diperlukan untuk mencegah tersebarnya bakteri dan virus infeksius. Pencegahan penyebaran infeksi yang berasal dari batuk dapat dilakukan dengan beberapa upaya, yakni mengarahkan penderita untuk menutup hidung dan mulut dengan tisu, sapu tangan, atau lengan atas. Tisu dibuang ke tempat sampah infeksius dan kemudian mencuci tangan (WHO, 2008).

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*) (Glanz dkk., 2008).

Pendidikan kesehatan berupa sosialisasi perlu dilakukan untuk mengubah persepsi dalam melakukan etika batuk pada penderita dan keluarga guna mengubah pengetahuan dan sikap. Hal ini sesuai dengan tujuan dari pendidikan kesehatan, yaitu terjadinya perubahan dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat agar berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi dituntut berperan memberikan pelayanan kesehatan, baik itu terhadap individu, keluarga, kelompok, ataupun masyarakat (Nursalam, 2009). Tujuan pendidikan kesehatan dapat diperinci lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri, kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan, dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada (Ali, 2010).

Dengan dilakukan pendidikan kesehatan diharapkan dapat mengubah persepsi penderita tentang penyakitnya sehingga turut aktif dalam melakukan pencegahan terhadap penyakit tersebut. Selain itu, pendidikan kesehatan juga dapat memberikan pemahaman kepada keluarga penderita batuk untuk menerapkan etika batuk dalam upaya pencegahan penularan infeksi. Pendidikan kesehatan juga dapat dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait pemanfaatan herbal alamiah untuk meredakan batuk. Pemanfaatan herbal alami yang banyak tersedia di lingkungan sekitar diharapkan dapat membantu meningkatkan taraf kesehatan serta tercipta lingkungan yang kondusif (Krohn dkk., 2021; Wagner dkk., 2015).

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 sosialisasi pengabdian masyarakat kali ini adalah etika batuk dan bersin yang benar serta upaya pemanfaatan herbal untuk pereda batuk yang dilaksanakan di RT 02, RW 09, Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru. Sosialisasi ini dilaksanakan dengan pemberian informasi edukatif yang juga bersifat interaktif disertai pemberian pamflet dan mendemonstrasikan cara pembuatan sediaan minuman herbal dari bahan masakan rumahan yang sederhana dapat digunakan untuk meredakan batuk.

Metode

Pengabdian ini dilakukan pada 29 Desember 2020. Sasaran dari pelaksanaan pengabdian ini adalah seluruh warga terutama kepala keluarga (KK) di RT 02, RW 09, Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru. Lokasi pelaksanaan sosialisasi ini dilakukan pada setiap rumah yang telah mendapat informasi/izin dari ketua RT setempat.

Metode penerapan kegiatan ini adalah penyuluhan berupa edukasi interaktif kolaborasi antara dosen dan mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker (PSPA) Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi (STIFAR) Riau kepada warga RT 02, RW 09, Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru. Setiap anggota tim diberikan tugas, seperti menyiapkan bahan materi yang disampaikan, hadiah, dan mengkoordinasi semua kepala keluarga untuk dapat berperan aktif pada pelaksanaan sosialisasi ini. Pada pelaksanaannya, pengabdian kepada masyarakat ini berupa sosialisasi informasi dan edukasi interaktif terkait penerapan etika ketika batuk dan bersin yang benar, serta pemberian informasi mengenai herbal-herbal rumahan yang dapat digunakan untuk meredakan batuk dan bersin yang dilakukan pada setiap rumah warga setempat. Hal tersebut sengaja dilakukan pada setiap rumah guna menghindari kerumunan yang merupakan hal penting yang harus diterapkan selama pandemi.

Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabdian membuat minuman herbal yang memiliki khasiat meredakan batuk. Minuman herbal tersebut kemudian diberikan kepada warga yang diberikan penyuluhan dengan menjelaskan manfaat minuman herbal serta memberikan informasi terkait cara pembuatannya. *Leaflet* yang diberikan kepada warga saat proses pelaksanaan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Leaflet pengabdian etika batuk dan bersin serta pemanfaatan herbal untuk meredakan batuk.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada warga RT 02, RW 09, Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru oleh dosen dan mahasiswa PSPA ANGKATAN III dan IV STIFAR RIAU telah dilaksanakan pada 29 Desember 2020. Pengabdian dilakukan dalam bentuk sosialisasi edukasi secara interaktif mengenai etika batuk dan bersin yang benar dan penyampaian informasi tentang pemanfaatan minuman herbal. Pemberian pamflet mengenai herbal rumahan yang dapat digunakan untuk pereda batuk dengan mendemonstrasikan produk sediaan minuman herbal yang dapat dibuat secara sederhana menggunakan bahan-bahan masakan.

Pemberian Informasi Etika Batuk dan Bersin kepada Masyarakat

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).

Informasi yang diberikan dinilai sangat bermanfaat bagi warga RT 02, RW 09, Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru. Hal tersebut diperoleh dari pernyataan warga saat

dilaksanakan sosialisai secara interaktif. Kegiatan pemberian informasi tentang etika batuk dan bersin yang benar dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian informasi kepada masyarakat.

Pemberian edukasi kesehatan dengan menggunakan *leaflet* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Ceramah dengan menggunakan *leaflet* melibatkan indera pendengaran dan penglihatan, sehingga pendengar lebih mudah untuk memahami edukasi yang diberikan. Sebagai perbandingan, edukasi yang diberikan dengan pemberian poster cenderung memberikan pemahaman yang lebih rendah kepada pendengar. Hal ini dikarenakan dalam edukasi menggunakan poster, hanya melibatkan indera penglihatan (Sukesi dkk., 2020).

Pemanfaatan Minuman Herbal

Pemberian informasi terkait pemanfaatan herbal untuk pereda batuk kepada masyarakat sangat bermanfaat untuk memberikan wawasan terkait penanganan batuk. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan informasi yang terdapat pada *leaflet* dengan komprehensif. Herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai pereda batuk antara lain madu, bawang putih, jeruk nipis, lemon, jahe, dan kunyit (Azizah & Kurniati, 2020). Masyarakat sangat antusias mendapatkan informasi tentang penggunaan herbal yang diberikan. Hal ini dikarenakan pemberian informasi dilakukan oleh pihak yang memiliki disiplin ilmu Kesehatan. Secara umum, warga mengetahui bahwa terdapat herbal yang dapat meredakan batuk secara turun temurun. Dengan kegiatan pengabdian ini, masyarakat diberi wawasan terkait senyawa yang berperan dalam meredakan batuk yang terkandung di dalam herbal-herbal tersebut. Kegiatan demonstrasi pembuatan minuman herbal dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Demonstrasi pembuatan minuman herbal

Pemanfaatan minuman herbal untuk pereda batuk juga berperan untuk meminimalisir kecemasan warga di sekitar tempat dilaksanakan pengabdian. Hal ini dikarenakan selama masa pandemi, batuk menjadi salah satu hal yang menimbulkan rasa paranoid di tengah masyarakat. Padahal, batuk yang dialami seseorang belum tentu menandakan adanya infeksi SARS-CoV-2 yang menyebabkan kondisi Covid-19 (Mowbray dkk., 2021). Dengan adanya pendemonstrasian yang telah dilakukan, masyarakat mendapatkan wawasan terkait cara pembuatan minuman herbal yang sederhana. Minuman herbal yang diberikan kepada masyarakat dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Minuman herbal pereda batuk

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk sosialisasi edukasi secara interaktif kepada masyarakat RT 02 RW 09, Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru berjalan dengan sangat baik sesuai target yang diharapkan. Masyarakat yang telah mendapatkan sosialisasi edukasi menilai dapat memahami informasi baru yang sangat bermanfaat dan untuk dapat menerapkan etika batuk dan bersin yang benar, serta mampu memanfaatkan herbal dari bahan masakan rumahan untuk penanganan/pereda batuk.

Diperlukan kegiatan serupa dengan sosialisasi yang lebih luas kepada seluruh warga Kelurahan Bina Widya, Kecamatan Tampan, Pekanbaru. 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*.

Referensi

- Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). OBAT HERBAL TRADISIONAL PEREDA BATUK PILEK PADA BALITA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 29–36. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.370>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice, 4th ed* (hlm. xxxiii, 552). Jossey-Bass.
- Hastuti, N., & Djanah, S. N. (2020). STUDI TINJAUAN PUSTAKA: PENULARAN DAN PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 70–76. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.2984>
- Jayaweera, M., Perera, H., Gunawardana, B., & Manatunge, J. (2020). Transmission of COVID-19 virus by droplets and aerosols: A critical review on the unresolved dichotomy. *Environmental Research*, 188, 109819. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109819>
- Krohn, K. M., Sundberg, M. A., Quadri, N. S., Stauffer, W. M., Dhawan, A., Pogemiller, H., Leuche, V. T., Kesler, S., Gebreslasse, T. H., Shaughnessy, M. K., Pritt, B., Habib, A., Scudder, B., Sponsler, S., Dunlop, S., & Hendel-Paterson, B. (2021). Global Health Education during the COVID-19 Pandemic: Challenges, Adaptations, and Lessons Learned. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 105(6), 1463–1467. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.21-0773>
- Li, H., Leong, F. Y., Xu, G., Kang, C. W., Lim, K. H., Tan, B. H., & Loo, C. M. (2021). Airborne dispersion of droplets during coughing: A physical model of viral transmission. *Scientific Reports*, 11(1), 4617. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-84245-2>
- Mowbray, F., Woodland, L., Smith, L. E., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2021). Is My Cough a Cold or Covid? A Qualitative Study of COVID-19 Symptom Recognition and Attitudes Toward Testing in the UK. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpubh.2021.716421>
- Sukeesi, T. W., Maurizka, I. R., Pratiwi, R. D., Kahar, M. V., Sari, D. A. P., Indriani, N. S., & Santi, S. (2020). PENINGKATAN PENGETAHUAN RUMAH SEHAT DENGAN

METODE CERAMAH DAN LEAFLET DI DUSUN MODALAN. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 183–190. <https://doi.org/10.12928/jp.v4i2.1961>

- Wagner, L., Cramer, H., Klose, P., Lauche, R., Gass, F., Dobos, G., & Langhorst, J. (2015). Herbal Medicine for Cough: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Forschende Komplementarmedizin (2006)*, 22(6), 359–368. <https://doi.org/10.1159/000442111>
- WHO. (2008). *Ebook Komunitas: Infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) yang cenderung menjadi epidemi dan pandemi Pencegahan dan pengendalian infeksi di fasilitas pelayanan kesehatan | Perpustakaan Akper Fatmawati.*