



PENYULUHAN ETIKA BATUK DAN BERSIN DALAM PANDANGAN ISLAM DAN KESEHATAN DI TK ROUDIATUL JANNAH

Fina Aulika Lestari^{1*}, Amir Syaifurrahman², Iga Mayola Pisacha³, Wina Safutri⁴, Diah Katika Putri⁵, Mida Pratiwi⁶, Vicko Suswiantoro⁷, Annajim Daskar⁸, Ahmad Bayu Satriawan⁹, Dewi Damayanti Abdul Karim¹⁰, Alya Fadia Zahra¹¹

¹⁻¹¹Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Finaaulika38@gmail.com

ABSTRAK

Batuk dan bersin dapat memicu gangguan kesehatan yang terjadi ketika tubuh mengeluarkan bakteri atau virus yang dapat menyebarkan ke sekitar. Adapun tujuan penyuluhan ini adalah memberikan pengetahuan untuk mengubah persepsi anak-anak dalam menerapkan etika batuk dan bersin baik dari segi Kesehatan maupun pandangan islam. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode peer education (metode edukasi) yaitu memberikan pengetahuan pada anak-anak di TK Roudiatul Jannah. Tempat penelitian dilakukan di TK Roudiatul Jannah dengan jumlah 22 anak. Anak-anak diberikan informasi terkait penyebab dan tata cara etika batuk dan bersin yang benar, dapat dilakukan menggunakan masker, menutup mulut dengan tisu dan tidak lupa mencuci tangan yang benar dengan pemberian leaflet. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam bentuk sosialisasi edukasi secara interaktif. Hasil penyuluhan ini dapat dilihat pada sesi tanya jawab pada Anak-anak yang sangat antusias dan semangat hal dapat dikatakan terdapat peningkatan pengetahuan terkait penyuluhan etika batuk dan bersin yang benar dalam Kesehatan dan pandangan islam.

Kata kunci: Batuk dan bersin, Islam, Kesehatan.

ABSTRACT

Coughing and sneezing can trigger health problems that occur when the body releases bacteria or viruses that can spread to the surroundings. The aim of this counseling is to provide knowledge to change children's perceptions in implementing cough and sneeze etiquette both from a health perspective and an Islamic perspective. This counseling is carried out using the peer education method, namely providing knowledge to children at Roudiatul Jannah Kindergarten. The research location was conducted at Roudiatul Jannah Kindergarten with a total of 22 children. Children are given information regarding the causes and correct etiquette for coughing and sneezing, which can be done using a mask, covering their mouth with a tissue and don't forget to wash their hands properly by providing leaflets. Implementation of service activities in the form of interactive educational outreach. The results of this counseling can be seen in the questionand

answer session with the children who were very enthusiastic and enthusiastic. It can be said that there was an increase in knowledge related to counseling on correct coughing and sneezing etiquette in terms of health and Islamic views.

Keyword : *Coughing and Sneezing, Islam, Health.*

I. 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).

Islam juga sangat mengatur seluruh tingkah laku manusia, bahkan seperti bersin. Etika bersin menjadi satu hal yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan lingkungan Masyarakat. Namun manfaat dari bersin bagi badan ialah menyegarkan urat-urat syaraf. Dalam islam seseorang yang bersin dianjurkan untuk menutup mulut agar tidak menyebarkan bakteri ke lingkungan sekitar serta mengucapkan doa setelahnya dengan mengucap "*Alhamdulillah*".

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). 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. (Krohn dkk., 2021; Wagner

dkk., 2015).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Tambahrejo pengetahuan tentang etika batuk dan bersin dengan benar belum diterapkan secara maksimal. Maka peneliti melakukan penyuluhan di TK Roudiatul Jannah untuk memberikan pengetahuan sedini mungkin agar dapat dilakukan secara berkelanjutan. Tujuan penyuluhan ini untuk memberikan pengetahuan tentang etika batuk dan bersin dengan benar sesuai dengan pandangan islam dan Kesehatan.

II. BAHAN DAN METODE

Berdasarkan permasalahan di atas, perlu dilakukan pendidikan kesehatan berupa sosialisasi edukasi etika batuk yang benar sebagai upaya untuk pencegahan penyebaran infeksi melalui percikan dahak (droplet). 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 masker dan kebiasaan membuang sampah bekas masker dan tisu pada tempat sampah dan mencuci tangan dilaksanakan di TK Roudiatul Jannah yang berjumlah 40 anak, Kelurahan tambah rejo, Kecamatan gading rejo, Pringsewu Lampung. Sosialisasi ini dilaksanakan dengan pemberian informasi edukatif yang juga bersifat interaktif disertai pemberian leaflet dan mendemonstrasikan tata cara etika batuk yang benar yaitu:

- a. Gunakan masker
- b. Tutup mulut dan hidung menggunakan lengan bagian dalam
- c. Tutup mulut dan hidung menggunakan tissue atau sapu tangan
- d. Membuang sampah tisu pada tempatnya dan mencuci tangan dengan sabun mengalir.



Gambar 1. Leaflet pengabdian etika batuk



Gambar 2. Sosialisasi etika batuk

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi etika batuk di TK Roudiatul jannah tambah rejo, gading rejo, pringsewu, lampung. Pengabdian dilakukan dalam bentuk sosialisasi edukasi secara interaktif mengenai etika batuk dan penyampaian informasi tentang pemanfaatan pentingnya memakai masker dan mencuci tangan. 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 sosialisasi 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 infeksius 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).

Batuk sendiri merupakan salah satu gejala atau tanda yang sering dialami setiap orang. Baik karena adanya iritan seperti asap, debu, maupun benda asing di saluran napas, atau gejala dari suatu penyakit seperti influenza, bronkitis, TBC dan beberapa penyakit lain. Berikut adalah etiket batuk yang baik dan benar.

1. Jika Anda ingin batuk, segeralah ambil tisu

untuk menutupi tidak hanya mulut Anda tetapi juga hidung Anda.

2. Tutup hidung dan mulut anda menggunakan lengan bagian dalam baju anda saat anda batuk maupun bersin
3. Langsung buang tisu setelah digunakan menutup mulut dan hidung yang Anda gunakan saat batuk ke dalam tempat sampah.
4. Karena batuk merupakan refleks yang tidak dapat dikontrol, ada kalanya Anda tidak dalam kondisi memegang atau membawa tisu. Batuklah pada bagian lengan atas Anda. Jangan pada telapak tangan Anda. Mengapa? Bagian lengan atas merupakan bagian yang jarang melakukan kontak baik dengan benda (seperti gagang pintu, alat makan, atau telepon) maupun orang lain seperti saat jabat tangan.
5. Cucilah tangan dengan sabun dan air mengalir.
6. Jika sabun dan air tidak tersedia, kita dapat menggunakan hand sanitizer berbahan dasar alkohol dengan konsentrasi alkohol setidaknya 60%.(Purwanto et al., 2018)

Sejalan dengan etika batuk dan bersin dalam Kesehatan, pada Pandangan Islam bersin merupakan salah satu cara untuk mengeluarkan bakteri yang dapat memicu gangguan Kesehatan. Dalam islam seseorang yang bersin dianjurkan untuk menutup mulut agar tidak menyebarkan bakteri ke lingkungan sekitar serta mengucapkan doa setelahnya dengan mengucap “*Alhamdulillah*”.

Dalam Hadist Abu Hurairah berkata “Apabila Rasulullah SAW bersin beliau menutup wajahnya dengan tangan atau bajunya dan mengecilkan (merendahkan) suaranya” (H.R Abu Dawud dan Tirmidzi).

Adapun etika batuk dan bersin dalam Islam dengan baik diantaranya sebagai berikut :

1. Menutup Wajah dengan tangan kiri, atau menggunakan sapu tangan agar bakteri tidak menyebarkan ke orang sekitar.
2. Merendahkan atau menyembunyikan suara ketika bersin agar tidak mengganggu orang

lain dengan suara yang keras karena ada sesuatu yang keluar dari mulut dan hidung saat bersin.

3. Mengucap Alhamdulillah, Adapun Ketika mendengar saudara bersin menjawab Yarhamukallah. Kemudian membalas dengan mengucapkan Yahdikumullah wa Yushlilahu Balakum (Subur, *et. al.*, 2022)

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan penyuluhan edukasi secara interaktif kepada anak- anak TK Roudiatul. Anak-anak yang telah mendapatkan sosialisasi edukasi menilai dapat meningkatkan pengetahuan dan memahami informasi baru yang sangat bermanfaat dan untuk dapat menerapkan etika batuk dan bersin dengan benar baik dalam Kesehatan dan pandangan Islam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini baik kepada mahasiswa, kepala dusun 02 tambah rejo kemudian masyarakat khususnya remaja yang sangat antusias dalam penyuluhan ini. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aula., Lisa, E. (2015). *STOP Merokok Sekarang atau Tidak Sama Sekali*. Yogyakarta: Gara Ilmu
- Helmi, a. F. (2017). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal keperawatan indonesia*, 1(1), 37
- Kholid, A. (2013). Promosi Kesehatan dengan pendekatan teori prilaku, media, dan aplikasinya. In *Perpustakaan Nasional: (Perpustakaan)*. Jakarta: Rajawali Pers
- Kusuma, N. P., Tarwondo, R. and Saleh, L. M. (2017). “Hubungan Media Sosial Dengan Awareness (Kesadaran) Bahaya Rokok Pada Siswa Sma Di Kota Makassar”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 3(1). doi: 10.30597/jkmm.v3i1.1028
- Nugroho, R. S. (2015). *Perilaku BahayaRemaja*

- Merokok. *Jurnal Ilmiah*, 1(2).
- Purwanto, I. F., Imandiri, A., & Arifanti, L. (2018). Combination of Acupuncture Therapy and Turmericliquorice Herbs for Chronic Coughing Case. *Journal Of Vocational Health Studies*, 1(3), 121-125. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v1.i3.2018>.
- Silahi, Karlinawati. 2013. Pendidikan dan Pola Asuh Anak dalam Keluarga. Jakarta : Rineka Cipta.
- Subur S, et. al., (2022). Penerapan Pendidikan Spiritual Pada Anak Usia Dini Dalam Buku Komik 100 Kebiasaan Nabi”, *Wardah : Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*”. 23(1), 100-112. [doi.org/https://doi.org/10.19109/wardah.v23i1.12533](https://doi.org/10.19109/wardah.v23i1.12533)
- Widjaja, dr. E. I. Y., & dr. Novendy, dr. S. O. L. (2021). Pengenalan Etika Batuk dalam Upaya Penanggulangan Penyakit Menular pada Siswa/i TK Atisa Dipamkara Karawaci. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.,10408009, 2013–2015