

Edukasi Pencegahan Penyakit Covid-19 Melalui Penyuluhan Etika Batuk dan Bersin, Serta Pemakaian Masker yang Benar di RPTRA Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat



Rika Ferlianti, Yenni Zulhamidah, & Syukrini Bahri
Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Correspondence author: rika.ferlianti@yarsi.ac.id

Abstract: *As a natural defense mechanism, coughing and sneezing are normal reflexes to clear mucus or other foreign objects from the respiratory tract. Various types of respiratory diseases can be transmitted by coughing or sneezing through droplets and airborne routes, including influenza, chickenpox, measles, tuberculosis, SARS, pertussis, Ebola, and the one that has become a pandemic until now is Covid-19 caused by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) infection. Clinical manifestation includes fever, headache, and pneumonia. One of the appropriate precautions is wearing a mask, although it should be combined with keeping the distance and hand hygiene. Aims of this research are to educate the ethics of coughing and sneezing and how to wear and remove mask correctly. Furthermore, to educate common knowledge about Covid-19 to the community in Kelurahan Sumur Batu using online platforms such as Zoom and YARSI TV. 24 respondents were participated and 82% showed an increase regarding the ethics of coughing and sneezing, how to wear and remove mask correctly and knowledge about Covid-19 in the community around the RPTRA, Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.*

Key Words: *ethics; cough; sneezing; covid-19; mask*

Abstrak: Pada mekanisme pertahanan tubuh yang alami, batuk dan bersin merupakan refleksi normal tubuh yang berfungsi untuk membersihkan lendir ataupun benda asing yang masuk ke saluran pernapasan. Berbagai jenis penyakit saluran pernapasan dapat menular lewat batuk maupun bersin, karena kuman dapat menyebar melalui *droplet* maupun rute *airborne* antara lain influenza, cacar air, campak, tuberkulosis, SARS, pertusis, Ebola, dan yang terbaru dan menjadi pandemi sampai saat ini adalah Covid-19. Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) adalah penyakit yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan radang paru. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Dan salah satu pencegahan yang dilakukan adalah menggunakan masker yang benar, selain mencuci tangan dan menjaga jarak. Kegiatan ini bertujuan menjelaskan etika batuk dan bersin, menggunakan dan melepas masker yang benar dan pengetahuan tentang penyakit Covid-19 kepada masyarakat di Kelurahan Sumur Batu. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah penyuluhan dan pemutaran video edukasi yang dilakukan secara daring melalui media Zoom dan TV Yarsi. Jumlah responden yang ikut adalah sebanyak 24 orang. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan 82% pada responden mengenai pengetahuan tentang etika batuk dan bersin, pemakaian dan pelepasan masker yang benar serta pengetahuan mengenai penyakit Covid 19 pada masyarakat di sekitar RPTRA Kelurahan Sumur Batu.

Kata Kunci: etika; batuk; bersin; covid-19; masker

PENDAHULUAN

Batuk dan bersin merupakan refleksi normal tubuh, ini bisa menjadi gejala yang umum pada penyakit saluran pernapasan bagian atas dan bawah. Fungsi batuk dan bersin adalah untuk membersihkan lendir ataupun benda asing yang menyumbat/mengiritasi saluran pernapasan. Batuk dan bersin berfungsi sebagai mekanisme pertahanan tubuh untuk

melindungi saluran pernapasan dari trauma mekanik, kimia dan suhu secara alami agar jalan nafas tetap bersih dan terbuka. Batuk dan bersin bukanlah suatu penyakit tersendiri melainkan gejala dari gangguan kesehatan (American Lung Association, 2016). Batuk selain refleks normal tubuh, batuk juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti virus (flu, bronkitis), bakteri, dan benda asing yang terhirup (alergi) (Widodo, 2009). Sedangkan bersin selain juga merupakan mekanisme alami tubuh dalam membersihkan hidung dari masuknya partikel asing, bersin juga merupakan salah satu bentuk dari aktivitas pertahanan tubuh terhadap bakteri atau virus penyakit yang menyerang (Songu, 2009)

Banyak penyakit bisa dengan mudah menginfeksi melalui udara (*droplet*) salah satunya yang terbaru dan menjadi pandemi adalah Covid-19. Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) adalah penyakit yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan radang paru yang sampai saat ini belum ditemukan cara pengobatan yang efektif. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Gejala Covid-19 yang umum adalah demam, batuk dan sesak nafas. Gejala lainnya adalah mialgia, *rhinorrhea*, hidung tersumbat, sakit kepala, nyeri dada, dan gejala gastrointestinal seperti diare, kehilangan indera rasa atau penciuman (Yee, 2020). Refleks batuk dan bersin inilah yang dapat menimbulkan masalah kesehatan bagi orang sehat di sekitar penderita, karena jika dilakukan praktik tanpa etika dapat menjadi media penularan penyakit (Pratter, 2006).

Penggunaan masker yang tepat adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko tertular dan menularkan Covid-19. Masker dapat digunakan baik untuk melindungi orang yang sehat (dipakai untuk melindungi diri sendiri saat berkontak dengan orang yang terinfeksi) atau untuk mengendalikan sumber (dipakai oleh orang yang terinfeksi untuk mencegah penularan lebih lanjut). *Centers of Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2021 mengeluarkan pedoman yang terbaru terkait penggunaan masker yaitu: meningkatkan proteksi masker dengan meningkatkan kesesuaian (*fit*) dan filtrasi. Meningkatkan kesesuaian (*fit*) dimaksud yaitu masker yang digunakan harus pas dengan wajah agar tidak menyebabkan adanya gap/ruang yang menyebabkan kebocoran *droplet* dari sudut masker baik dari luar maupun dari dalam, dan meningkatkan filtrasi yang dimaksud adalah semakin banyak lapisan, maka *droplet* yang ditangkap juga semakin banyak baik itu dari dalam maupun dari luar.

Kelurahan Sumur Batu merupakan salah satu kelurahan di wilayah Jakarta Pusat dan berada dalam cakupan wilayah program pengabdian masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Area pemukiman rumah di kelurahan Sumur Batu yang padat dan saling berdekatan sehingga mudah sekali terjadi penularan penyakit melalui udara antar anggota masyarakatnya. Tujuan dilakukan edukasi mengenai etika batuk dan bersin, serta pemakaian masker yang benar di RPTRA Kelurahan Sumur Batu adalah diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam mencegah/mengurangi penyakit yang ditularkan melalui udara tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan bekerjasama dengan Kelurahan dan RPTRA Sumur Batu, Jakarta Pusat. Jumlah responden yang ikut adalah 24 orang responden yang tinggal di sekitar daerah tersebut. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan tentang pencegahan penyakit Covid-19 dan cara pemakaian masker yang benar. Selain penyuluhan, dilakukan juga pemutaran video edukasi mengenai etika batuk dan bersin, serta pemakaian masker yang benar. Karena saat pelaksanaan masih terjadi pandemi Covid-19 maka kegiatan ini tidak dilakukan secara tatap muka tetapi dilakukan secara daring melalui media Zoom dan TV Yarsi.

Evaluasi kegiatan dinilai dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan. Metode ini merupakan alat penilaian yang sangat dianjurkan untuk mengukur keberhasilan kemajuan suatu proses pembelajaran karena evaluasinya bersifat ringkas dan efektif (Costa, 2013). *Pre-test* diberikan sebelum penyuluhan dan bertujuan

untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden tentang materi yang akan diberikan, fungsinya adalah untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan. Sementara *post-test* diberikan setelah pemberian materi penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui sampai di mana pemahaman responden terhadap materi penyuluhan setelah kegiatan dilaksanakan (Purwanto, 1998, p. 38). Pemutaran video edukasi diharapkan responden menjadi lebih paham terhadap materi penyuluhan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Penyuluhan

Sebelum melakukan penyuluhan responden diberikan pertanyaan berupa kuis (*pre-test*) sebanyak 10 soal mengenai etika batuk dan bersin, pemakaian masker yang benar, serta penyakit Covid-19. Kuis diberikan di awal, sambil menunggu semua partisipan yang lain bergabung ke webinar sekitar 30 menit. Setelah *pre-test* sudah terisi dan terkirim, barulah penyuluhan dimulai. Masing-masing pembicara memberikan presentasinya selama 20 menit dan dilanjutkan tanya jawab. Pembicara pertama adalah dr. Syukrini Bahri, SpPK dengan judul materinya adalah “Penularan dan Pencegahan Covid-19”.

Sebelum pembicara kedua, dilakukan pemutaran 2 buah video yang dibuat oleh dr Rika Ferlianti, M.Biomed. Video pertama berjudul “Yuk, Terapkan Etika Batuk!” yang isinya diharapkan dapat memperkuat pemahaman dalam mencegah penularan penyakit Covid-19 melalui etika batuk dan bersin agar dapat dipraktikkan dengan benar. Dan judul video yang kedua adalah “Yuk Ketahui Cara Memakai Masker yang Benar!”, video ini diharapkan lebih mempermudah responden dalam memahami materi tentang pemakaian masker yang akan diberikan oleh pembicara kedua. Pembicara kedua yaitu dr Yenni Zulhamidah, MSc memberikan materi dengan judul “Cara Tepat Menggunakan, Melepas, Membersihkan dan Membuang Masker”. Setelah semua materi diberikan dilanjutkan dengan proses tanya jawab. Kegiatan pelaksanaan webinar ditutup dengan pengisian *post-test* oleh responden dengan pertanyaan yang sama untuk melihat apakah terjadi peningkatan pengetahuan yang diinginkan.

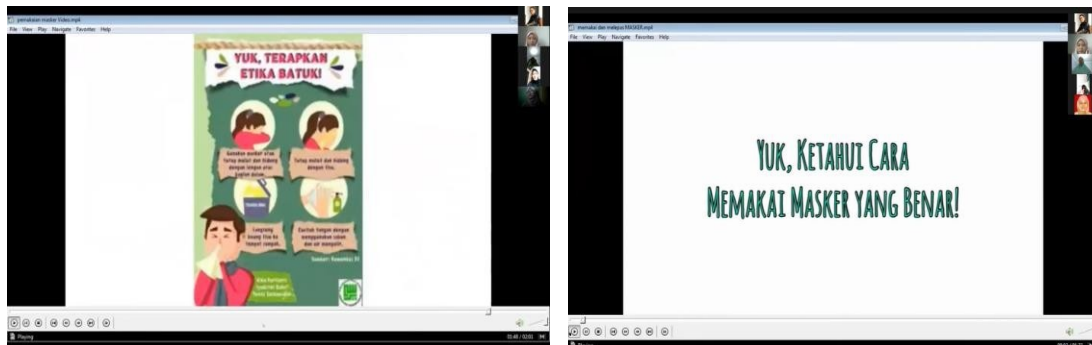
Gambar 1

Judul Materi yang Diberikan



Gambar 2

Pemutaran Video Edukasi

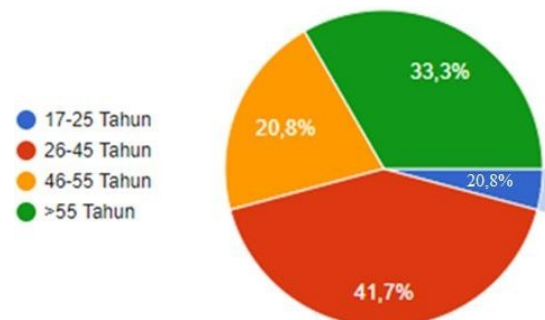


2. Hasil

Jumlah responden dari masyarakat sekitar RPTRA Kelurahan Sumur Batu yang ikut adalah 24 orang. Dengan perbandingan jenis kelamin adalah perempuan 83,3% dan laki-laki 16,7%. Untuk pembagian usia dibagi dalam 4 kategori yaitu usia 17-25 tahun, 26-45 tahun, 46-55 tahun dan > 55 tahun, jumlah persentasenya dapat dilihat pada gambar 3.

Gambar 3

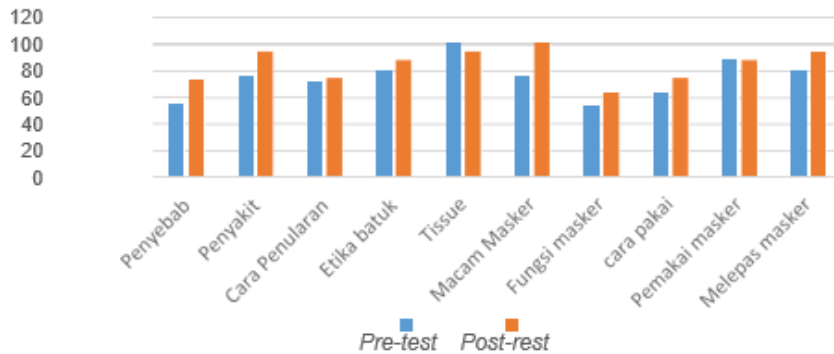
Persentase Pembagian Usia Responden



Untuk melihat keberhasilan kegiatan penyuluhan, dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner yang berisi pengetahuan terhadap materi yang sudah diberikan. Pemberian kuesioner melalui *Google Form* dan dikerjakan oleh semua peserta responden. Kuesioner sebelum (*pre-test*) diberikan dan diisi 30 menit sebelum penyuluhan dimulai dan kuesioner setelah (*post-test*) kegiatan penyuluhan diberikan setelah proses tanya jawab selesai. Hasil yang didapatkan dapat dilihat pada gambar grafik di bawah ini.

Gambar 4

Perbandingan Hasil Kuesioner Pre dan Post-Test



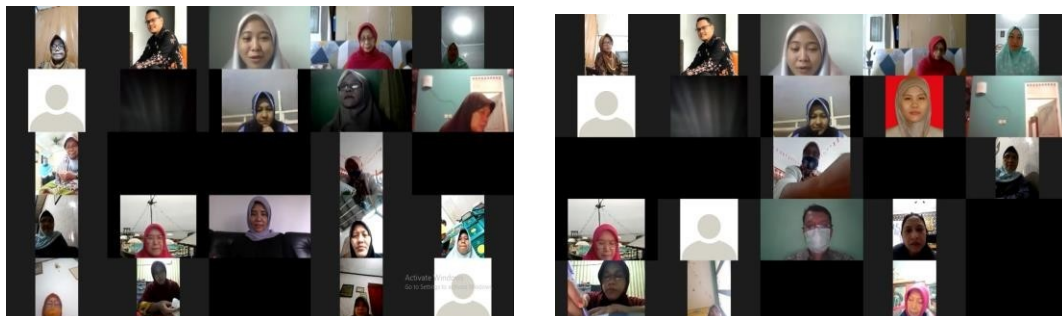
Dari gambar grafik diatas terlihat terjadi peningkatan pengetahuan pada responden di RPTRA Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat mengenai etika batuk dan bersin, pemakaian masker yang benar dan pengetahuan tentang penyakit Covid-19. Didapatkan rata-rata *pre-test* adalah 73,67%, sedangkan rata-rata *post-test* adalah 83,57%, meningkat 1,13%.

3. Pembahasan

Setelah proses pemberian materi dan tanya jawab dilaksanakan, peserta kembali diminta untuk mengisi *post-test* yang soal-soalnya sama persis dengan soal *pre-test*. Dari data jumlah soal yang dijawab benar pada *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui ada peningkatan pengetahuan terkait etika batuk dan bersin, pemakaian masker, dan penyakit Covid-19 pada 82% peserta. Hal ini menggambarkan respon positif dari para responden dan diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pencegahan penyakit Covid-19, sehingga dapat merubah perilaku responden tersebut. Sebanyak 18% peserta yang mengalami penurunan jumlah soal yang dijawab benar diperkirakan penyebabnya adalah karena mereka belum terbiasa mengerjakan kuesioner secara daring (*Google Form*) terlihat masih banyaknya responden yang dipandu cara membuka kuesioner melalui *Google Form* tersebut dan permasalahan lainnya adalah sinyal sehingga responden kurang jelas dalam mendengarkan materi saat webinar berlangsung.

Gambar 5

Peserta yang Mengikuti Webinar Pengabdian Masyarakat



Terakhir responden diminta memberikan pendapatnya terkait penyuluhan yang diadakan melalui daring ini, tentang kepuasan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang diberikan. Sebagian besar peserta berpendapat isi materi penyuluhan baik dan jelas, pemberi materi cukup baik dan dapat menjawab pertanyaan dengan jelas, kesempatan bertanya cukup, suasana diskusi menyenangkan. Kekurangan dari pertemuan ini adalah

adanya masalah sinyal sehingga peserta ataupun pemateri dan panitia mengalami keluar masuk webinar beberapa kali disebabkan saat pelaksanaan sedang turun hujan lebat dan masih sedikit masyarakat di sekitar RPTRA yang memahami pemakaian *Google Form* saat menjawab kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

Untuk menambah pengetahuan dan pemahaman responden mengenai materi yang diberikan, video edukasi diberikan kepada panitia RPTRA Kelurahan Sumur Batu untuk diteruskan kepada peserta dan keluarganya. Pemahaman dari responden dan keluarga dapat dilihat dari perilaku masyarakat di sekitar RPTRA Kelurahan Sumur Batu melalui pemakaian masker saat keluar rumah dan laporan dari panitia di RPTRA itu sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan mengenai penyakit Covid-19, etika batuk dan bersin, serta pemakaian masker yang benar melalui penyuluhan edukasi yang diberikan secara daring pada responden di RPTRA Kelurahan Sumur Batu. Saran diperlukan pada kegiatan yang akan datang adalah penambahan materi lagi mengenai pencegahan penyakit Covid-19 yaitu tentang pentingnya vaksinasi. Sehingga tujuan pencegahan penularan penyakit dapat tercapai di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Sumur Batu, RPTRA Sumur Batu, dan responden yang terlibat dalam kegiatan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Yayasan YARSI yang telah memberikan pendanaan untuk kegiatan.

DAFTAR RUJUKAN

American Lung Association (2018). *How Fast Is a Sneeze Versus a Cough? Cover Your Mouth Either Way*. <https://www.lung.org/blog/sneeze-versus-cough>

American Thoracic Society (2016). *ATS Patient Education Series: Cough in Adults*. American Thoracic Society. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/cough.pdf>

CDC (2021). *Guidance for Wearing Masks*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19.html>

Costa, M. (2014). *Choosing the Right Assessment Method: Pre-Test/Post-Test Evaluation*. Boston University. <https://studylib.net/doc/8246783/choosing-the-right-assessment-method--pre-test-post>

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Jangan Asal Bersin Dan Batuk, Kenali Etika Bersin Dan Batuk Agar Tidak Menularkan Penyakit*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/jangan-asal-bersin-dan-batuk-kenali-etika-bersin-dan-batuk-agar-tidak-menularkan-penyakit>

Kementerian Kesehatan RI (2020). *Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging*. <https://covid19.kemkes.go.id/>

NHMRC (National Health and Medical Research Council) (2013). Breaking the chain of infection.

Purwanto M. N., (1998). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. CV Remaja Karya.

- Scanlon, V. C. & Sandres, T. (2007). *Essentials of Anatomy and Physiology* (5th ed.). Davis Company.
- Songu, M. & Cingi, C. (2009). Sneeze reflex: facts and fiction. *Therapeutic Advances in Respiratory Disease*, 3(3), pp. 131-41. <https://doi.org/10.1177/1753465809340571>
- Widodo. (2009). Prevalensi Penderita Asma di Indonesia Meningkat. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14 (2).
- WHO (2009). *Natural Ventilation for Infection Control in Health-Care Settings*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44167>
- Yee, J., Unger, L., Zdravec, F., Cariello, P., Seibert, A., Johnson, M. A., & Fuller, M. J. (2020). Novel Coronavirus 2019 (COVID- 19): Emergence and implications for emergency care. *Journal of the American College of Emergency Physicians Open*, 1(2), pp. 63–69. <https://doi.org/10.1002/emp2.12034>