

# Education on Ethics of Coughing and Sneezing in Public as a New Habit in the Covid-19 Era in Society Gempa River

Rika Nur Safitri<sup>1</sup>, Noor Amaliah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Email: rikanursafitri1999@gmail.com

## ABSTRACT

Covid-19 took the world by storm and has become a pandemic. This virus was first reported in Wuhan, China in December 2019. In Indonesia, Covid-19 cases have continued to increase until now. This virus is a new virus from the corona virus. Covid-19 was caused by SAR-CoV2. This virus has spread throughout Indonesia, including in the area of Sungai Gempa RT.22, Sungai Jingah Village, North Banjarmasin Regency. With the increasingly widespread spread of Covid-19 cases, we all must work together to prevent the spread that is increasingly widespread. The simple way we can do is to maintain proper ethics of coughing and sneezing. Implementing information education related to the correct ethics of coughing and sneezing is needed where the community still does not understand and know this information, especially the Sungai Gempa RT community. 22. This extension method is done by lecturing and questioning with the participants. The results of this activity can be seen with people who can understand explanations and add knowledge. The conclusion from the counseling was related to the ethics of coughing and sneezing in public places as a new habit in the Covid-19 era in the Sungai Gempa RT community. 22 good and significant impacts.

**Keywords :** *Covid-19, Ethics cough and sneeze, Cough, Sneeze*

---

## PENDAHULUAN

Wabah virus Corona baru (Covid-19) menyebabkan kekhawatiran besar bagi seluruh dunia karena potensi pandemic yang dimilikinya. Seperti yang kita ketahui bahwa Covid-19 sangat menular. Virus ini tergolong virus RNA, termasuk family virus corona, yang menyebabkan infeksi saluran pernafasan (Harahap, 2020).

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi virus corona jenis baru. Penyakit ini diketahui pertama kali muncul di Wuhan, Cina pada Desember 2019. Covid-19 adalah penyakit pernapasan akut yang disebabkan oleh virus corona baru atau SAR-Cov-2 dan telah menjadi pandemic global. Gejala utama dari penyakit Covid-19 yaitu batuk, demam, dan sesak napas (Sari, 2020).

Di Indonesia, dimulai sejak dua kasus pertama Covid-19 diumumkan pada 2 Maret 2020, jumlah kasus terus menerus meningkat. Penularan antar manusia adalah droplet atau cairan yang dikeluarkan saat batuk atau bersin dan menempel pada benda di sekitarnya. Banyak orang yang belum memahami gejala infeksi virus corona yang mirip dengan flu (Yanti, *et al.*, 2020).

Penularan virus corona sangat mudah, hingga saat ini penelitian menyebutkan bahwa virus penyebab Covid-19 ditularkan melalui kontak dengan tetesan kecil (droplet) dari saluran pernapasan. Cara penularan utama penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin. Oleh karena itu langkah sederhana dengan menjaga etika batuk dan bersin dan benar akan memutus rantai penularan dari Covid-19 ini (Dinkes, 2020).

Etika Batuk merupakan tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tissue atau lengan baju sehingga bakteri tidak menyebar ke udara dan tidak menular ke orang lain. Tujuan utama menjaga etika batuk adalah mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplet tersebut dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernafasan (Dinkes, 2020).

Batuk adalah upaya pertahanan paru terhadap berbagai rangsangan yang ada dan refleks fisiologis yang melindungi paru dari trauma mekanik, kimia dan suhu. Batuk menjadi patologis bila dirasakan sebagai gangguan. Batuk ini biasanya merupakan tanda penyakit di dalam atau di luar paru-paru dan terkadang merupakan gejala awal dari suatu penyakit. Batuk adalah tindakan refleks dari saluran pernapasan yang digunakan untuk membersihkan saluran napas atas (Purwanto, *et al.*, 2018).

Bersin merupakan salah satu cara tubuh untuk menghilangkan iritasi dari hidung atau tenggorokan. Gejala ini juga bisa disebut sebagai proses pengusiran bakteri ke udara secara paksa dan kuat (Rudystina, 2020).

Dengan semakin maraknya penyebaran kasus Covid-19, masyarakat semua harus bersama-sama mencegah penularan yang semakin meluas. Cara sederhana yang mampu masyarakat lakukan adalah dengan menjaga etika saat batuk dan bersin. Seringkali masih ada masyarakat ketika batuk dan bersin tidak melakukan sesuai etika yang ada atau justru masyarakat belum tau tentang etika batuk dan bersin yang benar seperti apa.

Kecamatan Banjarmasin Utara merupakan salah satu kecamatan yang berada di Provinsi Kalimantan Selatan. Kecamatan Banjarmasin Utara beribu kota kan di Banjarmasin dan terdiri dari 10 Kelurahan yaitu Kuin Utara, Pangeran, Sungai Miai, Surgi Mufti, Antasan Kecil Timur, Sungai Jingah, Alalak Utara, Alalak Selatan, Alalak Tengah, Sungai Andai, Kecamatan Banjarmasin Utara terletak pada ketinggian 0,16 meter dibawah permukaan laut dengan kondisi berpayapaya dan relatif datar.

Desa Sungai Gempa RT. 22 adalah Desa yang terletak di daerah Banjarmasin Utara Kelurahan Sungai Jingah. Di Desa Sungai Gempa, Kelurahan Sungai Jingah, Kecamatan Banjarmasin Utara memiliki jumlah Kepala Keluarga sebanyak 150 dan Kepala Keluarga Jumlah Jiwa sebanyak 517 dengan Laki-Laki (275 jiwa) dan Perempuan (242 jiwa). Masyarakat Desa Sungai Gempa RT. 22 masih banyak yang belum mematuhi protokol kesehatan di era Covid-19 ini. Walaupun telah ada himbauan oleh pemerintah pusat maupun daerah, dan masyarakat masih ada yang belum tau tentang etika batuk dan bersin.

Sehubungan dengan kondisi tersebut maka penyuluhan kepada masyarakat mengenai etika batuk dan bersin di tempat umum sebagai kebiasaan baru di era Covid-19. Dimana tujuan dari pelaksanaan penyuluhan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan serta pemahaman kepada masyarakat mengenai informasi tentang etika batuk dan bersin di tempat umum sebagai kebiasaan baru di era Covid-19 agar terhindar dari penularan Covid-19 dan masyarakat mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya.

## METODE

Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa masyarakat di Desa Sungai Gempa Rt. 22, Kelurahan Sungai Jingah, Kecamatan Banjarmasin Utara pada tanggal 14 Februari 2021. Jumlah masyarakat kurang dari 10 orang dikarenakan pandemi maka kami melakukan pembatasan jumlah peserta. Masyarakat dikumpulkan di Mushola Desa Sungai Gempa RT. 22 dan menerapkan protokol kesehatan.

Teknik kegiatan yang dilaksanakan dengan menggunakan *leaflet* sebagai media pendukung ketika melakukan edukasi. Materi yang diberikan adalah tentang etika batuk dan bersin di tempat umum sebagai kebiasaan baru di era Covid-19.

Rancangan kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahapan, tahap perencanaan, tahap persiapan, dan tahap pelaksanaan. Tahap perencanaan dan persiapan dilakukan dengan meminta izin ke Kelurahan Banjarmasin Utara setelah itu ke Ketua RT. 22 Desa Sungai Gempa. Selanjutnya dilakukan persiapan dengan menyiapkan materi dan pembuatan *leaflet* yang akan di sampaikan ke masyarakat. Tahap pelaksanaan yaitu berupa pemberian informasi yang dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dengan masyarakat Desa Sungai Gempa tentang etika batuk dan bersin di tempat umum sebagai kebiasaan baru di era Covid-19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Perencanaan dan Persiapan

Sebelum dilakukannya kegiatan pengabdian ini kepada masyarakat Desa Sungai Gempa, dilakukan bebrapa persiapan sebagai berikut :

- a) Melakukan pencarian materi tentang etika batuk dan bersin
- b) Membuat desain *leaflet* sebagai media pendukung dalam penyampaian materi yang akan dilakukan
- c) Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian di Desa Sungai Gempa, Kelurahan Sungai Jingah, Kecamatan Banjarmasin Utara
- d) Meyiapkan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat

## Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Minggu, 14 Februari 2021 dengan masyarakat di Desa Sungai Gempa, Kelurahan Sungai Jingah, Kecamatan Banjarmasin Utara. Kegiatan mengenai etika batuk dan bersin di tempat umum sebagai kebiasaan baru di era Covid-19 ini di hadiri kurang dari 10 orang yaitu ibu rumah tangga yang dilaksanakan di Mushola Desa Sungai Gempa RT. 22.

Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan membantu masyarakat dalam mencegah penularan Covid-19 yang semakin meluas. Diharapkan juga dengan adanya pemberian informasi ini dapat memutus rantai penyebaran Covid-19.

Materi yang disampaikan pada masyarakat berupa tujuan dan tata cara etika batuk dan bersin yang benar. Tujuan etika batuk dan bersin, yaitu (Kemenkes RI, 2018) :

1. Mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (droplet) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya
2. Droplet dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain di sekitarnya melalui udara

Sedangkan untuk tata cara etika batuk dan bersin, yaitu (Kemenkes RI, 2018) :

1. Gunakan masker
2. Tutup mulut dan hidung dengan lengan bagian dalam
3. Tutup mulut dan hidung dengan tisu
4. Jangan lupa membuang tisu yang sudah digunakan ke tempat sampah
5. Cucilah tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir

Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pertama melakukan perkenalan terlebih dahulu dan memberi pertanyaan terkait pemahaman, kesadaran dan pengetahuan peserta terhadap etika batuk dan bersin. Pertanyaan ini dilakukan sebagai alat evaluasi untuk membandingkan setelah diberikan penyuluhan. Masih ada masyarakat belum tahu dan paham terkait etika batuk dan bersin yang benar.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi

Setelah dilakukannya penyampaian materi tentang etika batuk dan bersin di tempat umum sebagai kebiasaan baru di era Covid-19, penulis mengkonfirmasi kembali kepada masyarakat apakah sudah memahami dengan jelas tentang etika batuk dan bersin yang benar. Penulis juga menanyakan kepada masyarakat apa yang mereka lakukan ketika batuk dan bersin, ternyata masih ada yang tidak menerapkan etika batuk dan bersin, dan ada juga yang sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Secara umum, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang informasi yang penulis sampaikan terlihat dari hasil sebelum dan sesudah dilakukannya penyampaian materi.

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Kegiatan

No.	Karakteristik	Kategori
1.	Tingkat partisipasi	Partisipasi masyarakat kurang karena kekhawatiran masyarakat terhadap orang luar atau pendatang

		sehubungan dengan kasus Covid-19 atau karena keadaan di tempat masih belum pulih benar dari banjir
2.	Tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan	Terjadi peningkatan pemahaman tentang etika batuk dan bersin yang benar dibandingkan dengan sebelum penyampaian materi
3.	Dampak penyuluhan	Masyarakat dapat menjelaskan kembali tentang etika batuk dan bersin yang benar

Kegiatan pengabdian yang dilakukan ini secara umum dikatakan berhasil jika dilihat dari tabel 1. Keberhasilan kegiatan ini dikarenakan rasa keingintahuan masyarakat yang tinggi terkait informasi yang penulis sampaikan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara kekeluargaan sehingga suasana yang ditampilkan terasa lebih hidup.



Gambar 2. Foto Bersama Masyarakat Desa Sungai Gempa

## KESIMPULAN

Pengetahuan masyarakat yang masih rendah dan pemahaman mengenai etika batuk dan bersin yang benar untuk menghindari penularan Covid-19.

Pemberian pemahaman informasi tentang etika batuk dan bersin di tempat umum sebagai kebiasaan baru di era Covid-19 kepada masyarakat Desa Sungai Gempa RT. 22, Kelurahan Sungai Jingah, Kecamatan Banjarmasin Utara. Penulis memberikan dampak yang baik dan signifikan, dengan terwujudnya pemahaman serta pengetahuan masyarakat terkait etika batuk dan bersin di tempat umum secara benar, dan diharapkan mereka selalu mengaplikasikan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penularan Covid-19.

## PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ketua RT. 22 Desa Sungai Gempa yang telah mengizinkan kami melakukan pengabdian masyarakat di daerah tersebut serta pada masyarakat yang berhadir dalam penyuluhan.

## DAFTAR PUSTAKA

Harahap, R. J. T. (2020) 'Karakteristik Klinis Penyakit Coronavirus 2019', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(November), pp. 89–94. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>.

Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Jangan Asal Bersin Dan Batuk, Kenali Etika Bersin Dan Batuk Agar Tidak Menularkan Penyakit*. Jakarta.

Kesehatan, D. (2020) *Etika Batuk dan Bersin yang Benar Putus Rantai Penularan COVID19, Yuk Praktekkan!* Padang.

- Purwanto, I. F., Imandiri, A. and Arifanti, L. (2018) 'Combination of Acupuncture Therapy and Turmericliquorice Herbs for Chronic Coughing Case', *Journal Of Vocational Health Studies*, 1(3), p. 121. doi: 10.20473/jvhs.v1.i3.2018.121-125.
- Rudystina, A. (2020) 'Berbagai Hal yang Menyebabkan Anda Bersin-Bersin'.
- Sari, M. K. (2020) 'Sosialisasi tentang Pencegahan Covid-19 di Kalangan Siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri', 4, pp. 2018–2021.
- Yanti, E., Fridalni, N. and Harmawati (2020) 'Mencegah Penularan Virus Corona', *Journal Abdimas Saintika*, 2, p. 7. Available at: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/abdimas/article/view/553/pdf>.