

EDUKASI KESEHATAN TERKAIT PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN BATUK PILEK PADA MUSIM PENGHUJAN

Health Education Related to Prevention and Treatment of Coughs and Colds During the Rainy Season

Lusy Helnida* , Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Lambung
Mangkurat,

Pos-el: lshlnd21@gmail.com

Nurul Mardiaty, Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Lambung
Mangkurat,

Pos-el: nurul.mardiaty@ulm.ac.id

Maria Ulfah, Apotek Sinar Amandit Farma Banjarmasin

Abstract: *The common cold is a disease that frequently occurs in everyday life and is more prevalent during the rainy season. Health promotion is one form of effort to prevent and educate about the treatment of the common cold. The goal of this health promotion is to increase public knowledge regarding the prevention and treatment of the common cold. Health promotion is provided to patients visiting Sinar Amandit Farma Pharmacy, Banjarmasin. This health promotion uses an extension method utilizing leaflets as media. Based on the results obtained from this health promotion, there is an increase in public knowledge regarding how to prevent and treat the common cold, measured from the average pretest posttest score rising from 68 to 98.*

Keywords: *Cough, Cold, Rainy Season*

Abstrak: Penyakit batuk pilek merupakan penyakit yang umum terjadi dalam sehari-hari dan lebih sering terjadi di musim hujan. Promosi kesehatan menjadi salah satu bentuk upaya pencegahan dan edukasi pengobatan batuk pilek. Tujuan dari promosi kesehatan ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan dan pengobatan batuk pilek. Promosi kesehatan diberikan kepada pasien yang berkunjung ke Apotek Sinar Amandit Farma, Banjarmasin. Promosi kesehatan ini menggunakan metode penyuluhan menggunakan media leaflet. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari promosi kesehatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait cara mencegah dan mengobati batuk pilek yang diukur dari nilai rata-rata pretest posttest dari 68 menjadi 98.

Kata kunci: Batuk, Pilek, Musim Hujan

A. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara tropis yang memiliki dua musim, yaitu musim kemarau dan musim penghujan. Pergantian dua musim yang biasanya terjadi memiliki perubahan suhu dan tekanan udara drastis yang dapat menyebabkan imunitas tubuh menurun dan membuat tubuh rentan terserang berbagai macam penyakit seperti flu, batuk, pilek, demam, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), malaria, diare, demam berdarah, alergi, dan lain-lain (Walid dkk., 2023). Udara yang lembab pada musim hujan diduga menjadi penyebab munculnya virus, bakteri dan parasit penyebab penyakit menular (Sida dkk., 2024). Penyakit menular yang meningkat pada musim penghujan salah satunya adalah penyakit influenza yang disebabkan oleh virus yang dapat menyerang termasuk manusia (Kasmawati dkk., 2025).

Influenza merupakan penyakit pernafasan yang mudah menular, disebabkan oleh virus influenza. Penyakit ini dapat menimbulkan gejala yang ringan hingga berat, dan penularannya dapat terjadi melalui udara ketika seseorang batuk atau bersin (Tahira dkk., 2022). Gejala umum influenza meliputi demam ringan, batuk, hidung tersumbat, muntah, bersin-bersin, hidung berair, nyeri sendi, kelelahan, sakit kepala, mata berair/iritasi mata, pusing, dan ruam (Kiantoro dkk., 2024). Penyakit batuk pilek merupakan penyakit yang umum terjadi dalam sehari-hari, namun pencegahan dan pengobatannya sering diabaikan oleh masyarakat yang terkena penyakit tersebut. Beberapa upaya dapat dilakukan untuk mengatasi batuk pilek meliputi farmakologis dan non-farmakologis (Amelia dkk., 2024). Upaya pencegahan yang dapat dilakukan meliputi edukasi aturan hidup bersih dan sehat, sering mencuci tangan dan dapat ditambah dengan konsumsi vitamin (Kusumadewi dkk., 2024). Penyakit batuk pilek dapat diobati dengan swamedikasi (Handayani dkk., 2021). Swamedikasi merupakan pengobatan yang dapat dilakukan secara mandiri, terbatas kepada golongan obat bebas dan bebas terbatas (Susianti dkk., 2024). Namun, masih banyak dari pasien yang menggunakan terapi antibiotik dalam pengobatan batuk pilek, sehingga menyebabkan kesalahan terapi.

Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya penyuluhan mengenai pencegahan dan pengobatan batuk pilek agar masyarakat lebih memahami terkait hal tersebut. Metode untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hal tersebut dapat dilakukan melalui penyuluhan langsung yang melibatkan interaksi tatap muka. Pendekatan ini diharapkan lebih efektif dibandingkan dengan penyuluhan tidak langsung. Apotek Sinar Amandit Farma merupakan salah satu Apotek di Kayu Tangi, Banjarmasin yang memiliki praktik dokter umum di dalamnya. Tingginya kunjungan pasien rawat jalan selama musim hujan, memungkinkan untuk dilakukan edukasi mengenai penyakit batuk pilek ini, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengobatan batuk pilek.

B. METODE

Metode yang digunakan pada promosi kesehatan ini adalah metode individual dengan wawancara dan bimbingan/penyuluhan menggunakan media leaflet dengan judul cegah dan obati batuk pilek di musim penghujan dengan baik dan benar. Media leaflet dapat memuat pesan-pesan yang dijadikan informasi kepada pembaca dan lebih efektif sebagai pesan visual promosi kesehatan (Jumadewi, 2024). Media leaflet berisi materi tentang penyebab, gejala, cara mencegah dan pengobatan mandiri (swamedikasi) penyakit batuk pilek. Tahapan yang dilakukan untuk pembuatan promosi kesehatan ini yaitu:

1. Tahap Perencanaan
Tahapan perencanaan dimulai dari penentuan tema dan metode kegiatan yang akan dilaksanakan. Pemilihan tema didasarkan pada kondisi yang sedang terjadi yaitu masa pancaroba dan telah didiskusikan dengan preseptor maupun pembimbing internal serta pembahasan apa saja yang akan disampaikan saat promosi kesehatan.
2. Tahap Persiapan
Tahapan persiapan yang dilakukan meliputi penyiapan materi, konsep desain leaflet, serta konsultasi kepada preseptor dan pembimbing internal untuk pelaksanaan promosi kesehatan.
3. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan promosi kesehatan tentang cara mencegah dan mengobati batuk pilek di musim penghujan dengan baik dan benar, dilaksanakan di pelayanan apotek setelah pasien menyerahkan resep dan menunggu obat diserahkan oleh Apoteker/TTK. Pelaksanaan terdiri dari pengisian daftar hadir, pemberian *pretest*, penyampaian materi, dan diakhiri dengan *posttest*.
4. Tahapan Evaluasi
Evaluasi promosi kesehatan dilakukan menggunakan parameter *pretest* dan *posttest* guna mengukur pemahaman pasien terhadap promosi kesehatan yang disampaikan.

C. PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Januari 2025 di Pelayanan Apotek Sinar Amandit Farma, Banjarmasin. Tujuan dari promosi kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mencegah dan mengobati batuk pilek di musim penghujan dengan baik dan benar. Sasaran dari promosi kesehatan ini adalah pasien yang mendapatkan resep atau membeli obat batuk pilek di Apotek Sinar Amandit Farma, Banjarmasin.

Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan dengan metode individual berupa wawancara dan bimbingan/penyuluhan menggunakan media leaflet dengan judul dengan judul cegah dan obati batuk pilek di musim penghujan dengan baik dan benar. Penyuluhan ini merupakan salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau kefarmasian. Materi yang disampaikan berupa materi tentang penyebab, gejala, cara mencegah dan pengobatan mandiri (swamedikasi) penyakit batuk pilek. Media promosi berupa leaflet didesain semenarik mungkin dilengkapi tulisan dan gambar untuk memudahkan peserta dalam memahami informasi yang disampaikan.





Gambar 1. Leaflet Promosi Kesehatan

Penyampaian informasi dilakukan setelah peserta melakukan *pretest* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang cara mencegah dan mengobati penyakit batuk pilek di musim hujan. Setelah penyampaian informasi kepada peserta, dilakukan *posttest* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap informasi yang telah disampaikan. *Pre-Posttest* berisi 5 soal Ya/Tidak dengan masing-masing poin memiliki nilai 20.

Tabel 1. Pertanyaan dan Jawaban *Pre-Posttest*

No	Pertanyaan dan Jawaban	
1.	Apakah musim hujan dapat menjadi salah satu penyebab batuk pilek?	Ya Tidak
2.	Sakit tenggorokan merupakan gejala batuk, apakah benar?	Ya Tidak
3.	Obat keras dengan logo merah dengan huruf K, apakah bisa dibeli tanpa resep dokter?	Ya Tidak
4.	Apakah imunitas tubuh mempengaruhi munculnya batuk pilek?	Ya Tidak
5.	Semua vitamin, apakah boleh dikonsumsi terus menerus?	Ya Tidak

Pertanyaan pertama merupakan interpretasi dari pencegahan dan etiologi, pemahaman bahwa hujan dapat menjadi salah satu penyebab batuk pilek sehingga masyarakat dapat mengurangi kegiatan di luar ruangan dan meningkatkan imunitas tubuh di musim hujan. Pertanyaan kedua menggambarkan pemahaman terkait identifikasi gejala awal dari batuk dan memungkinkan intervensi dini. Pertanyaan ketiga merupakan gambaran pemahaman dasar terkait obat untuk menghindari penggunaan obat yang tidak tepat dan meningkatkan rasionalitas penggunaan obat. Pertanyaan keempat merupakan edukasi pencegahan jangka panjang agar masyarakat menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah rentannya terkena batuk pilek. Pertanyaan kelima menggambarkan

pemahaman masyarakat terhadap penggunaan vitamin guna mencegah kelebihan dosis dan meningkatkan rasionalitas penggunaan obat.

Tabel 2. Hasil *Pre-Posttest*

No.	Inisial Pasien	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1.	Tn. M	80	100
2.	Ny. R	60	100
3.	Nn. M	80	100
4.	Nn. H	80	100
5.	Ny. A	40	80
6.	Tn. A	60	100
7.	Tn. R	80	100
8.	Nn. D	60	100
9.	Ny. L	60	100
10.	Nn. R	80	100
Rata-Rata		68	98

Hasil yang didapatkan menunjukkan peningkatan persentasi hasil pretest ke posttest yang telah dilaksanakan, yaitu rata-rata nilai pretest 68 dan posttest 98. Kegiatan promosi kesehatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta. Upaya promotif ini berkaitan dengan proses perubahan perilaku kesehatan pada masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup.



Gambar 1 . Kegiatan Promosi Kesehatan di Apotek Sinar Amandit Farma

D. PENUTUPAN

Kesimpulan dari kegiatan promosi kesehatan ini adalah musim hujan menjadi salah satu penyebab meningkatnya angka penyakit batuk pilek. Promosi kesehatan menggunakan media leaflet disertai penjelasan dinilai dapat menjadi sarana yang baik untuk meningkatkan pengetahuan pasien. Hasil dari promosi kesehatan yang dilakukan yaitu meningkatnya pengetahuan pasien terutama yang berobat di Apotek sinar Amandit Farma Banjarmasin terkait cara mencegah dan mengobati batuk pilek, didasarkan pada meningkatnya hasil *pre-posttest* dari 68 menjadi 98.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, H. R., Jeniawaty, S., Khasanah, U., & Sukei. (2024). Efektivitas pijat batuk pilek dengan lama penyembuhan ISPA pada balita: The effectiveness of cough and cold massage with the healing time of ISPA in toddlers. *Gema Bidan Indonesia*, 13(2), 65–71. <https://doi.org/10.36568/gebindo.v13i2.209>
- Prayektib, E., Maat, S., & Ramadhana, A. D. S. (2022, April). *Peningkatan pengetahuan santri tentang penggunaan obat bebas dan bebas terbatas di Pesantren Al-Jihad Surabaya*. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, pp. 1049–1054).
- Jumadewi, A. (2024). Praktik pembelajaran promosi kesehatan melalui penyuluhan dan media leaflet. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(4), 872-878.
- Asida, N., Kasmawati, H., Anwar, I., & Hikmah, N. (2025). Semesta-sehat dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan pencegahan penyakit musim hujan pada Siswa SMAN12 Kendari. *Mosiraha: Jurnal Pengabdian Farmasi*, 3(1), 22-28.
- Kiantoro, C., Katni, M. F., Amanda, Y., Jannah, R. N., & Rahmi, H. (2024). Cerdas hindari influenza dengan menerapkan cuci tangan dan menggunakan masker pada remaja di SMPN 16 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 6(1), 8-14.
- Kusumadewi, R. R., Kamidah, K., & Devada, A. A. (2024). Minuman jahe madu upaya meredakan batuk pada balita. *Avicenna: Journal of Health Research*, 7(1).
- Sida, N. A., Firdarini, E. A., Muhammad, U. K., & Ramdhayani, V. (2024). Edukasi pencegahan dan penanganan penyakit influenza selama musim hujan pada pasien di klinik dan apotek callista farma. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 2(2), 93-99.
- Susianti, L., Megawati, F., & Adrianta, K. A. (2024). Tingkat pengetahuan dan sikap pasien terhadap swamedikasi pemilihan obat tradisional dan konvensional di apotek Dharma Medika Badung. *Usadha*, 3(1), 14-20.
- Tahira, A., Putri, R. S., & Prifiantari, S. (2022). Menerapkan pemahaman penyakit influenza pada anak usia dini. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 41-50.
- Endriyatno, N. C., Susanti, N., Astuti, M. W., & Trihawa, I. (2023). Obat-obatan herbal (herbal medicine) untuk peningkatan imunitas dalam menghadapi musim pancaroba. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 2(1), 8-14.