



Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dan Latihan Etika Batuk Sebagai Upaya Pencegahan Ispa Di Kelurahan Senalang

Desmawati ¹, Dwi Rizka Fajriyah sarapasa ², Elvira Meisiska Dwi Putri ³, Esi Rupiyantri ⁴, Eva Agustina ⁵, Mesfi Yunita ⁶, Desmeta Sari ⁷
^{1,2,3,4,5,6,7}) Universitas Dehasen Bengkulu
Email: ¹ desma8012@gmail.com

Abstrac. Acute Respiratory Tract Infection (ARI) is a public health problem that remains a major cause of morbidity in Indonesia. Environmental factors, unhealthy lifestyles, and low public knowledge are triggers for the high incidence of ARI. This activity aims to increase public knowledge about ARI through the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), especially in preventing waste burning and reducing air pollution and implementing coughing and sneezing etiquette training. The method used is health education with a lecture, discussion, and demonstration approach. The results of the activity show an increase in public knowledge after being given education. The implementation of PHBS has proven effective in increasing public awareness of ARI prevention.

Keywords: *ISPA, PHBS, Health Education.*

Abstrak. Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi penyebab utama morbiditas di Indonesia. Faktor lingkungan, perilaku hidup tidak sehat, serta rendahnya pengetahuan masyarakat menjadi pemicu tingginya kejadian ISPA. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai ISPA melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya dalam pencegahan pembakaran sampah dan pengurangan polusi udara dan menerapkan latihan etika batuk dan bersin. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi. Penerapan PHBS terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan ISPA.

Kata Kunci: *ISPA, PHBS, Penyuluhan Kesehatan.*

PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) adalah penyakit yang menyerang saluran pernapasan bagian atas maupun bawah dan berlangsung kurang dari dua minggu. ISPA masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena tingginya angka kejadian dan dampaknya terhadap kualitas hidup. Di wilayah perkotaan dan pemukiman padat, perilaku membakar sampah rumah tangga menjadi salah satu faktor risiko yang meningkatkan polusi udara dan memicu gangguan pernapasan.

Infeksi Saluran Pernapasan Akut umumnya disebabkan oleh berbagai mikroorganisme yang menyerang saluran pernapasan, baik bagian atas maupun bawah. Penyebab paling sering adalah virus, seperti rhinovirus, adenovirus, influenza, parainfluenza, respiratory syncytial virus (RSV), dan coronavirus yang mudah menular melalui droplet ketika penderita batuk atau bersin. Selain virus, bakteri seperti *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, dan

Staphylococcus aureus juga dapat menyebabkan ISPA, terutama pada kondisi lingkungan yang buruk dan daya tahan tubuh yang rendah. Faktor risiko seperti paparan asap rokok, polusi udara, ventilasi rumah yang kurang baik, kepadatan hunian, serta kebersihan diri yang kurang turut memperbesar peluang terjadinya ISPA pada masyarakat.

PHBS merupakan strategi promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Edukasi PHBS diharapkan mampu mengubah perilaku masyarakat agar lebih peduli terhadap kebersihan diri dan lingkungan. Etika batuk dan penggunaan masker terbukti sangat penting dalam mencegah penyebaran penyakit pernapasan ketika seseorang batuk atau bersin karena batuk bisa memancarkan droplet yang mengandung virus atau bakteri ke udara sekitar. penggunaan masker memang memberikan perlindungan terhadap penularan infeksi saluran pernapasan terutama bila dikombinasikan dengan perilaku sehat lain seperti PHBS dan menjaga etika batuk

Etika batuk dan penggunaan masker terbukti sangat penting dalam mencegah penyebaran penyakit pernapasan ketika seseorang batuk atau bersin karena batuk bisa memancarkan droplet yang mengandung virus atau bakteri ke udara sekitar. penggunaan masker memang memberikan perlindungan terhadap penularan infeksi saluran pernapasan terutama bila dikombinasikan dengan perilaku sehat lain seperti PHBS dan menjaga etika batuk.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di RT 05 Kelurahan Senalang Kota Lubuklinggau. Subjek kegiatan adalah siswa sekolah dasar dan masyarakat sekitar. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan dan observasi praktik PHBS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup. Setelah edukasi, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang ISPA dan PHBS. Maka di dapatkan peningkatan dari penyuluhan PHBS masyarakat dapat mengetahui tentang pentingnya PHBS serta dapat mempraktekkan etika batuk dan bersin. Peningkatan ini sejalan dengan teori bahwa pengetahuan dapat meningkat melalui proses edukasi yang sistematis dan berkelanjutan. Setelah dilaksanakannya pengkajian kepada siswa yang ada di lingkungan sekolah, beberapa mereka banyak sekali yang mengeluh batuk, sehingga beberapa diantaranya susah untuk bernafas , setelah dilakukan pengkajian mereka kurang menyadari betapa pentingnya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, banyak diantara mereka yang tidak tahu cara mencuci tangan yang baik dan benar.



Gambar 1



Gambar 2 Foto Bersama

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang ISPA melalui penerapan PHBS mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat. Edukasi yang dilakukan secara langsung dan disertai demonstrasi memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat. Maka didapatkan hasil dari penyuluhan setelah dilakukan kegiatan anak-anak bisa menjelaskan apa pentingnya menerapkan PHBS di lingkungan sekolah atau pun rumah dan Siswa juga dapat menerapkan etika batuk dan bersin.

DAFTAR PUSTAKA

- Falah, M Keperawatan, I. (2025). *PENGARUH EDUKASI ETIKA BATUK YANG BENAR UPAYA PENCEGAHAN ISPA PADA ANAK : LITERATURE REVIEW*. 2(6), 1117–1121.
- Imanda, I. P(2025). *Edukasi PHBS (Perilaku Hidup Sehat Bersih Sehat) Cuci Tangan Pada Anak Sekolah : Literature Review*. 3(6), 770–779.
- Marleni, L Risma, E. (2022). *Penanganan Infeksi Saluran Pernapasan Pada Anak*. 5(1), 24–30.
- Masyarakat, J. P.Published, A. (2024). DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i1.460>
Pendahuluan Indikator paling penting dalam masyarakat adalah kesehatan , dalam menilai perkembangan suatu negara . Dengan meningkatkan kualitas kesehatan , suatu bangsa dapat mencapai kemajuan yang lebih ho. 2, 194–212.

Sormin R.E.M Nuwa M.S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Pencegahan Ispa Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(1), 74–80.
<https://ojs.widyagamahusada.ac.id>