

# **Booklet Edukasi Kesehatan**



## **Edukasi Preventif dan Promotif Terhadap Penyakit Pada Musim Pancaroba**



# DAFTAR ISI

• PENGERTIAN MUSIM PANCAROBA.....	1
• FAKTOR PEMICU TIMBULNYA PENYAKIT PADA MUSIM PANCAROBA .....	2
• MACAM-MACAM PENYAKIT PADA MUSIM PANCAROBA.....	3
• TANAMAN HERBAL YANG DIGUNAKAN PADA MUSIM PANCAROBA.....	4
• PENGOBATAN FARMAKOLOGI UNTUK PENYAKIT PADA MUSIM PANCAROBA.....	5
• DEFINISI BATUK.....	13
• PENYEBAB BATUK.....	15
• JENIS-JENIS BATUK.....	16
• DEFINISI ETIKA BATUK DAN BERSIN.....	17
• TUJUAN ETIKA BATUK.....	18
• HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN SAAT BATUK DAN BERSIN.....	19
• ETIKA BATUK DAN BERSIN.....	20
• CONTOH KEBIASAAN BATUK YANG TIDAKSESUAI ETIKA.....	21
• PENGOBATAN BATUK DENGAN OBAT.....	22
• PENGOBATAN BATUK TANPA OBAT.....	23
• PEMANFAATAN HERBAL UNTUK PENYAKIT.....	24
• TIPS CARA SEHAT DI MUSIM PANCAROBA.....	25



# Apa itu musim pancaroba?

Musim pancaroba adalah periode peralihan antara musim kemarau dan musim hujan. Istilah "pancaroba" sering digunakan di beberapa negara tropis yang memiliki perubahan musim yang teratur, seperti Indonesia dan India. Musim pancaroba biasanya ditandai oleh perubahan cuaca yang signifikan, termasuk peningkatan curah hujan, suhu yang lebih sejuk, serta fluktuasi kelembaban udara.



# Mengapa pada musim pancaroba sering timbul penyakit?



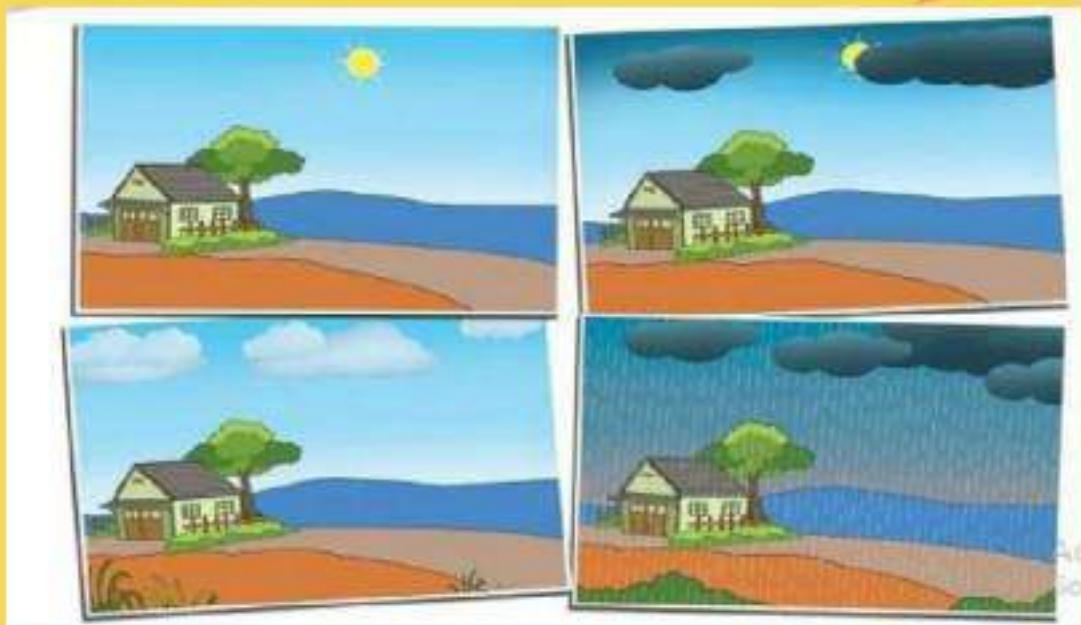
1. Perubahan Cuaca

2. Paparan Patogen

3. Kepadatan Populasi

4. Penurunan Kualitas Udara

5. Perubahan Lingkungan



Apa saja penyakit yang sering timbul saat musim pancaroba ?

- Flu
- Pilek
- Bronkitis
- Asma
- Rinitis Alergi
- Infeksi saluran kemih
- Infeksi Usus
- Penyakit Tropis



## Apa saja penyakit yang sering timbul saat musim pancaroba ?

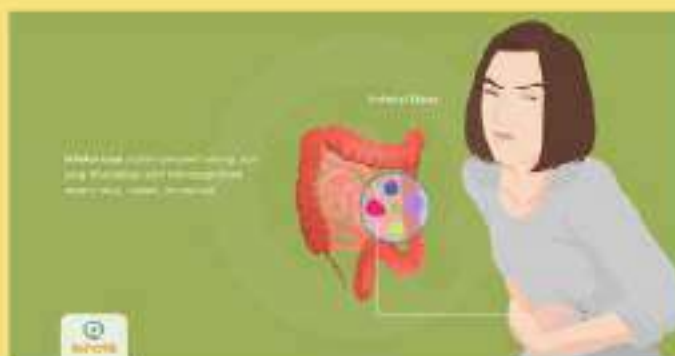
- ☑ Flu : Musim pancaroba sering kali menjadi waktu peningkatan kasus infeksi flu. Virus influenza dapat menyebar dengan mudah melalui percikan batuk dan bersin, serta melalui kontak langsung dengan permukaan yang terkontaminasi. Gejalanya termasuk demam, pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan kelelahan
- ☑ Pilek (Common Cold) : Pilek adalah infeksi virus pada saluran pernapasan atas yang dapat menyebabkan hidung tersumbat, pilek, batuk, dan sakit tenggorokan. Pada musim pancaroba, perubahan suhu dan kelembaban udara dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan membuat seseorang lebih rentan terhadap infeksi pilek.



- ☑ Bronkitis : Bronkitis adalah peradangan pada saluran bronkial yang menyebabkan batuk, produksi dahak, sesak napas, dan nyeri dada. Virus pernapasan seperti virus flu dan rhinovirus sering menjadi penyebab bronkitis pada musim pancaroba



- ☑ Asma: Musim pancaroba dapat memperburuk gejala asma. Perubahan suhu, kelembaban, dan paparan alergen seperti serbuk sari dan spora jamur dapat memicu serangan asma pada individu yang rentan.



- ☑ Rinitis Alergi (Rhinitis Alergi Musiman): Rinitis alergi musiman, juga dikenal sebagai "hay fever," adalah reaksi alergi terhadap serbuk sari, spora jamur, dan alergen lainnya yang lebih meluas pada musim pancaroba. Gejalanya termasuk hidung gatal, hidung tersumbat, bersin, dan mata berair atau gatal.



- ☑ Infeksi Saluran Kemih (ISK): Infeksi saluran kemih, terutama pada perempuan, dapat lebih umum terjadi selama musim pancaroba. Perubahan cuaca dan peningkatan kelembaban dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi pertumbuhan bakteri dalam saluran kemih.



- ☑ Penyakit Tropis: Di beberapa daerah tropis, musim pancaroba sering kali dikaitkan dengan peningkatan kasus penyakit tropis seperti demam berdarah, malaria, chikungunya, dan leptospirosis. Nyamuk dan vektor lainnya lebih aktif selama musim pancaroba, meningkatkan risiko penularan penyakit ini.





## Tanaman Herbal yang sering digunakan pada musim Pancaroba

- ✓ Daun Sambiloto (*Andrographis paniculata*): Tanaman ini memiliki sifat antiviral, antibakteri, dan antiinflamasi. Ekstrak daun sambiloto dapat digunakan untuk mengurangi gejala pilek, flu, dan infeksi saluran pernapasan



- ✓ Kencur : kencur mengandung senyawa aktif gingerol dan flavonoid sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh, meredakan batuk dan pilek, meringankan gangguan pencernaan, mengatasi mual dan membantu meredakan nyeri sendi dan otot.



✓ Jahe (*Zingiber officinale*): Jahe memiliki sifat antiinflamasi, antiseptik, dan ekspektoran yang membantu meredakan batuk, pilek, dan masalah pencernaan. Anda dapat mengonsumsi teh jahe hangat atau menambahkan jahe pada makanan dan minuman

✓ Kunyit (*Curcuma longa*): Kunyit mengandung senyawa curcumin yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan. Ini dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mengurangi gejala peradangan pada musim pancaroba



✓ Madu: Madu memiliki sifat antimikroba alami dan dapat meredakan batuk, pilek, dan sakit tenggorokan. Minumlah teh hangat dengan tambahan madu atau konsumsi satu sendok teh madu murni secara langsung.



- ☑ Kayu Manis (Cinnamon): Kayu manis memiliki sifat antimikroba dan antiinflamasi yang dapat membantu melawan infeksi dan mengurangi gejala batuk dan pilek. Anda dapat menambahkan bubuk kayu manis pada teh atau minuman hangat.



- ☑ Echinacea: Echinacea merupakan tanaman yang sering digunakan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Ekstrak echinacea dapat membantu mencegah dan meredakan gejala flu dan infeksi saluran pernapasan



- ☑ Daun Mint: Daun mint memiliki sifat antiseptik dan antiinflamasi yang dapat membantu meredakan batuk dan pilek. Anda dapat membuat teh mint hangat atau mengunyah daun mint segar.



- ☑ Lemon: Lemon mengandung vitamin C dan memiliki sifat antiviral dan antibakteri. Minumlah air lemon hangat atau tambahkan perasan lemon pada minuman hangat untuk membantu mengurangi gejala flu dan pilek.



# Pengobatan Farmakologi untuk penyakit pada musim Pancaroba

1. Analgesik dan Antipiretik: Untuk mengatasi gejala demam, nyeri, dan sakit kepala yang biasanya terjadi pada flu atau pilek, obat-obatan seperti parasetamol (acetaminophen) atau ibuprofen dapat digunakan. Namun, penting untuk mengikuti petunjuk penggunaan dan dosis yang benar.



2. Antihistamin: Untuk mengurangi gejala alergi seperti hidung tersumbat, bersin, dan gatal-gatal, antihistamin dapat digunakan. Ada antihistamin generasi pertama dan generasi kedua yang bekerja dengan cara yang berbeda dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Cth : Loratadine dan Cetirizine



3. Dekongestan: Untuk mengurangi pembengkakan dan hidung tersumbat akibat alergi atau infeksi, dekongestan topikal atau oral dapat digunakan. Namun, penggunaan dekongestan topikal harus dibatasi dan hanya digunakan untuk jangka waktu yang singkat untuk menghindari efek samping. Cth : Nalgestan tablet



4. Obat Expectorant: Jika mengalami batuk produktif dengan produksi dahak, obat ekspektoran dapat membantu melonggarkan dan mengeluarkan dahak dari saluran pernapasan. Ini membantu mengurangi kelebihan lendir yang menyebabkan batuk. Cth : GG (Guaiifenesin)



5. Obat Antivirus: Untuk infeksi virus seperti influenza, terapi antivirus tertentu mungkin direkomendasikan, terutama jika gejala berat atau risiko komplikasi tinggi. Obat antivirus seperti oseltamivir dapat membantu mengurangi durasi dan keparahan gejala.



6. Bronkodilator: Untuk mengatasi gejala asma atau batuk yang disebabkan oleh penyempitan saluran pernapasan, bronkodilator dapat digunakan. Ini membantu melebarkan saluran pernapasan dan memudahkan pernapasan. Cth : Salbutamol



# DEFINISI BATUK



Batuk adalah respons alami tubuh untuk membersihkan saluran pernapasan dari bahan iritan, lendir, atau benda asing. Ini adalah mekanisme pertahanan penting yang membantu menjaga saluran pernapasan tetap bersih dan bebas dari partikel berbahaya.



# Penyebab Batuk

Batuk Infeksi,  
contoh :



- flu
- bronkhitis
- pneumonia
- TBC
- Ca paru



## Batuk Alergi

Masuknya benda asing ke dalam saluran nafas (debu, asap, makanan & cairan, contoh :

- Alergi
- batuk pilek
- ashma

# Jenis-jenis Batuk <<<<

- ✓ Batuk Produktif (Batuk Berdahak)
- ✓ Batuk Kering (Batuk Non-Produktif)



## >>>> Gejala Batuk

- ✓ Sensasi gatal atau iritasi di tenggorokan batuk pilek asma
- ✓ Rasa sakit atau ketidaknyamanan di dada saat batuk
- ✓ Kesulitan bernapas atau sesak napas
- ✓ Pilek atau hidung tersumbat (pada batuk pilek)
- ✓ Produksi dahak (pada batuk produktif)
- ✓ Batuk terus-menerus atau berulang

# · Apa itu Etika Batuk atau Bersin?



Etika batuk atau bersin adalah tata cara batuk atau bersin yang baik dan benar

# TUJUAN ETIKA BATUK

## 1. Mencegah

penyebaran penyakit secara luas lewat udara bebas dan menghindari rasa tidak nyaman orang sekitar.



2. Mencegah penularan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut)

3. Menghentikan penyebaran kuman/virus yang membuat kita dan orang lain sakit

## Enam hal yang diperhatikan saat batuk dan bersin menurut WHO:

1. Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin.

2. Jika tidak memiliki tisu, gunakan lengan atas atau siku untuk menutupi saat batuk dan bersin.

3. Hindari menutup mulut atau hidung saat bersin dengan tangan

4. Buang tisu bekas batuk dan bersin langsung ke tempat sampah.

5. Buang tisu bekas batuk dan bersin langsung ke tempat sampah.

6. Jika sabun & air tidak tersedia, gunakan pembersih tangan yang mengandung alkohol





PRIMA

# Etika batuk dan bersin



1

Jangan lupa selalu gunakan masker



2

Saat tidak menggunakan masker tutup mulut dan hidung dengan siku bagian dalam



3

Saat batuk atau bersin tutup hidung dan mulut dengan tisu



4

Segera buang tisu ke tempat sampah



5

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir



# Kebiasaan Batuk yang Salah dan Tidak Sesuai Etika



- Meludah sembarangan
- Tidak membuang tissue yang telah digunakan
- Tidak memakai masker
- Tidak mencuci tangan

# Pengobatan Batuk dengan Obat

## **Antitusive**

Untuk batuk yang non produktif / batuk kering.

Contoh : Codeine.

Noscapine,  
dextromethorphan

## **Mukolitik**

Digunakan untuk mencairkan lender di saluran pernapasan

Contoh : Bromhexine,  
Acetylsisteine,  
Ambroxol

## **Ekspektoran**

Colongan ini diberikan untuk mencairkan dahak sehingga mudah dikeluarkan

Contoh : Guaifenesin  
(GG),



# Pengobatan Batuk tanpa Obat

✦ Konsumsi air  
putih lebih  
banyak

✦ Hindari  
makanan yang  
merangsang  
tenggorokan

✦ Minuman herbal

✦ Madu dan tablet  
hisap pelega  
tenggorokan.

✦ Menghentikan  
kebiasaan  
merokok



# Pemanfaatan Herbal Untuk beberapa Penyakit

✦ JAHE



✦ KENCUR



✦ SEREH



✦ SIRIH



✦ KEMANGI



# TIPS CARA " SEHAT' DI MUSIM PANCARoba



## 1. Jaga Kebersihan Diri :

Guci tangan secara teratur dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik. Hindari menyentuh wajah, terutama hidung, mulut, dan mata tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Gunakan tisu atau siku tangan saat batuk atau bersin.



## 2. Perkuat Sistem Kekebalan Tubuh

Konsumsi makanan bergizi, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein seimbang. Pastikan asupan vitamin C dan D yang cukup. Tidur yang cukup, tetap aktif secara fisik, dan kelola stres dengan baik untuk menjaga kekebalan tubuh



## 3. Terapkan Etika Batuk dan Bersin yang Benar

Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, atau gunakan siku tangan bagian dalam jika tidak ada tisu yang tersedia. Jangan batuk atau bersin langsung ke tangan atau ke udara.



#### ❖ 4. Hindari Kerumunan dan Kontak Langsung :

Hindari kerumunan yang padat dan kurangi kontak langsung dengan orang yang sakit. Jaga jarak fisik minimal satu meter dengan orang lain untuk mengurangi risiko penularan penyakit.

#### ❖ 5. Gunakan Masker dengan Benar

Saat berada di tempat umum atau jika ada gejala batuk atau pilek, gunakan masker yang menutupi hidung dan mulut dengan baik. Pastikan masker selalu bersih, digunakan dengan benar, dan diganti secara teratur.

#### ❖ 6. Rutin Melakukan Aktivitas Fisik

Tetap aktif secara fisik dengan melakukan olahraga ringan, seperti berjalan, berlari, atau bersepeda, sesuai kemampuan dan kondisi fisik Anda. Aktivitas fisik membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

## ✦ 7. Jaga Kebersihan Lingkungan

Bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh, seperti gagang pintu, tombol lift, atau meja, secara teratur. Hindari menyentuh wajah setelah menyentuh permukaan yang mungkin terkontaminasi.



## ✦ 8. Tetap Terhidrasi

Pastikan Anda cukup minum air putih untuk menjaga kelembapan tubuh dan memfasilitasi fungsi sistem kekebalan tubuh.

## ✦ 9. Tetapkan Pola Tidur yang Sehat

Usahakan untuk tidur yang cukup setiap malam agar tubuh dapat beristirahat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

## ✦ 10. Konsultasikan dengan Profesional Kesehatan

Jika Anda mengalami gejala yang tidak membaik atau khawatir tentang kesehatan Anda, segera berkonsultasi dengan dokter atau profesional kesehatan untuk mendapatkan nasihat dan perawatan yang tepat.

# DAFTAR PUSTAKA

1. Indrawasih R. Gejala Perubahan Iklim, Dampak Dan Strategi Adaptasinya Pada Wilayah Dan Komunitas Nelayan Di Kecamatan Bluto, Kabupaten Sumenep. *Masy dan Budaya*. 2012;14(3):439–66.
2. Susilawati S. Dampak Perubahan Iklim Terhadap Kesehatan. *Electron J Sci Environ Heal Dis [Internet]*. 2021 Jun 30;2(1):25–31. Available from: <https://online-journal.unja.ac.id/e-sehad/article/view/13749>
3. Siska Mayang Sari, Ennimay, Tengku AR. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat. *Din J Pengabdian Kpd Masy [Internet]*. 2019 Jul 3;3:1–7. Available from: <http://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/view/2833>
4. Afriani lia. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengelolaan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Desa Way Galih Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan. 2022;
5. Armin Naway F, Puspa Ardini P. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dalam Rangka Pencegahan Pandemi Covid-19. *Sibermas [Internet]*. 2021;150–64. Available from: <https://doi.org/10.37905/sibermas.v10i1.10384>
6. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2012.
7. Abbas A. Edukasi Masyarakat tentang Pemanfaatan TOGA di Desa Besuki Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. In: *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian ... [Internet]*. 2021. p. 5–9. Available from: <https://www.prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/189%0Ahttps://www.prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/download/189/174>

**Tim Penyusun :**

1. Selly Septi Fandinata, M.Farm., Apt
2. Djamilah Arifiyana, M.Si.
3. Damaranie Dipahayu, M.Farm., Apt
4. Tri Achmad Septianto