

Edukasi Kesehatan; Pencegahan dan Penangan Batuk Pilek Pada Anak Sekolah Dasar

Sri Yulian Hunowu¹, Nurnianingsi A. Yasin², Deysatrio S. Ilam³, Saskia Salada⁴, Syauqi S. Syafruddin⁵

^{*1,2,3,4,5} Sarjana Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo

^{*} *Corresponding Author*: nianyasin@ung.ac.id

Article Info

Abstrak

Article History

Received: Oktober 2025

Revised: November 2025

Published: November 2025

Keywords

Pencegahan dan Penanganan, Batuk Pilek, Anak Sekolah Dasar

Batuk Pilek merupakan bentuk infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) yang paling umum ditemukan pada anak-anak. Gejala ini sering dianggap ringan namun dapat mengganggu kenyamanan, pola makan, serta kualitas tidur pada anak. Berdasarkan data dari WHO didapatkan bahwa ISPA merupakan penyebab utama kematian pada anak usia dibawah 5 tahun di dunia mencapai hampir 20% dari seluruh kematian balita. Tujuan edukasi ini untuk meningkatkan pemahaman para siswa mengenai pencegahan dan penanganan batuk pilek, menerapkan perilaku hidup sehat, serta, pencegahan penularan batuk pilek dilingkungan sekolah dan di rumah. Metode pengabdian yang dilakukan berupa pemberian penyuluhan kesehatan menggunakan *participatory action research* (PAR). Hasil pengabdian didapatkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya mencuci tangan sebelum makan atau setelah bermain, menutup mulut saat batuk, makan makanan bergizi, istirahat yang cukup serta memakai masker jika sakit.

PENDAHULUAN

Batuk pilek merupakan infeksi virus pada saluran pernapasan atas, mulai dari hidung hingga tenggorokan. Tanda dan gejala berupa hidung tersumbat, berlendir, nyeri kepala serta batuk yang disertai demam. Pada umumnya batuk merupakan refleksi fisiologis dari tubuh yang berfungsi untuk membersihkan saluran pernapasan, lendir di paru-paru, mikroorganisme, ataupun benda asing lainnya. Batuk juga sering menjadi tanda awal dari gejala penyakit pada sistem pernapasan (Herawati et al., 2025). Gejala dari batuk pilek berupa demam, hidung meler, hidung tersumbat, bersin-bersin, sakit tenggorokan, dan batuk. Biasanya batuk pilek akan sembuh sendiri dalam beberapa hari tanpa obat khusus (Eccles, 2023, Zhang et al., 2025).

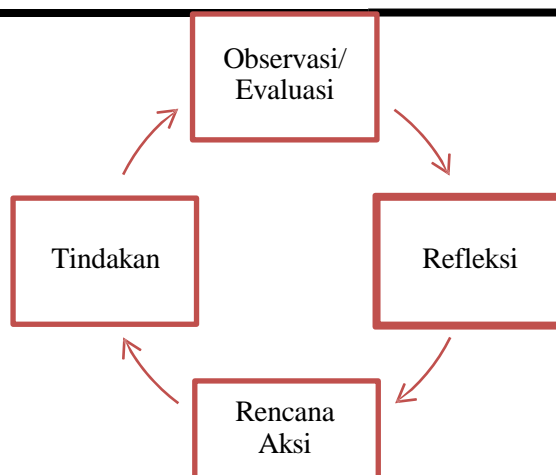
Salah satu penyakit sistem pernapasan yang sering ditemukan pada anak-anak di Indonesia adalah infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Angka kematian ISPA sangat tinggi di negara dengan pendapatan menengah dan rendah yang mencapai sekitar 4 juta jiwa per tahun. Di Amerika Tengah, ISPA diperkirakan menyebabkan 11-12% kematian pada balita dan 3% kematian pada orang dewasa berusia 14-49 tahun, menunjukkan kontribusi besar penyakit ini terhadap angka kematian global (Siregar et al., 2025). Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 menyatakan bahwa ISPA adalah penyebab utama kematian pada anak usia di bawah 5 tahun di dunia, yaitu hampir 20% dari seluruh kematian balita (WHO, 2023). Batuk pilek atau *common cold* merupakan bentuk penyakit ISPA yang sering terjadi pada anak-anak usia sekolah. Penyakit ini sering dianggap ringan namun dapat mengganggu kenyamanan, pola tidur serta pola makan (Aslamiah et al., 2025).

Menurut WHO, gejala pilek atau keluarnya lendir pada penyakit flu disebabkan oleh infeksi virus jenis *rhinovirus* atau *coronavirus*. Penyakit ISPA biasanya disertai demam yang berlangsung beberapa hari hingga tiga hari. Pada bayi dan anak-anak, kondisi ini dapat menjadi lebih parah daripada pada orang dewasa karena infeksi menyerang area sinus paranasal, telinga tengah, dan nasofaring, serta disertai demam tinggi. Sementara pada orang dewasa, gejala biasanya terbatas dan demam yang muncul tidak setinggi pada anak-anak. ISPA merupakan penyakit yang sering dijumpai pada anak-anak, khususnya balita di Indonesia, dengan frekuensi serangan batuk pilek rata-rata 3-6 kali per tahun (Siregar et al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa batuk dan pilek masih menjadi masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak. Kondisi ini memerlukan perhatian dan tindakan pencegahan sejak dini agar tidak berkembang menjadi penyakit yang lebih serius. Sehingga pentingnya edukasi kesehatan terkait pencegahan dan penanganan batuk pilek di lingkungan sekolah dasar. Sehingga diharapkan anak-anak dapat memahami cara menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta menerapkan perilaku hidup sehat agar terhindar dari batuk dan pilek.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di di SDN 83 Sipatana, Kota Gorontalo, Gorontalo dengan partisipan para siswa-siswi SDN 83 Sipatana. Metode pelaksanaan penyuluhan kesehatan menggunakan metode *participatory action research* (PAR). *Participatory Action Research* (PAR), yaitu suatu metode untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap potensi dan permasalahan yang ada di lingkungannya, serta mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam proses perubahan sosial yang direncanakan (Rahmat & Mirnawati, 2020). Tahapan metode PAR terdiri dari observasi, refleksi, perencanaan aksi, dan pelaksanaan program. Proses ini bersifat siklikal, di mana pelaksanaan tidak menjadi tahap akhir, melainkan dilanjutkan dengan evaluasi untuk menilai efektivitas program. Hasil evaluasi kemudian menjadi dasar untuk refleksi ulang, perencanaan lanjutan, dan pelaksanaan program berikutnya hingga tercapai perubahan sosial yang diharapkan sebagai tujuan bersama.



Gambar 1. Metode PAR

Adapun rincian pelaksanaan metode PAR dalam Penyuluhan Kesehatan sebagai berikut;

1. Observasi
Proses observasi dilakukan dengan mengidentifikasi masalah serta meninjau secara langsung situasi dan masalah kesehatan para siswa-siswi di sekolah dasar.
2. Refleksi
Dari hasil observasi didapatkan bahwa banyaknya kasus dan pilek yang terjadi pada anak dilingkungan sekolah, serta kurangnya pengetahuan terkait pencegahan dan penanganan batuk pilek pada siswa-siswi sekolah dasar.
3. Rencana Aksi
Merencanakan kegiatan yang akan dilakukan di lingkungan sekolah dasar dalam hal ini edukasi kesehatan dengan tema “Penanganan dan Pencegahan Batuk Pilek pada Anak Sekolah Dasar”.
4. Tindakan
Mengimplementasikan rencana yang disusun dalam proses pengabdian masyarakat. Media yang digunakan berupa leaflet, LCD, dan metode diskusi dan tanya jawab.
5. Evaluasi
Penyuluhan kesehatan dengan tema tema “Penanganan dan Pencegahan Batuk Pilek pada Anak Sekolah Dasar” telah dilaksanakan yang diikuti oleh siswa-siswi sekolah dasar sebanyak 20 orang, Kepala Sekolah, dan Guru kelas. Proses kegiatan berjalan dengan lancar serta mendapatkan apresiasi yang baik dari pihak sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “Pencegahan dan Penanganan Batuk Pilek pada Anak Sekolah Dasar” telah dilaksanakan di SDN 83 Sipatana, Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo. Penyuluhan ini diikuti oleh 20 peserta dan bertujuan meningkatkan pengetahuan dasar mengenai batuk pilek, penyebabnya, cara penularan, serta langkah pencegahan yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah dan rumah.

Sebelum pendidikan kesehatan dimulai, tim pelaksana melakukan pengukuran pengetahuan awal melalui *pre test*. Dari hasil *pre test* tersebut terlihat bahwa sebagian besar peserta belum memahami penyebab batuk pilek serta bagaimana cara mencegahnya. Selain itu, siswa belum memahami perbedaan antara batuk ringan dan batuk yang perlu penanganan khusus. Rata-rata nilai *pre test* peserta adalah 60 yang mengindikasikan perlunya pemberian edukasi tambahan

Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan, pengenalan pemateri, dan penyampaian tujuan kegiatan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan kombinasi ceramah dan demonstrasi. Materi yang disampaikan mencakup definisi batuk pilek, penyebab batuk pilek, tanda dan gejala, pengobatan serta cara mencegah batuk pilek. Selama penyampaian materi, peserta tampak antusias. Beberapa siswa aktif untuk mengangkat tangan untuk menjawab dan mempraktekkan dari yang dijelaskan pemateri. Antusiasme meningkat saat pemateri melakukan ice breaking terlebih dahulu. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi evaluasi dimana beberapa peserta mengangkat tangan untuk menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Melalui evaluasi ini dapat dilihat bahwa peserta sudah paham dengan materi yang disampaikan. Setelah seluruh sesi selesai, peserta kembali diberikan *post test* untuk mengukur peningkatan pemahaman setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Hasil *post test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dibandingkan *pre test* dengan rata-rata nilai 90 yang menandakan bahwa peserta cukup baik dalam memahami materi mengenai batuk pilek, penyebab, gejala, pengobatan serta pencegahan batuk pilek.

Peningkatan nilai yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test* menggambarkan bahwa metode yang digunakan efektif. Metode penyampaian interaktif membuat peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Demonstrasi etika batuk dan praktik mencuci tangan memperkuat konsep yang dipelajari. Anak-anak pada usia ini cenderung lebih mudah menangkap informasi yang disajikan secara visual dan melalui aktivitas langsung, sehingga pendekatan yang digunakan tepat sasaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnamasari (2023) menunjukkan bahwa edukasi etika batuk dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk kebiasaan siswa SD untuk menerapkan etika batuk dengan benar. Selanjutnya, penelitian oleh Suciati (2023) mengenai edukasi batuk pilek tanpa obat menemukan bahwa intervensi sederhana seperti pijat anak dan dukungan orang tua berperan dalam memperbaiki kualitas tidur, mempercepat pemulihan, serta memperkuat daya tahan tubuh anak terhadap infeksi saluran pernapasan.



Gambar 2. Proses Penyuluhan Kesehatan

Materi pencegahan dan penanganan merupakan materi yang cukup mudah untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta memahami pentingnya mencuci tangan sebelum makan atau setelah bermain, menutup mulut saat batuk, makan makanan bergizi, istirahat yang cukup serta memakai masker jika sakit. Perubahan kecil dalam kebiasaan ini diharapkan dapat mengurangi penyebaran penyakit di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat sikap dan perilaku pencegahan pada peserta. Dengan pemahaman yang baik, peserta diharapkan dapat menjadi agen perubahan kecil di lingkungan sekolah mereka, terutama dalam pencegahan penularan infeksi.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan dengan tema “Pencegahan dan Penanganan Batuk Pilek pada Anak Sekolah Dasar” di SDN 83 Sipatana, Kota Gorontalo, Gorontalo berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya mencuci tangan sebelum makan atau setelah bermain, menutup mulut saat batuk, makan makanan bergizi, istirahat yang cukup serta memakai masker jika sakit. Melalui metode edukasi interaktif, siswa dapat memahami terkait batuk pilek, menerapkan perilaku hidup sehat, dan mencegah penularan batuk pilek di rumah, maupun di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak sekolah, khususnya Kepala Sekolah SDN 83 Sipatana, Kota Gorontalo, Gorontalo yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan kami sehingga penyuluhan kesehatan dapat diselenggarakan dan berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslamiah, F. N., Isnawati, F., Limbong, L. T., Margareta, M., Dewi, P. A., Tasik, Y., & Sofiyanti, I. (2025). *Edukasi Pijat Common Cold untuk Optimalisasi Pertumbuhan pada Anak*. 4(1), 300–306.
- Eccles, R. (2023). Common cold. *Frontiers in Allergy*, 4(3), 1–10. <https://doi.org/10.3389/falgy.2023.1224988>
- Herawati, I. E., Risfayanti, I., Sari, D. R., & Umam, K. (2025). Uji Validitas Dan Reabilitas Kuesioner Penggunaan Obat Batuk Pilek Di Lingkungan Griya Bandung Indah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3888–3893. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.36655>
- Purnamasari, V. D., Oktaviasari, D. I., & Wuryandari, R. E. (2023). Edukasi Etika Batuk yang Benar dalam Pencegahan Kasus ISPA Pada Anak SD. *Journal of Community Engagement and Employment*, 5, 20–25.
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model Participation Action Research dalam pemberdayaan Masyarakat. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Non-Formal*. Saputri, J., & Sutikno, S. (2021). Penyuluhan Posisi Duduk Yang Benar Untuk Kesehatan Punggung Pada Siswa/I SMPN 15 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (Jsim)*, 3(2), 142-146.
- Siregar, K., Savitri, M., Sari, F., & Nuraini. (2025). Efektivitas Pijat Bayi Dengan Aroma Terapi Peppermint Terhadap Gejala ISPA Pada Balita. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(4).
- Siti Suciati. (2023). Pemberdayaan Keluarga dalam Terapi Batuk Pilek tanpa Obat pada Anak. *Janita : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 51–55. <https://doi.org/10.36563/pengabdian.v2i2.581>



- World Health Organization. (2023). *COVID-19, influenza, and other respiratory viruses – 2023-2024 autumn and winter season*. [WHO Europe](#).
- World Health Organization. (2023). *Guideline on the management of pneumonia and diarrhoea in children*. <https://www.who.int/news-room/articles-detail/guideline-on-the-management-of-pneumonia-and-diarrhoea-in-children> di akses tanggal 5 januari 2026
- Yanti, L., & Desti. (2021). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Batuk Pada Anak. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–9.
- Zhang, H., Meng, D., Huang, H., Feng, L., Li, Y., Jiang, Y., Wang, L., Deng, R., Sun, Y., Chen, B., Liao, F., Wu, Y., Zheng, H., Ding, J., Chen, M., Zeng, C., Zhao, W., Hou, M., Li, Y., ... Wang, L. (2025). A new pathogen pattern of acute respiratory tract infections in primary care after COVID-19 pandemic: a multi-center study in southern China. *BMC Infectious Diseases*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12879-025-10500-w>