

**PENGENALAN DAN EDUKASI MENJAGA KEBERSIHAN SALURAN  
PERNAFASAN DENGAN MENCUCI HIDUNG PADA PANDEMI COVID19 DI POLI  
THT-KL RS RS UNRAM DAN RSUDP NUSA TENGGARA BARAT 2021**

A. A. Niti Wedayani, Hamsu Kadriyan, Catarina Budyono

Departemen Farmakologi, Departemen Telinga, Hidung, dan Tenggorokkan, Kepala  
Leher, Departemen Penyakit Dalam, Universitas Mataram  
Jl. Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat 83125, Indonesia

\*Alamat korespondensi : [nwedayani@gmail.com](mailto:nwedayani@gmail.com)

<i>Artikel</i>	<i>Received</i> : 4 Januari 2022
<i>history</i>	<i>Revised</i> : 05 Juni 2022
	<i>Published</i> : 30 Juli 2022

### ABSTRAK

Latar Belakang: Kebersihan saluran pernafasan sangat penting terutama dalam situasi Pandemi COVID-19 selain untuk meningkatkan imunitas juga untuk menjaga hygenitas. Tujuan: meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk membersihkan saluran pernafasan atas Metode: penyuluhan kepada masyarakat awam mengenai cara mencuci hidung untuk meningkatkan imunitas di masa Pandemi COVID-19. Hasil: Selama 2 tahun pandemic 100% peserta mengalami infeksi pernafasan. Dari 20 peserta pengabdian, 20 peserta tidak mengetahui cara dan manfaat dari mencuci hidung, Setelah dilakukan edukasi peserta pengabdian menjadi mengetahui cara dan manfaat dari mencuci hidung. Dari 10 soal quisioner 16 peserta menjawab dengan benar sesuai edukasi, 4 peserta masih keliru dalam menjawab langkah mencuci hidung. Kesimpulan: pengetahuan tentang cara mencuci hidung sangat penting dalam meningkatkan imunitas, terutama di masa pandemi. Kurangnya pengetahuan masyarakat menjadi masalah dalam usaha tenaga kesehatan, menjaga kesehatan masyarakat, sehingga perlu diberikan edukasi dan pengertian tentang pentingnya cara mencuci hidung untuk mengurangi kejadian infeksi pernafasan.

Kata Kunci: imunitas, hygenitas, COVID-19, mencuci hidung

### PENDAHULUAN

Organ saluran pernafasan atas yaitu hidung merupakan organ yang menjadi sasaran utama dari polusi udara. Salah satu masalah kesehatan lingkungan adalah polusi udara. Di dalam hidung terdapat suatu mekanisme pertahanan tubuh pertama pada jalan nafas, yaitu sistem mukosiliar. Sistem mukosiliar akan menjaga agar saluran nafas atas selalu bersih dengan membawa partikel debu, bakteri, virus, alergen dan toksin lain yang tertangkap pada lapisan mukosa ke arah nasofaring untuk kemudian ditelan atau dikeluarkan (Darshika *et al*, 2010).

Pada orang normal silia hidung harus selalu ditutupi oleh lapisan lendir agar tetap aktif, dan silia hanya bekerja optimal pada pH normal, yaitu 7-9. Di luar pH tersebut akan terjadi penurunan frekuensi dan kekeringan, yang akan cepat merusak silia. Pada orang-orang yang kesehariannya sering terpapar debu dan iritan dari polusikadar pH mukosa hidung akibat inflamasi dan sebagai upaya mencegah infeksi menjadi 5,5-6,5. Hal ini menyebabkan penurunan fungsi dari transpor mukosiliar (Ballenger, 1994).

Cuci hidung adalah suatu metode yang sederhana dan murah dengan cara membilas rongga hidung menggunakan larutan garam. Larutan garam yang digunakan umumnya adalah larutan isotonis seperti NaCl 0,9%. Kegunaannya adalah untuk menunjang perbaikan pembersihan mukosiliar dengan melembabkan rongga hidung dan mengangkat material-material yang melekat pada membran mukosa (Ferryan & Sofyan, 2017).

### **Tujuan**

- Pengenalan dan memberikan edukasi menjaga Kebersihan saluran pernafasan atas dengan mencuci hidung pada saat Pandemi COVID-19
- Sosialisasi tentang cara menjaga kebersihan saluran pernafasan atas dengan mencuci hidung pada saat Pandemi COVID-19.
- Peningkatan kognitif tentang Kebersihan Saluran Pernafasan.

### **Manfaat**

- Pengenalan cara menjaga kebersihan saluran pernafasan atas dengan mencuci hidung pada saat Pandemi COVID-19.
- Meningkatkan peran tenaga kesehatan dalam menjaga kebersihan saluran pernafasan atas dengan mencuci hidung pada saat Pandemi COVID-19, sehingga dapat meningkatkan kualitas perawatan penderitacara berkesinambungan serta meningkatkan akses pengobatan yang memadai bagi penderita.

### **METODE PELAKSANAAN**

- Diberikan pengarahan oleh paramedis di Poli RS UNRAM dan RSUDP NTB bahwa akan dilakukan pengabdian berupa edukasi dan disepakati kapan dapat dilakukan.
- Pasien Poli THTKL di RS UNRAM dan RSUDP NTB dikumpulkan pada waktu yang bersamaan dengan para medis dibawah pengawasan dokter spesialis Telinga Hidung dan Tenggorokkan Kepala Leher.
- Pre Test yang dilakukan untuk mengetahui pengetahuan cara mencuci hidung untuk menjaga kebersihan.
- Penyuluhan sebagai edukasi kepada pasien poli rawat jalan RS UNRAM dan RSUDP NTB.
- Dilakukan *Focus Grup Discussion (FGD)* yang bertujuan untuk memfollow up pengetahuan yang telah diberikan melalui edukasi serta mencatat data.
- Post Test dilakukan untuk mengetahui seberapa pengetahuan pasien poli rawat jalan RS UNRAM dan RSUDP NTB.

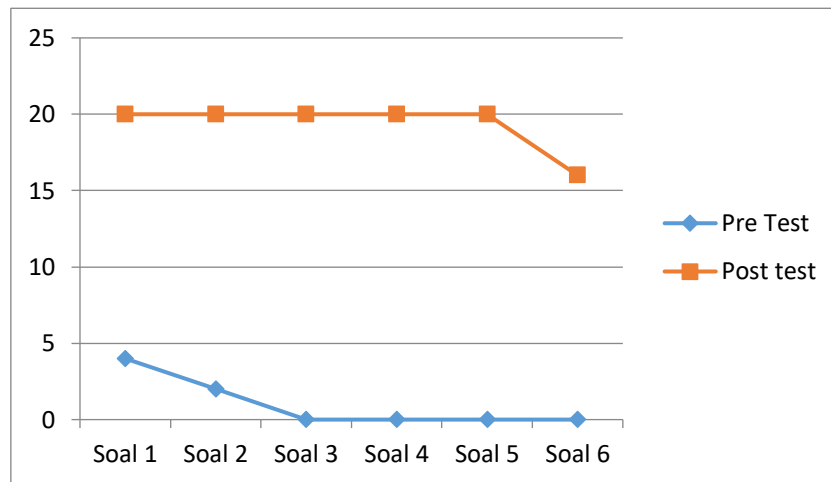
### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian Masyarakat berlangsung pada tanggal 17 September 2021 dan 18 September 2021 bertempat di Gedung Aula RS UNRAM dan RSUDP NTB. Pada pengabdian ini berlangsung selama 1 jam, dengan susunan acara : pembukaan, pre test (untuk mengetahui dasar pengetahuan peserta), penyuluhan dan pemberian materi, post test (untuk melihat seberapa penangkapan peserta terhadap materi dan edukasi yang dipaparkan). Penyuluhan dan edukasi dengan media video yang telah disunting oleh Departemen Telinga Hidung dan Tenggorokkan Kepala Leher, serta power point yang disajikan oleh ketua Pengabdian. Setelah melakukan postest peserta boleh bertanya seputar materi edukasi. Dengan begitu diharapkan pengetahuan wawasan mencuci hidung menjadi bertambah.

Pengabdian Masyarakat mencuci hidung dihadiri oleh 20 peserta undangan, hal tersebut dilakukan untuk menghindari terjadinya penyebaran penyakit COVID-19. Semua panitia, baik dosen, pegawai RS dan mahasiswa yang terlibat mengikuti Prokes COVID-19, dan sudah mendapatkan vaksin sebanyak 2 kali. Dari analisis data quisioner pre test didapatkan analisis : 20 peserta pengabdian tidak mengetahui cara dan manfaat dari mencuci hidung, Setelah

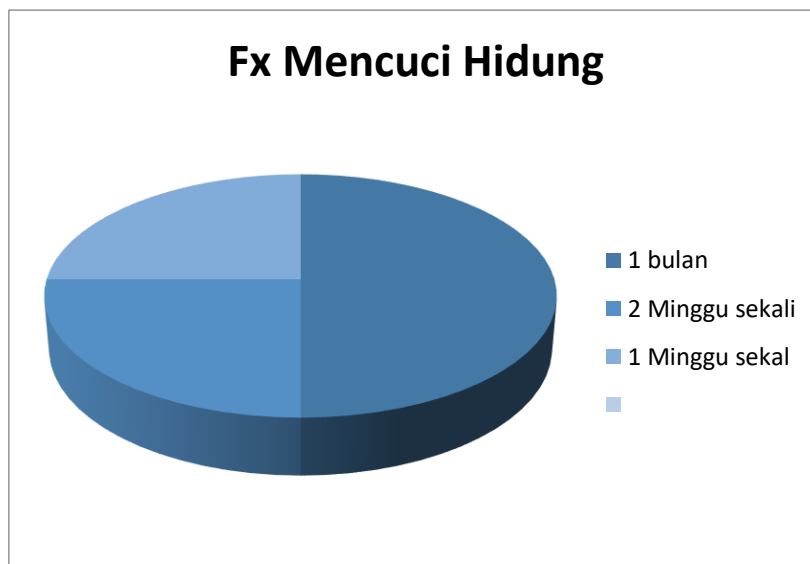
dilakukan edukasi peserta pengabdian menjadi mengetahui cara dan manfaat dari mencuci hidung. Dari 10 soal quisioner 16 peserta menjawab dengan benar sesuai edukasi, 4 peserta masih keliru dalam langkah mencuci hidung.

Tabel 1: Perbandingan Nilai Pre Test dan Post Test dari Peserta Seminar.



Pada Analisis frekuensi mencuci hidung yang dilakukan semua peserta untuk menjaga imunitas pada masa COVID-19 adalah 1 bulan sekali sebanyak 2 orang, 2 minggu sekali 1 orang dan 1 minggu sekali sebanyak 1 orang. Semua peserta tidak pernah melakukan pencucian hidung secara mandiri kecuali ke poli THT-KL di Rumah Sakit.

Tabel 2 : Frekuensi Pencucian Hidung peserta Pengabdian Masyarakat





Gambar 1 : selama berjalannya proses Pengabdian

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dengan Pengabdian Masyarakat yang dikerjakan ini diharapkan masyarakat mampu menjaga imunitas dengan menjaga hygenitas saluran pernafasan dengan cara mencuci hidung secara berkala. Hal tersebut mampu mengurangi terjadinya infeksi saluran pernafasan.

### Saran

Edukasi cara mencuci hidung amatlah penting untuk menjaga imunitas dan hygenitas terutama di masa Pandemi untuk mencegah infeksi saluran pernafasan dan membersihkan hidung sehingga perlu dilakukan di semua pusat kesehatan baik Puskesmas atau Rumah Sakit secara berkala.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM (PNBP) yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini. Kepada Mitra RS UNRAM dan RSUD NTB yang telah memberikan kesempatan sehingga Pengabdian ini berlangsung dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ballenger JJ. Aplikasi klinis anatomi dan fisiologi hidung dan sinus paranasal dalam penyakit telinga, hidung tenggorok, kepala dan leher. 13th ed. Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1994. p.1-25.
- Darsika DY, Tjekeg M, Sudipta M, Ratnawati LM. Faktor-faktor risiko rinitis akibat kerja oleh pajanan polusi udara pada polisi lalu lintas. *Oto Rhino Laryngologica Indonesiana*. 2010; 40(1).
- Sofyan F., Tami Dyan Riza Indah. 2017. Pengaruh cuci hidung dengan NaCl 0,9% terhadap peningkatan rata - rata kadar pH cairan hidung. *USU*. Medan