



Content lists available at Mara Cendekia Publisher

JURNAL ENTITAS PENGABDIAN MASYARAKAT

Journal Homepage: <https://journal.marapublisher.com>
ISSN 3110-0295 (Print), 3110-0155 (Online)



Menghadapi Batuk dan Pilek Secara Bijak: Peran Kebersihan Tubuh, Peningkatan Imunitas Tubuh

Nabilla Andasari Putri ^{1*}, Hogi Noni Saputro ², Nita Fajaryanti ³, Ferina Damayanti ⁴, Megananda Ristya Putri ⁵

¹⁻⁵Jurusan Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Article history

Accepted: 5 Februari 2026

Revision: 20 Februari 2026

Publication: 28 Februari 2026

Email Corresponding Author

nabila.dosen@stikeskendal.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Minimnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan serta penanganan batuk dan pilek dengan cara yang benar dapat mengakibatkan penyebaran penyakit yang cepat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai langkah-langkah pencegahan sederhana, seperti menjaga kebersihan diri dan meningkatkan sistem imun, yang sebenarnya sangat penting dalam menekan risiko penularan dan mempercepat proses penyembuhan. Edukasi yang diberikan meliputi cara yang bijak dalam menangani batuk pilek, definisi batuk pilek, gejala, penyebab, serta cara pencegahan. Proses kegiatan pengabdian terdiri dari perizinan, pelaksanaan, dan pelaporan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta yang hadir dengan persentase untuk setiap pertanyaan sebesar 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, dan 70%. Implikasi dari hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dan preventif.

Kata Kunci:

Batuk dan Pilek
Edukasi Kesehatan
Kebersihan Tubuh
Peningkatan Imunitas
Pencegahan Penyakit

Keywords:

Body Hygiene
Coughs and Colds
Disease Prevention
Health Education
Improving Immunity

Abstract: Lack of public knowledge and awareness about the importance of preventing and properly treating coughs and colds can lead to the rapid spread of disease. This community service activity aims to increase public understanding of simple preventative measures, such as maintaining personal hygiene and boosting the immune system, which are crucial in reducing the risk of transmission and accelerating the healing process. The education provided includes wise ways to handle coughs and colds, the definition of coughs and colds, symptoms, causes, and prevention methods. The community service process consists of permitting, implementation, and reporting. This activity is conducted using a lecture method. Based on the community service activities that have been carried out, there has been an increase in knowledge among the participants who attended with percentages for each question of 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, and 70%. The implications of the results of this community service activity indicate that this increase in knowledge is expected to encourage behavioral changes towards a healthier and more preventative lifestyle.

More Citation Format:

Putri, N. A., Saputro, H. N., Fajaryanti, N., Damayanti, F., & Putri, M. R. (2026). Menghadapi Batuk dan Pilek Secara Bijak: Peran Kebersihan Tubuh, Peningkatan imunitas Tubuh. *Jurnal Entitas Pengabdian Masyarakat*, 2(1), page 1-10.



PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) merupakan suatu kondisi yang ditandai oleh batuk dan pilek. Batuk adalah keadaan di mana seseorang mengeluarkan udara dengan tiba-tiba dari rongga dada melalui epiglottis dan mulut. Biasanya, batuk ini bisa disertai dahak atau tidak, yaitu bisa kering atau berlendir. Di sisi lain, pilek adalah penyakit pernapasan yang menular dan disebabkan oleh virus influenza. Batuk yang disertai pilek adalah penyakit pernapasan yang umum terjadi pada individu dari berbagai usia, baik dewasa maupun anak-anak. Gejala yang muncul dari batuk dan pilek meliputi keluarnya lendir dari hidung, hidung tersumbat, faringitis, sakit kepala, demam ringan, nyeri otot, dan rasa lemas. (Nasution et al., 2026).

Secara global, penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) memiliki angka yang sangat tinggi dengan laporan mencapai 17,2 miliar kasus di tahun 2019. Insidensi global cenderung tetap stabil selama tiga dekade terakhir, tetapi tingkat kematian menunjukkan penurunan. Negara-negara dengan indeks sosio-demografi tinggi justru melaporkan insiden tertinggi yang distandarisasi berdasarkan usia, sedangkan dampak fatal dari ISPA lebih banyak dialami oleh kelompok lansia dan anak-anak di bawah usia lima tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa ISPA adalah masalah kesehatan global yang memerlukan penerapan strategi pencegahan menyeluruh dalam kerangka lintas negara. (Yusran et al., 2024).

Di Jawa Tengah, Dinas Kesehatan melaporkan 134.708 kasus ISPA dari Januari 2023 hingga Maret 2024, yang mewakili hampir 69% dari total kasus di Indonesia. Hal ini menjadikan provinsi ini sebagai prioritas utama dalam upaya pengendalian ISPA. Tingginya jumlah kasus tersebut menegaskan pentingnya pencegahan dan penanganan yang lebih optimal untuk menurunkan angka kematian akibat penyakit saluran pernapasan ini. Secara nasional, ISPA merupakan penyebab kematian utama, dengan prevalensi 65,27% menurut RISKESDAS 2016 dan lebih dari 1 juta kasus pada 2018, khususnya dengan insiden tinggi pada anak usia 1–4 tahun. Tantangan pengendalian ISPA semakin kompleks dengan munculnya COVID-19, yang menyebabkan peningkatan jumlah kasus dan risiko penularan yang lebih luas (Lazuardi, 2025).

Menurut jurnal dari (Damayanti et al., 2025) mengungkapkan bahwa Perubahan musim dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi, sehingga penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan. PHBS mengaitkan kebersihan dengan pengelolaan risiko kesehatan. Melalui edukasi, penerapan PHBS terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sekaligus memperkuat imunitas sebagai bagian dari strategi pencegahan dan penanganan batuk serta pilek. Kebersihan dan sistem imun yang baik berperan sebagai pertahanan utama terhadap patogen pernapasan, sehingga literasi kesehatan di bidang ini sangat mendukung efektivitas upaya pencegahan.

Menurut jurnal dari (Syukri et al., 2025; Ahmad et al., 2019) menjelaskan bahwa mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, serta mencukupi kebutuhan gizi, istirahat, dan aktivitas fisik merupakan aspek penting dalam memperkuat daya tahan tubuh, terutama selama musim pancaroba. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku sehari-hari sangat berpengaruh terhadap kekuatan sistem imun. Penerapan perilaku hidup sehat secara konsisten perlu dimulai dari komitmen individu, yang kemudian dapat menginspirasi anggota keluarga lainnya untuk mengikuti pola hidup sehat. Dengan demikian, upaya menjaga kesehatan keluarga menjadi lebih efektif dan memberikan dampak positif dalam jangka panjang.

Penyakit Common Cold (batuk dan pilek) yang disebabkan oleh virus umumnya dapat sembuh dengan sendirinya tanpa perlu obat-obatan atau antibiotik. Beberapa terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk meredakan gejala awal common cold meliputi: memperbanyak asupan air putih, mengonsumsi sup ayam, meningkatkan waktu istirahat, mengatur suhu dan kelembapan ruangan, berkumur atau minum air garam, serta menggunakan saline nasal drop yang tersedia di apotek (Eka Riza Maula, 2016). Imunitas tubuh memiliki peran utama dalam mencegah dan mengatasi batuk serta pilek, karena sistem kekebalan mampu melawan virus yang menyerang saluran pernapasan. Penguatan sistem imun dapat dilakukan melalui istirahat yang cukup, olahraga teratur, pengelolaan stres, serta asupan vitamin seperti vitamin C, D, dan zinc sesuai kebutuhan. Saat gejala batuk atau pilek muncul, tubuh membutuhkan asupan cairan yang memadai, penggunaan obat sesuai anjuran, dan waktu istirahat yang cukup agar daya tahan tubuh dapat bekerja secara optimal. Dengan sistem imun yang baik, risiko infeksi dapat diminimalkan dan proses pemulihan berlangsung lebih cepat (Syukri et al., 2025).

Secara umum, pengobatan batuk dan pilek melibatkan penggunaan dekongestan, penekan batuk, antihistamin, dan ekspektoran, baik secara tunggal maupun kombinasi. Obat batuk diberikan untuk meredakan gejala infeksi saluran pernapasan, seperti pilek, hidung tersumbat, dan batuk, secara sementara. Jika gejala yang dialami sangat mengganggu aktivitas, penggunaan obat *Over the Counter* (OTC) atau obat yang dapat dibeli bebas di apotek bisa menjadi pilihan. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Apoteker di apotek mengenai tanda dan gejala awal agar dapat memilih obat OTC yang paling sesuai. (Kurniawati et al., 2022).

Namun, masih banyak pasien yang belum memahami jenis batuk yang mereka alami dan apakah obat yang dikonsumsi sudah sesuai dengan kondisi tersebut. Ketidaktahuan ini berisiko menimbulkan kesalahan dalam pengobatan. Jika obat yang dipilih tidak tepat, maka efektivitasnya dalam mengatasi penyakit menjadi berkurang, penyakit bisa semakin parah, atau bahkan muncul efek samping yang tidak diinginkan pada pasien (Devi et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, Program Studi D3 Farmasi STIKES KENDAL terdorong untuk mengadakan penyuluhan mengenai cara bijak menghadapi batuk dan pilek di Klinik Pratama Hidayatullah yang berlokasi di Jl. Kyai Senin RT.005/RW.003, Dusun Suling, Kec. Kaliwungu, Kab. Kendal, Jawa Tengah. Kemajuan ilmu pengetahuan di lingkungan perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan dampak signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan batuk pilek, menjaga kebersihan, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, diharapkan juga dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat melalui penyuluhan dan layanan kesehatan.

METODE

Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di Klinik Pratama Hidayatullah, yang beralamat di Jl. Kyai Senin RT.005/RW.003, Dusun Suling, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah, pada hari Minggu, 29 Maret 2026. Acara ini akan berlangsung selama sekitar 2 jam dan diikuti oleh 10 warga Dusun Suling, Sumberejo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal. Penyelenggara kegiatan adalah dosen dari Prodi Farmasi (III) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal. Sesi edukasi akan disampaikan secara langsung oleh mahasiswa DIII Farmasi semester 3, di mana mereka juga berperan sebagai moderator untuk memberikan edukasi sesuai tema kepada para peserta.

Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah yang didukung media leaflet. Rangkaian pengabdian dimulai dengan pembagian kuesioner pretest untuk menilai tingkat pengetahuan masyarakat sebelum edukasi, dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui ceramah, lalu pemberian kuesioner posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah edukasi, dan ditutup dengan sesi tanya jawab seputar materi batuk dan pilek. Materi yang disampaikan oleh tim pengabdian meliputi penanganan bijak batuk pilek, definisi batuk pilek, gejala, faktor penyebab, serta langkah pencegahannya.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner yang disusun secara terstruktur berdasarkan referensi dan pedoman yang relevan. Kuesioner ini berfungsi untuk menilai tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah edukasi, sehingga hasilnya diharapkan dapat memberikan gambaran perubahan pengetahuan secara objektif. Sebanyak 10 warga Dusun Suking, Sumberejo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal menjadi responden dalam uji validitas dan reliabilitas kuesioner tersebut. Kuesioner dinyatakan valid apabila setiap pernyataan memiliki nilai r hitung $> r$ tabel (0,631), dan dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach alpha* $> 0,6$ (Meidikayanti, et al 2017). Hasil uji menunjukkan nilai Cronbach alpha sebesar 0,650. Hal ini menandakan bahwa kuesioner tersebut valid (lihat Tabel 1.) dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang penyakit dislipidemia secara konsisten serta dapat diterapkan pada responden lainnya.

Tabel 1. Hasil uji validitas kuesioner

Butir Pertanyaan ke-	r tabel	r hitung	Keterangan
1	0,631	0,650	Valid
2		0,675	Valid
3		0,642	Valid
4		0,832	Valid
5		0,782	Valid
6		0,742	Valid
7		0,824	Valid
8		0,712	Valid
9		0,668	Valid
10		0,682	Valid

Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan materi yang telah diberikan. Skala penilaian didasarkan pada jumlah jawaban ya dan tidak dari para responden. Hasil penilaian kemudian dihitung dalam bentuk persentase dengan membandingkan skor yang diperoleh terhadap skor maksimum, sehingga diperoleh persentase tingkat pengetahuan. Tingkat pencapaian tujuan kegiatan pengabdian oleh tim dapat dikategorikan sangat baik, karena berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada masyarakat, terdapat peningkatan pengetahuan tentang penyakit batuk pilek pada peserta. Hal ini tercermin dari persentase setiap butir pertanyaan yang mencapai 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, dan 70%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Metode ceramah pada kegiatan pengabdian masyarakat dianggap efektif karena dapat menyampaikan informasi secara langsung, terstruktur, dan sistematis kepada peserta dalam waktu singkat. Dengan metode ini, narasumber dapat memberikan penjelasan materi secara menyeluruh, mulai dari konsep dasar hingga aplikasi praktis, sehingga masyarakat lebih mudah

memahami topik yang disampaikan. Selain itu, ceramah memastikan pesan yang diterima seluruh peserta sama, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya miskomunikasi. Penggunaan media pendukung dan sesi tanya jawab selama ceramah juga membantu meningkatkan konsentrasi dan memperdalam pemahaman materi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian mencakup proses perizinan, pelaksanaan, dan pelaporan. Tim pengabdian terlebih dahulu mengajukan izin kepada ketua sebelum kegiatan dimulai. Pelaksanaan diawali dengan penjelasan mengenai tujuan dan teknis kegiatan kepada masyarakat Dusun Suking, Sumberejo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal. Selanjutnya, peserta mengisi kuesioner pretest dengan pendampingan dari tim pengabdian. Setelah itu, materi edukasi tentang dislipidemia disampaikan melalui metode ceramah oleh tim pengabdian. Kegiatan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner posttest oleh peserta, kemudian diakhiri dengan sesi tanya jawab antara tim pengabdian dan peserta. Pelaporan dilakukan untuk mendokumentasikan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Berikut adalah hasil yang diperoleh berdasarkan observasi dan kuesioner yang diberikan kepada peserta:

Tabel 2. Jenis kelamin peserta

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	laki-laki	0	0%
2	wanita	10	100%
Total		10	100%

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui jika keseluruhan peserta kegiatan pengabdian yang hadir berjenis kelamin wanita sebanyak 10 peserta dengan persentase sebesar 100%, sedangkan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 0 peserta dengan persentase sebesar 0%.

Tabel 3. Usia peserta

No	Usia	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	35-40 tahun	4	40%
2	41-45 tahun	2	20%
3	46-50 tahun	1	10%
4	51-55 tahun	2	20%
5	56-60 tahun	1	10%
Total		10	100%

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui jika sebagian besar peserta kegiatan pengabdian yang hadir berusia diantara 35-40 tahun berjumlah 4 peserta dengan persentase sebesar 40%.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Menghadapi Batuk dan Pilek Secara Bijak: Peran Kebersihan Tubuh dan Peningkatan Imunitas Tubuh” diselenggarakan karena tingginya kasus batuk dan pilek di masyarakat, terutama saat terjadi perubahan musim dan cuaca yang tidak menentu. Meskipun sering dianggap sebagai penyakit ringan, batuk dan pilek dapat mengganggu aktivitas harian dan berisiko menyebabkan komplikasi, terutama pada anak-anak dan lansia jika tidak ditangani dengan baik. Oleh sebab itu, diperlukan edukasi yang menyoroti pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan meningkatkan imunitas sebagai langkah

pencegahan sederhana namun efektif untuk menekan risiko penularan dan mempercepat pemulihan.

Tabel 4. Tingkat pengetahuan peserta terkait materi batuk dan pilek

Pertanyaan	Hasil					
	Pretest			Posttest		
	Jawaban	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jawaban	Jumlah (n)	Persentase (%)
Saya menjaga kebersihan tangan setelah melakukan aktivitas sehari-hari	Ya	10	100%	Ya	10	100%
	Tidak	0	0%	Tidak	0	0%
Saya mencuci tangan setelah bersentuhan dengan orang yang sedang batuk atau pilek	Ya	9	90%	Ya	10	100%
	Tidak	1	10%	Tidak	0	0%
Saya menggunakan masker ketika sedang batuk atau pilek	Ya	6	60%	Ya	10	100%
	Tidak	4	40%	Tidak	0	0%
Saya mengonsumsi suplemen untuk meningkatkan daya imun tubuh dalam pencegahan batuk dan pilek	Ya	3	30%	Ya	10	100%
	Tidak	7	70%	Tidak	0	0%
Saya menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi	Ya	4	40%	Ya	10	100%
	Tidak	6	60%	Tidak	0	0%
Saya beristirahat cukup ketika mulai merasakan gejala batuk atau pilek	Ya	6	60%	Ya	10	100%
	Tidak	4	40%	Tidak	1	10%
Saya mengambil langkah pencegahan (menjaga jarak dan menghindari berbagi alat makan) bila anggota keluarga mengalami batuk atau pilek	Ya	10	100%	Ya	10	100%
	Tidak	0	0%	Tidak	0	0%
Saya membaca aturan pakai sebelum mengonsumsi obat batuk atau pilek	Ya	9	90%	Ya	10	100%
	Tidak	1	10%	Tidak	0	0%
Saya minum air putih lebih banyak jika sedang batuk atau pilek	Ya	5	50%	Ya	10	100%
	Tidak	5	50%	Tidak	0	0%
Saya pergi ke fasilitas kesehatan bila batuk/pilek tidak membaik jika lebih dari 3 hari	Ya	3	30%	Ya	7	70%
	Tidak	7	70%	Tidak	3	30%

Berdasarkan tabel 4. Dapat diketahui jika tingkat pengetahuan peserta yang mengetahui tentang menjaga kebersihan tangan setelah melakukan aktivitas sehari-hari sebanyak 10 peserta dengan persentase sebesar 100%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan berikutnya mencuci tangan setelah bersentuhan dengan orang yang sedang batuk atau pilek sebelum pemberian edukasi sebanyak 9 peserta dengan persentase sebesar 90%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan berikutnya menggunakan masker ketika sedang batuk atau pilek sebelum pemberian edukasi sebanyak 6 peserta dengan persentase sebesar 60%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan berikutnya mengonsumsi suplemen untuk meningkatkan daya imun tubuh dalam pencegahan batuk dan pilek sebelum pemberian edukasi sebanyak 3 peserta dengan persentase sebesar 30%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan berikutnya menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi sebelum pemberian edukasi sebanyak 4 peserta dengan persentase sebesar 40%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan

berikutnya beristirahat cukup ketika mulai merasakan gejala batuk atau pilek sebelum pemberian edukasi sebanyak 6 peserta dengan persentase sebesar 60%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan berikutnya mengambil langkah pencegahan (menjaga jarak dan menghindari berbagi alat makan) bila anggota keluarga mengalami batuk atau pilek sebelum pemberian edukasi sebanyak 9 peserta dengan persentase sebesar 90%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan berikutnya membaca aturan pakai sebelum mengonsumsi obat batuk atau pilek sebelum pemberian edukasi sebanyak 9 peserta dengan persentase sebesar 90%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan berikutnya minum air putih lebih banyak jika sedang batuk atau pilek sebelum pemberian edukasi sebanyak 5 peserta dengan persentase sebesar 50%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 10 peserta dengan persentase 100%. Pada pertanyaan berikutnya pergi ke fasilitas kesehatan bila batuk/pilek tidak membaik jika lebih dari 3 hari sebelum pemberian edukasi sebanyak 3 peserta dengan persentase sebesar 30%, kemudian setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 7 peserta dengan persentase 70%.



Gambar 1. Leaflet promosi Kesehatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui wawancara dan bimbingan atau penyuluhan dengan menggunakan media leaflet berjudul “Menghadapi Batuk dan Pilek Secara Bijak: Peran Kebersihan Tubuh, Peningkatan Imunitas Tubuh.” Program ini merupakan salah satu langkah preventif yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun kefarmasian. Materi yang diberikan meliputi penanganan bijak batuk pilek, definisi, gejala, faktor penyebab, serta upaya pencegahan. Leaflet sebagai media promosi dirancang semenarik mungkin, dilengkapi teks dan gambar agar peserta lebih mudah memahami informasi yang disampaikan.



Gambar 2. Pemberian materi edukasi oleh tim pengabdian

Berdasarkan gambar 2. dapat diketahui jika sudah terlaksana kegiatan pengabdian untuk memberikan edukasi secara langsung terhadap masyarakat Dusun Siking, Sumberejo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal terkait tema “Menghadapi Batuk dan Pilek Secara Bijak: Peran Kebersihan Tubuh dan Peningkatan Imunitas Tubuh”.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah berjalan dengan baik dan tanpa kendala. Selama pelaksanaan, peserta menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi, yang juga tercermin dari keaktifan mereka dalam sesi tanya jawab. Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan, kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit dan pencegahan batuk pilek.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan ini, seperti jumlah peserta yang masih terbatas sehingga hasil peningkatan pengetahuan belum bisa digeneralisasikan secara luas. Selain itu, durasi kegiatan yang singkat juga dapat memengaruhi kedalaman materi yang disampaikan. Oleh karena itu, diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan waktu yang lebih panjang agar manfaatnya semakin optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada tim pengabdian yang terdiri dari dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal serta mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga acara dapat berjalan dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua STIKES Kendal atas izin yang diberikan, mahasiswa semester 3 Prodi D3 Farmasi STIKES Kendal yang

telah membantu menyukseskan acara, dan masyarakat Dusun Suling, Sumberejo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal yang bersedia hadir dan berpartisipasi.

Untuk kegiatan pengabdian berikutnya, diharapkan dapat dikembangkan dengan metode yang lebih aplikatif, seperti simulasi edukasi kepada masyarakat, praktik edukasi farmasi, serta pemanfaatan media digital sebagai sarana pembelajaran. Pengembangan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, kemampuan praktik, dan kesiapan mahasiswa dalam memberikan pelayanan kefarmasian secara profesional di lingkungan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan untuk masyarakat Dusun Suling, Sumberejo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kendal diikuti oleh 10 peserta. Berdasarkan hasil kuesioner, tujuan kegiatan ini berhasil tercapai dengan sangat baik. Hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan peserta seputar edukasi batuk pilek, yang tercermin dari hasil post-test kuesioner. Seluruh peserta (100%) memahami pentingnya menjaga kebersihan tangan setelah beraktivitas, mencuci tangan setelah kontak dengan orang yang batuk atau pilek, menggunakan masker saat mengalami batuk atau pilek, mengonsumsi suplemen untuk meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga imunitas dengan asupan makanan bergizi. Pada aspek istirahat cukup ketika mulai muncul gejala batuk atau pilek, sebelum edukasi hanya 6 peserta (60%) yang melakukannya, namun setelah edukasi meningkat menjadi seluruh peserta (100%). Selain itu, 100% peserta juga memahami pentingnya tindakan pencegahan seperti menjaga jarak dan tidak berbagi alat makan jika ada anggota keluarga yang sakit, membaca aturan pakai obat, dan memperbanyak minum air putih saat batuk atau pilek. Sementara itu, 70% peserta menyadari perlunya ke fasilitas kesehatan jika batuk atau pilek tidak membaik setelah tiga hari. Peningkatan pengetahuan ini membuktikan efektivitas metode edukasi yang diterapkan dalam mendukung pemahaman mahasiswa sebagai calon tenaga kefarmasian.

Sebagai hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, diharapkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit batuk pilek dapat meningkat sehingga mereka mampu melakukan tindakan pencegahan untuk mengurangi risiko tertular. Untuk tindak lanjut, disarankan agar kegiatan pengabdian berikutnya dikembangkan dengan metode yang lebih aplikatif, seperti simulasi edukasi kepada masyarakat serta pemanfaatan media digital sebagai alat pembelajaran. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara mencegah dan menangani batuk pilek dengan tepat dan bijak. Diharapkan pula masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti menjaga kebersihan tangan, memakai masker saat sakit, serta memperkuat daya tahan tubuh dengan pola makan bergizi dan istirahat cukup. Selain itu, masyarakat diharapkan lebih bijak dalam menggunakan obat, memahami kapan dapat melakukan pengobatan mandiri, dan kapan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, diharapkan angka penularan dapat ditekan dan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J., ul Hassan, A., Naqv, T., & Mubeen, T. (2019). A Review on Software Testing and Its Methodology. *i-Manager's Journal on Software Engineering*, 13(3), 32.
- Damayanti, A. I., Farhat, Y., & Mas, S. (2025). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif , Penyakit

- Infeksi , Dan Kejadian BBLR Dengan Kenaikan Berat Badan Berdasarkan KBM Bayi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Buntok Kabupaten Barito Selatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2024. 1(10), 1863-1880.
- Devi, A. K., Mulyanti, S., & Patriyani, R. E. H. (2024). Efektivitas common cold massage therapy dan terapi uap minyak kayu putih terhadap tingkat keparahan ISPA atas pada Balita. *Solo Nursing Journal*, 1-12.
- Kurniawan, Y. I., Rahmawati, A., Chasanah, N., & Hanifa, A. (2019, November). Application for determining the modality preference of student learning. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1367, No. 1, p. 012011). IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1367/1/012011>.
- Kurniawati, D., Charmelya, E. N., Tangkas, H. H., & Putri, P. A. (2022). *Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Swamedikasi Batuk Pilek Mahasiswa Farmasi Angkatan 2019 Universitas Sari Mulia dengan Metode TPB*. 3(2), 92-99.
- Lazuardi, F. B., & Chernovita, H. P. (2025). Analisis persebaran dan visualisasi penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dengan metode K-Means Clustering pada Provinsi Jawa Tengah. *IT-Explore: Jurnal Penerapan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 4(2), 161-172. <https://doi.org/10.24246/itexplore.v4i2.2025.pp161-172>
- Maula, E. R., & Rusdiana, T. (2016). Terapi Herbal dan Alternatif pada Flu Ringan atau ISPA non-spesifik. *Majalah Farmasetika*, 1(2), 7-10.
- Meidikayanti, W., & Wahyuni, C. U. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Pademawu. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 240-252. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.240-252>.
- Nasution, F. S. A., Purba, S. K. B., Nasution, N., Sembiring, W. A. B., Felisha, R., & Susanti, N. (2026). Prevalensi dan Faktor Risiko Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Pada Masyarakat Dewasa di Wilayah Pesisir Medan Labuhan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 9(1), 1334-1342. <https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.9793>.
- Syukri, M. H. A., Ramawati, D., Idris, M. A. A., Fajar, M., & Nurhaena, W. (2025). Manajemen Strategi Terhadap Pengelolaan Sampah Di Rw 15 Desa Sukamantri Kecamatan Paseh Kabupaten Bandungan Paseh Kabupaten Bandung. *Proceedings Uin Sunan Gunung Djati Bandung*, 6(1), 1-18.
- Yusran, S., Bahar, H., Ekayanti, D., Pahrudin, H. A., & Salfina, S. (2024). Penyuluhan Ispa (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) Pada Masyarakat Desa Watunggarandu Kecamatan Lalonggasumeeto Kabupaten Konawe Tahun 2024. *Lontara Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 23-30.