

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENJAGA KESEHATAN HIDUNG

Rizka Fakhriani^{1*}, Fadli Robby Amsriza²

¹ Department of Otorhinolaryngology Head and Neck Surgery, Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

² Department of Surgery, Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

rizkafakhriani@umy.ac.id¹, fadli.robby@umy.ac.id²

ABSTRAK

Abstrak: Polusi, debu, rokok, virus, dan bakteri adalah beberapa bahaya lingkungan yang dapat mengganggu kesehatan hidung. Sejak pandemi, cuci hidung menjadi lebih diperhatikan. Cuci hidung adalah prosedur mudah yang dapat dilakukan sehari-hari. Meskipun begitu, di Indonesia, kegiatan cuci hidung masih cenderung awam dan jarang dilakukan. Masyarakat masih banyak yang belum memahami praktik cuci hidung, sehingga perlu dilakukan sosialisasi secara langsung. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberdayakan masyarakat Padukuhan Gejayan dengan tindakan cuci hidung yang dapat mengatasi berbagai masalah hidung seperti alergi, sinusitis, rhinitis dan ISPA. Kegiatan ini diikuti oleh 40 anggota PKK Padukuhan Gejayan dan diselenggarakan dengan metode penyuluhan berupa pemaparan materi dan praktik cuci hidung. Antusiasme masyarakat dan hasil akhir dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan dari 8.05 menjadi 9.125.

Kata Kunci: cuci hidung; hidung; masyarakat; penyakit.

Abstract: Environmental dangers that might harm nasal health are pollution, dust, cigarettes, viruses, and germs. Since the pandemic, nasal irrigation has been given more attention. Nasal irrigation is a simple and easy technique that can be used in daily life. However, in Indonesia, nasal irrigation is rarely practiced. Many people still do not understand the practice of nasal irrigation, so it is necessary to do direct dissemination. The purpose of this program is to empower the community of Padukuhan Gejayan with nasal wash actions that can solve various nasal problems such as allergies, sinusitis, rhinitis and upper respiratory tract infections. This program was attended by 40 members of the PKK Padukuhan Gejayan. It was held with a counseling method through presentation and nasal irrigation practice. This program received a good response from the community, as evidenced by the community's enthusiasm and the final results of the pre-test and post-test, which showed an increase from 8.05 to 9.125.

Keywords: nasal irrigation; nose; community; disease.



Article History:

Received: 27-03-2023

Revised : 29-04-2023

Accepted: 30-04-2023

Online : 01-06-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Organ utama yang digunakan untuk menghirup udara adalah hidung. Polusi, debu, rokok, virus, dan bakteri adalah beberapa bahaya lingkungan yang dapat mengganggu kesehatan hidung. Penyakit-penyakit seperti ISPA, rinitis alergi, kelainan anatomi, polip, dan gangguan kenyamanan lainnya, semuanya dapat disebabkan oleh gangguan fungsi hidung (Mirawati et al., 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, lebih dari 30% orang di seluruh dunia menderita penyakit hidung dan sinus (Akdis & Akdis, 2015). Setiap tahunnya, lebih dari 80.000 pasien di Austria, Swiss, dan Jerman mengunjungi bagian THT dengan keluhan penyakit hidung dan sinus. Berdasarkan daftar 50 pola penyakit yang paling sering diderita, gangguan hidung termasuk sinusitis berada di urutan ke-25. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES RI) melaporkan bahwa terdapat 102.817 pasien yang berobat jalan untuk kondisi THT di rumah sakit di seluruh Indonesia pada tahun 2003. Pasien-pasien ini berkisar dari usia anak-anak hingga dewasa (Tangkelangi et al., 2016).

Sejak pandemi, cuci hidung menjadi lebih diperhatikan sebagai cara untuk melindungi rongga hidung dari berbagai patogen. Untuk mencegah penyebaran virus COVID-19, tindakan cuci hidung dan mulut menjadi hal yang perlu dilakukan (Baxter et al., 2022; Riri Juliantika et al., 2021). Mencuci hidung adalah salah satu bagian dari Hatha Yoga, suatu teknik yang telah dilakukan selama ribuan tahun. Setelah itu, pada tahun 1931, Proetz menerbitkan buku pertama tentang prosedur cuci hidung, yang masih digunakan hingga saat ini sebagai metode yang disarankan untuk mengobati berbagai macam masalah sinonasal (Yuliyani et al., 2021).

Cuci hidung adalah prosedur mudah yang dapat dilakukan sehari-hari Yuliyani et al. (2021) dengan cara membantu menghilangkan penyebab iritasi yang memicu peradangan (kotoran, bakteri, alergen, dan jamur). Selain itu, metode ini juga dapat mengurangi jumlah mediator inflamasi, membantu mengurangi peradangan pada mukosa hidung, dan selanjutnya membantu mengurangi gejala hidung tersumbat (Head et al., 2018; Kanjanawasee et al., 2018). Normal salin 0,9% dan salin hipertonik 1,5%-3% merupakan cairan yang direkomendasikan dalam proses cuci hidung (Štanfel et al., 2022; Yanti et al., 2021).

Cuci hidung dengan menggunakan cairan natrium klorida 0,9% telah digunakan sebagai pengobatan standar di Amerika Serikat dan Eropa pada kondisi infeksi sinus hidung dan paranasal. Untuk mengobati penyakit inflamasi pada saluran napas bagian atas, salah satu terapi tambahan yang terjangkau dan efektif adalah cuci hidung dengan natrium klorida 0,9% (Kumar et al., 2013). Penelitian NaCl 0,9% yang dilakukan di Cina menyatakan bahwa dalam dua minggu sekresi hidung pada beberapa pasien menunjukkan adanya penurunan kadar natrium klorida yang signifikan. Penelitian serupa juga dilakukan di RSCM Jakarta yang menggunakan

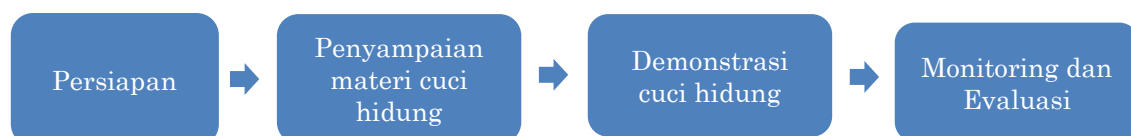
cairan NaCl 0,9% untuk mempromosikan penggunaan cuci hidung pada pasien yang menderita infeksi sinus hidung dan paranasal (Triola, 2019).

Cuci hidung dengan larutan garam isotonik atau hipertonik dapat memperbaiki fungsi hidung, menurunkan inflamasi, mengeluarkan sekret, dan mengurangi edema mukosa, sehingga dapat mempercepat perbaikan klinis. Larutan garam isotonik memiliki cara kerja sebagai pembilas alergi pada rongga hidung, dan juga diklaim sebagai larutan yang paling cocok untuk sel epitel hidung. Larutan garam isotonik memiliki cara kerja sebagai pembilas alergen dalam rongga hidung (Hendradewi et al., 2016). Selain itu, cuci hidung dapat mengurangi jumlah virus di dalam hidung (Casale et al., 2020; Tapiala et al., 2021).

Telah dilaporkan dalam beberapa penelitian sebelumnya bahwa cuci hidung dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara signifikan tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan (Yuliyani et al., 2021). Di Indonesia kegiatan cuci hidung masih cenderung awam dan jarang dilakukan. Masyarakat belum memahami dengan baik tentang cuci hidung dan tata caranya, sehingga perlu dilakukan sosialisasi secara langsung.

B. METODE PELAKSANAAN

Mitra pengabdian masyarakat ini adalah Padukuhan Gejayan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Yogyakarta dan melibatkan 40 anggota PKK Padukuhan Gejayan. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk memberdayakan masyarakat Padukuhan Gejayan dengan tindakan cuci hidung yang dapat mengatasi berbagai masalah hidung seperti alergi, sinusitis, rhinitis dan ISPA. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 4 tahapan, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian Masyarakat

Tahap persiapan dilakukan dengan metode *focus group discussion* (FGD) antara tim pengabdian dengan ketua dan kader PKK Padukuhan Gejayan, dengan mengajukan perizinan serta mencari informasi terkait masalah kesehatan yang terjadi. Berdasarkan hasil FGD tersebut, didapatkan bahwa sebagian besar masyarakat masih awam terhadap penyakit hidung dan sinonasal serta cara menjaga kesehatan hidung, oleh karena itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan tersebut sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat. Setelah perizinan didapatkan, tim pengabdian juga menyiapkan materi serta alat-alat yang akan digunakan selama pengabdian.

Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan pada hari Rabu, 8 Februari 2023 pukul 16.00 WIB dan bertempat di Balai Padukuhan Gejayan. Sebelum kegiatan dimulai, kuesioner pre-test mengenai kesehatan hidung diberikan kepada masing-masing peserta pengabdian. Kegiatan ini diawali dengan pemberian sambutan dari ketua PKK Padukuhan Gejayan dan ketua tim pengabdian masyarakat. Selanjutnya pemberian materi dari tim pengabdian masyarakat mengenai kesehatan hidung serta pentingnya melakukan cuci hidung. Pada tahap ketiga dilakukan demonstrasi cuci hidung. Adapun alat yang dibutuhkan pada demonstrasi ini adalah *sputit* 20 cc serta *nasal rinse set*. Setelah pemberian materi dan demonstrasi selesai diberikan, peserta kembali diminta untuk mengisi kuesioner post-test guna mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan materi dan demonstrasi cuci hidung.

Kegiatan pengabdian ini akan dievaluasi dengan melihat pengetahuan peserta melalui hasil yang didapat dalam kuesioner pre-test dan post-test. Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat apabila terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan kegiatan. Hasil evaluasi tersebut akan disampaikan kepada mitra guna mendapatkan saran yang kemudian dapat menjadi masukan pada pengabdian selanjutnya. Selain itu tim pengabdian juga akan melakukan monitoring keberlanjutan kegiatan melalui kader PKK Padukuhan Gejayan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Padukuhan Gejayan memiliki karakteristik penduduk yang heterogen baik dari tingkat pendidikan, pekerjaan, umur maupun kultur budaya. Padukuhan Gejayan merupakan wilayah dengan penduduk sekitar 2758 jiwa. Jumlah penduduk yang cukup banyak dapat dijadikan sasaran utama pemberian pengabdian masyarakat mengenai tanda dan gejala serta penatalaksanaannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan dengan melakukan perizinan kepada Ketua PKK Padukuhan Gejayan, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Setelah izin didapatkan, tim pengabdian melakukan FGD dengan ketua dan kader PKK guna mencari permasalahan yang terjadi serta rencana intervensi yang akan tim pengabdian lakukan. Setelah permasalahan dan rencana intervensi disepakati, tim pengabdian masyarakat dibantu kader menyebarkan undangan kegiatan kepada anggota PKK. Tim pengabdian juga menyiapkan materi, alat dan bahan yang akan digunakan selama kegiatan, diantaranya laptop, LCD, *sputit* 20 cc, *nasal rinse set*, kamera untuk dokumentasi serta daftar hadir pengabdian. Pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada hari Rabu, 8 Februari 2023 pukul 16.00 WIB dan bertempat di Balai Padukuhan Gejayan dan diikuti oleh 40 anggota PKK, seperti terlihat pada Gambar 2.



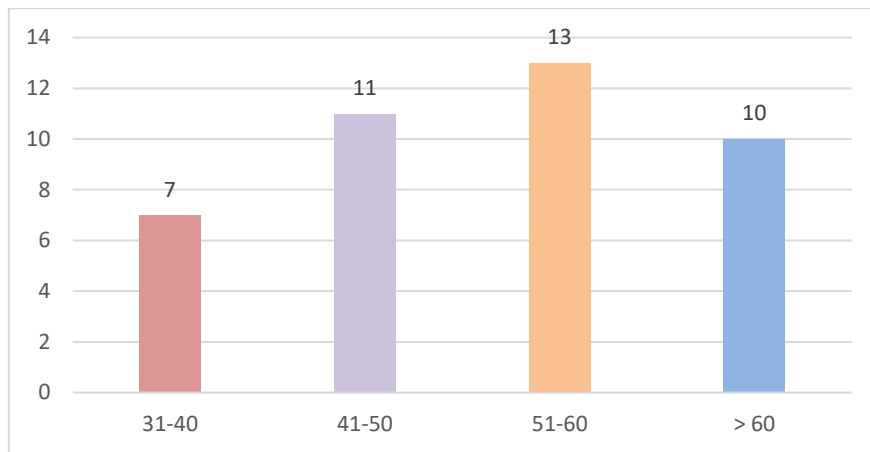
Gambar 2. Penyampaian materi dan diskusi mengenai kesehatan hidung.

Kegiatan ini diawali dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai penyakit hidung dan sinusal. Tinggi rendahnya pengetahuan seseorang memiliki dampak pada status kesehatan diri serta lingkungan di sekitarnya, sehingga pemberian edukasi yang tepat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta perilaku masyarakat. Pada kegiatan ini tim pengabdian masyarakat menyampaikan materi terkait kesehatan hidung seperti masalah hidung yang sering timbul, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan hidung serta cara menjaga kesehatan hidung. Tim pengabdian juga menyampaikan materi terkait cuci hidung, pentingnya melakukan cuci hidung, alat dan bahan yang digunakan, serta mendemonstrasikan langkah-langkah melakukan cuci hidung, seperti terlihat pada Gambar 3.



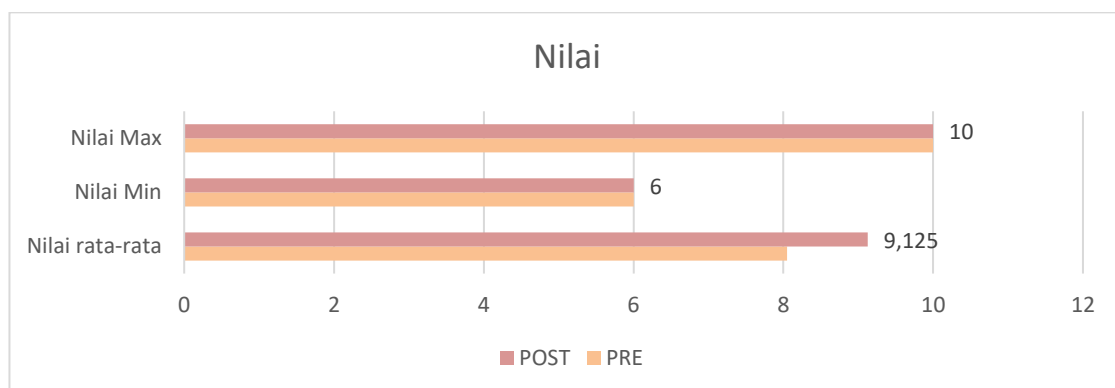
Gambar 3. Demonstrasi Cuci Hidung

Setelah pemberian materi, demonstrasi dan diskusi selesai, kuesioner *post-test* kembali disebarakan guna mengukur kembali pengetahuan peserta. Hasil kuesioner tersebut kemudian dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS guna melihat selisih hasil *pre-test* dan *post-test*, seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Karakteristik peserta berdasarkan usia

Gambar 4 di atas menunjukkan rata-rata usia peserta adalah 51.8 tahun. Hasil penelitian terhadap 40 peserta didapatkan bahwa rata-rata skor tingkat pengetahuan peserta sebelum mendapatkan pemaparan materi cuci hidung adalah 8,05. Setelah mendapatkan pemaparan materi, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan menjadi 9.125. Hasil pre-test dan post-test juga dianalisis menggunakan uji t berpasangan, dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,001 ($< 0,05$), seperti terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Skor tingkat pengetahuan peserta

Kendala yang tim pengabdian alami pada saat melakukan kegiatan ini adalah cuaca yang kurang mendukung, sehingga waktu yang dijadwalkan sedikit mundur dan menjadi lebih terbatas. Meski begitu, semua peserta tetap antusias dalam mengikuti rangkaian pengabdian ini, terlihat dari hasil skor pengetahuan yang diperoleh menunjukkan peningkatan pada post-test. Setelah kegiatan ini selesai, keberlanjutan program dilakukan dengan menjalin komunikasi dengan peserta melalui *Whatsapp Group* atau *follow up* kepada ketua mitra sehingga penerapan keterampilan cuci hidung dapat terlaksana dengan baik.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatan hidung dengan cuci hidung dilaksanakan di Balai Padukuhan Gejayan. Kegiatan pemberdayaan ini mendapat respons yang baik dari masyarakat, terbukti dari antusiasme masyarakat dan dari hasil akhir pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan dari 8,05 menjadi 9,125. Diharapkan dengan mengikuti kegiatan ini, masyarakat Padukuhan Gejayan dapat mendapat lebih banyak ilmu dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah menyediakan dana yang diperlukan untuk memastikan keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada mitra kegiatan, khususnya Padukuhan Gejayan, serta para peserta yang telah berpartisipasi dalam pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Akdis, C. A., & Akdis, M. (2015). Mechanisms of allergen-specific immunotherapy and immune tolerance to allergens. *World Allergy Organization Journal*, *8*(17), 10–12. <https://doi.org/10.1186/s40413-015-0063-2>
- Baxter, A. L., Schwartz, K. R., Johnson, R. W., Kuchinski, A.-M., Swartout, K. M., Srinivasa Rao, A. S. R., Gibson, R. W., Cherian, E., Giller, T., Boomer, H., Lyon, M., & Schwartz, R. (2022). Rapid initiation of nasal saline irrigation to reduce severity in high-risk COVID+ outpatients. *Ear, Nose & Throat Journal*, *0*(0), 1–10. <https://doi.org/10.1177/01455613221123737>
- Casale, M., Rinaldi, V., Sabatino, L., Moffa, A., & Ciccozzi, M. (2020). Could nasal irrigation and oral rinse reduce the risk for COVID-19 infection? *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, *34*(0), 1–3. <https://doi.org/10.1177/2058738420941757>
- Head, K., Snidvongs, K., Glew, S., Scadding, G., Schilder, A. G., Philpott, C., & Hopkins, C. (2018). Saline irrigation for allergic rhinitis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2018*(6), 1–89. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012597.pub2>
- Hendradewi, S., Primadewi, N., & Shofiyati, N. (2016). Perbedaan transpor mukosiliar pada pemberian larutan garam hipertonik dan isotonik penderita rinosinusitis kronis. *Oto Rhino Laryngologica Indonesiana*, *46*(2), 121. <https://doi.org/10.32637/orli.v46i2.159>
- Kanjanawasee, D., Seresirikachorn, K., Chitsuthipakorn, W., & Snidvongs, K. (2018). Hypertonic Saline Versus Isotonic Saline Nasal Irrigation: Systematic Review and Meta-analysis. *American Journal of Rhinology & Allergy*, *32*(4), 269–279. <https://doi.org/10.1177/1945892418773566>
- Kumar, R. A., Viswanatha, B., Krishnamurthy, N., Jayanna, N., & Shetty, D. R. (2013). Efficacy of Hypertonic Saline and Normal Saline in the Treatment of Chronic Sinusitis. *International Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery*, *02*(03), 90–96. <https://doi.org/10.4236/ijohns.2013.23022>
- Mirawati, N., Pramayastri, V., & Hidayat, T. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Cuci Hidung pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *MESINA*, *1*(0), 1–8.

- Riri Juliantika, Fiona Widya Sari, Hidayat, R., Puspa Zulaika, & Ziske Maritska. (2021). A Study of Knowledge, Attitude, and Practice of Nasal Irrigation During Covid-19 Pandemic. *Natural Sciences Engineering and Technology Journal*, 2(1), 58–64. <https://doi.org/10.37275/nasetjournal.v2i1.12>
- Štanfel, D., Kalogjera, L., Ryazantsev, S. V., Hlača, K., Radtsig, E. Y., Teimuraz, R., & Hrabac, P. (2022). The Role of Seawater and Saline Solutions in Treatment of Upper Respiratory Conditions. *Marine Drugs*, 20(5), 330. <https://doi.org/10.3390/md20050330>
- Tangkelangi, A. R., Tumbel, R. E. C., Mengko, S. K., Manado, S. R., Smf, B. /, Hidung, T., Kepala, T.-B., Fakultas, L., & Universitas, K. (2016). Kesehatan hidung masyarakat di komplek perumahan TNI LANUDAL Manado. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 4(2), 1–5.
- Tapiala, J., Hyvärinen, A., Toppila-Salmi, S., Suihko, E., & Penttilä, E. (2021). Nasal saline irrigation: prescribing habits and attitudes of physicians and pharmacists. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 39(1), 35–43. <https://doi.org/10.1080/02813432.2021.1880123>
- Triola, S. (2019). Pengaruh Cuci Hidung dengan NaCl 0,9% Terhadap Ekspresi Gen IL-1Beta dan TNF-Alpha Mukosa Hidung Penderita Rinosinusitis Kronis di RSUP Dr M Djamil Padang. *Health & Medical Journal*, 1(2), 17–27. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.236>
- Yanti, B., Maulana, I., Sofiana, D., Sufani, L., & Jannah, N. (2021). Nasal rinse and gargling as an effort in preventin covid-19 infection with islamic approach-a literature review. In *Bali Medical Journal* (Vol. 10, Issue 2, pp. 503–506). Sanglah General Hospital. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i2.2397>
- Yuliyani, E. A., Hastuti S, R., Triani, E., Ajmala, I. E., Imaniaty A, N., Akbar, M. F. A., & Jurnal Abdi Insani Universitas Mataram. (2021). Edukasi Cara Cuci Hidung Yang Baik Sebagai Upaya Pencegahan Dari Penularan COVID-19. *Abdi Insani*, 8(3), 359–364. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v8i3.449>