Volume 3 Nomor 1, Maret 2025, hal: 28-35 P-ISSN 3031-5778 E-ISSN 3025-129X
https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpmp https://doi.org/10.20527/jpmp.v3i1.14621

Peningkatan Pengetahuan Pasien terkait Cuci Hidung di Poli Telinga Hidung Tenggorokan (THT) RSUD Ulin Banjarmasin

Hansel Hens Tangkas[1], Adinda Dwina Hadiastuti[1], Ahmad Rizal[1], Rizka Rapi'ah[1], Difa Intannia[1*], Revina Aditya Yosita[2]

[1]Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
[2]Rumah Sakit Umum Daerah Ulin, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
Email: difaintannia@ulm.ac.id

ABSTRAK

Hidung mudah mengalami inflamasi atau peradangan yang dipengaruhi oleh udara sekitar, seperti polusi, debu, asap rokok, virus, dan bakteri. Ketidakwaspadaan dalam menjaga kebersihan hidung akan menimbulkan penyakit terkait saluran pernapasan. Salah satunya rhinosinusitis. Jika tidak segera ditangani, edema pada rinitis alergi akan menyumbat saluran pernapasan. Oleh sebab itu, pentingnya edukasi pada masyarakat terkait cara cuci hidung yang baik dan benar. Metode pemaparan materi terkait cuci hidung dilakukan secara langsung kepada responden dengan media *leaflet* dan video. Adapun sampel pada kegiatan ini adalah pasien yang berobat di poli Telinga, Hidung, Tenggorokan (THT) pada 17 September 2024. Rata-rata nilai *pretest* sebesar 88% dan nilai *posttest* sebesar 97,6% yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dengan persentase rata-rata benar sebesar 9,6%. Pasien memahami dengan baik manfaat cuci hidung pada awalnya, tetapi pasien tidak mengetahui jenis cairan yang digunakan untuk mencuci hidung dan meragukan keamanan cuci hidung. Oleh karena itu, kegiatan edukasi terkait cuci hidung mampu meningkatkan pengetahuan responden mengenai manfaat dan cara mencuci hidung yang benar. Kegiatan edukasi cuci hidung diharapkan mampu mengubah perilaku pasien untuk semakin rutin mencuci hidung dengan cara yang benar dan tepat.

Kata Kunci: Edukasi, Kebersihan, Indra, Promosi Kesehatan, Tindakan

ABSTRACT

The nose is prone to inflammation, which can be influenced by the surrounding air, such as pollution, dust, cigarette smoke, viruses, and bacteria. Negligence in maintaining nasal hygiene can lead to respiratory tract diseases, one of which is rhinosinusitis. If not addressed promptly, edema in allergic rhinitis will obstruct the airways. Therefore, educating the public on the proper and correct nasal washing technique is crucial. The method of delivering the material on nasal washing was done directly to the respondents using leaflets and videos. The sample for this activity consisted of patients visiting the Ear, Nose, and Throat (THT) clinic on September 17, 2024. The average pre-test score was 88%, and the post-test score was 97.6%, indicating an increase in knowledge with an average improvement of 9.6%. Patients initially understood the benefits of nasal washing but were unaware of the

type of solution used for nasal irrigation and were uncertain about its safety. Therefore, the educational activity on nasal washing successfully improved respondents' knowledge of the benefits and the correct way to wash the nose. It is hoped that this educational activity will encourage patients to adopt a routine of washing their noses correctly and appropriately.

Keywords: Action, Education, Hygiene, Health Promotion, Senses

PENDAHULUAN

Manusia mempunyai alat indra yang bertujuan memberikan informasi ke otak. Indra mengubah rangsangan menjadi arus listrik (impuls) yang mengalir ke otak. Otak akan menerjemahkan impuls-impuls untuk menghasilkan sensasi dan persepsi (Siregar *et al*., 2021). Salah satu alat indra pada manusia adalah hidung. Hidung sebagai organ vital dimana tempat masuknya udara ke dalam paru-paru, serta mampu menghirup dan mencium aroma. Hidung mudah mengalami inflamasi atau peradangan yang dipengaruhi oleh udara sekitar, seperti polusi, debu, asap rokok, virus, dan bakteri (Sofyan *et al*., 2017). Ketidakwaspadaan dalam menjaga kebersihan hidung akan menimbulkan penyakit terkait saluran pernapasan. Salah satunya adalah rinosinusitis.

Rinosinusitis merupakan peradangan pada mukosa hidung dan *sinus paranasal* yang termasuk dalam masalah kesehatan di dunia yang terus meningkat dan berdampak terhadap finansial masyarakat (Triola, 2019). Penyakit ini diawali dengan pelepasan mediator dan sitokin seperti histamin, leukotrien, prostaglandin, *Platelet Activating Factor* (PAF) dan akumulasi sel inflamasi yang menyebabkan mukosa hidung mengalami edema dan peradangan. Jika tidak segera ditangani, edema pada rinitis alergi akan menyumbat saluran pernapasan (Sofyan *et al*., 2017).

Salah satu dampak penyumbatan saluran pernapasan, yaitu hidung tidak dapat mencium bau atau Anosmia. Anosmia berdampak signifikan terhadap kualitas hidup serta penurunan kemampuan untuk mendeteksi bau dari lingkungan sekitar (Pamungkas, 2022). Oleh sebab itu, perlu adanya kewaspadaan untuk menjaga kebersihan hidung. Salah satu cara untuk menjaga kebersihan hidung dengan cuci hidung.

Cuci hidung termasuk salah satu metode praktis, mudah, dan murah yang cocok digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Cuci hidung bermanfaat untuk mengatasi nyeri kepala dan digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan pada hidung. Cuci hidung dilakukan dengan larutan garam isotonik. Cuci hidung digunakan untuk membersihkan saluran hidung dari berbagai mikroorganisme dan mediator inflamasi, seperti bakteri dan virus (Yuliyani *et al*.,

2021). Dengan demikian, pentingnya edukasi pada masyarakat terkait cara cuci hidung yang baik dan benar.

Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Ulin Banjarmasin memiliki beberapa poli pelayanan, salah satunya adalah poli Telinga Hidung Tenggorokan (THT) (Rismayanti *et al*., 2016). Pasien di poli THT masih belum mengetahui jenis cairan dan meragukan keamanan cuci hidung berdasarkan hasil survei lapangan. Untuk meningkatkan pengetahuan cuci hidung terkait jenis cairan, serta meyakinkan keamanan cuci hidung pada pasien di RSUD Ulin maka perlu edukasi terkait cara mencuci hidung yang benar di Poli Telinga Hidung Tenggorokan (THT) di RSUD Ulin.

METODE PELAKSANAAN

Edukasi cuci hidung dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 17 September 2024 di RSUD Ulin yang berdomisili di di Jalan A.Yani Km. 2,5, No.43, RW. 05, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Kegiatan ini dilakukan pukul 09.15-10.00 WITA di ruang tunggu pelayanan Poli Telinga Hidung Tenggorokan (THT) RSUD Ulin dengan sasaran kegiatan yaitu pasien yang sedang menunggu antrean pemeriksaan. Kegiatan diawali dengan proses perizinan di poli Telinga Hidung Tenggorokan (THT) RSUD Ulin. Pemaparan materi terkait cuci hidung dilakukan secara langsung kepada responden dengan media *leaflet* dan video. Media *leaflet* berisi pengertian, manfaat, jenis cairan, dan langkah-langkah cuci hidung yang benar. Selain itu, media video bertujuan untuk memberikan simulasi praktik cara mencuci hidung yang benar. Responden melakukan *pre-test* sebelum pemaparan materi dan *post-test* setelah pemaparan materi sebagai evaluasi responden. Responden dinyatakan ”Sangat Paham” dengan rata-rata jumlah jawaban benar >90%, ”Cukup Paham” dengan rata-rata jumlah jawaban benar 70-89%,”Paham” dengan rata-rata jumlah jawaban benar 60-69%, dan ”Belum Paham” dengan rata-rata jumlah jawaban benar <60%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi cuci hidung dihadiri sejumlah 17 responden. Adapun media yang digunakan untuk kegiatan edukasi ini menggunakan media cetak berupa *leaflet* memuat informasi seputar pengertian, manfaat, cairan untuk mencuci hidung, langkah-langkah cuci hidung, dan informasi lainnya terkait cuci hidung (Gambar 1). Media *leaflet* mampu meningkatkan pengetahuan, mudah dibawa, serta dapat berbagi informasi dengan keluarga pasien (Tangkas *et al*., 2024).

Gambar 1. *Leaflet* edukasi cuci hidung

`Selain itu, edukasi juga dilakukan dengan penggunaan video. penggunaan video bertujuan untuk memberikan simulasi pembelajaran. Video merupakan suatu alat atau media pendidikan yang memungkinkan Anda menampilkan gerakan dan pesan dengan efek tertentu untuk memperlancar proses pembelajaran dan menarik perhatian pemirsa. Penggunaan video memberikan penjelasan secara audio visual sehingga masyarakat mampu memahami dan mengimplementasikan cuci hidung dengan benar (Yuliyani *et al*., 2021). Selain itu, kelebihan penggunaan video sebagai media edukasi adalah hemat biaya, konten edukasi yang konsisten, dan mudah dipahami sehingga video merupakan media edukasi dengan daya tarik yang tinggi bagi masyarakat (Intannia & Lingga, 2023).

Gambar 2. Dokumentasi kegiatan edukasi cuci hidung

Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan *pretest* dan mengisi daftar hadir. Lembar *pretest* berisi 5 pertanyaan berupa "Setuju dan "Tidak Setuju" untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai cuci hidung. Penyampaian materi dilaksanakan sekitar 10-15 menit, kemudian dilanjutkan dengan simulasi cuci hidung, dan diskusi bersama responden. Kegiatan edukasi diakhiri dengan pengerjaan soal *posttest*. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah n (Responden)	Jumlah (%)
Jenis Kelamin			
1	Perempuan	14	82,35
2	Laki-laki	3	17,65
	Total	17	100
Usia			
1	<20	1	5,88
2	20-29	2	11,76
3	30-39	2	11,76
4	40-49	6	35,29
5	50-59	5	29,43
6	≥60	1	5,88
	Total	17	100

Karakteristik responden pada Tabel 1 menunjukkan total responden berjumlah 17. Adapun jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan berjumlah 14 responden (82,35%). Selain itu, rentang usia responden didapatkan paling banyak pada kelompok usia 40-49 tahun berjumlah 6 responden (35,29%).

Tabel 2. Hasil Pertanyaan *Pretest* dan *Posttest*.

No.	PERTANYAAN	JUMLAH JAWABAN BENAR	
		PRETEST	***POSTTEST***
1.	Cuci hidung membuat hidung "*Mampet*"	15 (88%)	17 (100%)
2.	Cuci hidung menggunakan air keran	13 (76%)	15 (88%)
3.	Cuci hidung aman untuk dilakukan	15 (88%)	17 (100%)
4.	Cuci hidung membantu membersihkan hidung	16 (94%)	17 (100%)
5.	Cairan NaCl yang digunakan untuk mencuci hidung harus disimpan di dalam kulkas	16 (94%)	17 (100%)
	Rata-rata Jumlah Jawaban Benar	15 (88%)	16,6 (97,6%)

Berdasarkan hasil *pretest*, responden sudah mengetahui dengan baik definisi dan manfaat dari mencuci hidung. Namun, responden belum mengetahui dengan baik jenis dan cara menyimpan sisa cairan cuci hidung dan responden masih meragukan keamanan cuci hidung. Hal ini didasari masih banyak dokter yang tidak memberikan edukasi teknik cuci hidung pada pasien walaupun cuci hidung dapat membantu menjaga kebersihan hidung (Melati, 2023).

Hasil evaluasi pada pertanyaan 1 (Tabel 2) menunjukkan adanya peningkatan jumlah responden yang menjawab benar dimana 15 responden (88%) berdasarkan evaluasi *pretest* menjadi 17 responden (100%) berdasarkan evaluasi *posttest*. Cuci hidung menghilangkan antigen, mencegah infeksi bakteri, serta menurunkan reaksi peradangan sehingga cuci hidung tidak menghambat saluran pernapasan, tetapi membantu membersihkan saluran pernapasan (Mangunkusumo *et al*., 2021).

Hasil evaluasi pada pertanyaan 2 (Tabel 2) menunjukkan adanya peningkatan jumlah responden yang menjawab benar dimana 13 responden (76%) berdasarkan evaluasi *pretest* menjadi 15 responden (88%) berdasarkan evaluasi *posttest*. Cuci hidung harus menggunakan air steril dan menggunakan larutan NaCl 0,9%. Cuci hidung tidak diperbolehkan menggunakan air keran, air keran berpotensi mengandung mikroorganisme atau iritan yang dapat menginfeksi dan mengiritasi saluran pernapasan (Mangunkusumo *et al*., 2021).

Hasil evaluasi pada pertanyaan 3 (Tabel 2) menunjukkan adanya peningkatan jumlah responden yang menjawab benar dimana 15 responden (88%) berdasarkan evaluasi *pretest* menjadi 17 responden (100%) berdasarkan evaluasi *posttest*. Hal ini menyatakan bahwa beberapa responden masih meragukan keamanan untuk melakukan cuci hidung sebelum diberikan edukasi. Penelitian terdahulu menyatakan cuci hidung terbukti menjadi metode penting untuk mempercepat penyembuhan luka hidung dan sinus sehingga efektivitas dan manfaat cuci hidung telah terbukti secara luas (Mangunkusumo *et al*., 2021).

Hasil evaluasi pada pertanyaan 4 (Tabel 2) menunjukkan adanya peningkatan jumlah responden yang menjawab benar dimana 16 responden (94%) berdasarkan evaluasi *pretest* menjadi 17 responden (100%) berdasarkan evaluasi *posttest*. Cuci hidung terbukti membantu mengencerkan lendir dan meningkatkan pembersihan (Mangunkusumo *et al*., 2021).

Hasil evaluasi pada pertanyaan 5 (Tabel 2) menunjukkan adanya peningkatan jumlah responden yang menjawab benar dimana 16 responden (94%) berdasarkan evaluasi *pretest* menjadi 17 responden (100%) berdasarkan evaluasi *posttest*. Cairan NaCl 0,9% yang belum atau telah dipakai dapat disimpan di lemari atau rak yang terhindar dari sinar matahari langsung pada suhu ruang 25-30℃. Dengan demikian, cairan NaCl tidak boleh disimpan di kulkas (Mangunkusumo *et al*., 2021).

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh rata-rata nilai *pretest* sebesar 88% dan nilai *posttest* sebesar 97,6% yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden dengan adanya peningkatan persentase rata-rata benar sebesar 9,6%. Oleh karena itu kegiatan edukasi yang dilakukan di Poli Telinga Hidung Tenggorokan (THT) RSUD Ulin meningkatkan pengetahuan responden mengenai manfaat dan cara mencuci hidung yang benar.

Program edukasi cuci hidung perlu dijadikan kegiatan rutin yang terjadwal, baik untuk pasien yang baru datang maupun pasien yang sudah rutin berkunjung. Agar edukasi yang diberikan konsisten dan tepat, perlu dilakukan pelatihan berkala untuk tenaga kesehatan di RSUD Ulin. Dengan demikian, pasien dapat memahami cara cuci hidung yang benar dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi pasien, serta meningkatkan kualitas kesehatan saluran pernapasan.

KESIMPULAN

Cuci hidung membantu membuang kotoran pada saluran pernapasan dan mampu mencegah infeksi pada saluran pernapasan. Responden mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 9,6% berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Kegiatan edukasi cuci hidung diharapkan

mampu mengubah perilaku pasien untuk semakin rutin mencuci hidung dengan cara yang benar dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Intannia, D., & Lingga, H. N. (2023). Pengaruh Video Edukasi Berbahasa Banjar Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Terkait Antibitoik Pada Perempuan. *Jurnal Manajemen Dan Pelayanan Farmasi (Journal Of Management And Pharmacy Practice)*, *13*(4), 221–231. https://doi.org/10.22146/jmpf.84360

Mangunkusumo, N. E., Dewi, A. M. K., & Dwiyani, K. (2021). A To Z Cuci Hidung. In *Kelompok Studi Rinologi Indonesia*. https://doi.org/10.5040/9781501346286.0014

Melati, T. (2023). Pencegahan Rinosinusitis Akut Dengan Melakukan Cuci Hidung Menggunakan Larutan Salin Isotonis. *Jurnal Acta Trimedika*, *1*(1), 52–65. https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v1i1.19209

Pamungkas, M. R. P. (2022). Terapi Cuci Hidung Dengan Nacl Dapat Meningkatkan Sensitivitas Penciuman Pada Pasien Penyintas Covid-19. *Indonesian Scholar Journal Of Nursing And Midwifery Science (Isjnms)*, *1*(07), 265–273. https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i07.107

Rismayanti, R., Kartasurya, M. I., & Kana, N. L. (2016). Pengaruh Internal Marketing Dan Kualitas Pelayanan Bpjs Kesehatan Terhadap Kinerja Melalui Kepuasan Dokter Di Rsud Ulin Banjarmasin. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, *4*(1), 58–64. https://doi.org/10.14710/jmki.4.1.2016.58-64

Siregar, I. Y., Tanjung, I. F., & Maysarah, S. (2021). Fungsi Sistem Indera Manusia Perspektif Sains Terintegrasi Al-Qur'an Dan Hadits. *Jie (Journal Of Islamic Education)*, *6*(2), 208. https://doi.org/10.52615/jie.v6i2.227

Sofyan, F., Riza, D., & Tami, I. (2017). Pengaruh Cuci Hidung Dengan Nacl 0,9% Terhadap Peningkatan Rata-Rata Kadar Ph Cairan Hidung. *Oto Rhino Laryngologica Indonesiana*, *47*(1), 25–30. https://doi.org/10.32637/orli.v47i1.192

Tangkas, H. H., Rizal, A., Hadiastuti, A. D., Rapi'ah, R., Intannia, D., & Yulianti, M. D. (2024). Peningkatan Pengetahuan Pasien Terkait Pil Kb Di Poli Kandungan Rsud Ulin Banjarmasin. *Panacea*, *2*, 209–215. https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i4.13818

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

Yuliyani, E. A., Setyorini, R. H., Triani, E., Ajmala, I. E., As-Syarifiah, N. I., & Aulia Akbar, M. F. (2021). Video Edukasi Cara Mencuci Hidung Yang Benar Sebagai Salah Satu Upaya Pencegahan Covid-19. *Indra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 37–40. https://doi.org/10.29303/indra.v2i2.123