



# ETIKA BATUK



**RSUD Dr. M ASHARI Kab. PEMALANG**

Jln. Gatot Subroto No.41 Telp. (0284) 321614 Ext. 120

Fax. (0284) 323664

Pematang

## 1. Pengertian

Etika Batuk adalah tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan benar tissue atau lengan baju. Jadi bakteri tidak menyebar ke udara dan tidak menular ke orang lain.

## 2. Tujuan Etika Batuk

Mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernafasan. Penularan penyakit melalui media udara pernafasan disebut "air borne disease".

## 3. Penyebab terjadinya Batuk

### a. Infeksi

Produksi dahak yang sangat banyak karena Infeksi saluran pernafasan. Contoh : flu, bronchitis, dan penyakit yang cukup serius meskipun agak jarang pneumonia, TBC, Kanker Paru-paru.

### b. Alergi

- Masuknya benda asing secara tidak sengaja kedalam saluran pernafasan. Contoh : Debu, asap, makanan dan cairan.



- Mengalirnya cairan hidung kearah tenggorokan dan masuk ke saluran pernafasan. Misal : rhinitis alergika, batuk, pilek.

- Penyempitan pada saluran pernafasan Misal : Asma

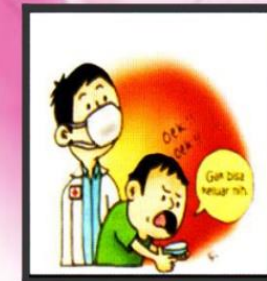
## 4. Dampak dari Batuk

Batuk dapat menyebabkan :

- Rasa lelah
- Nyeri musculoskeletal
- Gangguan tidur
- Suara serak
- Perubahan pola tidur
- Suara serak

## 5. Kebiasaan batuk yang salah

- Tidak menutup mulut saat batuk atau bersin di tempat umum
- Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut atau hidung saat batuk dan bersin
- Membuang ludah batuk disembarang tempat.
- Membuang atau meletakkan tissue yang sudah dipakai disembarang tempat
- Tidak menggunakan masker saat flu atau batuk.

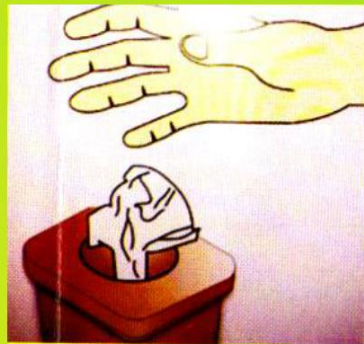


# ETIKA BATUK

## Saat Anda Batuk atau Bersin



Tutup Hidung dan mulut anda dengan menggunakan tisu/saputangan atau lengan dalam baju anda



Segera buang tisu yang sudah dipakai kedalam tempat sampah



Cuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun atau pencuci tangan berbasis



Gunakan Masker

### DAFTAR PUSTAKA

1. Buku Pedoman Pelayanan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi di Rumah Sakit dan Fasilitas Kesehatan Lainnya Cetakan ketiga tahun 2011
2. WHO Guidelines on HandHygien in Health Care tahun 2009+