

Edukasi Perbedaan Pilek dan Flu pada Anak serta Cara Mengatasinya

Educating About the Differences Between Colds and Flu in Children and How to Treat Them

Galuh Lita Nanda^{1*}, Khoirul Anwar²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim
Jl. Raya Gunungpati No.KM.15, Nongkosawit, Kec. Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah
email: *¹galuhlitanan@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi iklim tropis pesisir di Kecamatan Genuk dengan suhu dan kelembapan yang tinggi serta curah hujan yang cukup besar sepanjang tahun berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit musiman, khususnya infeksi saluran pernapasan seperti pilek dan flu pada anak. Kurangnya pemahaman orang tua mengenai perbedaan pilek dan flu sering menyebabkan keterlambatan penanganan serta kurangnya kewaspadaan terhadap tanda bahaya. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan promosi kesehatan bertema Edukasi Perbedaan Flu dan Pilek serta Cara Mengatasinya yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai perbedaan penyebab, gejala, tingkat keparahan, pencegahan, dan penanganan pilek serta flu pada anak. Kegiatan promosi kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 01–03 Mei 2025 di Apotek Karangroto Sehat, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, dengan sasaran utama orang tua. Metode yang digunakan meliputi pembagian leaflet dan edukasi individual disertai tanya jawab interaktif. Sebanyak 20 peserta mengikuti kegiatan ini dan menunjukkan respons positif dengan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai perbedaan pilek dan flu, cara penanganan awal yang tepat di rumah, tanda bahaya yang perlu diwaspadai, serta upaya pencegahan penyakit saluran pernapasan pada anak. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan anak di masyarakat, khususnya di wilayah Kecamatan Genuk.

Kata Kunci: Promosi kesehatan, pilek, flu, anak.

ABSTRACT

The tropical coastal climate in Genuk District, with its high temperature and humidity, and significant rainfall throughout the year, potentially increases the risk of seasonal illnesses, particularly respiratory infections such as colds and flu in children. Parents' lack of understanding of the differences between colds and flu often leads to delayed treatment and a lack of awareness of warning signs. Therefore, a health promotion activity entitled "Education on the Differences between Flu and Colds and How to Handle Them" was conducted, aimed at increasing parents' knowledge and awareness regarding the differences in causes, symptoms, severity, prevention, and treatment of colds and flu in children. This health promotion activity was held on May 1–3, 2025, at the Karangroto Sehat Pharmacy, Genuk District, Semarang City, with parents as the primary target. The methods used included distributing leaflets and individual education accompanied by an interactive question and answer session. A total of 20 participants participated in this activity and showed a positive response with active participation throughout the activity. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the differences between colds and flu, appropriate initial treatment methods at home, warning signs to watch out for, and efforts to prevent respiratory tract

diseases in children. This activity is expected to be a promotive and preventive effort in supporting the improvement of children's health in the community, especially in the Genuk District area.

Keywords: *Health promotion, colds, flu, children.*

1. Pendahuluan

Iklim tropis pesisir di Kecamatan Genuk yang ditandai dengan suhu udara yang relatif tinggi, kelembapan yang tinggi, serta curah hujan yang cukup besar sepanjang tahun dapat memengaruhi kondisi kesehatan masyarakat. Perubahan cuaca yang tidak menentu, paparan angin laut, dan lingkungan yang lembab dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit musiman, khususnya penyakit saluran pernapasan seperti pilek dan flu. Kondisi ini sering terjadi pada masa peralihan musim atau saat intensitas hujan meningkat, ketika tubuh belum beradaptasi secara optimal terhadap perubahan lingkungan (Kemenkes, 2021).

Selain itu, menurut Purnama dkk. (2025), infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), yang mencakup kasus seperti pilek, flu, bronkitis, dan pneumonia, merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada anak. Di Indonesia, survei kesehatan nasional menunjukkan bahwa prevalensi ISPA pada anak balita mencapai sekitar 4,8 %, yang menunjukkan masih tingginya kejadian kasus infeksi saluran pernapasan di kelompok usia ini. ISPA tetap menjadi penyebab signifikan morbiditas anak di seluruh wilayah Indonesia, sehingga upaya promotif dan preventif sangat diperlukan untuk melindungi kesehatan anak dari penyakit pernapasan.

Pilek biasa (disebut juga rinitis virus) adalah infeksi saluran pernapasan bagian atas yang dapat disebabkan oleh lebih dari 200 virus. Yang paling umum adalah rhinovirus, yang menyebabkan hingga 40% kasus pilek. Pilek paling sering ditularkan melalui kontak dengan kuman dari hidung dan/atau mulut melalui batuk, bersin, atau kontak tangan ke tangan. Sedangkan Influenza (dikenal sebagai flu) biasanya disebabkan oleh virus influenza A atau B. Virus influenza cukup menular dan biasanya menyebar melalui udara atau melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi (Rosyidah dan Zainal, 2021).

Gejala flu dan pilek sangatlah mirip tetapi tingkat keparahan dan penanganannya berbeda, sehingga penting bagi masyarakat terutama orang tua untuk memahami perbedaan antara pilek dan flu agar lebih waspada dalam memperhatikan kondisi kesehatan anak dan dapat mengambil tindakan yang tepat. Pemahaman ini membantu agar tindakan pencegahan dan pengobatan yang diambil sesuai dengan kondisi yang dialami, serta dapat mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut yang sering timbul pada kasus flu yang tidak ditangani dengan tepat (Rifki, dkk., 2025).

Dengan demikian, kegiatan promosi kesehatan bertema edukasi perbedaan flu dan pilek pada anak sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan baik dari segi penyebab, gejala, maupun tingkat keparahannya. Pemahaman yang baik mengenai cara pencegahan dan penanganan yang tepat diharapkan dapat meningkatkan kewaspadaan orang tua, mencegah komplikasi yang lebih serius, serta mendukung upaya menjaga kesehatan anak secara optimal, terutama di tengah kondisi iklim yang rentan memicu penyakit musiman.

2. Metode

. Kegiatan promosi kesehatan dengan judul "Anak Sakit Pilek atau Flu, ya? Kenali Perbedaannya!" dilaksanakan pada hari Kamis-Sabtu, 01-03 Mei 2025 bertempat di Apotek Karangroto Sehat, Kec. Genuk, Kota Semarang. Sasaran utama dari kegiatan promosi kesehatan ini ditujukan kepada masyarakat khususnya orangtua yang berdomisili disekitar Apotek Karangroto Sehat, Kecamatan Genuk, Kota Semarang. Adapun metode pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini yang pertama adalah pembagian materi berupa leaflet kepada para pengunjung Apotek Karangroto Sehat, khususnya kepada para orangtua kemudian dilanjutkan pemaparan materi secara singkat dengan tanya jawab antara pemateri dengan pengunjung yang menjadi sasaran promosi kesehatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan promosi kesehatan dengan tema Edukasi Perbedaan Pilek dan Flu pada Anak serta Cara Mengatasinya ini dilakukan dengan tujuan Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya orang tua tentang pentingnya mengenali perbedaan flu dan pilek pada anak meliputi penyebab, gejala, serta tingkat keparahan masing-masing penyakit agar orang tua mampu melakukan pencegahan, penanganan awal yang tepat, serta mengenali tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan medis. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi upaya preventif yang efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan komunitas serta memperkuat kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatannya secara mandiri.

Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan dengan metode penyebaran leaflet kepada 20 pengunjung Apotek Karangroto Sehat secara acak selama periode 01-03 Mei 2025 disertai dengan penjelasan materi mengenai perbedaan flu dan batuk pada anak serta cara mengatasi hal tersebut (Gambar 1). Metode individual ini digunakan dengan pertimbangan komunikasi satu-per-satu antara pemateri dengan peserta akan menimbulkan interaksi dua arah yang lebih intens (Notoadmodjo, 2010). Peserta akan lebih leluasa bertanya hal-hal yang tidak dipahami dan langsung mendapatkan jawaban tanpa rasa malu ingin bertanya maupun terburu-buru. Pendekatan ini akan membantu membangun hubungan lebih pribadi dan meningkatkan motivasi untuk menerapkan pesan kesehatan yang disampaikan.



Gambar 1. Leaflet kegiatan

Materi yang di sampaikan pada kegiatan promosi kesehatan ini antara lain mengenai (1) perbedaan mendasar antar flu dan pilek meliputi penyebab, gejala umum, durasi dan tingkat keparahan (2) cara mengatasi flu dan pilek pada anak dengan istirahat yang cukup, perbanyak minum dan ASI pada bayi, serta menggunakan larutan NaCl yang disemprotkan ke hidung untuk membersihkan hidung tersumbat (3) tanda bahaya jika anak terkena flu seperti napas cepat, demam tidak kunjung sembuh atau bahkan kejang maka harus segera dibawa ke dokter (4) rekomendasi obat-obat bebas dan bebas terbatas yang dapat diperoleh di apotek dan (5) cara mencegah flu dan pilek. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan komunikasi dua arah dengan bahasa yang mudah dipahami agar para peserta dapat menerima informasi dengan baik.



Gambar 2. Penyampaian materi edukasi kepada peserta

Kegiatan promosi kesehatan ini mendapat respon positif masyarakat khususnya orangtua yang berdomisili disekitar Apotek Karangroto Sehat. Respon tersebut tersebut ditunjukkan dengan peserta yang aktif bertanya setelah pemaparan materi. Beberapa pertanyaan yang diajukan membahas mengenai rekomendasi obat yang aman untuk anak saat pilek dan flu, cara memahami gejala flu pada bayi ataupun anak balita yang kurang bisa mengekspresikan hal yang dirasakan, gejala yang perlu diwaspadai saat terjadi flu pada anak serta upaya pencegahan flu dan pilek pada anak.

Rekomendasi obat yang dapat digunakan untuk anak pada saat pilek dan mudah dijumpai di apotek maupun sarana kesehatan lainnya antara lain beberapa obat generik bermerk dengan bentuk sediaan sirup yang mengandung zat aktif pseudoefedrin HCL, klorfeniramin maleat dan parasetamol. Obat-obat ini mampu menangani gejala flu dan pilek pada anak seperti demam, sakit kepala, bersin-bersin dan hidung tersumbat. Sedangkan pada bayi penggunaan obat flu dan pilek bebas harus menggunakan resep dokter sehingga disarannya untuk berobat terlebih dahulu ke dokter. Cara mengenali gejala flu pada bayi yang tidak bisa mengungkapkan hal yang dirasakan dapat diamati melalui perubahan perilaku dan fungsi tubuh seperti kurang minum/asupan, rewel, perubahan pola tidur dan pola makan dan demam.

Adapun beberapa gejala yang harus diwaspadai saat anak mengalami flu antara lain nafas berubah menjadi cepat dan sesak, demam tinggi yang berlangsung selama berhari-hari (lebih dari 3 hari), tampak lemas terus menerus dan tidak mau makan, kejang, serta gejala yang memburuk kembali setelah sempat membaik. Jika anak mengalami gejala-gejala tersebut maka harus segera dibawa ke dokter (CDC, 2024). Upaya pencegahan flu dan pilek pada anak meliputi vaksinasi tahunan, kebiasaan cuci tangan, mengajarkan etika batuk/bersin yang benar, menghindari kontak dengan orang sakit, menjaga kebersihan lingkungan, serta pola hidup sehat. Pendekatan ini membantu mengurangi risiko infeksi serta menyebarnya virus di lingkungan sekitar.

Selain adanya respon positif dari peserta, kegiatan ini juga memiliki beberapa aspek yang perlu dievaluasi untuk pelaksanaan dimasa mendatang. Salah satunya yaitu cakupan sasaran yang masih cukup sedikit yaitu hanya sekitar 20 peserta pada rentang waktu 01-03 Mei 2025. Kedepannya, diharapkan waktu pelaksanaan dapat dilakukan dengan rentang waktu yang lebih panjang agar didapatkan cakupan sasaran yang lebih luas. Selain itu, penggunaan media lain yang lebih bervariasi seperti video edukatif maupun media digital lain juga dapat dipertimbangkan untuk cakupan sasaran yang lebih luas utamanya untuk masyarakat di daerah kecamatan Genuk, Kota Semarang.

4. Kesimpulan

Kegiatan promosi kesehatan mengenai edukasi perbedaan pilek dan flu pada anak yang dilaksanakan di Apotek Karangroto Sehat, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari masyarakat, khususnya orang tua. Melalui metode pembagian leaflet dan edukasi individual, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai perbedaan pilek dan flu pada anak. Kegiatan ini juga mendorong penerapan langkah pencegahan seperti menjaga kebersihan, pola hidup sehat, dan vaksinasi influenza. Ke depannya, diperlukan pengembangan kegiatan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan penggunaan media edukasi

yang lebih beragam agar dampak promosi kesehatan dapat dirasakan secara lebih optimal oleh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar besarnya kepada Universitas Wahid Hasyim dan Pemilik Sarana Apotek Karangroto Sehat yang telah memberikan dukungan untuk kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Hairuddin, K., Mayasari, E., Werdyaningsih, E., dan Yulia, D., 2025, Efektivitas Kampanye Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Sehat Masyarakat, *Jurnal Ilmu Kesehatan Barongko*, 4 (1), 1-11.
- Kemenkes, 2021, Mengenal Perbedaan Flu dan Pilek, <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-perbedaan-antara-flu-dan-pilek>. diakses pada 10/12/2025
- Notoatmodjo, S 2010, Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi (Edisi Revisi). Rineka Cipta, Jakarta.
- Purnama, B., Wagatsuma, K., dan Sito, R., 2025, Prevalence and risk factors of acute respiratory infection and diarrhea among children under 5 years old in low middle wealth household Indonesia, *Jurnal Infectious disease of Poverty*, 14 (13).
- Rifki, M., Rachman, A., Salsabila, T., Larasati, A., dan Paradiesta, A., 2025, Clinical and Epidemiological Overview of Influenza : A literature review, *Jurnal Biologi Tropis*, 25 (4), 5715-5721
- Rosyidah, Kharisma Aprilita, and Zainal Fanani. 2021. Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Swamedikasi Influenza Pada Masyarakat Di Desa Pladen, Kecamatan Jekulo, Kudus. Indonesia *Jurnal Farmasi*, 5 (2): 26.