

**EDUKASI KESEHATAN TENTANG POLA HIDUP SEHAT
CARA MENCUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR PADA SISWA
DI SIT FAJAR HIDAYAH INTEGRATED BOARDING SCHOOL
BLANG BINTANG ACEH BESAR**

**Health Education About Healthy Lifestyle How to Wash Hands Properly in Students
at SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar**

Periskila Dina Kali Kulla¹ Herawati²

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

²Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ubudiyah Indonesia

* Corresponding Author: periskila@uui.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu kegiatan wajib yang dilakukan oleh seorang dosen dalam memenuhi Tridharma Perguruan Tinggi selain penelitian dan pengajaran. Dalam proses pelaksanaan pengabdian, dosen membagikan ilmu yang dimiliki kepada masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tersebut. Pelaksanaan pengabdian kali ini berlokasi di sekolah SIT Fajar Hidayah *Integrated Boarding School*, beralamat di Blang Bintang Aceh Besar. Edukasi Kesehatan merupakan salah satu bentuk pengabdian untuk mengedukasi siswa tentang pola hidup sehat. Salah satu bentuk pola hidup sehat tersebut adalah cara mencuci tangan yang baik dan benar. Pola mencuci tangan adalah dasar Kesehatan yang paling penting dan utama yang harus diajarkan kepada siswa sejak dini.

Kata Kunci: *Edukasi, Kesehatan, Pola hidup sehat, Mencuci tangan*

Abstract

Community service is one of the mandatory activities carried out by a lecturer in fulfilling the Tridharma of Higher Education besides research and teaching. In the process of implementing community service, lecturers share their knowledge with the community with the aim of increasing the community's knowledge. The service this time is located at the SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School school, having its address at Blang Bintang Aceh Besar. Health Education is a form of service to educate students about healthy lifestyles. One form of a healthy lifestyle is how to wash your hands properly and correctly. The pattern of hand washing is the most important and primary health basis that must be taught to students from an early age.

Keywords: *Education, Health, Healthy lifestyle, Hand washing*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat". Kesehatan juga dapat diartikan sebagai keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Hal ini berarti kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, dan sosial saja, tapi juga dapat diukur dari aspek produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009, Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku kesehatan terbagi atas tiga yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu", dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari indera pengelihatan dan indera pendengaran (Notoatmodjo, 2010).

Tangan merupakan media yang sangat ampuh untuk berpindahnya penyakit, karena tangan digunakan untuk memegang benda-benda yang seringkali tidak kita ketahui dengan pasti kebersihannya. Salah satu contoh adalah ketika kita memegang handle pintu atau pegangan dalam kendaraan, kita tidak pernah tahu apakah ada agen penyakit (virus/bakteri) yang menempel disana, bisa jadi sebelumnya dipegang oleh orang yang batuk/bersin ditutup oleh tangannya. Kemudian tangan kita yang sudah memegang handle pintu tersebut menutup

mulut kita yang menguap atau langsung memegang makanan. Jelas sudah terjadi proses perpindahan agen penyakit disana. Jika saat itu daya tahan tubuh kita lemah, dalam masa inkubasi kita pun akan mengalami gejala yang sama (Kemkes, 2022).

Salah satu bentuk kesehatan yang paling dasar dan utama serta wajib diajarkan sejak dini kepada siswa adalah biasakan mencuci tangan dengan baik dan benar agar terhindar dari paparan atau kontaminasi mikroorganisme patogen sehingga dapat terhindar dari gejala keracunan makanan atau *food poisoning*. Mencuci tangan sangat diutamakan pada waktu-waktu penting, antara lain sebelum makan, setelah buang air besar, sebelum menjamah makanan, sebelum menyusui/menyiapkan susu bayi, dan setelah beraktifitas.

Mengingat begitu pentingnya mencuci tangan demi menjaga Kesehatan, maka perlu dilakukan edukasi Kesehatan pada siswa di SIT Fajar Hidayah *Integrated Boarding School* Blang Bintang Aceh Besar.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mengikuti teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dan refleksi. Pelaksanaan kegiatan PKM ini pada tanggal 10 Februari 2022 di SIT Fajar Hidayah *Integrated Boarding School* Aceh Blang Bintang Aceh Besar.

HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan pelaksanaan kegiatan sosialisasi antara lain: (a) Pemberitahuan pada sekolah mitra yang akan dijadikan lokasi pengabdian serta survey kebutuhan sekolah mitra dalam program PKM, (b) Sosialisasi Program Kegiatan Sosialisasi kepada sekolah mitra, dan (c) Penyusunan Teknis Pelaksanaan Sosialisasi bersama seluruh panitia yang telah ditetapkan, termasuk pemetaan keahlian sesuai dengan materi yang akan disajikan dalam kegiatan di sekolah mitra.

2. Pelaksanaan Tindakan

- a. Membuka wawasan para siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar tentang tujuan, urgensi dan dampak dari menjaga pola hidup sehat dengan menerapkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar.
- b. Memberikan informasi dan teknis menerapkan pola hidup sehat.
- c. Mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar agar siswa dapat menjaga kesehatan jasmani serta terhindar dari penyakit berbahaya.

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap tiga aspek, yaitu: respon siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dengan selalu mengikuti protokol kesehatan mencuci tangan dengan baik dan benar setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan upaya-upaya siswa untuk mengimplementasikan pola hidup sehat tersebut dilingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Evaluasi dilakukan terkait dampak pelaksanaan

sosialisasi terhadap kedua hal yang diobservasi, sedangkan hasil utama yang diharapkan dari pelaksanaan sosialisasi ini adalah seluruh siswa dapat mengimplementasikan pola hidup sehat dan mensosialisasikannya kepada para siswa lainnya di lingkungan sekolah dengan konsisten dan berkesinambungan sehingga menjadi suatu habit diri.

Pelaksanaan evaluasi juga dilakukan terhadap kedua aspek yang diobservasi setelah pelaksanaan kegiatan PKM.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan edukasi kesehatan terhadap pola hidup sehat cara mencuci tangan yang baik dan benar guna mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dalam pelaksanaan PKM "*Edukasi Kesehatan Tentang Pola Hidup Sehat Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar Pada Siswa di SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*". Hasil refleksi diperlukan sebagai suatu upaya untuk membantu mewujudkan generasi bangsa yang sehat.

B. Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian dengan judul "*Edukasi Kesehatan Tentang Pola Hidup Sehat Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar Pada Siswa di SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*" yang berlangsung di sekolah dengan sasaran atau tujuan pelaksanaan adalah kepada para siswa/I. Alasan utama pemilihan para siswa dikarenakan mereka adalah calon penerus bangsa. Sebagai calon penerus, sebagai seorang pendidik, saya merasa memiliki kewajiban untuk mengedukasi tentang pola hidup sehat yang bisa dimulai dengan membiasakan diri sedini mungkin untuk mencuci tangan dengan baik dan benar agar diharapkan dapat menjadi habit positif yang tertanam pada siswa/I ini.

Edukasi diawali dengan memaparkan materi tentang menjaga kebersihan, kesehatan yang selalu harus dijaga serta cara mencuci tangan yang baik dan benar. Tidak lupa juga, dipraktekkan 5 langkah cuci tangan yang benar yaitu:

1. Basahi tangan dengan air mengalir
2. Gunakan sabun, bersihkan telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan bawah kuku
3. Gosok tangan minimal 20 detik
4. Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir
5. Keringkan tangan dengan kain/tisu yang bersih.

Siswa menjadi sangat antusias dengan mencoba mempraktekkan. Diharapkan kegiatan ini dapat membawa dampak positif terhadap perubahan habit siswa kearah yang lebih positif agar terbentuk pola hidup sehat sejak dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi serta berbagai upaya refleksi kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian ini merupakan pelaksanaan yang bertujuan untuk mengedukasi siswa agar dapat menanamkan pola hidup sehat dengan cara mencuci tangan yang baik dan benar sejak dini agar terbentuk pribadi yang lebih disiplin menjaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Kementrian Kesehatan RI. 2022. Cara Mencuci Tangan yang Benar. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/info-corona-virus/begini-cara-mencuci-tangan-yang-benar>. Diakses pada tanggal 08/08/2022.

Tim Penyusun (2006). *Profil SMA IBS Fajar Hidayah Aceh*, Kotawisata-Cibubur.

LAMPIRAN MATERI

5 Langkah
Cuci Tangan
Yang Benar

1 Basahi tangan dengan air mengalir

2 Gunakan sabun, bersihkan telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan bawah kuku

3 Gosok tangan minimal 20 detik

4 Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir

5 Keringkan tangan dengan kain/tisu yang bersih

Kementerian Komunikasi dan Informatika - RI

Sumber: cdc.gov | Olah Visual: 181022/PRO | Info COVID-19: covid19.go.id | s.id/infovaksin (KPCPEN)

DOKUMENTASI KEGIATAN



Sesi Penyampaian Materi



Sesi Foto Bersama & Penutupan Kegiatan