

**PENYULUHAN KESHEATAN TENTANG CARA MENCUCI TANGAN 6 LANGKAH  
DI SD NEGERI 2 MATA IE KABUPATEN ACEH BESAR**

*Health Counseling On How To Wash Your Hands In 6 Steps At State 2 Mata Ie  
Primary School, Aceh Besar District*

**Fauziah Andika<sup>1</sup>, Asmaul Husna<sup>2</sup>, Yuna Nurliantika<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

\*Email Corresponding author: fauziah@uui.ac.id

**Abstrak**

Mencuci tangan dengan sabun dapat membunuh virus penyebab infeksi dari tangan sebelum virus tersebut menginfeksi tubuh. Selain itu rutin mencuci tangan juga mampu menekan penyebaran virus kepada orang lain. Kebiasaan atau perilaku higienes dengan cuci tangan pakai sabun (CTPS), dapat mencegah pola penyebaran penyakit menular di masyarakat, seperti misal penyakit diare dan kecacingan. Perilaku cuci tangan terlebih cuci tangan pakai sabun masih merupakan sasaran penting dalam promosi kesehatan, khususnya terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku cuci tangan pakai sabun ternyata bukan merupakan perilaku yang biasa dilakukan sehari-hari oleh masyarakat pada umumnya. Rendahnya perilaku cuci tangan pakai sabun dan tingginya tingkat efektifitas perilaku cuci tangan pakai sabun dalam mencegah penularan penyakit, maka sangat penting adanya upaya promosi kesehatan bermaterikan peningkatan cuci tangan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 22 Juni 2022 dengan jumlah peserta 23 siswa/i di SD Negeri 2 Aceh Besar. Hasil dari kegiatan ini adalah menambah pengetahuan dan wawasan tentang cara mencuci tangan dengan benar dalam pencegahan penyakit menular.

**Kata Kunci :** *Perilaku Hidup Bersih dan sehat, cuci tangan pakai sabun*

**Abstract**

*Washing hands with soap can kill the virus that causes infection from the hands before the virus infects the body. In addition, routine hand washing can also reduce the spread of the virus to others. Hygiene habits or behaviors with hand washing with soap (HWWS), can prevent the spread of infectious diseases in the community, such as diarrhea and helminthiasis. Handwashing behavior, especially handwashing with soap, is still an important target in health promotion, especially related to clean and healthy living behaviors. Handwashing with soap is not a behavior that is commonly practiced by the general public. The low level of handwashing with soap behavior and the high level of effectiveness of handwashing with soap behavior in preventing disease transmission, it is very important to have health promotion efforts based on increasing handwashing. This activity was carried out on Thursday, June 22, 2022 with 23 students at SD Negeri 2 Aceh Besar. The results of this activity are increasing knowledge and insight into how to wash hands properly in the prevention of infectious diseases.*

**Keywords:** *Clean and healthy living behavior, hand washing with soap*

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakat. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada pendidikan sekolah dasar mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat (Kemenkes RI, 2020).

Mencuci tangan dengan sabun dapat membunuh virus penyebab infeksi dari tangan sebelum virus tersebut menginfeksi tubuh. Selain itu rutin mencuci tangan juga mampu menekan penyebaran virus kepada orang lain (Global Hand Washing, 2020).

Kebiasaan masyarakat Indonesia dalam mencuci tangan pakai sabun hingga kini masih tergolong rendah, indikasinya dapat terlihat dengan rendahnya angka proporsi perilaku cuci tangan dengan benar dalam masyarakat yang hanya mencapai 49,8% (Risksdas, 2018). Proporsi untuk perilaku cuci tangan yang benar tertinggi di provinsi Jawa Tengah berada di Kabupaten Wonosobo (72,5%), tertinggi kedua Kabupaten Pemasang (70,7%), disusul

Pati (69,4%), dan Salatiga (68,4%), untuk proporsi terendah terdapat di Kabupaten Blora (33,5%), sementara Kota Sragen berada di peringkat 20 dari 35 Kab./Kota di Provinsi Jawa Tengah yakni sebesar (53,4%) (Badan Pusat Statistik, 2018)

Mencuci tangan pakai sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas) (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan kajian WHO cuci tangan menggunakan sabun dapat mengurangi angka kejadian diare sebesar 47% (Darmiatur, 2008 dalam Sari). Mencuci tangan dengan sabun mengurangi infeksi saluran pernafasan yang berkaitan dengan pneumonia hingga lebih dari 50 %.

Berbagai macam jenis penyakit yang dapat timbul terkait kebiasaan tidak cuci tangan yaitu diare, Infeksi Saluran Pernafasan, Flu Burung (H1N1), dan cacangan (Depkes RI, 2010 dalam Sari).

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) telah menetapkan 15 Oktober sebagai Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia. Kegiatan tersebut memobilisasi jutaan orang di lima benua untuk mencuci tangan pakai sabun (Silviana,

Wandasari, 2016). Perilaku cuci tangan masyarakat Indonesia dengan proporsi penduduk umur > 10 tahun sebesar 47% melakukan cuci tangan pakai sabun dan air bersih (Kemenkes RI, 2014).

Waktu yang tepat untuk cuci tangan pakai sabun adalah: (1) sebelum dan sesudah makan, (2) sebelum menyiapkan makanan, (3) sesudah membuang tinja anak, (4) setelah bermain dan berolahraga, (5) setelah buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK) (Kemenkes RI, 2011).

Langkah-langkah Cuci Tangan yang benar ada enam langkah yaitu membasahi tangan dan menggosok kedua telapak tangan, punggung tangan dan sela-sela jari, punggung jari, menggosok ibu jari dan kuku kemudian bilas air bersih (Kemenkes RI, 2014).

Kebiasaan atau perilaku higienes dengan cuci tangan pakai sabun (CTPS), dapat mencegah pola penyebaran penyakit menular di masyarakat, seperti misal penyakit diare dan kecacingan. Perilaku cuci tangan terlebih cuci tangan pakai sabun masih merupakan sasaran penting dalam promosi kesehatan, khususnya terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku cuci tangan pakai sabun ternyata bukan merupakan perilaku yang biasa dilakukan sehari-hari oleh masyarakat pada umumnya. Rendahnya perilaku cuci tangan pakai sabun dan tingginya tingkat efektifitas perilaku cuci tangan pakai sabun dalam mencegah penularan penyakit, maka sangat penting adanya upaya promosi kesehatan bermaterikan peningkatan cuci tangan tersebut (Maryunani, 2017).

Dengan memberikan penyuluhan tentang cuci tangan diharapkan penyakit menular tersebut bisa mengurangi resiko terjadinya penularan penyakit melalui

tangan dengan mencuci bersih tangan-tangan anda. Makanan dan minuman yang dimasak dengan tangan kotor itu dapat menularkan penyakit, cobalah mencuci tangan anda dengan air mengalir dan sabun pada saat anda akan mempersiapkan dan memakan makanan serta sesudah buang air besar.

## **2. METODE**

Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dan praktik cara mencuci tangan dengan 6 langkah pada siswa Sekolah dasar di Mata Ie Aceh Besar. Pengabdian kepada masyarakat ini langsung melakukan penyuluhan kepada siswa di SD Negeri 2 Aceh Besar. Peserta yang diikutkan dalam kegiatan ini berjumlah 23 orang siswa. Waktu pelaksanaan penyuluhan ini pada hari Kamis, tanggal 22 Juni 2023, mulai pukul 08.00 s/d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka dengan para siswa di SD Negeri 2 Aceh Besar dan mempraktikkan secara langsung bagaimana cara mencuci tangan dengan benar menggunakan 6 langkah.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sosialisasi yang dilakukan dengan topik penyuluhan kesehatan yang disosialisasikan oleh Fauziah Andika, SKM., M.Kes dan Asmaul Husna, S.ST., M.Kes serta praktik cuci tangan dengan menggunakan 6 langkah oleh Yuna Nurliantika. Penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu kesehatan

Universitas Ubudiyah Indonesia, guna memberikan edukasi atau wawasan kepada siswa tentang pentingnya mencuci tangan dengan benar dan dengan air mengalir. Penyuluhan kesehatan ini dibawakan dengan media berupa laptop dan infocus untuk pemeberian edukasi tentang PHBS dan khususnya cuci tangan dengan 6 langkah serta sabun untuk mempraktikkan langsung cuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir.

Ringkasan kegiatan dimulai dari Pembukaan Acara Penyuluhan dimulai pada jam 08.00 WIB, acara berlangsung sekitar 50 menit setelah proses pembukaan, koordinator memperkenalkan diri dan memberi tahukan tujuan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan.

Setelah itu, penyuluh memberikan materi tentang cara mencuci tangan dengan 6 langkah dan mengkaji pengetahuan siswa tentang cuci tangan 6 langkah yang benar selama  $\pm$  20 menit dan siswa sangat antusias mendengar materi yang diberikan penyuluh yaitu Fauziah Andika, SKM ., M.Kes dan teman-teman. Tidak hanya memberikan materi, penyuluh memberikan kesempatan kepada siswa/I utuk mengajukan pertanyaan tentang materi yang disampaikan. Siswa/I sangat aktif dalam mengajukan pertanyaan. Setelah selesai memberikan materi penyuluh langsung mengkoordinir mahasiswa untuk dapat melakukan praktik cuci tangan dengan benar menggunakan 6 langkah. Siswa/I sangat antusias dalam mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar dan akan diterapkan pada kehidupan sehari-hari.



#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **A. Kesimpulan**

Salah satu bentuk pengabdian pada masyarakat yang dapat dilakukan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia adalah dengan melakukan serangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan tentang cara mencuci tangan dengan 6 langkah secara benar. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan dibawakan dengan media berupa laptop, infocus dan sabun untuk mempraktikkan cuci tangan dengan benar, adanya laptop dan infocus dapat membantu penyuluh agar materi penyuluhan dapat diserap dengan baik

oleh siswa/i yang menjadi sasaran. Penyuluhan yang dilakukan dengan topik cuci tangan dengan 6 langkah. Koordinator yaitu Fauziah Andika, SKM., M.Kes dengan membawakan topik penyuluhan tentang edukasi tentang cuci tangan dengan 6 langkah untuk mencegah penyakit menular dan tidak menular, Setelah memberikan materi, siswa dengan antusias mengajukan pertanyaan terkait yang sudah dipaparkan pelaksana kegiatan. Pengabdian ini membuat siswa menambah wawasan tentang cara mencuci tangan dengan 6 langkah, dampak jika tidak mencuci tangan dengan benar dan penyakit yang ditimbulkan jika tidak mencuci tangan.

Jika dilihat sebelum diberikan materi, ada beberapa siswa yang belum mengetahui tentang cara mencuci tangan dengan 6 langkah, setelah diberikan materi, siswa semakin paham dan mengerti tentang cara mencuci tangan dengan 6 langkah.

#### **B. Saran**

Setelah diberikan edukasi, diharapkan agar siswa dapat bertambah wawasan terkait cara mencuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah sehingga dapat menurunkan angka kejadian penyakit menular dan tidak menular yang disebabkan oleh tangan manusia. Selain itu, dapat memberikan penyuluhan serta edukasi kepada teman dan juga keluarga lainnya terkait cuci tangan dengan 6 langkah.

Tietjen. 2003. *Panduan Pencegahan Infeksi untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan dengan Sumber Daya Terbatas*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2020. *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun*. Kesehatan Lingkungan [Internet]. Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id>

Global Handwashing Partnership. *Handwashing with soap : why should we care?*. Tersedia (<http://halodoc.com>) Diakses [15 Juni 2023]

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2014. *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Indonesia* [Internet]. Available from: <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-ctps.pdf>.

Silviana, Wandasari, Z. 2016. Hubungan Antara Pengetahuan Mengenai Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Perilaku Pakai Sabun. *Forum Ilmiah*, 13, 108–118.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)* [Internet]. Kemenkes RI. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/pedoman-phbs>.

Maryunani, A. 2017. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. CV. Trans Info Media.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**