

Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Upaya Gerakan Perilaku Hidup Sehat

Teresia Suminta Rotua Situmorang, Reza Bintangdari Johan, Annisa Eka Permatasari, Agus Purnamasari

Universitas Borneo Tarakan
teresiasumintars@borneo.ac.id

ABSTRAK

Kebersihan tangan merupakan bagian yang penting dalam menekan dan mengurangi penyebaran penyakit menular. Program kegiatan kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan bersama antara dosen dengan mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Borneo Tarakan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu masyarakat khususnya anak Panti Asuhan Berkah Ar-Rahim Ibu, agar lebih menyadari pentingnya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan menerapkan cuci tangan pakai sabun. Kegiatan ini melibatkan semua anak Panti Asuhan yang berusia 7-15 tahun yang berjumlah 25 orang. Ada tiga tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Setelah diberikan *health education* evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner post-test kepada responden yang sama dan diperoleh hasil setelah diberikan *health education* responden memahami tentang cuci tangan yang baik dan benar sebagai upaya gerakan hidup bersih dan sehat.

Kata kunci : Cuci tangan, gerakan perilaku hidup sehat, *health education*

ABSTRACT

Hand hygiene is an important part in suppressing and reducing the spread of infectious diseases. This program of activities for the community is an activity carried out jointly between lecturers and Midwifery S1 students at the University of Borneo, Tarakan. The aim of this activity is to help the community, especially the children of the Berkah Ar-Rahim Ibu Orphanage, to be more aware of the importance of maintaining clean and healthy living habits (PHBS) by implementing hand washing with soap. This activity involved all 25 children from the Orphanage aged 7-15 years. There are three stages of community service activities, namely preparation, implementation and evaluation. After being given health education, the evaluation was carried out by giving a post-test questionnaire to the same respondents and the results obtained were that after being given health education, respondents understood good and correct hand washing as an effort to move towards a clean and healthy life.

Key words: *Washing hands, healthy living behavior movement, health education*

1. PENDAHULUAN

Kebersihan tangan merupakan bagian yang penting dalam menekan dan mengurangi penyebaran penyakit menular. Menurut WHO (*World Health Organization*) mencuci tangan juga memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan masyarakat. Mencuci tangan merupakan salah satu bentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang saat ini sedang menjadi kekhawatiran dunia. Meskipun

sederhana dan hemat biaya, kebersihan tangan yang baik masih kurang optimal di banyak wilayah di seluruh dunia, khususnya di negara-negara berkembang (Nuraeni *et al.*, 2022; Singh and Barnard, 2023)

Perilaku buruk mencuci ternyata bukan hanya menjadi masalah di negara-negara berkembang tetapi juga di negara-negara maju.

Salah satu akibatnya adalah angka kejadian diare yang masih tinggi di negara-negara seperti Indonesia. Diperkirakan sekitar 35% dari populasi dunia tidak memiliki sanitasi yang layak (laporan WHO 2012) dan 7% dari total beban penyakit secara global disebabkan oleh hal-hal yang tidak higienis, kondisi sanitasi yang buruk, kebersihan diri yang buruk (tidak mencuci tangan sebelum, sesudah makan, dan setelah buang air besar) yang berakhir pada meningkatnya gangguan kesehatan terutama masalah yang mencakup gangguan pernapasan dan diare (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011) (Khan *et al.*, 2021; Nuraeni *et al.*, 2022; Zaid and Zubir, 2022)

Selama tahun 2006, beberapa penelitian mengatakan bahwa kejadian sindrom pernafasan akut yang parah seperti *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dapat ditekan penyebarannya hingga 55% dengan melakukan cuci tangan lebih dari 10 kali sehari. Mencuci tangan dengan sabun telah dianggap sebagai salah satu cara intervensi yang paling hemat biaya dan sederhana menghindarkan anak dari penyakit diare dan kematian (Habib *et al.*, 2019)

Dalam tubuh manusia, tangan merupakan media utama untuk penularan infeksi baik penularan yang terjadi di rumah, restoran, tempat transportasi umum, melalui uang kertas dan bahkan di rumah sakit. Mencuci tangan dengan benar sangat penting untuk mencegah penularan bakteri, virus dan parasit dan mengurangi laju infeksi. Hampir semua orang memahami pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun masih banyak yang belum memahami kebiasaan melakukannya dengan benar. Hanya sekitar 5% orang yang mengetahui cara melakukan cuci tangan yang benar (Khan *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2021; Zaid and Zubir, 2022)

Mencuci tangan pakai sabun menjadi salah satu gerakan yang dicanangkan pemerintah. Mencuci tangan dengan sabun mampu menurunkan angka diare sebanyak 45%, namun penggunaan sabun untuk cuci tangan hanya mencapai angka sekitar 3% (Zaid and Zubir, 2022) (Nuraeni *et al.*, 2022). Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah, seperti kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang merupakan upaya mudah dan sederhana, namun berdampak besar terhadap pencegahan penyakit menular seperti diare dan infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) yang seringkali menjadi penyebab kematian pada anak. (Kementerian Kesehatan, 2015) (Marantika and Dwihestie, 2020)

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Panti Asuhan Berkah Ar-Rahim Ibu, Tarakan Timur, Kalimantan Utara. Kegiatan yang dilakukan yaitu pendidikan kesehatan tentang cuci tangan pakai sabun sebagai upaya gerakan perilaku hidup sehat. Ada tiga tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap pertama persiapan, dimulai dengan melakukan identifikasi permasalahan yang ada tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya, melaksanakan diskusi bersama terkait pembuatan materi dan media pengabdian masyarakat berupa leaflet. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Panti Asuhan Berkah Ar-Rahim Ibu terkait teknis pelaksanaan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tanggal 13 April 2023.

Kegiatan ini melibatkan semua anak Panti Asuhan yang berusia 7-15 tahun yang berjumlah 25 orang. Tahap kedua pelaksanaan, terdiri dari dua kegiatan yaitu pertama, tim membagikan kuesioner tentang pengetahuan cuci tangan. Kedua, tim melakukan *health education* cuci tangan pakai sabun sebagai upaya gerakan perilaku hidup sehat serta demonstrasi cara cuci tangan yang baik dan benar. Demonstrasi yang dilakukan dibantu oleh mahasiswa S1 kebidanan Universitas Borneo Tarakan. Setelah itu, responden diminta satu persatu untuk mempraktekkan cuci tangan menggunakan sabun yang dibimbing oleh mahasiswa. Tahap terakhir, evaluasi kepada responden setelah diberikan *health education*. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner post-test kepada responden yang sama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu *health education* cuci tangan pakai sabun sebagai upaya gerakan perilaku hidup sehat. Ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan *health education*. Responden antusias terkait materi *health education* yang disampaikan. Pada saat demonstrasi cuci tangan dilakukan, responden dapat mempraktekkannya dengan baik dan benar.

Tabel 1. Pengetahuan Anak Tentang Cuci Tangan sebagai Upaya Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	12 (48%)	19 (76%)
Cukup	7 (28%)	5 (20%)
Kurang	6 (24%)	1 (4%)

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan *health education* mengalami peningkatan. Responden dengan pengetahuan baik sebesar 48% menjadi 76%, sebelum diberikan *health education* didapatkan pengetahuan buruk tentang cuci tangan sebagai perilaku hidup bersih dan sehat sebesar 24%, keadaan ini menurun setelah diberikan *health education* sebesar 4% (tabel 1). Artinya, setelah diberikan *health education* responden memahami tentang cuci tangan yang baik dan benar sebagai upaya gerakan hidup bersih dan sehat. Cuci tangan dapat menjadi langkah awal dalam pencegahan penyakit. Selain itu, responden lebih peduli dan mengetahui tindakan apa saja yang harus dilalui dengan cuci tangan menggunakan sabun.

Cuci tangan merupakan satu-satunya prosedur pencegahan infeksi yang paling penting. Cuci tangan secara menyeluruh dengan sabun dan air akan menghilangkan kontaminan. Mencuci tangan menyebabkan penurunan jumlah organisme secara signifikan untuk mencegah potensi infeksi (Lal, 2015). Kebersihan tangan adalah landasan pencegahan dan pengendalian infeksi (IPC). Jika dilakukan secara optimal, kebersihan tangan akan mengurangi infeksi terkait layanan kesehatan (HAI) dan penyebaran serta resistensi antimikroba (AMR) (Pittet, 2017)

Mengenai kualitas cuci tangan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengusulkan pengaturan teknik mencuci tangan dengan enam langkah besar dan berlangsung selama 40–60 detik. Oleh karena itu, teknik mencuci tangan yang benar harus dilakukan dipelajari, serta membentuk kebiasaan mencuci tangan yang baik (Zhang *et al.*, 2021). Upaya berkelanjutan dan strategi promosi diperlukan untuk mempertahankan tingkat kepatuhan yang dapat diterima terhadap praktik kebersihan tangan. (Singh and Barnard, 2023)

Pendidikan kesehatan terbukti meningkatkan persepsi dan pengetahuan (Nugroho *et al.*, 2022). Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai “setiap kombinasi pengalaman belajar yang direncanakan dengan menggunakan praktik berbasis bukti dan/atau teori yang kuat yang memberikan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan untuk mengadopsi dan mempertahankan perilaku sehat (Auld *et al.*, 2020).

Terutama mencuci tangan penting bagi anak-anak karena anak-anak adalah subjek yang paling penting rentan tertular penyakit dan

infeksi akibat tangan yang terkontaminasi (Habib *et al.*, 2019). Sesi pendidikan kesehatan cuci tangan dinilai efektif untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan anak sekolah (Umwangange, 2016). Banyak bukti ilmiah mendukung bahwa jika diterapkan dengan benar, kebersihan tangan saja bisa sangat mengurangi risiko penularan infeksi silang (Khan *et al.*, 2021). Hasil yang didapatkan pada kegiatan ini sejalan dengan penelitian Habib *et al.*, 2019 mengatakan terjadi peningkatan yang signifikan skor pengetahuan tentang praktik mencuci tangan anak sekolah dasar setelah diberikan pendidikan kesehatan terprogram ($p < 0,05$)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan rangkaian kegiatan telah terlaksana dengan baik. Koordinasi dengan pengurus Panti Asuhan Berkah Ar-Rahim Ibu juga berjalan dengan baik yang terlihat dengan partisipasi aktif dari seluruh elemen terkait dan atusias yang tinggi dari anak Panti Asuhan Berkah Ar-Rahim Ibu yang dilibatkan. Karena kegiatan penyuluhan cuci tangan dengan sabun ini sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan, diharapkan pihak Panti Asuhan Berkah Ar-Rahim Ibu dapat memfasilitasi dan lebih mengajarkan kepada anak-anak panti untuk menjaga kebersihan tangan agar anak-anak dapat terhindar dari segala macam penyakit.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan, pengurus panti, mahasiswa S1 Kebidanan yang telah terlibat dan telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

5. REFERENSI

- Auld, M. E., Allen, M. P., Hampton, C., Montes, J. H., Sherry, C., Mickalide, A. D., Logan, R. A., Alvarado-Little, W., & Parson, K. (2020). Health Literacy and Health Education in Schools: Collaboration for Action. *NAM Perspectives*, 2020. <https://doi.org/10.31478/202007B>
- Habib, M., Hussain, M., Parveen, K., & Afzal, M. (2019). Effectiveness of Education to Improve Knowledge Regarding Hand Washing Practices of Primary School Children in Rural Community. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*. <https://doi.org/10.36348/SJNHC.2019.v02i1.0.001>

- Khan, S., Ashraf, H., Ifukhar, S., & Baig-Ansari, N. (2021). Impact of hand hygiene intervention on hand washing ability of school-aged children. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 642. https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC_1906_20
- Lal, M. (2015). HAND HYGIENE. *International Journal of Current Research*, 7(3), 13448–13449.
- Marantika, A., & Dwihestie, L. K. (2020). The Effect of Health Counseling on Handwashing Technique in Primary Schools. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(3), 217–224. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/172>
- Nugroho, A., Fadlilah, S., Muflih, & Anita, D. C. (2022). The Effectiveness of Educational Videos on Knowledge, Perception, and Anxiety About COVID-19 Vaccination. *Journal of Health Education*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jhe.v7i2.61418>
- Nuraeni, A., Rosiah, Supendi, M. P. K., & Efendi, A. (2022). THE RELATIONSHIP OF HAND WASHING BEHAVIOR TOWARDS DIARRHEA CASES IN SCHOOL-AGE CHILDREN. *Journal of Vocational Nursing*, 3(2), 105–109. <https://e-journal.unair.ac.id/JoViN/article/download/39527/22833>
- Pittet, D. (2017). Hand hygiene: From research to action. *Journal of Infection Prevention*, 18(3), 100. <https://doi.org/10.1177/1757177417705191>
- Singh, A., & Barnard, T. G. (2023). Health Science Students' Perceptions of Hand Hygiene Education and Practice in a South African University: Introducing the University Hand Hygiene Improvement Model. *Healthcare*, 11(18), 2553. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE11182553/S1>
- Umwangange, M. L. (2016). The Effectiveness of Handwashing Health Education Session on Raising School Children's Knowledge and Skills of Proper

Handwashing Technique. a Pre test- Post Test Design. *TEXILA INTERNATIONAL JOURNAL OF PUBLIC HEALTH*, 4(4), 527–544. <https://doi.org/10.21522/TIJPH.2013.04.04.ART045>

Zaid, M., & Zubir. (2022). HAND WASHING BEHAVIOR WITH SOAP (CTPS) IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN 2020 (STUDY OF LITERATURE). *ASJo: Aceh Sanitation Journal*, 1(1). <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/asjo/article/download/105/96>

Zhang, Y., Xue, T., Liu, Z., Chen, W., & Vanrumste, B. (2021). Detecting hand washing activity among activities of daily living and classification of WHO hand washing techniques using wearable devices and machine learning algorithms. *Healthcare Technology Letters*, 8, 148–158. <https://doi.org/10.1049/htl2.12018>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1 : Pre-test pengetahuan mencuci tangan



Gambar 2 : Simulasi Teknik Mencuci Tangan



Gambar 3 : Mengajarkan Teknik
Mencuci Tangan



Gambar 4 : Post-test pengetahuan
mencuci tangan



Gambar 5 : Post-test pengetahuan
mencuci tangan



Gambar 6 : Post-test pengetahuan
mencuci tangan