

MENINGKATKAN PENGETAHUAN ANAK TENTANG LANGKAH MENCUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR

Ulma Sintia^{1*}, Ayus Diningsih¹, Elmi Sariani Hasibuan¹

¹Prodi Farmasi Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan

ulmasintia068@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat adalah cuci tangan pakai sabun (CTPS) yaitu cara mencuci tangan pakai sabun untuk mencegah berbagai penyakit. CTPS diterapkan untuk memutus rantai penularan penyakit. Penyuluhan tersebut bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun, kapan waktu yang tepat untuk mencuci tangan dengan sabun, cara mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar, serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar anak terhindar dari infeksi virus. Ada dua metode yang dilakukan penyuluhan dan simulasi/latihan. Kegiatan ini diikuti oleh anak-anak SDN Sibongbong. Setelah dilakukan penyuluhan ini, anak mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam kegiatan cuci tangan menggunakan sabun. Hal ini dibuktikan dengan lancarnya cuci tangan pakai sabun dan jawaban akurat atas pertanyaan kami.

Kata kunci: CTPS, Penyuluhan, Anak-anak

ABSTRACT

One of the indicators of clean and healthy living behavior is hand washing with soap (CTPS), which is how to wash hands with soap to prevent various diseases. CTPS is applied to break the chain of disease transmission. The counseling aims to provide education to children about the importance of washing hands with soap, when is the right time to wash hands with soap, how to wash hands with soap properly and correctly, and can be applied in everyday life so that children avoid viral infections. There are two methods used (1) counseling (2) simulation/exercise. This activity was attended by children of SDN Sibongbong. After this counseling, children experienced an increase in knowledge and skills in hand washing with soap. This was evidenced by the smooth hand washing with soap and accurate answers to our questions.

Keywords: CTPS, Counseling, Children

1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial seseorang dan bukan sekedar bebas dari penyakit sehingga dapat hidup produktif (UU Nomor 17 Tahun 2023 Tahun 2023 tentang Kesehatan).

Salah satu cara untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan adalah dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan bermasyarakat sehari-hari (Nurfadillah, 2020).

Pelaksanaan program PHBS terbagi dalam lima tatanan, diantaranya adalah lembaga pendidikan atau sekolah. Anak usia sekolah, khususnya siswa sekolah dasar (6-12 tahun), sudah seharusnya menjadi perhatian sehubungan dengan PHBS di sekolah. Hal ini dikarenakan mereka rentan terhadap berbagai penyakit yang umumnya berhubungan dengan pola hidup bersih dan sehat (Parasyanti et al., 2020).

Masalah kesehatan yang dapat terjadi pada anak usia sekolah berkaitan

dengan kebersihan diri dan lingkungan, kesehatan gigi dan mulut, kebersihan diri, kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, serta kebersihan kuku dan rambut (Gustina et al., 2018).

Indikator kunci penerapan PHBS di sekolah dapat dimulai dari hal sederhana mencuci tangan pakai sabun (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat No. 2269 Tahun 2011).

Mencuci tangan pakai sabun merupakan salah satu upaya menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan dan jari serta menggunakan air dan sabun untuk mencuci tangan dan memutus rantai kuman. Mencuci tangan pakai sabun (CTPS) juga dikenal sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Artinya tangan merupakan salah satu vektor penyebaran kuman dan dapat menularkan kuman dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung maupun tidak langsung (melalui permukaan lain seperti handuk, kaca, pintu, dan lain-lain).

Mencuci tangan pakai sabun jika dilakukan dengan baik dan benar merupakan cara paling sederhana dan efektif untuk mencegah penyebaran penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dan air secara mekanis dapat menghilangkan kotoran dan debu dari permukaan kulit dengan lebih efektif dan menghilangkan mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri, dan parasit lainnya pada tangan. Mencuci tangan dengan sabun dan air dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan telur serangga pada kulit tangan, kuku, dan permukaan jari (Desiyanto dan Djannah, 2013).

Menurut World Health Organization, ada enam langkah mencuci tangan yang benar yang berlangsung antara 20 dan 30 detik. Sebelum memulai, basahi telapak tangan dengan air mengalir, lalu tambahkan sabun secukupnya.

- a) Oleskan sabun secara merata pada kedua telapak tangan.
- b) Letakkan telapak tangan pada punggung tangan kiri dan gosokkan antara punggung tangan kiri dengan jari-jari tangan kiri, begitu pula sebaliknya.
- c) Gosok di antara kedua telapak tangan dan jari tangan.
- d) Kaitkan jari-jari di bagian dalam kedua tangan.
- e) Putar dan gosokkan ibu jari tangan kiri pada pegangan tangan kanan, dan sebaliknya.
- f) Putar dan gosokkan ujung jari tangan kanan ke telapak tangan kiri dan sebaliknya.

Kemudian bilas dengan air mengalir dan keringkan dengan handuk. Kemudian tutup tangan dengan handuk untuk mencegah kontak langsung dengan keran dan matikan (World Health Organization, 2016). Kebiasaan mencuci tangan pakai sabun merupakan bagian penting dalam rantai perlindungan kesehatan. Mungkin terlihat sederhana, namun kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, terutama pada anak-anak, merupakan investasi kesehatan jangka panjang yang dapat mengurangi penularan penyakit.

Oleh karena itu, kami melakukan penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang bertujuan untuk mengedukasi anak-anak tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun dan cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun. Hal

ini dilakukan dengan mengedepankan perilaku hidup bersih dan sehat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dilaksanakan di SDN 100205 Sibongbong, Kecamatan Angkola Selatan, Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan Penyuluhan ini diikuti oleh anak-anak SDN Sibongbong.

Program tersebut akan dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan antara lain:

1. Penyuluhan CTPS

Kegiatan penyuluhan ini memberikan edukasi kepada anak-anak tentang pengertian CTPS dan kapan dianjurkan untuk melakukan CTPS dan untuk berapa lama. Melakukan CTPS, bagaimana cara melakukan CTPS dengan baik dan benar.

2. Simulasi/latihan CTPS Baik dan benar

Pertama, kami menyebutkan kepada salah satu dari mereka enam langkah mencuci tangan pakai sabun dan meminta mereka untuk mempraktikkannya. Selanjutnya setiap anak secara bergiliran mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar dengan sabun dan menyuruhnya mencuci dengan benar. Kegiatan ini dilakukan untuk menilai tingkat pengetahuan cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar serta mampu menerapkan CTPS dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) ini mengajarkan kepada anak bahwa Cuci Tangan Pakai Sabun itu

sangat penting. Mencuci tangan dengan sabun membunuh kuman lebih efektif dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja.

Berikut enam langkah mencuci tangan pakai sabun yang benar dan akurat.

- a) Basahi tangan, usapkan sedikit sabun ke telapak tangan, lalu usap kedua telapak tangan dan gosok perlahan dengan gerakan memutar.
- b) Usap atau gosok punggung kedua tangan secara bergantian.
- c) Gosok sela-sela jari sampai bersih.
- d) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
- e) Menggosok dan memutar ibu jari kedua tangan secara bergantian.
- f) Letakkan ujung jari pada telapak tangan dan gosok perlahan.

Bilas dengan air bersih dan keringkan.

Mencuci tangan dengan sabun dan air, karena sabun menghilangkan kotoran yang mengandung kuman dari tangan. Mencuci tangan pakai sabun yang benar merupakan cara paling sederhana dan efektif untuk mencegah terjadinya penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dan air secara mekanis dapat menghilangkan kotoran dan debu dari permukaan kulit dengan lebih efektif dan menghilangkan mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri, dan parasit lainnya.

Berikut waktu penting yang baik untuk CTPS:

1. Sebelum makan
2. Setelah buang air besar
3. Sebelum menyentuh makanan
4. Setelah beraktivitas



Gambar 1. Penyuluhan CTPS



Gambar 2. Praktik CTPS

Setelah dilakukan penyuluhan ini, anak mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam kegiatan cuci tangan menggunakan sabun. Hal ini dibuktikan dengan lancarnya cuci tangan pakai sabun dan jawaban akurat atas pertanyaan kami.

dokumentasi kegiatan dan edukasi tentang. Kegiatan yang dilakukan antara lain pentingnya mencuci tangan pakai sabun.



Gambar 3. Penyuluhan CTPS

4.KESIMPULAN DAN SARAN

Anak dalam masa pertumbuhan masih rentan terserang berbagai penyakit akibat respon imun dan pertahanan diri yang kurang optimal. Penyuluhan tersebut bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun, kapan waktu yang tepat untuk mencuci tangan dengan sabun, cara mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar, serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar anak terhindar dari infeksi virus.

DAFTAR PUSTAKA

- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. 2013. Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 7(2) : 75–82.
- Gustina, E., Abdussalam, F., & Saputra, W. (2018). Peningkatan Perilaku Sehat pada Siswa Sekolah Dasar melalui PHBS di Desa Gondanglegi dan Pucangan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen. 2(1), 59–64.
- Nurfadillah, A. R. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal)..
- Parasyanti, N. K. V., Yanti, N. L. G. P., & Mastini, I. G. A. A. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Video Terhadap Kemampuan Cuci Tangan pada Siswa SD. *Jurnal*

Peraturan Menteri Kesehatan RI No 2269
Tahun 2011 tentang Pedoman
Pembinaan Perilaku Hidup Bersih
dan Sehat, 4 (2011).

Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023
tentang Kesehatan, (2023).

World Health Organization. (2016). Core
questions and indicators for
monitoring WASH in Schools in the
Sustainable Development Goals.1–
5.