

**Enam Langkah Cara Cuci Tangan yang Baik dan Benar untuk Melawan Kuman di SD Negeri 200413 Tinjoman Desa Lembah Lubuk Raya, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2022**

**Delfi Ramadhini<sup>1</sup>, Cory Linda Futri<sup>1</sup>, Gamal Abdul Naser<sup>2</sup>, Laila Azhar<sup>2</sup>, Nurhanisa<sup>2</sup>, Evli Melva<sup>2</sup>, Marlina Hari Utami<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan

<sup>2</sup>Mahasiswa Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan

[delfiramadhini@gmail.com](mailto:delfiramadhini@gmail.com), Hp. 082170308313

**ABSTRACT**

*Hand washing is considered to be one of the most important steps for reducing the transmission of microorganisms and preventing infection for more than 150 years. Good hand hygiene and hygiene can prevent the transmission of microorganisms and reduce the frequency of nosocomial infections. However, an ongoing problem is enabling health workers to adopt recommended hand washing practices. Counseling on good and correct hand washing with the aim of educating students about the importance of washing hands with soap and how to wash hands with soap properly and correctly. This counseling uses the lecture method and demonstration of hand washing exercises carried out by lecturers, students and students of SD Negeri 200413. The counseling is carried out at SD Negeri 200413 Tinjoman on Wednesday 23 November 2022. The target group, namely students, is delivered by presenters and moderators using media in the form of Hand washing exercise video. During the activity, elementary school students and the presenter interacted with the theme presented. Correct hand washing behavior will help reduce the risk of infectious diseases, one of which is diarrheal disease. Implementation of education and hand washing practices in this community service activity apart from using the counseling method is also carried out by demonstrating by playing videos of correct hand washing exercise steps. This is to strengthen the knowledge that students have*

**Keywords :** wash hands, students, six steps

**ABSTRAK**

Cuci tangan dianggap merupakan salah satu langkah yang paling penting untuk mengurangi penularan mikroorganisme dan mencegah infeksi selama lebih dari 150 tahun. Kesehatan dan kebersihan tangan yang baik dapat mencegah penularan mikroorganisme dan mengurangi frekuensi infeksi nosokomial. Walaupun demikian, masalah yang timbul terus menerus adalah memungkinkan para petugas kesehatan untuk menjalankan praktik cuci tangan yang dianjurkan. Penyuluhan cuci tangan yang baik dan benar dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya mencuci tangan pakai sabun dan cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi senam cuci tangan yang dilakukan oleh dosen, mahasiswa dan siswa SD negeri 200413. Penyuluhan dilaksanakan di SD Negeri 200413 Tinjoman pada hari Rabu 23 November 2022. Kelompok sasaran yaitu siswa di sampaikan oleh pemateri dan moderator menggunakan media yang berupa video senam cuci tangan. Pada saat kegiatan berlangsung siswa SD dan pemateri terjadi interaksi yang berkaitan dengan tema yang disampaikan. Perilaku cuci tangan yang benar akan dapat membantu menurunkan risiko penyakit menular salah satunya penyakit diare. Pelaksanaan edukasi dan praktik cuci tangan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini selain menggunakan metode penyuluhan juga dilakukan demonstrasi dengan pemutaran video senam langkah cuci tangan yang benar. Hal ini untuk memperkuat pengetahuan yang dimiliki siswa.

**Kata kunci :** cuci tangan, siswa, enam langkah

## 1. PENDAHULUAN

Cuci tangan dianggap merupakan salah satu langkah yang paling penting untuk mengurangi penularan mikroorganisme dan mencegah infeksi selama lebih dari 150 tahun. Kesehatan dan kebersihan tangan yang baik dapat mencegah penularan mikroorganisme dan mengurangi frekuensi infeksi nosokomial. Walaupun demikian, masalah yang timbul terus menerus adalah memungkinkan para petugas kesehatan untuk menjalankan praktik cuci tangan yang dianjurkan. Misalnya, di US tingkat kepatuhan cuci tangan diantara para petugas kesehatan mempunyai kisaran dari 25% hingga 50%, tergantung pada unit atau tempat (misalnya, kepatuhan lebih baik pada unit kesehatan anak daripada unit layanan (kesehatan umum) (Tietjen, 2004)

Tangan merupakan salah satu jalur utama masuknya kuman penyakit ke dalam

tubuh. Hal tersebut dikarenakan tangan adalah anggota tubuh yang paling sering berhubungan langsung dengan mulut dan hidung. Penyakit- penyakit yang umumnya timbul karena tangan yang berkuman, antara lain: diare, kolera, ISPA, cacangan, flu dan hepatitis A (Proverawati, 2012)

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun untuk membersihkan tangan dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali 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, pintu, dan lain-lain).

Cuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah berjangkitnya penyakit. Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan

debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan. Mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun dapat lebih efektif membersihkan kotoran dan telur cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku dan jari-jari pada kedua tangan (Desiyanto dan Djannah, 2012).

Mencuci tangan dengan 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 seperti menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas (Depkes, 2014).

Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, atau pun cairan tubuh lain seperti ingus, dan makanan atau minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan sedangkan bila mencuci tangan pakai air dapat membunuh kuman hanya 10 persen jika pakai sabun dan 80 persen kuman bisa mati (Depkes, 2014).

Menurut UNICEF Diare merupakan pembunuh utama anak-anak, terhitung sekitar 8 persen dari semua kematian di antara anak-anak di bawah usia 5 di seluruh dunia pada tahun 2016. Ini berarti lebih dari 1.300 anak kecil meninggal setiap hari, atau sekitar 480.000 anak per tahun, meskipun ketersediaan efektif sederhana pengobatan. Sebagian besar kematian akibat diare terjadi pada anak-anak berusia kurang dari 2 tahun yang tinggal di Asia Selatan dan Afrika sub-Sahara (UNICEF, 2019).

Menurut WHO setiap tahunnya 100 ribu anak Indonesia meninggal karena penyakit

Diare, dan Cuci Tangan Pakai Sabun dapat mengurangi angka kejadian penyakit Diare sampai 47%, namun tingkat kesadaran masyarakat untuk Cuci Tangan Pakai Sabun baru mencapai rata-rata 12% (Depkes, 2014).

Berdasarkan hasil studi Environmental Health Risk Assesment di Indonesia yang dilakukan pada tahun 2013 menunjukkan baru 18,5% masyarakat yang melakukan kebiasaan cuci tangan pakai sabun di 5 waktu penting, kemudian yang melakukan CPTS setelah menceboki anak hanya 35,1 %, yang melakukan CPTS setelah buang air besar sebanyak 70,8%, yang melakukan CPTS sebelum makan sekitar 75,1 %, yang melakukan CPTS sebelum membetikan makan anak hanya 30,1% dan yang melakukan CPTS sebelum menyiapkan masakan hanya 37,8 %. Pada tahun 2018 proporsi penduduk umur >10 tahun dalam berperilaku mencuci tangan secara benar sebesar 49,8% dan lima provinsi terendah adalah NTT (20,4%), Papua (27%), Maluku Utara (28 %), Aceh (28%) dan Maluku (38%) (Kemenkes, 2018).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan ini berguna sebagai sarana aktualisasi diri dosen untuk menjadi tenaga pengajar dan tenaga kesehatan yang profesional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan di lapangan. Penyuluhan ini juga sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan. Bagi mahasiswa kegiatan ini digunakan sebagai lahan belajar mahasiswa di lapangan, di mana selama ini sudah didapatkan pada saat perkuliahan di dalam kelas. Bagi masyarakat di Desa Lembah Lubuk Raya Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan, penyuluhan ini dapat memberikan pengetahuan tentang enam langkah cuci tangan baik dan benar.

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam penyuluhan tentang enam langkah cuci tangan baik dan benar ini dibagi menjadi dua tahapan. Tahapan yang pertama yaitu memberikan

penyuluhan materi tentang defenisi, manfaat cuci tangan sebagai upaya untuk melawan kuman penyakit yang berasal dari tangan. Untuk Tahap yang kedua yaitu demonstrasi enam langkah cuci tangan baik dan benar. Demonstrasi diberikan dengan bantuan media video.

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini akan melibatkan siswa sekolah dasar secara bersama-sama, bersinergi, multidisiplin sehingga dapat meningkatkan pengetahuan kepada siswa akan pentingnya cuci tangan baik dan benar dalam upaya untuk melawan kuman penyakit.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Rabu 23 November 2022, pukul 09.00 – 11.30 WIB. Penyuluhan yang berlangsung selama 120 menit ini dilaksanakan di SD Negeri 200413 Tinjoman Desa Lembah Lubuk Raya Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan pada siswa kelas 3 dan 4. Kegiatan ini dihadiri oleh 22 siswa. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada siswa tentang enam langkah cuci tangan baik dan benar sebagai salah satu cara melawan kuman penyakit yang berasal dari tangan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu penyuluh/pemateri (Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed dan Laila Azhar) dan anggota sebagai moderator (Cory Linda Futri). Penyuluhan berupa presentase penyampaian materi. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 22 orang siswa.

Penyuluhan dilakukan kepada siswa SD Negeri 200413 yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 60 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 45 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari siswa bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan pertanyaan kepada siswa. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*.

Siswa terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Ada lima orang siswa yang bertanya kepada pemateri. Kemudian pemateri memberikan pertanyaan kepada tiga orang siswa.

Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya. Siswa memiliki kesiapan dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan peserta mampu memahami materi tentang “Enam Langkah Cara Cuci Tangan yang Baik dan Benar untuk Melawan Kuman”. Sarana prasarana berupa laptop, LCD, proyektor dan pointer yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini dapat digunakan dengan baik. Adapun media yang digunakan seperti slide show powerpoint dan video juga dapat berfungsi dengan baik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang perilaku cuci tangan yang benar. Perilaku cuci tangan yang benar akan dapat membantu menurunkan risiko penyakit menular salah satunya penyakit diare. Pelaksanaan edukasi dan praktik cuci tangan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini selain menggunakan metode penyuluhan juga dilakukan pemutaran video senam langkah cuci tangan yang benar. Hal ini untuk memperkuat pengetahuan yang dimiliki siswa.

Penyuluhan cuci tangan ini, mengajarkan kepada anak-anak bahwa mencuci tangan pakai sabun itu sangatlah penting, Mencuci tangan pakai sabun lebih efektif membunuh kuman daripada mencuci tangan dengan air saja.

Adapun 6 langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar yaitu :

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.

4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

Mencuci tangan sebaiknya menggunakan sabun dan dengan air yang mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit. Mencuci tangan pakai yang di praktikan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah terjangkitnya penyakit. Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan.

Berikut adalah 5 waktu penting yang baik untuk cuci tangan yaitu :

1. Sebelum dan setelah makan
2. Setelah bungan air besar dan air kecil
3. Sebelum menjamah makanan
4. Sebelum menyusui
5. Setelah beraktifitas



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan kepada Siswa SD Negeri 200413 Tinjoman**



**Gambar 2. Sesi Tanya Jawab oleh Pemateri dan Siswa SD Negeri 200413 Tinjoman**



**Gambar 3. Seluruh Tim Penyuluh dan Peserta Kegiatan Penyuluhan**

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

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mahasiswa kepada siswa SD 200413 Tinjoman mengenai cuci tangan yang baik dan benar terlaksana dengan baik. Kegiatan penyuluhan ini sangat di respon baik oleh kepala sekolah SD negeri 200413 Tinjoman serta guru-guru dan anak-anak Sd negeri 200413 Tinjoman tersebut. Hasil dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak SD Negeri Tinjoman mengenai pentingnya mencuci tangan. Harapannya agar siswa SD mampu menerapkan apa yang telah disampaikan pada saatn penyuluhan ke dalam kehidupan sehari-hari.

#### **5. REFERENSI**

- 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.
- Depkes. (2014). *infodatin-ctps.pdf* (p. 8). p. 8.
- UNICEF. (2019). *Diarrhoeal disease*.
- Kemendes. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. 128.
- Proverawati, R. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tietjen. (2004). *Panduan Pencegahan Infeksi*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.