

Edukasi Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu

Education On How To Wash Hands Well and Correctly At Elementary School 67 Kota Bengkulu

Sella Wiritanaya*, Nopia Wati, Riska Yanuarti

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Vol. 5 No. 1, Juni 2024

 DOI :

10.35311/jmpm.v5i1.395

Informasi artikel:

Submitted: 2024-01-23

Accepted: 2024-03-13

*Penulis Korespondensi :

Sella Wiritanaya

Universitas Muhammadiyah

Bengkulu

E-mail:

Sellawiritanaya44@gmail.com

No.Hp: 083863182667

Cara Sitasi:

Wiritanaya, S., Wati, N., & Yuniarti, R. (2024). Edukasi Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 61-65.

<https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.395>

ABSTRAK

Mencuci tangan merupakan langkah sederhana namun penting dalam menjaga kesehatan dengan mempraktikkan kebiasaan mencuci tangan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Menurut WHO, ada enam langkah mencuci tangan yang benar. Waktu mencuci tangan yang disarankan adalah 30-60 detik. Sebaiknya selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menggunakan toilet, bermain, serta sebelum dan sesudah beraktivitas. Penyampaian materi edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi sehingga penyampaian materi lebih informatif, materi menjadi lebih mudah dipahami, tidak membosankan, suasana penyampaian edukasi menjadi interaktif dan menyenangkan. Anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah dimana anak bisa belajar menimba ilmu serta berinteraksi dengan teman sebaya dan aneka ragam kegiatan bersama warga lingkungan sekolah yang lainnya. Jika sekolah tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan risiko penularan penyakit. Anak usia sekolah juga merupakan masa dimana mereka lebih rentan terhadap penyakit, Anak yang tidak mencuci tangan dengan sabun dapat tertular kuman di tangannya sehingga dapat menimbulkan penyakit seperti ISPA, COVID-19, diare, dan parasit. Tujuan dari edukasi ini untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kebiasaan cuci tangan para siswa.

Kata kunci: Kesehatan, Cuci Tangan, Sekolah Dasar

ABSTRACT

Hand washing is a simple but important step in maintaining health by practicing good hand washing habits in everyday life. According to WHO, there are six steps to proper hand washing. The recommended hand washing time is 30-60 seconds. You should always wash your hands before and after eating, using the toilet, playing, and before and after activities. The delivery of educational materials is carried out using lecture and demonstration methods so that the delivery of material is more informative, the material becomes easier to understand, not boring, the atmosphere of delivering education becomes interactive and fun. Children spend a lot of time at school where they can learn to gain knowledge and interact with peers and various activities with other residents of the school environment. If schools are not managed properly, they can pose a risk of disease transmission. Children who do not wash their hands with soap can be infected with germs on their hands, which can cause diseases such as ARI, COVID-19, diarrhea, and parasites. The purpose of this education is to improve the knowledge, understanding and habits of hand washing of students.

Keywords: Health, Hand washing, Elementary School

PENDAHULUAN

Undang Undang Kesehatan No. 36/2009 mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera jasmani, mental, sosial dan spiritual yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan secara bijaksana. Kementerian Kesehatan RI telah mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, termasuk Program Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sepuluh program utama

dilaksanakan dan disosialisasikan kepada masyarakat melalui PHBS, Salah satunya adalah mencuci tangan dan menjaga kebersihan, yang dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kebersihan diri (Kemenkes, 2016 dalam Sinanto & Djannah, 2020).

Kegiatan Edukasi dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu, yang terletak di pinggiran kota, memiliki siswa dari berbagai latar



sosial ekonomi di sekolah ini, kebiasaan mencuci tangan belum sepenuhnya diterapkan dengan baik. Fokus dari kegiatan ini adalah pada kelas 3c yang terdiri dari 26 siswa.

Berdasarkan dari pengamatan awal, diketahui bahwa sebagian besar siswa di kelas ini belum memiliki kebiasaan mencuci tangan yang benar, mereka sering mencuci tangan dengan cara terburu-buru dan tanpa menggunakan sabun karena tidak disediakan sabun cuci tangan oleh pihak sekolah, sehingga tidak efektif dalam menghilangkan kuman. Kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya cara mencuci tangan yang baik dan benar masih rendah di kalangan siswa sekolah dasar yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka serta bisa menyebabkan penyebaran penyakit.

Dalam aktivitas sehari-hari, kita cenderung melupakan pentingnya kebersihan tangan. Mencuci tangan pakai sabun merupakan prosedur higienis yang melibatkan mencuci tangan, jari dengan sabun dan air untuk membersihkan tangan serta memutus rantai kuman. Mencuci tangan pakai sabun (CTPS) dianjurkan sebagai upaya pencegahan penyakit (Septarini *et al.* 2016 dalam Avelina & Conterius, 2023).

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang telah menjadi isu global, Negara-negara berkembang dan wilayah lain di seluruh dunia kurang melakukan praktik cuci tangan, sehingga menyebabkan fenomena ini. Bahkan di negara maju pun, sebagian besar masyarakatnya masih lupa mencuci tangan. Tanggal 5 Mei telah ditetapkan sebagai Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia oleh rapat Umum PBB. (Depkes RI, 2013 dalam Juliawan *et al.*, 2019).

Melalui tangan, berbagai bakteri bisa masuk ke dalam tubuh kita. Dengan mencuci tangan yang efektif memerlukan pengetahuan tentang teknik yang benar. (Mardiyani *et al.*, 2020). Penting untuk mencuci tangan secara menyeluruh dan teratur sebelum dan sesudah setiap aktivitas. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan (WHO, 2009, Markkanen, 2004):

1. Sebelum dan setelah makan.
2. Sebelum dan setelah menyajikan makanan dan memegang bahan mentah.
3. Sebelum dan setelah memotong
4. Sesudah buang air besar dan kecil.
5. Sebelum dan sesudah bekerja.
6. Sesudah kontak dengan pelarut /bahan kimia.
7. Sesudah Terjadi perubahan proses kerja.

8. Sesudah menyentuh binatang seperti hewan peliharaan.
9. Sesudah mengalami batuk/bersin.
10. Sesudah memegang fasilitas umum.
11. Sesudah buang sampah
12. Lainnya

WHO telah mencantumkan enam pedoman untuk mencuci tangan yang efektif :

1. Tuangkan sabun cuci tangan, lalu gosok antar telapak tangan.
2. gosok punggung tangan dengan telapak tangan.
3. bersihkan sela-sela jari dengan menggosok.
4. Usap ujung jari masing-masing tangan yang terenggam secara bergantian.
5. ibu jari di genggam lalu gosok dengan berputar .
6. gosok ujung tangan dan jari dengan telapak. (Mardiyani *et al.*, 2020).

Anak-anak menghabiskan banyak waktunya di sekolah untuk memperoleh pengetahuan, berinteraksi dengan teman sebayanya dan belajar, berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dengan anggota lain di lingkungan sekolah. Namun jika sekolah tidak dikelola dengan baik, hal ini juga dapat menimbulkan ancaman penularan penyakit. Anak usia sekolah lebih rentan terkena penyakit. Penyakit yang diderita anak akibat berpindahannya kuman dari tangan akibat tidak mencuci tangan dengan baik menggunakan sabun antara lain ISPA, COVID-19, diare, dan parasit. (Alim 2021; Ewira *et al.* 2021 dalam Avelina & Conterius, 2023).

Usia sekolah merupakan masa kritis bagi tumbuh kembang anak, anak pada usia ini sering melakukan berbagai aktivitas yang bersentuhan langsung dengan lingkungan yang kotor sehingga lingkungan bersih dapat mempengaruhi kondisi kesehatan. Oleh karena itu, anak-anak lebih mudah terserang penyakit.

Pengetahuan ialah hal yang penting dalam mencegah penyakit. Semakin banyak pengetahuan yang kita ketahui tentang suatu penyakit, semakin rendah peluang kita tertular. Mempelajari cara mencuci tangan sesuai dengan pedoman WHO merupakan salah satu cara untuk memperluas pengetahuan. Sekolah dasar merupakan saat yang tepat untuk menjalankan nilai-nilai PHBS (Kurniawan *et al.*, 2022 dalam Rakhman Hakim & Saputri, 2023).

Program edukasi cara mencuci tangan yang baik dan benar di kelas 3c di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu dirancang untuk mengatasi masalah ini. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya mencuci tangan, berapa lama waktu mencuci tangan dan mengajarkan mereka teknik yang benar.

Siswa sekolah dasar memperoleh pengetahuan melalui sosialisasi/edukasi, dan cara ini sangat efektif dalam menyampaikan informasi kepada siswa sekolah dasar. Karena rendahnya pengetahuan siswa mempengaruhi tindakan preventif (Sigalingging *et al.*, 2019 dalam Rakhman Hakim & Saputri, 2023). Anak-anak usia 6-12 memiliki minat yang tinggi untuk belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga memotivasi mereka untuk belajar dan berperilaku sesuai. Anak pada usia ini mudah diarahkan dan dibimbing (Adista & Yulvia, 2021).

Kegiatan edukasi ini memberikan manfaat untuk membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan meningkatkan pengetahuan/pemahaman akan pentingnya cuci tangan dengan cara mencuci tangan menurut pedoman WHO khususnya bagi siswa Sekolah, namun diharapkan tidak hanya memahami pentingnya mencuci tangan yang baik dan benar, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tercipta lingkungan sekolah yang sehat dan higienis.

Menurut Pratiwi (2020), kemungkinan terjadinya penularan penyakit di masyarakat menjadi semakin penting, terutama bagi siswa yang memasuki madrasah/sekolah dasar, dengan mengajak masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini, Hal ini menjadi dasar program meningkatkan kesadaran dan kebiasaan cuci tangan yang baik dan benar Sekolah.

Dengan harapan dapat menumbuhkan rasa cinta akan kebersihan terhadap lingkungan dan diri kita sendiri, serta untuk meminimalisir penyebaran penyakit dan virus yang sangat berbahaya bagi kesehatan, Kami menekankan lingkungan yang bersih dan gaya hidup sehat dalam materi yang kami sampaikan kepada masyarakat (Hastuti, 2011 didalam *et al.*, 2020).

METODE

Kegiatan edukasi ini akan dilakukan dengan dua cara yaitu ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2024 dan bertempat di SDN 67 Kota Bengkulu alamat lengkap Jalan. Tutwuri 1, RT 004, Surabaya, kec. Sungai Serut Kota Bengkulu. Evaluasi juga dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan. Metode yang digunakan berupa wawancara memberikan pertanyaan Sebelum dan sesudah menerima materi, peserta akan ditanya apakah mereka mengetahui cara mencuci tangan sesuai standar WHO. Dari sini kita dapat menyimpulkan apakah edukasi ini memberikan dampak yang signifikan. Untuk

meningkatkan efisiensi dan akurasi, edukasi menggunakan media pembelajaran poster sebagai sumber informasi.

Metode ceramah merupakan pendekatan kelompok yang efektif. Metode ini ialah metode yang paling sering dipakai untuk promosi kesehatan yang kelompok beranggotakan 15 orang atau lebih dengan target untuk tingkat pendidikan tinggi atau rendah, kunci keberhasilan ada dipencerama jika menguasai materi serta media pendukung atau promosi yang sesuai, antara lain media cetak dan elektronik (Ilman, 2017).

Poster digunakan sebagai media promosi. Untuk meningkatkan efektivitas dan akurasi, poster juga menjadi sumber informasi. Menurut Daryanto (2015), Menggabungkan unsur-unsur visual seperti garis, gambar, dan kata-kata untuk menarik perhatian merupakan tujuan dari pembuatan gambar yang dikenal dengan poster. Oleh karena itu, poster bukan hanya penting dalam menyebarkan suatu informasi, namun juga dapat mempengaruhi seseorang agar ikut serta dalam acara akan bisa disampaikan melalui poster (Adista & Yulvia, 2021). Dalam pelaksanaan edukasi menggunakan metode demonstrasi dengan media bernyanyi agar materi mudah dipahami dan tidak membosankan, serta suasana edukasi berlangsung interaktif dan menyenangkan.

Metode dengan Bernyanyi merupakan cara yang dapat mengendalikan serta memantau tumbuh kembang seluruh anak, yaitu bahasa, pendengaran, pemahaman, keterampilan gerak tubuh dan meniru. Selain itu, menyanyikan lagu membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan membantu anak lebih mudah memahami informasi serta mencegah mereka merasa bosan (Herwanti, Febriani, & Sari, 2022 dalam Nugroho & Muhammad, 2022).

Latihan yang membiasakan selalu mencuci tangan sekaligus melatih dan menyampaikan pesan ini dilakukan sambil bernyanyi agar anak dapat langsung mempraktikkan intervensi yang diberikan. Anak akan lebih mudah menerimanya dan dapat menjadi kebiasaan dalam kesehariannya (Iis Suwanti, 2019 dalam Nugroho & Muhammad, 2022). Tahun-tahun awal ditandai dengan banyaknya pertumbuhan dan perkembangan pada anak, Fase ini sangat penting bagi perkembangan karakter seseorang dan kemampuannya dalam menampilkan perilaku sosial di masyarakat.

Pada proses edukasi akan ada praktik, peserta yang terdiri dari para siswa dan siswi sekolah dasar akan melakukan praktik bersama sama sambil

bernyanyi lagu 6 langkah mencuci tangan. beberapa siswa akan maju kedepan untuk mempraktikkan Kembali sambil bernyanyi untuk mengetahui pemahaman mereka tentang cara mencuci tangan dengan benar. siswa dan siswi kelas 3 terdiri dari kelas A, B dan C Pada penyuluhan ini di ikuti kelas 3C sebanyak 26 peserta.

Keberhasilan kegiatan edukasi ini dilakukan melalui evaluasi dengan metode wawancara dilakukan dengan sesi tanya jawab . metode wawancara dilaksanakan sesudah dan sebelum penyampaian materi edukasi untuk mengetahui pemahaman siswa .

beberapa siswa akan maju kedepan untuk mempraktikkan Kembali sambil bernyanyi untuk mengetahui pemahaman mereka tentang cara mencuci tangan dengan benar. siswa dan siswi kelas 3 terdiri dari kelas A, B dan C. Pada penyuluhan ini pesertanya sebanyak 26 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penyampaian materi edukasi, kami melakukan sesi metode wawancara yaitu dalam bentuk tanya jawab yang dimana pemateri akan bertanya kepada peserta, dengan menanyakan apa yang mereka ketahui tentang bagaimana cara mencuci tangan yang benar sesuai dengan pedoman WHO, kapan, berapa lama dan kenapa harus mencuci tangan. dari 26 siswa yang ditanya semuanya belum ada yang bisa menjawab dengan tepat . hal ini menunjukkan bahwa masih minimnya pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap cara cuci tangan sesuai dengan WHO.



Gambar 1. Kegiatan Pemaparan Materi

Edukasi ini di lakukan di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu, pada tanggal 7 mei 2024 proses penaparan materi dilakukan di ruangan kelas (Gambar 1). Kegiatan edukasi dimulai pukul 10.00 WIB berjalan dengan sangat baik tanpa hambatan 26 siswa yang mengikuti kegiatan edukasi memberikan umpan balik yang positif. Penyampaian materi edukasi meliputi langkah langkah mencuci tangan yang benar sesuai pedoman WHO, ada berapa langka, berapa lama dan kenapa harus mencuci tangan, selama penyampaian materi diikuti seksama oleh peserta edukasi.

Praktik cara mencuci tangan dilakukan sesuai dengan pedoman WHO Dilakukan secara bersama sama dengan metode bernyanyi Pemaparan materi dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi sehingga penyampaian materi lebih informatif, penyampaian materi lebih mudah dipahami, tidak membosankan, suasana penyampaian edukasi menjadi interaktif serta menyenangkan.



Gambar 2. Praktik cara mencuci tangan yang baik



Gambar 3. Diskusi interaktif dalam bentuk tanya jawab

Pada akhir materi dilakukan diskusi dengan peserta terkait materi yang telah disampaikan ,diskusi dilakukan dengan metode interaktif yaitu dalam bentuk sesi tanya jawab dimana siswa akan bertanya kepada pemateri (Gambar 3). setelah itu melakukan evaluasi dengan metode wawancara terhadap peserta edukasi dengan cara menanyakan kepada peserta dan mempraktikkan kembali (Gambar 4) terkait materi yang telah disampaikan untuk mengetahui terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang disampaikan.



Gambar 4. Mempraktikkan kembali cara mencuci tangan yang baik sesuai dengan pedoman WHO Dengan Metode bernyanyi

Dari evaluasi terdapat 26 peserta dikelas 3c didapatkan bahwa sudah memahami materi yang disampaikan dengan baik, materi yang disampaikan meliputi langkah langkah mencuci tangan yang

benar sesuai pedoman WHO, ada berapa langkah, berapa lama dan kenapa harus mencuci tangan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di sekolah dasar negeri 67 kota Bengkulu yang dihadiri sebanyak 26 peserta. Penyampaian materi dengan tema cara cuci tangan yang baik dan benar diterima sangat baik oleh peserta edukasi.

Edukasi Cuci tangan yang baik dan benar ialah suatu tindakan untuk meningkatkan kebiasaan, perilaku, pemahaman dan pengetahuan agar kita menjadi sadar bahwa kebiasaan mencuci tangan yang kita anggap sepele ternyata sangat penting, karena di tangan kita terdapat banyak kuman dengan mencuci tangan di air mengalir dan menggunakan sabun serta dengan cara yang benar bisa membuat kuman hilang dan bisa juga membuat kita terhindar dari penyakit. Diharapkan dengan adanya edukasi ini kebiasaan mencuci tangan dengan enam langkah menurut WHO bisa meningkat di kalangan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada universitas muhammadiyah Bengkulu yang telah memberikan dukungan, hingga terlaksananya kegiatan ini serta kepada siswa sekolah dasar negeri 67 kota Bengkulu atas partisipasinya sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adista, N. F., & Yulvia, N. T. (2021). Pengaruh penyuluhan mencuci tangan dengan media poster terhadap praktik cuci tangan pada kelompok usia anak sekolah di kampung Pejaten Kramatwatu Serang. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 5(2), 99–102. <https://doi.org/10.32536/jrki.v5i2.181>

Avelina, Y., & Conterius, R. E. B. (2023). Cegah Penyakit Dengan Enam Langkah Mencuci Tangan Yang Benar Di Sd Inpres Wairklau Kabupaten Sikka. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), 61–68.

Ilman, J. (2017). *Kata kunci: efektivitas promkes remaja*. 5(1), 33–40.

Juliawan, D. G., Mirayanti, N. K. A., & Parwati, N. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Bernyanyi Lagu Cuci Tangan Terhadap Tindakan Mencuci Tangan Anak Prasekolah. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(1), 11–20. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i1.124>

Mardiyani, S. A., Hidayatullah, M., Sofa, M. Z., Delphia, P., Muhamad, H., Nugraha, M. A. T., Pirain, A. S., Yaqin, M. A., Sukari, S., Bajuber, H. A. A., Mulya, M. B. B., Abbas, T. B., Azrina, S. N., & Syahputra, V. T. (2020). Edukasi Praktek Cuci Tangan Standar WHO dan Peduli Lingkungan. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 1(2), 85. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v1i2.6531>

Nugroho, W., & Muhammad, A. (2022). Pengaruh Media Lagu Terhadap Perilaku Kebiasaan Baru Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19 Pada Anak Sekolah Dasar. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1695. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1695-1702.2022>

Rakhman Hakim, A., & Saputri, R. (2023). *Education About Helminthiasis And Proper Hands Washing For Elementary School Students*. 1(1), 1–4. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi>

Sinanto, R. A., & Djannah, S. N. (2020). Efektivitas Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi: Tinjauan Literatur Pendahuluan Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun Tentang Kesehatan, Kesehatan Menggunakan Air, Sabun Cairan Lainnya Ataupun Dengan Tujuan Menjadi Bersih. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 2(8), 2655–8874. <https://doi.org/10.36577/jkhh.v8i2.403>