



## Penyuluhan Kesehatan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun di SD Negeri Meteseh

Diana Dayaningsih<sup>1\*</sup>, Dwi Mulianda<sup>2</sup>, Anggraeni Widya Purwasih<sup>3</sup>,  
Adelia Putri<sup>4</sup>, Pravitasari<sup>5</sup>, Iqbal Wisnu Pradana<sup>6</sup>, Matius Ariel Jarwanto<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Stikes Kesdam IV Diponegoro, Semarang

Alamat: Jl. HOS Cokroaminoto No.4, Barusari, Kec. Semarang Sel., Kota Semarang, Jawa Tengah 50245

Korespondensi email: [diana.day84@gmail.com](mailto:diana.day84@gmail.com)

### Article History:

Received: April 29, 2024;

Revised: May 15, 2024;

Accepted: May 29, 2024;

Published: May 30, 2024;

**Keywords:** Health counseling, hand washing with soap, Disease Prevention

**Abstract.** World Handwashing Day with Soap is a global campaign launched by the United Nations in collaboration with other organizations, both government and private, to promote the behavior of washing hands with soap by the public as an effort to reduce the mortality rate of children under five and prevent diseases that can have an impact on decreasing the quality of human life. Hand washing is the most important basic technique in the prevention and control of infections. Almost everyone understands the importance of washing hands with soap, but there are still many who do not get used to doing it right at the crucial moment. People will be able to increase their knowledge of healthy living wherever they are if they are aware, motivated and supported by information and health facilities and infrastructure. The results of the initial assessment at SD Negeri Meteseh Semarang found that 67% of students of SD Negeri Meteseh had experienced diarrhea, 66% of students did not know the meaning of diarrhea, 80% of students did not know about the causes of diarrhea, 81% of students did not know the signs and symptoms of diarrhea, 75% of students did not wash their hands before and after bowel movements and bowel movements, 78% of students did not wash their hands with soap. Washing hands with soap is very important as one way to prevent diarrhea, a WHO study of washing hands using soap can reduce the incidence of diarrhea by 47%. Based on the results of the study, interviews and observations while at SD Negeri Meteseh, the idea to conduct health counseling came up, namely washing hands with soap through providing direct information to all residents of SD Negeri Meteseh through the program "Wash Your Hands and Kill Your Germs". It is hoped that with this program, especially children at SD Negeri Meteseh will have a good habit, namely washing their hands with soap to kill germs that lodged in their hands and positive support from the school as a form of community service of STIKES Kesdam IV / Diponegoro Semarang.

### Abstrak.

Hari cuci tangan pakai sabun sedunia adalah sebuah kampanye global yang dicanangkan oleh PBB bekerjasama dengan organisasi – organisasi lainnya baik pihak pemerintah atau swasta untuk menggalakkan perilaku mencuci tangan dengan sabun oleh masyarakat sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kematian balita dan pencegahan terhadap penyakit yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup manusia. Mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi. Hampir semua orang mengerti pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun masih banyak yang tidak membiasakan diri untuk melakukan dengan benar pada saat yang penting. Masyarakat akan mampu meningkatkan pengetahuan hidup sehat dimanapun mereka berada jika mereka sadar, termotivasi dan di dukung dengan adanya informasi serta sarana dan prasarana kesehatan. Hasil pengkajian awal di SD Negeri Meteseh Semarang ditemukan 67 % siswa SD Negeri Meteseh pernah mengalami diare, 66 % siswa tidak tahu pengertian diare, 80 % siswa tidak tahu tentang penyebab diare, 81 % siswa tidak tahu tanda dan gejala diare, 75 % siswa tidak mencuci tangan sebelum

dan sesudah BAB dan BAK, 78 % siswa tidak mencuci tangan pakai sabun. Mencuci tangan memakai sabun sangat penting sebagai salah satu cara mencegah terjadinya diare, kajian WHO cuci tangan menggunakan sabun dapat mengurangi angka kejadian diare sebesar 47%. Berdasarkan hasil pengkajiaan, wawancara dan observasi selama di SD Negeri Meteseh munculah ide untuk melakukan penyuluhan kesehatan yaitu mencuci tangan pakai sabun melalui pemberian informasi langsung kepada seluruh warga SD Negeri Meteseh melalui program “*Cuci Tanganmu dan Bunuh Kumanmu*”. Diharapkan dengan adanya program ini, terutama anak-anak di SD Negeri Meteseh akan mempunyai kebiasaan baik yaitu mencuci tangan dengan menggunakan sabun untuk membunuh kuman yang bersarang di tangan serta adanya dukungan positif dari pihak sekolah sebagai bentuk pengabdian Masyarakat STIKES Kesdam IV/ Diponegoro Semarang.

**Kata kunci :** Penyuluhan kesehatan, cuci tangan pakai sabun, Pencegahan Penyakit

## **1. PENDAHULUAN**

### **Analisa Masalah**

Kampanye cuci tangan pakai sabun sedunia adalah upaya memobilisasi jutaan orang di seluruh dunia untuk mencuci tangan mereka dengan sabun. Inisiatif ini dikumandangkan oleh *Public Private Partnership for Handwashing* (PPWH), Kemitraan swasta dan Publik untuk cuci tangan dan didukung oleh PBB. Hari cuci tangan pakai sabun sedunia adalah sebuah kampanye global yang dicanangkan oleh PBB bekerjasama dengan organisasi – organisasi lainnya baik pihak pemerintah atau swasta untuk menggalakkan perilaku mencuci tangan dengan sabun oleh masyarakat sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kematian balita dan pencegahan terhadap penyakit yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup manusia. Salah satu tujuan dari kampanye ini adalah penurunan angka kematian untuk anak – anak dimana lebih dari 5.000 anak balita penderita diare meninggal setiap harinya di seluruh dunia sebagai akibat dari kurangnya akses pada air bersih dan fasilitas sanitasi dan pendidikan kesehatan. Penderitaan dan biaya – biaya yang harus ditanggung karena sakit dapat dikurangi dengan melakukan perubahan perilaku sederhana seperti mencuci tangan pakai sabun, yang menurut penelitian dapat mengurangi angka kematian yang terkait dengan penyakit diare hingga hampir 50 %.

Mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi . Mencuci tangan merupakan proses pembuangan kotoran dan debu secara mekanis dari kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air. Tujuan cuci tangan adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme. Mencuci tangan juga dapat menghilangkan sejumlah besar virus yang menjadi penyebab berbagai penyakit, terutama penyakit yang menyerang saluran cerna, seperti diare dan saluran nafas seperti influenza. Hampir semua orang mengerti pentingnya mencuci tangan pakai sabun,

namun masih banyak yang tidak membiasakan diri untuk melakukan dengan benar pada saat yang penting. Sebagian masyarakat mengetahui akan pentingnya mencuci tangan, namun dalam kenyataannya masih sangat sedikit (hanya 5% yang tahu bagaimana cara melakukannya dengan benar). Hal ini sangat penting untuk diajarkan pada masyarakat agar bisa mencegah terjadinya penyakit (Siswanto, 2009 dalam Zuraidah).

Mencuci tangan memakai sabun sangat penting sebagai salah satu mencegah terjadinya diare, kebiasaan mencuci tangan diterapkan setelah buang air besar, setelah menceboki bayi dan balita, sebelum makan serta sebelum menyiapkan makanan. Masyarakat akan mampu meningkatkan pengetahuan hidup sehat dimanapun mereka berada jika mereka sadar, termotivasi dan di dukung dengan adanya informasi serta sarana dan prasarana kesehatan. Masyarakat hanya mengetahui penyakit menular pada penyakit tertentu saja sedangkan untuk penyakit dalam atau penyakit infeksi lainnya masih kurang sehingga kesadaran untuk masyarakat dalam menjaga hidup sehat, dan menjaga dirinya dari bahaya penyakit menular terbatas pada apa yang mereka ketahui saja. Mencuci tangan merupakan metode tertua, sederhana dan paling konsisten untuk pencegahan dan pengontrolan penularan infeksi.

Menurut penelitian WHO, 100 ribu anak Indonesia meninggal setiap tahunnya karena diare. Data yang dirilis oleh Riskedas tahun 2010 menyebutkan diare termasuk salah satu dari dua penyebab kematian terbanyak pada anak-anak, selain pneumonia. Kematian pada anak umur 4 - 11 tahun yang disebabkan diare sebanyak 25,5% dan pneumonia 15,5%. Sebanyak 40 hingga 60% diare pada anak terjadi akibat rotavirus. Biasanya virus masuk mulut melalui tangan yang terkontaminasi kotoran akibat tidak mencuci tangan. Diare biasanya kuman ditransmisikan dari tangan yang tidak bersih ke makanan. Kuman-kuman kemudian memapar ke person yang memakan makanan tersebut. Hal ini bisa dicegah dengan selalu mencuci tangan setelah menggunakan toilet dan sebelum menyiapkan makanan.

Angka kejadian diare berkisar 200-400 diantara 1000 penduduk di Indonesia setiap tahunnya, sebagian besar (70-80%) di antaranya berusia kurang dari 5 tahun ( $\pm$  40 juta kejadian). Kelompok ini setiap tahunnya mengalami lebih dari satu kali kejadian diare. Sebagian dari penderita (1-2%) akan masuk ke dalam dehidrasi dan jika tidak segera diatasi 50-60% di antaranya dapat

Diare tidak hanya disebabkan karena tidak cuci tangan tapi juga karena menelan organisme yang terdapat dalam daging hewan yang tidak dimasak dengan baik, air dan makanan yang terkontaminasi, atau susu mentah. Penggunaan papan alas pemotong

daging yang tidak bersih juga dapat menjadi penyebab penularan penyakit ini. Berdasarkan kajian WHO cuci tangan menggunakan sabun dapat mengurangi angka kejadian diare sebesar 47%. 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 Pernapasan, Flu Burung (H1N1), Covid – 19 dan cacingan.

Dengan memberikan penyuluhan tentang cuci tangan diharapkan 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 berak.

### **Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Kebiasaan mencuci tangan akan memberikan dampak yang besar untuk menekan angka kesakitan dan kematian yang disebabkan oleh diare. Umumnya angka kejadian diare banyak dialami oleh anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Hasil pengkajian awal melalui angket di SD Negeri Meteseh didapatkan data :

<b>Hasil Data Angket melalui kuesioner</b>
a. Sebanyak 67 % siswa SD N Meteseh kelas 4 dan 5 pernah mengalami diare
b. Sebanyak 66 % SD N Meteseh kelas 4 dan 5 tidak tahu pengertian diare
c. Sebanyak 80 % SD N Meteseh kelas 4 dan 5 tidak tahu tentang penyebab diare
d. Sebanyak 81 % SD N Meteseh kelas 4 dan 5 tidak tahu tentang tanda dan gejala dari diare
e. Sebanyak 29 % siswa SD N Meteseh jajan di luar sekolah
f. Sebanyak 75 % siswa SD N Meteseh kelas 4 dan 5 tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah BAB maupun BAK
g. Sebanyak 35 % siswa SD N Meteseh kelas 4 dan 5 tidak cuci tangan sebelum makan
h. Sebanyak 77 % siswa SD N Meteseh kelas 4 dan 5 tidak cuci tangan setelah makan
i. Sebanyak 78 % siswa SD N Meteseh kelas 4 dan 5 tidak mencuci tangan pakai sabun

Berdasarkan hasil pengkajiaan, wawancara dan observasi selama di SD Negeri Meteseh munculah ide untuk melakukan penyuluhan kesehatan yaitu mencuci tangan melalui pemberian informasi langsung kepada seluruh warga SD Negeri Meteseh melalui program “Cuci Tanganmu dan Bunuh Kumanmu”. Diharapkan dengan adanya program ini, terutama anak-anak di SD Negeri Meteseh akan mempunyai kebiasaan baik yaitu mencuci tangan dengan menggunakan sabun untuk membunuh kuman yang bersarang di

tangan serta adanya dukungan positif dari pihak sekolah baik itu Bapak Kepala Sekolah SD Negeri Meteseh, seluruh guru dan pihak Puskesmas Rowosari upaya untuk meningkatkan kesehatan warga sekolah SD Negeri Meteseh melalui langkah sederhana yaitu membiasakan mencuci tangan dengan sabun dapat terwujud.

## **2. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH**

### **Tujuan Kegiatan**

a. Tujuan umum :

Mengoptimalkan sosialisasi kepada seluruh warga SD Negeri Meteseh Semarang tentang pentingnya membiasakan perilaku mencuci tangan pakai sabun sebagai upaya sederhana dalam mencegah penularan penyakit.

b. Tujuan Khusus :

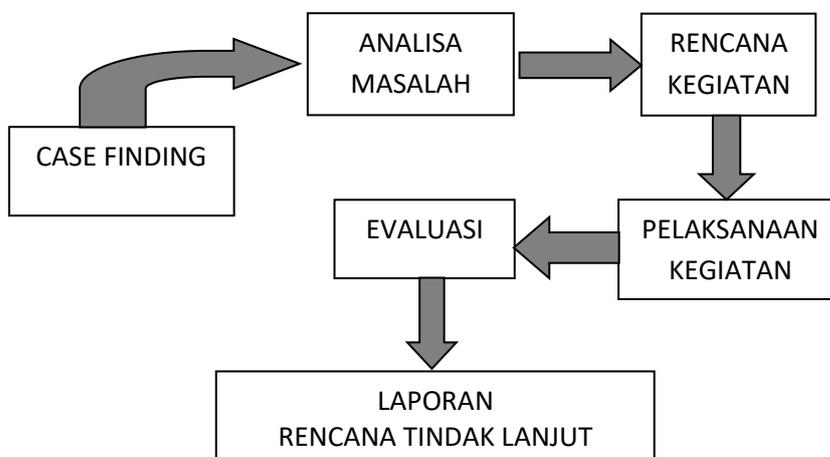
- 1) Kegiatan ini bertujuan agar seluruh warga sekolah SD Negeri Meteseh yang mengikuti kegiatan ini mampu :
  - a) Memahami pengertian cuci tangan pakai sabun dengan benar
  - b) Memahami tujuan cuci tangan pakai sabun dengan benar
  - c) Memahami pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan benar
  - d) Memahami waktu yang tepat untuk mencuci tangan dengan benar
  - e) Mendemonstrasikan langkah-langkah mencuci tangan pakai sabun dengan benar.
- 2) Melatih dokter kecil di SD Negeri Meteseh tentang pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, sehingga mampu menjadi contoh anak – anak di SD Negeri Meteseh.
- 3) Menghimpun dukungan positif dari pihak Sekolah, khususnya di SD Negeri Meteseh agar memberikan dukungan baik untuk kegiatan kampanye cuci tangan pakai sabun ini, dukungan dalam bentuk komitmen dan penyediaan sarana prasana untuk mendukung gerakan mencuci tangan pakai sabun di SD Negeri Meteseh.
- 4) Menjalin partnership dengan pihak Puskesmas Rowosari dan UPTD Pendidikan Kota Semarang untuk mendukung kampanye gerakan cuci tangan pakai sabun di SD Negeri Meteseh.

**Manfaat Kegiatan**

Manfaat kegiatan untuk :

- a. Intitusi
  - 1) Wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi.
  - 2) Terjalin kerjasama langsung dengan pihak SD Negeri Meteseh, dan Puskesmas Rowosari.
  - 3) Sebagai wadah yang efektif untuk melakukan penelitian.
  - 4) Mengetahui secara langsung permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah khususnya sekolah dasar.
  - 5) Dapat dijadikan sebagai tolak ukur kesuksesan penyelenggaraan program pendidikan yang aplikatif.
- b. Pihak SD Negeri Meteseh
  - 1) Mendapatkan edukasi secara menyeluruh.
  - 2) Memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mencegah terjadinya penyakit.
  - 3) Meningkatkan status kesehatan.
  - 4) Memiliki rujukan akademis terhadap kasus kesehatan yang terjadi di wilayahnya.
- c. Pelaksana kegiatan
  - 1) Sarana mewujudkan program Tri Dharma Perguruan Tinggi.
  - 2) Memiliki pengalaman langsung dalam memberikan pelayanan kesehatan masyarakat.
  - 3) Mendapatkan wawasan lebih luas tentang permasalahan kesehatan di masyarakat.
  - 4) Memiliki kesempatan untuk melakukan penelitian di masyarakat.

**Kerangka Pemecahan Masalah**



**Gambar 1.** Kerangka Pemecahan Masalah

## Keterserapan Anggaran Pengabdian Masyarakat

Terlampir

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu : Tanggal 19 – 30 April 2024

Tempat : SD Negeri Meteseh Semarang

**Tabel 1. Keterserapan Anggaran Pengabdian Masyarakat**

Kegiatan	Tanggal																											
	Minggu I							Minggu II							Minggu III							Minggu IV						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
<b>Tahap Awal</b>																												
Penyusunan Proposal	■	■																										
Pertemuan pihak sekolah ,penjelasan rencana program			■																									
Persiapan				■	■	■																						
<b>Tahap pelaksanaan</b>																												
Sosialisasi								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pendampingan																												
Monitoring																												
<b>Tahap akhir</b>																												
Evaluasi																												
Seminar dan publikasi	Waktu seminar dan publikasi menyesuaikan																											

### Uraian Kegiatan

#### Kegiatan Minggu I : Fokus kegiatan penyuluhan ke kelas 4 dan 5 dan Dokter Kecil

**Tabel 2. Penyuluhan Kesehatan Tentang Diare**

No	Tahapan	Kegiatan	Audien	Media
1.	Pembukaan (5 menit)	1. Mengucapkan salam 2. Perkenalan 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu	Menjawab salam dan mendengarkan	
2.	Penyajian (15 menit)	1. Menjelaskan pengertian Diare 2. Menjelaskan klasifikasi diare 3. Menjelaskan etiologi diare 4. Menjelaskan cara penularan diare 5. Menjelaskan manifestasi klinis diare 6. Menjelaskan pencegahan diare 7. Menjelaskan pengobatan diare 8. Menjelaskan cara cuci tangan dengan sabun	Memperhatikan materi	Lembar balik

3	Evaluasi (5 menit)	1. Tanya jawab 2. Menanyakan kembali	Menjawab pertanyaan dan bertanya	
3.	Penutup (5 menit)	1. Memberi kesimpulan 2. Memberi kesan dan pesan 3. Mengucapkan kan terima kasih dan salam penutup	Menyimak dan menjawab salam	

**Tabel 3.** Penyuluhan Kesehatan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun

No	Tahapan	Kegiatan	Audien	Media
1.	Pembukaan (5 menit)	1. Mengucapkan salam 2. Perkenalan 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu	Menjawab salam dan mendengarkan	
2.	Penyajian (15 menit)	1. Menjelaskan pengertian mencuci tangan pakai sabun dengan benar 2. Memahami tujuan mencuci tangan pakai sabun dengan benar 3. Memahami pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan benar 4. Memahami waktu yang tepat untuk mencuci tangan pakai sabun dengan benar 5. Mendemonstrasikan langka-langkah mencuci tangan pakai sabun dengan benar	Memperhatikan materi	Lembar balik
3	Evaluasi (5 menit)	1. Tanya jawab 2. Menanyakan kembali	Menjawab pertanyaan dan bertanya	
3.	Penutup (5 menit)	1. Memberi kesimpulan 2. Memberi kesan dan pesan 3. Mengucapkan kan terima kasih dan salam penutup	Menyimak dan menjawab salam	

**Tabel 4.** Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat

No	Tahapan	Kegiatan	Audien	Media
1.	Pembukaan (5 menit)	1. Mengucapkan salam 2. Perkenalan 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu	Menjawab salam dan mendengarkan	
2.	Penyajian (15 menit)	1. Menjelaskan pengertian jajanan sehat 2. Menjelaskan klasifikasi jajanan shata	Memperhatikan materi	Lembar balik

		3. Menjelaskan etiologi jajanan sehat 4. Menjelaskan cara cuci tangan dengan sabun		
3	Evaluasi (5 menit)	1. Tanya jawab 2. Menanyakan kembali	Menjawab pertanyaan dan bertanya	
3.	Penutup (5 menit)	1. Memberi kesimpulan 2. Memberi kesan dan pesan 3. Mengucapkan kan terima kasih dan salam penutup	Menyimak dan menjawab salam	

**Minggu II : Fokus persiapan kegiatan Kampanye Masal Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan seluruh warga SD Negeri Meteseh**

**Tabel 5.** Penyuluhan Kesehatan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Seluruh Warga Sd Negeri Meteseh

Uraian Kegiatan
Penyuluhan kesehatan dengan sasaran dokter kecil SD Negeri Meteseh tentang
Pembukaan Pembukaan Acara Dengan Bacaan Basmallah.
Menyanyikan Lagu “ <b>Selamat Datang Kakak</b> ”
Sambutan Dari Bapak Kepala Sekolah
Sambutan Dari Puskesmas Rowosari
Sambutan Dari Kepala UPTD Kota Tembalang
Sambutan Dari STIKES Kesdam IV/Diponegoro
Dilanjutkan “ <b>Foto Bersama</b> ” Dengan : Kepala Sekolah, Kepala Puskesmas Rowosari Kepala UPTD Kota Tembalang Dosen Akper Kesdam Dan Mahasiswa
Penampilan Drama Dari Siswa-Siswi Kelas 4 Dan 5 Sd N Meteseh Dengan <b>Tema : “ Mencret Karena Ulah Mu “</b>
Simbolis Pengukuhan Dukungan Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun
Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun Oleh Dr.Kecil Sd N Meteseh
Penyuluhan Tentang “ <b>Pentingnya Cuci Tangan Pakai Sabun “</b> 1 Kapan Sebaiknya Cuci Tangan Pakai Sabun 2.Kenapa Cuci Tangan Harus Pakai Sabun 3. Manfaat Cuci Tangan Pakai Sabun 4. Akibat Tidak Cuci Tangan Pakai Sabun 5. Kata Bijak “Cuci Tangan”
Penutup Acara Dengan Bacaan Hamdallah Dan Ingatkan Siswa : “ <b>Ayo Cuci Tangan Mu Pakai Sabun Karena Sehat Itu Dari Kita</b> ”

### **3. TINJAUAN PUSTAKA**

#### **Pengertian Cuci Tangan**

Mencuci tangan adalah menggosok air dengan sabun secara bersama-sama seluruh kulit permukaan tangan dengan kuat dan ringkas kemudian dibilas dibawah aliran air.

#### **Tujuan Mencuci Tangan**

Mencuci tangan merupakan satu tehnik yang paling mendasar untuk menghindari masuknya kuman kedalam tubuh. Dimana tindakan ini dilakukan dengan tujuan :

- a. Supaya tangan bersih
- b. Membebaskan tangan dari kuman dan mikroorganisme
- c. Menghindari masuknya kuman kedalam tubuh

#### **Waktu Mencuci Tangan**

- a. Sebelum dan sesudah makan. Untuk menghindari masuknya kuman kedalam tubuh saat kita makan.
- b. Setelah buang air besar. Besar kemungkinan tinja masih tertempel di tangan, sehingga diharuskan untuk mencuci tangan.
- c. Setelah bermain. Kebiasaan anak kecil adalah bermain ditempat yang kotor seperti tanah. Dimana kita tahu bahwa banyak sekali kuman didalam tanah, jadi selesai bermain harus mencuci tangan supaya kuman dari tanah hilang dan tidak menempel ditangan.
- d. Sebelum dan sesudah melakukan tindakan. Bagi adik-adik mencuci tangan ini juga bisa dilakukan sebelum dan sesudah belajar, sebelum dan sesudah bangun tidur dan sesudah melakukan kegiatan yang lain.

#### **Langkah - Langkah Dalam Mencuci Tangan**

Selain dengan menggunakan teknik mencuci tangan yang di anjurkan oleh WHO, kita juga dapat menggunakan teknik mencuci tangan yang dianjurkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia.



**Gambar 2.** Langkah-langkah mencuci tangan

Cara mencuci tangan menurut WHO dan depkes sebenarnya sama saja, karena mencuci tangan menurut depkes merupakan pengembangan cara mencuci tangan dari WHO.

Berikut cara mencuci tangan 7 langkah menurut DEPKES.

- a. Pertama basuh terlebih dahulu kedua tangan anda menggunakan air bersih yang mengalir. Ambil sabun, lalu ratakan pada kedua telapak tangan anda.
- b. Gosok secara merata dan bergantian kedua telapak tangan anda serta jari - jari anda serta punggung telapak tangan anda dan sela - sela jarinya.
- c. Bersihkan juga ujung jari - jari anda dengan mengatupkannya.
- d. Gosok ibu jari tangan kiri memutar dengan menggenggamnya menggunakan tangan kanan, lakukan juga untuk ibu jari sebelah kanan.
- e. Gosok ujung jari - jari anda di telapak tangan dengan gerakan memutar secara bergantian.
- f. Gosok juga pergelangan tangan anda secara bergantian.
- g. Akhiri dengan membilas tangan anda menggunakan air bersih yang mengalir lalu keringkan dengan kain atau tisu bersih.

Itulah tadi beberapa cara mencuci tangan yang baik dan benar, selain dengan memperhatikan beberapa cara diatas, untuk mendapatkan hasil yang maksimal ketika mencuci tangan, anda juga perlu memperhatikan beberapa tips mencuci tangan yang baik dan benar seperti dibawah ini.

### **Tips Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar**

- a. Selalu gunakan air bersih dan stereril untuk mencuci tangan. Air bersih dan streil yang dimaksud adalah air yang jernih, tidak berbau, dan tidak berwarna.
- b. Gunakan sabun untuk mencuci tangan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, sangat penting sekali untuk menggunakan sabun ketika mencuci tangan, karena sabun dapat membantu pelepasan debu, kotoran dan bakteri yang banyak menempel pada tangan kita. Rekomendasi sabun terbaik untuk mencuci tangan adalah sabun yang memiliki kandungan anti septik, anti bakteri dan anti kuman seperti sabun - sabun yang banyak di iklankan di televisi.
- c. Cuci tangan pakai air yang mengalir. Cuci tangan yang baik adalah dengan menggunakan air yang mengalir, hal ini dikarenakan air mengalir dapat membantu

- d. membawa kotoran, debu dan kuman luruh terbawa oleh air. Anda dapat mencuci tangan menggunakan air mengalir seperti pada air keran, wastafel, maupun air gayung yang disiramkan.

**Pendidikan Kesehatan Mencuci Tangan Dengan Sabun**

Program yang akan dilaksanakan adalah pendidikan kesehatan melalui pemberian informasi langsung kepada anak-anak di bangku sekolah dasar, yaitu “Cuci Tanganmu dan Bunuh Kumanmu”. Di dalam program ini dimulai dengan pemberian informasi terkait masalah mencuci tangan dengan sabun, yang di dalamnya akan disampaikan apa saja manfaat ketika seseorang itu membiasakan dalam kehidupan sehari-hari dengan mencuci tangan, demonstrasi prosedur tatalaksana mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar, *feedback* dari pelaksana program kepada anak-anak untuk memantau sejauh mana pemahaman mengenai mencuci tangan dengan sabun, saat *feedback* dilakukan disisipkan hadiah bagi anak yang aktif dan mampu menjelaskan dan mempraktikan ulang secara mandiri.

**4. PELAKSANAAN KEGIATAN**

**Hasil Kegiatan**



**Gmabar 3.** Sosialisasi Cara Cuci Tangan Yang Baik Dan Benar



**Gmabar 4.** Praktek Cara Cuci Tangan Yang Benar

- a. Hasil observasi selama di SD Negeri Meteseh didapatkan bahwa siswa SD Negeri Meteseh tampak tidak mencuci tangan saat memegang makanan terutama saat jam istirahat, anak – anak ada yang membawa bekal makan dari rumah dan ada yang membeli makanan dikantin sekolah maupun jajan di luar sekolah.
- b. Sarana cuci tangan di SD Negeri Meteseh sudah ada beberapa beberapa pojok tempat cuci tangan, tapi masih dirasa kurang tapi bisa disiasati dengan menggunakan kamar mandi siswa tetapi belum dilengkapi sabun cuci tangan.
- c. Hasil diskusi dengan Bapak Kepala Sekolah SD Negeri Meteseh, Bapak Kepala sekolah dan staff mendukung gerakan cuci tangan pakai sabun yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat STIKES Kesdam IV/Diponegoro.
- d. Hasil diskusi dengan pihak Puskesmas Rowosari, sangat mendukung kegiatan yang dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro dan menyampaikan bahwa kegiatan sosialisasi program cuci tangan pakai sabun merupakan salah satu program Puskesmas Rowosari.
- e. Rencana kegiatan dapat terealisasi dengan baik dan lancar baik itu kegiatan di minggu pertama dan kedua (dokumentasi terlampir)

## **5. KESIMPULAN**

- a. Sebagian besar siswa SD Negeri Meteseh belum menerapkan dengan benar perilaku mencuci tangan menggunakan sabun.
- b. Sebagian besar siswa SD Negeri Meteseh belum tahu tentang penyebab, tanda dan gejala diare.
- c. Dukungan pihak sekolah SD Negeri Meteseh dan Puskesmas Rowosari merupakan langkah awal untuk “*take action*” terhadap masalah kesehatan disekolah khususnya pemberian pengetahuan tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun.
- d. Komitmen dan dukungan pihak sekolah dan pihak terkait sangat bermanfaat untuk mengambil langkah lanjutan program mencuci tangan dengan sabun.

## **Saran**

- a. Program mencuci tangan memakai sabun ini perlu di monitor, di evaluasi dan di follow up lebih lanjut.
- b. Bekerjasama dengan pihak - pihak sekolah, orang tua untuk lebih memantau kesehatan dan kesadaran siswa untuk membiasakan mencuci tangan dengan sabun

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alfiah, T. (2020) ‘Cuci Tangan Pakai Sabun Ditinjau Dari Perspektif Penyediaan Air Bersih’, Katalog Buku Karya Dosen ITATS, pp. 89–102.
- Alfiyanti (2013) ‘Hubungan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Dengan Kejadian Diare Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Pelemsengir Kecamatan Todanan Kabupaten Blora’, Jurnal Keperawatan, 6(1), pp. 1–10.
- Departemen Kesehatan RI. 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Departemen Kesehatan RI. 2014;1–48
- Indiwo, Rr.H.E., Sumastuti, E. and Utami, R.H. (2021) ‘Pengadaan Tempat Cuci Tangan Sederhana sebagai Langkah Pencegahan Penyebaran Covid19’, Indonesian Journal Of Community Service.