

PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN ANAK DENGAN PENERAPAN CARA MENCUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR DI SD NEGERI 102093 DAN 102094 DESA PAYA PINANG

Aminda Tri Handayani¹, Afni Amelia², Fitra Anugrah Nasution³, Yara Humairah⁴,
Yasinta Maulana Putri⁵, Zeldha Arummi Alodiah⁶

¹)Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan

²)Program Studi Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan

^{3,4})Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan

⁵)Program Studi Pgsd, Fakultas FKIP, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan

⁶)Program Studi Psikologi, Fakultas FKIP, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan

email: amindatri@umnaw.ac.id

Abstrak

Mencuci tangan merupakan salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun agar menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan perilaku yang mencakup penerapan di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran yang dapat menolong diri sendiri untuk mewujudkan lingkungan yang sehat. Salah satu bentuk kesehatan yang paling dasar dan utama serta wajib diajarkan sejak dini kepada siswa adalah biasakan mencuci tangan dengan baik dan benar agar terhindar dari paparan penyakit. Sosialisasi ini di tujukan kepada peserta didik SD Negeri 102093 dan SD Negeri 102094 dan didampingi oleh para guru. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak usia dini di SD Negeri Paya Pinang, Kec. Tebing Syahbandar, Kab. Sergai tentang pentingnya dan manfaat mencuci tangan yang baik dan benar. Metode yang digunakan yaitu metode praktik langsung yang bertujuan untuk mensimulasikan peroses mencuci tangan yang baik dan benar baik. Dengan mencuci tangan menggunakan sabun dapat menghindari dari berbagai jenis penyakit yang berasal dari kuman terutama kuman yang mudah terkontaminasi melalui tangan.

Kata kunci: Anak, Sosialisai, Cuci Tangan Pakai Sabun

Abstract

Hand washing is an act of sanitation by cleaning hands and fingers using water and soap to keep them clean and break the chain of germs. Clean and healthy living behavior in schools is a behavior that includes implementation in the school environment on the basis of self-help awareness to create a healthy environment. One of the most basic and primary forms of health that must be taught to students from an early age is to get used to washing hands properly and correctly to avoid exposure to disease. This socialization was addressed to students of SD Negeri 102093 and SD Negeri 102094 and was accompanied by teachers. This study aims to increase the knowledge of early childhood at SD Negeri Paya Pinang, Kec. Syahbandar Cliff, Kab. Sergai about the importance and benefits of washing hands properly and correctly. The method used is a direct practice method that aims to simulate the process of washing hands properly and correctly. By washing your hands with soap, you can avoid various types of diseases that come from germs, especially germs that are easily contaminated through your hands.

Keywords: Children, Socialize, Wash Hands With Soap

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat". Kesehatan juga dapat diartikan sebagai keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. (Bintang & Besar, 2022). Tangan merupakan media yang sangat ampuh untuk berpindahnya penyakit, karena tangan digunakan untuk memegang benda-benda yang seringkali tidak kita ketahui dengan pasti kebersihannya. Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS) merupakan salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan rantai kuman (Cetak & Online, 2019). 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 (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas) (Jurnal & Masyarakat, 2021). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan perilaku yang mencakup penerapan di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran yang dapat menolong diri sendiri untuk mewujudkan lingkungan yang sehat (Asri et al., 2023)

Sekolah tidak hanya sebagai tempat proses belajar saja, tetapi sebagai tempat untuk memperkenalkan sebuah perilaku salah satunya perilaku hidup bersih dan sehat anak tingkat usia sekolah dasar. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan perilaku yang mencakup penerapan di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran yang dapat menolong diri sendiri untuk mewujudkan lingkungan yang sehat. (Tangan et al., 2023).

Usia 6-12 tahun adalah masa yang tepat untuk menanamkan sebuah perilaku baik, sehingga anak memiliki pengetahuan dasar dalam upaya pencegahan penyakit. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan. Selain itu, anak usia sekolah juga berada pada kondisi yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan baik, termasuk berperilaku hidup bersih dan sehat. (Iv et al., 2022). Salah satu bentuk kesehatan yang paling dasar dan utama serta wajib diajarkan sejak dini kepada siswa adalah biasakan mencuci tangan dengan baik dan benar agar terhindar dari paparan penyakit. Mencuci tangan sangat diutamakan pada waktu-waktu penting, antara lain sebelum makan, setelah buang air besar, sebelum menjamah makanan dan setelah beraktifitas. Mencuci tangan pakai air saja tidaklah cukup, penggunaan sabun selain membantu singkatnya waktu cuci tangan, dengan menggosok jemari menggunakan sabun menghilangkan kuman yang tidak tampak, minyak, lemak maupun kotoran di permukaan kulit, serta meninggalkan bau wangi. Untuk itu, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah perlu ditanamkan oleh guru sehingga siswa menjadi terbiasa melaksanakannya.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak usia dini tentang pentingnya dan manfaat mencuci tangan yang baik dan benar. Adapun Luaran dari program pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan kualitas kesehatan anak dengan penerapan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Diharapkan para siswa dapat terbiasa mencuci tangan yang benar dan dapat menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat.

METODE

Sosialisasi ini di tujukan kepada peserta didik SD Negeri 102093 dan SD Negeri 102094 dan didampingi oleh para guru. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada 24 Juli 2023. Acara sosialisasi dilaksanakan di lapangan sekolah. Adapun metode yang dipilih adalah penyuluhan dan demonstrasi dengan bantuan media gambar, poster/leaflet dan musik sebagai pengiring praktik gerakan langkah mencuci tangan, yang dimaksudkan agar siswa lebih mudah menghafal dan mempraktikkan meskipun dilakukan secara mandiri. Metode ini dilakukan dengan cara praktik langsung yang bertujuan untuk mensimulasikan peroses mencuci tangan yang baik dan benar dengan membariskan satu persatu siswa dan siswi lalu mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan gerakan diiringin musik yang diikuti oleh seluruh peserta didik. Setelah itu, memberikan hansanitizer sebagai hadiah yang akan bermanfaat bagi mereka bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan Cuci Tangan yang Baik dan Benar

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan pelaksanaan kegiatan sosialisasi antara lain: (a) Pemberitahuan pada sekolah mitra yang akan dijadikan lokasi pengabdian serta survey kebutuhan sekolah mitra dalam kegiatan sosialisasi, (b) Sosialisasi Program Kegiatan Sosialisasi kepada sekolah mitra, dan (c) Penyusunan Teknis Pelaksanaan Sosialisasi bersama seluruh panitia yang telah ditetapkan, termasuk pemetaan keahlian sesuai dengan materi yang akan disajikan dalam kegiatan di sekolah mitra

2. Pelaksanaan Tindakan

- a. Membuka wawasan para siswa/I SDN 102093 dan 102094 tentang tujuan, urgensi dan dampak dari menjaga pola hidup sehat dengan menerapkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar.
- b. Memberikan informasi dan teknis menerapkan pola hidup sehat.
- c. Mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar agar siswa dapat menjaga kesehatan jasmani serta terhindar dari penyakit berbahaya.

- d. Menggunakan handsanitaizer setelah tahap cuci tangan selesai agar siswa mengenal dan terbiasa higienis.
- e. Proses sosialisasi dengan metode demonstrasi dan diiringi lagu anak ketika praktik dilaksanakan agar siswa sebelum melaksanakan proses pembelajaran.

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap tiga aspek, yaitu: respon siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dengan selalu mengikuti protokol kesehatan mencuci tangan dengan baik dan benar setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan upaya siswa untuk mengimplementasikan pola hidup sehat tersebut di lingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Evaluasi dilakukan terkait dampak pelaksanaan sosialisasi terhadap kedua hal yang diobservasi, sedangkan hasil utama yang diharapkan dari pelaksanaan sosialisasi ini adalah seluruh siswa dapat mengimplementasikan pola hidup sehat dan mensosialisasikannya kepada para siswa lainnya di lingkungan sekolah dengan konsisten dan berkesinambungan sehingga menjadi suatu kebiasaan diri. Pelaksanaan evaluasi juga dilakukan terhadap kedua aspek yang diobservasi setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan edukasi kesehatan terhadap pola hidup sehat cara mencuci tangan yang baik dan benar guna mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dalam pelaksanaan sosialisasi "Peningkatan Kualitas Kesehatan Anak dengan Penerapan Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar di SDN 102093 dan 102094 Desa Paya Pinang". Hasil refleksi diperlukan sebagai suatu upaya untuk membantu mewujudkan generasi bangsa yang sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS) merupakan salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan rantai kuman. Cuci tangan pakai sabun juga dikenal sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi agen pembawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun tidak langsung (Kemenkes, 2014). Fungsi cuci tangan, diantaranya yaitu :

- a. Cuci tangan dapat berfungsi untuk menghilangkan atau mengurangi mikroorganisme yang menempel ditangan.
- b. Untuk mencegah penyakit misalnya seperti Diare, Kolera, ISPA, Cacingan, Flu Dan Hepatitis
- c. Menjadikan tangan bersih dari kuman dan terhidar dari penyakit
- d. Melindungi kesehatan keluarga
- e. Merupakan upaya sederhana, terjangkau untuk mencapai sehat
- f. Mendidik anggota keluarga untuk berperilaku bersih

Pelaksanaan pengabdian dengan judul "Peningkatan Kualitas Kesehatan Anak dengan Penerapan Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar di SDN 102093 dan 102094 Desa Paya Pinang" yang berlangsung di sekolah dengan sasaran atau tujuan pelaksanaan adalah kepada para siswa/I. Dalam undang-undang nomor 23 tahun 1992 tentang kesehatan ditetapkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi, (Anugerah, 2019). Alasan utama pemilihan para siswa dikarenakan mereka adalah calon penerus bangsa. Dengan mengajarkan anak-anak untuk mencuci tangan sejak dini diharapkan perilaku ini dapat diterapkan dari usia dini dan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, banyak orang yang memahami pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, namun mereka tidak membiasakan diri untuk melakukannya dengan benar pada saat akan mau makan (Asri et al., 2023). Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya (Jurnal & Masyarakat, 2021). Sebagai calon penerus, sebagai seorang pendidik, saya merasa memiliki kewajiban untuk mengedukasi tentang pola hidup sehat yang bisa dimulai dengan membiasakan diri sedini mungkin untuk mencuci tangan dengan baik dan benar agar diharapkan dapat menjadi habit positif yang tertanam pada siswa/I ini.

Sosialisasi diawali dengan memaparkan materi tentang menjaga kebersihan, kesehatan yang selalu harus dijaga serta cara mencuci tangan yang baik dan benar. Tidak lupa juga, dipraktekkan 5 langkah cuci tangan yang benar yaitu:

1. Basahi tangan dengan air mengalir
2. Gunakan sabun, bersihkan telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan bawah kuku
3. Gosok tangan minimal 20 detik

4. Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir
5. Keringkan tangan dengan kain/tisu yang bersih.

Adapun Langkah-langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar adalah sebagai berikut:

- a. Bersihkan tangan dengan air dan sabun lalu gosokkan kedua telapak tangan.
- b. Gosok bagian punggung tangan dan sela-sela jari, lakukan pada kedua tangan
- c. Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari
- d. Gosok punggungtangan dua tangan dengan posisi saling mengunci dan Interlocking
- e. Gosok ibu jari dengan arah diputar oleh tangan yang berlawanan ulangi Langkah yang sama untuk ibu jari selanjutnya
- f. Gosok ujung kuku tangan pada lengan yang berlawanan lalu ulangi untuk kuku tangan satunya dan bilas dengan air

Siswa menjadi saat antusias dengan mencoba mempraktekkan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan memberikan Pendidikan kesehatan cuci tangan dengan lima langkah memberikan efek yang baik untuk kesehatan siswa (Indah et al., 2022) Diharapkan kegiatan ini dapat membawa dampak positif terhadap perubahan habit siswa kearah yang lebih positif agar terbentuk pola hidup sehat sejak dini.

Saat melakukan kegiatan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar anak-anak sangat antusias dalam kegiatan ini. Mereka mengikuti setiap langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar, sampai saat disuruh kedepan mereka semua mengangkat tangan untuk maju kedepan mempraktekan 6 langkah cuci tangan yang benar didepan sesuai yang sudah diajarkan oleh kami peserta kukerta kelompok 20, mereka dapat mengikuti kami karna metode yang kami ajarkan adalah belajar sambil bermain serta diikuti dengan gerakan dan musik sebagai penyemangat kegiatan penyuluhan yang kami lakukan agar siswa-siswi SD Negeri 102093 dan SD Negeri 102094 itu tidak merasakan bosan melakukan kegiatan penyuluhan tersebut. Bermain yang kami maksud disini acara tambahan yang kami selingi di selasela acara kegiatan penyuluhan dengan gerakan yang lucu dan musik yang menarik perhatian anak-anak tersebut, sehingga mereka semua sangat menyukai dan dapat mengikuti acara kegiatan ini dengan baik dan kami harapkan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari agar menjauhkan dan menghindari diri mereka untuk terserang penyakit seperti sakit perut karena diare, dan lain sebagainya. Siswa menjadi saat antusias dengan mencoba mempraktekkan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan memberikan Pendidikan kesehatan cuci tangan dengan lima langkah memberikan efek yang baik untuk kesehatan siswa (Indah et al., 2022). Diharapkan kegiatan ini dapat membawa dampak positif terhadap perubahan habit siswa kearah yang lebih positif agar terbentuk pola hidup sehat sejak dini.



Gambar 1. Pemberian materi tentang langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan pemberian handsanitaizer



Gambar 2. Prosesi praktik langsung cuci tangan yang baik dan benar oleh siswa

SIMPULAN

Melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian di Desa Paya Pinang disimpulkan bahwa kegiatan ini secara umum dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar. Sebagai individu yang memiliki aktivitas hendaknya tidak terlena akan kesibukan, sehingga kesehatan tidak diperhatikan, kuman dan kotoran pastinya tidak jauh dari lingkungan sekitar maka diharapkan dapat mencuci tangan untuk mencegah masuknya bakteri pada anak. Melaksanakan perilaku hidup sehat dan bersih yang nantinya sangat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, melindungi dan menanggulangi diri sendiri dari ancaman penyakit. Mencuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu langkah dalam menjaga kesehatan dan kebersihan hidup sehat dari penyakit. Dengan mencuci tangan menggunakan sabun dapat menghindari dari berbagai jenis penyakit yang berasal dari kuman terutama kuman yang mudah terkontaminasi melalui tangan. Diharapkan dengan adanya penerapan sosialisasi ini seluruh siswa/I SD Negeri yang ada di Desa Paya Pinang dapat menerapkannya dengan baik dan menyebarluaskan cara mencuci tangan yang baik dan benar terhadap orang tua dan bahkan orang lain disekitarnya.

SARAN

Pihak sekolah diharapkan dapat memantau kegiatan para siswa yang memerlukan pentingnya cuci tangan pakai sabun sebaiknya sekolah harusnya menyediakan tempat cuci tangan berserta sabun agar para siswa dan guru dapat dengan mudah mencuci tangan ketika setelah melakukan kegiatan, dengan seperti itu dapat mengurangi berbagai macam virus dan kuman yang dapat menimbulkan penyakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada seluruh pihak yang ikut serta dalam kegiatan penerapan yang telah dilaksanakan. Terutama pihak sekolah dan seluruh siswa/I Sekolah Dasar Negeri 102093 dan SD Negeri 102094 yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan yang telah dilaksanakan bersama sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugerah, M.F., Husnah., Yulianti, W., Juariah, S. (2019). Penyuluhancuci Tangan Pakai Sabun Di Sdn 128 Pekanbaru Kelurahan Rantau Panjang Pekanbaru. *Jurnal pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 3 (3) : 181-186. E-Issn: 2614-7106
- Asri, S., Ikhsani, T., Ni, S., Azizah, N., Pawestuti, R., & Sumanto, A. (2023). Penyuluhan Pembiasaan Hidup Sehat Dengan Mencuci Tangan Di Tk Dharma Wanita Kejawan. 1(4), 72–78.
- Bintang, B., & Besar, A. (2022). No Title. 4(2), 174–179.
- Cetak, I., & Online, I. (2019). No Title. 3(1), 29–35.
- Chief, E. I., Prasetyo, E., Board, E., Caesar, D. L., Hartini, S., Huda, S., Megawati, A., Hidayati, W., Semarang, U. D., & Semarang, U. N. (N.D.). No Title.
- Indah, P., Dewi, S., Made, N., Yunica, D., & Pratama, A. A. (2022). Perilaku Cuci Tangan Enam Langkah Pada Anak Sekolah Dasar Sebagai Salah Satu Upaya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. 6, 1026–1029.
- Iv, K., Vi, V. D., & Sdn, D. (2022). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Pada Siswa Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi*. 1(2), 36–46.
- Jurnal, J. A. M., & Masyarakat, A. (2021). Education On Medicine Recognition And How To Wash Good And Correct Hands Andriyani Rahmah Fahriati , Nurihardiyanti *, Arif Hidayat , Ricky Chaerul Yazid , Syafira Putri Azzahra , Reka Fitriani Jam : *Jurnal Abdi Masyarakat Vol . 2 , No . 2* , November 2021. 2(2), 9–16.
- Tangan, M., Mi, D. I., Huda, N., Sawangan, B., & Depok, K. (2023). No Title.