

EDUKASI CARA MENCUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR

Nur Atikah Harahap^{1*}, Shahrul Rahman²

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara¹, Departemen Penyakit Dalam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara²

*Corresponding Author : atikaharahap2003@gmail.com

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan di Indonesia melibatkan semua bidang agar dapat menambah kesadaran dan Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mencuci tangan yang baik dan benar sebagai langkah pencegahan penyakit. Edukasi dilakukan melalui pemaparan materi dan media poster yang menyoroti manfaat mencuci tangan serta prosedur yang tepat sesuai standar WHO. Sasaran kegiatan ini mencakup semua kalangan masyarakat, dari anak-anak hingga lansia, di Dusun 3, Desa Pasar X, Kecamatan Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif, yang meliputi pemeriksaan kesehatan awal, pemaparan materi, demonstrasi mencuci tangan, serta sesi tanya jawab. Kegiatan ini berlangsung selama delapan hari, dimulai pada 28 Agustus 2024, dengan partisipasi aktif dari 20 audiens. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya kebersihan tangan. Mayoritas audiens menunjukkan antusiasme dan aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan masyarakat lebih sadar akan pentingnya mencuci tangan secara benar dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah penyebaran penyakit. Orang tua juga diharapkan dapat mengajarkan kebiasaan ini kepada anak-anak sejak dini agar menjadi bagian dari pola hidup sehat mereka.

Kata kunci : CTPS, diare, edukasi, pencegahan penyakit

ABSTRACT

Health development in Indonesia involves all sectors in order to increase awareness and This educational activity aims to increase public awareness of the importance of washing hands properly and correctly as a step to prevent disease. Education is carried out through the presentation of materials and poster media that highlight the benefits of washing hands and the correct procedures according to WHO standards. The target of this activity includes all levels of society, from children to the elderly, in Dusun 3, Pasar X Village, Kutalimbaru District, Deli Serdang Regency. The method used in this activity is interactive counseling, which includes initial health checks, presentation of materials, hand washing demonstrations, and question and answer sessions. This activity lasted for eight days, starting on August 28, 2024, with the active participation of 20 audiences. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of hand hygiene. The majority of the audience showed enthusiasm and actively participated in the discussion session. With this education, it is hoped that the public will be more aware of the importance of washing hands properly in everyday life to prevent the spread of disease. Parents are also expected to be able to teach this habit to children from an early age so that it becomes part of their healthy lifestyle.

Keywords : CTPS, diarrhea, education, disease prevention

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya, pembangunan kesehatan merupakan proses yang melibatkan seluruh elemen bangsa dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara optimal melalui upaya-upaya peningkatan kesadaran, motivasi, dan kapasitas individu untuk hidup sehat (Salim et al, 2021). Untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan, pemerintah dan masyarakat bekerja sama melakukan berbagai upaya seperti mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, mengobati penyakit, dan memulihkan kesehatan secara terus-menerus dan menyeluruh (Agustiany, et al 2021). Salah satu upaya dalam meningkatkannya ialah melalui

edukasi PHBS di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Anggraeni et al, 2022) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kebiasaan baik yang dilakukan karena kita sadar akan pentingnya kesehatan. Kebiasaan ini membuat kita bisa menjaga kesehatan diri sendiri dan ikut serta membuat lingkungan sekitar menjadi sehat (Sofyan, 2022)

Kondisi lingkungan yang tidak sehat akibat rendahnya PHBS menjadi salah satu faktor utama penyebab tingginya angka kejadian penyakit di Indonesia (Natsir,2018). Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun merupakan salah satu indikator penting dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Sumaiyah et al, 2019). Lembaga Kesehatan Dunia (CDC) telah menegaskan bahwa mencuci tangan adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyebaran kuman penyebab penyakit yang menempel di tangan kita. (Asda,2020) Berbagai studi telah menunjukkan bahwa mencuci tangan secara teratur merupakan tindakan pencegahan yang efektif terhadap berbagai penyakit infeksi, termasuk diare, ISPA, dan bahkan influenza. (Kemenkes,2022)

Berdasarkan data WHO dan UNICEF, diare masih menjadi ancaman serius bagi kesehatan anak-anak di seluruh dunia dengan sekitar 2 miliar kasus dan 1,9 juta kematian setiap tahunnya.(Paulino et al, 2022). Diare menempati posisi kedua sebagai penyebab kematian pada anak balita di seluruh dunia. Angka kematian akibat diare mencapai hampir 1,5 juta jiwa setiap tahunnya. (Lina et al,2022) Menurut data WHO, diare menyebabkan kematian sekitar 100.000 anak di Indonesia setiap tahunnya (Kemenkes, 2022). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa penyakit diare merupakan kontributor utama kematian pada bayi dan balita. Persentase kematian akibat diare pada kelompok usia ini tercatat cukup tinggi, baik pada bayi berusia 29 hari hingga 11 bulan maupun pada balita berusia 12 hingga 59 bulan (Tuang, 2021). Di antara semua provinsi, Sumatera Utara memiliki persentase kasus tertinggi, yaitu sebesar 14,2%. (Ratna, 2022)

Cuci tangan pakai sabun merupakan salah satu dari tiga pilar utama dalam pembangunan kesehatan yang dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat.¹⁵ Data survei demografi dan kesehatan tahun 2017 mengungkapkan bahwa meskipun sebagian besar masyarakat Indonesia (93%) telah terbiasa mencuci tangan dengan sabun dan air, masih ada sebagian kecil yang menggunakan alternatif lain seperti mencuci tangan dengan deterjen atau hanya dengan sabun tanpa dibilas. (Tabi'in, 2020) Meskipun pentingnya cuci tangan pakai sabun (CTPS) untuk mencegah penyakit menular telah banyak disosialisasikan, namun praktik ini belum menjadi kebiasaan bagi sebagian besar masyarakat, terutama anak-anak di bawah usia lima tahun. Riset kesehatan dasar menunjukkan bahwa diare dan ISPA masih ditemukan dengan presentase tertinggi pada anak usia dibawah lima tahun, masing-masing 43% dan 16%. Praktik mencuci tangan dengan sabun yang tidak benar masih sering ditemukan pada anak-anak usia 10 tahun ke bawah. Mengingat tingginya aktivitas dan kerentanan anak-anak terhadap penyakit, maka perlu ditingkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebersihan tangan. (Dirjen kedmas, 2020).

Tangan yang terkontaminasi bakteri dan virus patogen dari berbagai sumber, termasuk tinja, dapat menjadi media penularan penyakit melalui makanan. Oleh karena itu, kebersihan tangan melalui pencucian dengan sabun merupakan langkah penting yang sayangnya seringkali diabaikan. Proses mencuci, menggosok, dan membilas dengan air mengalir akan efektif menghilangkan partikel kotoran yang mengandung mikroorganisme berbahaya. (Tuang,2021) WHO merekomendasikan prosedur mencuci tangan yang terdiri dari 6 langkah dan membutuhkan waktu sekitar 20-30 detik. Langkah-langkah tersebut meliputi membasahi tangan, menggosok kedua permukaan tangan dengan sabun, membersihkan sela-sela jari, dan membilas dengan air mengalir. Setelah itu, tangan dikeringkan dengan handuk bersih untuk menghindari kontaminasi ulang. (Asda et al ,2021) Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mencuci tangan yang baik dan benar sebagai langkah pencegahan penyakit.

METODE

Pelaksanaan kegiatan mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar ini menggunakan metode edukasi. Edukasi dilakukan dengan media poster serta pemaparan materi kepada para peserta yang hadir di lokasi. Beberapa point penting yang disampaikan dalam edukasi, seperti pentingnya mencuci tangan untuk mencegah timbulnya penyakit dan mempraktekkan langkah – langkah mencuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan berlangsung tanggal 28 Agustus 2024 di aula pertemuan Dusun 3, Desa Pasar X, Kecamatan Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini bertujuan untuk menginformasikan kepada masyarakat betapa pentingnya menjaga kesehatan, salah satunya dengan cara mencuci tangan yang baik dan benar guna mencegah masuknya berbagai jenis kuman ke dalam tubuh. Sasaran edukasi ini ialah semua kalangan masyarakat dari yang muda sampai lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi mencuci tangan yang baik dan benar ini berlangsung dengan lancar. Kegiatan ini berlangsung selama 8 hari yang dimulai pada tanggal 28 Agustus 2024 di aula pertemuan Dusun 3, Desa Pasar X. Terdiri dari 20 audiens yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan diawali dengan pembukaan, pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, dan asam urat, dan dilanjutkan dengan pemaparan edukasi, serta pelatihan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kepada peserta kegiatan untuk mengevaluasi kegiatan ini.

Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia tahun 2017 mengindikasikan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia telah memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil masyarakat yang menggunakan alternatif lain seperti deterjen atau sabun tanpa air. Pandemi COVID-19 telah mendorong peningkatan frekuensi mencuci tangan di kalangan masyarakat. (Rokom 2021) Tangan adalah salah satu jalur utama masuknya kuman ke dalam tubuh melalui mulut. Oleh karena itu, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir harus dilakukan secara rutin, terutama sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, dan sebelum serta sesudah mengolah makanan.⁷ Selain pada momen-momen krusial seperti sebelum makan, mencuci tangan juga sangat dianjurkan ketika sedang sakit, setelah melakukan kontak dengan hewan peliharaan atau sampah, dan setiap kali tangan terlihat kotor. Hal ini bertujuan untuk mencegah penyebaran kuman dan bakteri. (Rokom,2021)

Prosedur mencuci tangan yang tepat diawali dengan membasahi tangan dengan air mengalir, kemudian menggosok dengan sabun cair. Waktu yang disarankan untuk menggosok adalah sekitar 15-20 detik. Pastikan semua bagian tangan, termasuk punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku, tergosok bersih. Bilas dengan air mengalir hingga bersih, lalu keringkan dengan handuk bersih. Untuk menghindari kontaminasi ulang, gunakan tisu atau handuk saat mematikan keran. (Dirjen kesmas, 2020) Berdasarkan survei BPS tahun 2020, ditemukan fakta mengejutkan bahwa 25% penduduk Indonesia atau sekitar 64 juta jiwa tidak memiliki akses terhadap fasilitas cuci tangan di rumah mereka. Angka ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat Indonesia yang kesulitan untuk menjaga kebersihan tangan. (Rokom, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan mencuci tangan yang baik dan benar terlaksana dengan semestinya. Audiens antusias mendengar dan aktif bertanya mengenai materi edukasi yang disampaikan. Tentunya kami sangat berharap kepada semua masyarakat Dusun 3, Desa Pasar X untuk dapat menjaga kebersihan dirinya masing-masing mulai dari hal yang paling mudah,

yakni mencuci tangan yang baik dan benar agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Terutama kepada orang tua hendaknya mengajarkan anaknya sedini mungkin supaya kelak menjadi kebiasaan yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis untuk mengumpulkan informasi sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini. Terimakasih kepada Kepala Dusun 3 dan Kepala Desa Pasar X untuk izin yang sudah diberikan dan kerja samanya sehingga kegiatan ini berjalan dengan semestinya. Terimakasih juga kepada seluruh audiens yang telah bersedia menjadi peserta pada kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiany F, Dianty K, Syaiful M, Ramdona R. Edukasi Tentang Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Rumah Yatim Cimone. *Dedikasi*. 2021;1(2):449–54.
- Anggraeni R, Feisha AL, Muflihah T, Muthmainnah F, Syaifuddin MAR, Aulyah WSN, et al. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *J Pengabdian Kpd Masyarakat*. 2022;2(1):65–75.
- Asda P, Sekarwati Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta Jln Babarsari N, bayan T, tunggal C. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Dan Kejadian Penyakit Infeksi Dalam Keluarga Di Wilayah Desa Donoharjo Kabupaten Sleman Behavior Of Soap Hand Washing And Incidence Of Infection Disease In The Family At Donoharjo Village District Of Sleman. *Politek Kesehat Makassar*. 2020;11(01):2087–122.
- Dirjen Kesmas. Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. 1–34 p.
- Kemendes RI. Rencana Aksi Program Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2022. 1–106 p. Available from: <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>
- Lina Rahmawati Rizkuloh, Susanti, Hartono R. Menjaga Kesehatan Gigi untuk Jantung Kita. *Artik Pengabdian* [Internet]. 2022 Jun 22;16–24. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/57/menjaga-kesehatan-gigi-untuk-jantung-kita
- Natsir MF. Pengaruh penyuluhan CTPS terhadap peningkatan pengetahuan siswa SDN 169 bonto parang Kabupaten Jeneponto. *J Nas ilmu Kesehat* [Internet]. 2018;1(2):1–9. Available from: <http://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/5977>
- Paulino Nugraha, Juliansyah E, Pratama RY. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diare Pada Balita Di Kelurahan Kapuas Kanan Hulu Kecamatan Sintang. *J Kesehat Masyarakat* [Internet]. 2022;1(1):33–8. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20180724/5627220/pahami-tahapan-tumbuh-kembang-anak-jangan-sampai-ada-terlewat/>
- Ratna Indriati W. Behavior With The Incidence Of Diarrhea In Children menimbulkan Kejadian Luar Biasa. *Ilmu Kesehat*. 2022;10(1):21–32.
- Rivanica R, Handayani S, Soleha M, Solama W. Hubungan Pengetahuan Dengan Teknik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Sesuai SOP Pada Anak Usia Prasekolah 4-6 Tahun. 2023;8:78–88.
- Rokom. Cuci Tangan Pakai Sabun Turunkan Kasus Penyakit Diare dan ISPA. Kemendes RI [Internet]. 2021; Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211013/2938725/cuci-tangan-pakai-sabun-turunkan-kasus-penyakit-diare-dan-isp/>

- Salim MF, M. Syairaji MS, Santoso DB, Pramono AE, Askar NF. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *J Pengabdian dan Pengemb Masy*. 2021;4(1):19–24.
- Sofyan IA, Siregar PP. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Kota Medan. *J Implementa Husada* [Internet]. 2022 Jan 4;3(4):193–7. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2015/kesehatan-gigi-dan-pengaruhnya-terhadap-kesehatan-jantung
- Sumaiyah, Marianne, Nasution ES, Pertiwi D, Nugraha SE. Sosialisasi Langkah Cuci Tangan Yang Benar. *J Pengabdian Untuk Mu NegeRI* [Internet]. 2019;3(2):129–32. Available from: <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/PengabdianUMRI/article/download/1680/1172/>
- Sunardi, Ruhyanuddin F. *The Impact of Hand Washing on The Incident of Diarrhea Among School-Aged Children At The District of Malang*. *J keperawatan*. 2017;8(1):85–95.
- Tabi'in A. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*. 2020;6(1):58–73.
- Tuang A. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diare pada Anak. *Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(2):534–42.
- Windyastuti, Rohana N, Santo RA. Hubungan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Kejadian Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Mangkangkulon 03 Semarang. *Stikes Widya Husada* [Internet]. 2017;1(1):484–91. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2330>