



PENERAPAN CUCI TANGAN DENGAN BENAR UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN DAN MENCEGAH PENULARAN PENYAKIT DI SDN 007 DESA RIMBO PANJANG

Rosita Jamiliana¹, Samuel Parluhutan Hutabarat², Thania Dwi Yanti³, Utari Widiyanti⁴, Isra Fatima Azzahra⁵, Dedy Aryanto⁶

¹⁻⁶ Institut Kesehatan Payung Negeri



*Corresponding author

Rosita Jamiliana

Email :

rositajamiliana20@gmail.com

HP : 085242450159

Kata Kunci:

Cuci Tangan;

PHBS;

Pengetahuan;

Keywords:

Handwashing;

PHBS;

Knowledge;

ABSTRAK

Berdasarkan survei yang dilakukan di SDN 007 Desa Rimbo Panjang, Pihak sekolah mengatakan bahwa Siswa/i belum pernah mendapat penyuluhan tentang cara mencuci tangan, dari 3 siswa yang diminta melakukan praktik cuci tangan, mereka tidak dapat melakukan praktik cuci tangan yang baik dan benar, mereka hanya tahu bahwa cuci tangan hanyalah yang penting tangan basah saja. Tujuan : Tujuan dari Pengabdian Masyarakat di SDN 007 Desa Rimbo Panjang yakni untuk meningkatkan pengetahuan Siswa/i dalam mengetahui bagaimana cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar. Metode: Metode yang digunakan adalah Presentasi, Roleplay dan memutar irama music tentang cuci tangan pakai sabun dengan benar, dan memberikan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hasil : Pelaksanaan pengabdian masyarakat diajukan untuk menambah wawasan tentang pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar pada siswa/i di sekolah, adapun manfaat dari kegiatan ini yaitu membantu guru menjelaskan tentang penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk melatih anak secara mandiri memperhatikan kebersihannya agar terhindar dari penularan penyakit. Kesimpulan : Berdasarkan kegiatan Pengabdian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa Para Siswa/i SDN 007 Desa Rimbo Panjang memperoleh tambahan dan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta dapat memahami dan melakukan cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar.

ABSTRACT

Based on a survey conducted at SDN 007 Rimbo Panjang Village, Pihak school said that students had never received counseling on how to wash their hands, of the 3 students



who were asked to practice hand washing, they could not practice good and correct hand washing, they only knew that hand washing was only important for wet hands. Purpose: The purpose of Community Service at SDN 007 Desa Rimbo Panjang is to increase students' knowledge in knowing how to wash hands using soap properly. Method: The methods used are Presentation, Roleplay and playing the rhythm of music about washing hands with soap properly, and providing material about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Result: The implementation of community service was proposed to add insight into the importance of implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and washing hands using soap correctly for students at school, as for the benefits of this activity which is to help teachers explain the application of Clean and Healthy Living Behavior to train children independently to pay attention to cleanliness to avoid disease transmission. Conclusion: Based on the Community Service activities that have been carried out, it can be concluded that the students of SDN 007 Rimbo Panjang Village gained additional and understanding of clean and healthy living behavior (PHBS), and can understand and do how to wash hands using soap properly.

PENDAHULUAN

Pencapaian kesejahteraan rakyat didukung oleh Kesehatan masyarakat salah satunya meliputi Kesehatan anak-anak. Kesehatan masyarakat merupakan salah satu modal pokok dalam rangka kemajuan kehidupan bangsa. Jumlah anak yang besar yakni 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menambah nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk memprioritaskan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat (Linda Yusmanti, 2020). Program PHBS adalah salah satu program pemerintah yang bertujuan untuk merubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Dalam program PHBS terdapat 5 ruang lingkup yaitu rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana Kesehatan, dan tempat umum. Cara paling mudah menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan mencuci tangan. Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya (Fajri Rahcmawati, 2016).

Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat, serta meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. 7 Universitas Sumatera Utara Sasaran PHBS meliputi tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat-tempat umum dan tatanan institusi Kesehatan (Inggil Kurnia, 2022).

Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu : Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, membuang sampah pada tempatnya (Linda Yusmanti, 2020).

Kuman penyakit baik berbentuk virus atau bakteri tidak terlihat secara kasat mata sehingga sering diabaikan dan tanpa disadari tangan seringkali menjadi agent yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas). Dengan demikian tangan adalah salah satu penghantar utama masuknya kuman penyakit ke tubuh manusia. Tangan merupakan bagian tubuh yang lembab, paling sering berkontak dengan kuman yang menyebabkan penyakit dan menyebarnya (Sri Murwaningsi, 2016).

Mencuci tangan memakai sabun dapat menurunkan risiko terinfeksi penyakit sebanyak 45%. Tetapi ada sebagian orang yang tidak sadar bahwa mencuci tangan itu kebiasaan yang harus diterapkan dalam kegiatan sehari-hari dalam lingkungan. Tangan merupakan bagian tubuh manusia yang fungsional yang sangat intens dipergunakan oleh manusia dalam kehidupannya, dalam kontakannya dengan lingkungan tangan mudah sekali dihindangi kuman, sehingga merupakan pintu masuknya kuman kedalam tubuh manusia, seperti mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti diare, muntaber, dan ISPA (Linda Yusmanti, 2020).

Berdasarkan survei yang dilakukan di SDN 007 Desa Rimbo Panang, Pihak sekolah mengatakan bahwa siswa belum pernah mendapat penyuluhan tentang cara mencuci tangan, dari 3 siswa yang diminta melakukan praktik cuci tangan, mereka tidak dapat melakukan praktik cuci tangan yang baik dan benar, mereka hanya tahu bahwa cuci tangan hanyalah yang penting tangan basah saja. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman Siswa/i tentang pentingnya cuci tangan yang baik dan benar, padahal fasilitas cuci tangan sudah disediakan oleh pihak sekolah berupa wastafel. Hal ini menunjukkan keterbatasan pengetahuan dan pemahaman mereka, sehingga perlu adanya penyampaian informasi tentang cuci tangan yang baik dan benar. Penyampaian informasi tentang cuci tangan yang baik dan benar harus dilakukan sedini mungkin, karena anak merupakan agen perubahan untuk PHBS khususnya cuci tangan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 007 Desa Rimbo Panjang Yang melibatkan kelompok masyarakat sasaran yaitu seluruh Siswa/i serta Majelis guru SDN 007 Desa Rimbo Panjang. Waktu implementasi dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2024. Persiapan pengabdian ini melalui beberapa tahapan yaitu mulai dari melakukan survey lapangan, mengadakan pertemuan dengan pihak Sekolah guna menjelaskan teknik kegiatan pengabdian. Tahap implementasi, Siswa/i diberikan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta cara cuci tangan pakai sabun yang benar. Metode yang digunakan adalah Presentasi, Roleplay dan memutar irama music tentang cuci tangan pakai sabun yang benar. Siswa/i diminta untuk menghafal tahapan mencuci tangan dari lagu yang telah di putar dan di praktikan. Tahap evaluasi, berupa meminta Siswa/i menyanyikan dan mempraktikkan ulang lagu cara mencuci tangan menggunakan sabun yang benar dan Siswa/i dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan seputar materi yang telah di sampaikan.



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat diajukan untuk menambah wawasan tentang pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar pada siswa/i di sekolah, adapun manfaat dari kegiatan ini yaitu membantu guru menjelaskan tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat untuk melatih anak secara mandiri memperhatikan kebersihannya agar terhindar dari penularan penyakit.

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan berupa observasi atau peninjauan calon mitra melalui wawancara kepada pihak sekolah, Dari observasi dan wawancara diperoleh informasi seputar permasalahan pada siswa/i, yaitu kurangnya

pengetahuan kesadaran untuk hidup bersih dan sehat terutama tentang mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 05 Januari 2024. Subjek dari kegiatan ini yaitu Siswa/i SDN 007 Desa Rimbo Panjang, kec. Tambang, Kab, Kampar, Prov. Riau. Adapun rincian dari kegiatan sebagai berikut ;

Tahap Pertama, yaitu dengan observasi melalui wawancara dengan pihak sekolah SDN 007 Desa Rimbo Panjang yang berguna untuk mengetahui permasalahan yang ada pada siswa/i SDN 007.

Tahap kedua, yaitu melakukan persiapan untuk kegiatan sosialisasi kepada siswa/i tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar.

Tahap ketiga, yaitu pada pelaksanaan kegiatan yang pertama adalah penyuluhan menjelaskan tentang pentingnya penerapan (PHBS) di sekolah yaitu tentang cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar, dengan cara menjelaskan secara detail.



Gambar 2. Foto Dokumentasi Pengabdian

Perilaku sehat adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam Gerakan kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Eka Wahyuni, 2023).

PHBS Di Sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat (Heti Ira Ayue, 2022).

Langkah-langkah dalam menjelaskan PHBS sebagai berikut:

1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri.
2. Menjelaskan apa itu Perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Menjelaskan bagaimana cara kita menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

4. Menjelaskan Penyakit yang disebabkan oleh perilaku kesehatan yang buruk.
5. Menjelaskan bagaimana cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar.
6. Menjelaskan tentang memakai masker, menjaga jarak, menggunakan tempat sampah, menjaga kebersihan jamban, gosok gigi, menggunakan air bersih, meminum obat cacing secara berkala, melakukan aktifitas fisik secara rutin, dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.

Alat yang dibutuhkan:

1. Sabun cuci tangan
2. Tisu
3. Air mengalir

Cara Mencuci tangan menggunakan sabun:

1. Membasuh tangan menggunakan air mengalir
2. Mengambil sabun lalu diratakan diseluruh telapak tangan
3. Menggosok punggung tangan dan sela sela jari lakukan pada kedua tangan
4. Menggosok telapak tangan dan sela jari
5. Gosok punggung kedua tangan dengan saling mengunci
6. Menggosok ibu Jari dan putar kedalam gengaman tangan kanan, begitupun sebaliknya
7. Usapkan pada ujung kuku tangan kanan diputar di telapak tangan kiri, dan begitupun sebaliknya.
8. Menggosok kedua pergelangan tangan.
9. Membilas kedua tangan menggunakan air mengalir.

Tahap ke empat, Hasil dari Pengabdian dan praktek perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan cara cuci tangan menggunakan sabun dengan benar. Maka diharapkan tingkat pengetahuan Siswa/i serta Majelis Guru SDN 007 Desa Rimbo Panjang menjadi lebih baik dan dapat menerapkan secara rutin dan mandiri. Kepada Siswa/i SDN 007 kegiatan tentang pengetahuan ini sangat disambut antusias karena mereka menjadi lebih tau dan bisa dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Para Siswa/i SDN 007 Desa Rimbo Panjang memperoleh tambahan dan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
2. Para Siswa/i SDN 007 Desa Rimbo Panjang dapat memahami dan melakukan cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar

Berdasarkan dari kesimpulan hasil Pengabdian tersebut dapat ditemukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Responden
Diharapkan Siswa/i SDN 007 Desa Rimbo Panjang dapat membudayakan PHBS dan cara cuci tangan menggunakan sabun dengan benar sebelum dan sesudah makan.
2. Bagi SDN 007 Desa Rimbo Panjang diharapkan memberikan fasilitas yang memadai untuk penerapan PHBS dan cuci tangan yang baik dan benar pada Siswa/i, yaitu berupa menyediakan sabun cuci tangan di wastafel serta menambah jumlah wastafel

yang dibutuhkan. Serta para majelis guru ikut berperan dan memberikan contoh dalam membiasakan anak-anak untuk mencuci tangan.

3. Diharapkan hasil Pengabdian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk Pengabdian selanjutnya. Pengabdian selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan Pengabdian tentang cuci tangan sampai pada tahap pelaksanaan dalam kehidupan sehari-hari,

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diampaikan kepada Kepala Desa Rimbo Panjang, Kepala Sekolah SDN 007, para Majelis Guru SDN 007, dan seluruh Siswa/I SDN 007 Desa Rimbo Panjang Kec. Tambang, Kab. Kampar, Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Eka, W. Meri, N. & Ira, M.S (2023). Intervensi Keperawatan Saat Berencana (Ibu dan Anak Prasekolah) Jl.Kristal Blok H2 Pabean Udik Indramayu Jawa Barat: CV. Adanu Abitama.
- Fijri, R., & Hanifa, A.R., (2016) Pengaruh Penyuluhan Tentang Cuci Tangan Dengan Media Video Terhadap Penerapan Praktik Cuci Tangan Di SD Negeri Nogortito Yogyakarta.
- Heti, I., (2022) Asuhan Kebidanan Komunitas. Wineka Media.
- Inggil, K., Apriza, F., & Rukiah, L. (2022) ISosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di SekolahDasar Negeri 38 Nusa Indah Kota Bengkulu. JIMAKUKERTA Jurnal ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata EISSN: 2808-5666
- Linda, Y., Kurnia, D., & Yetti, P. (2020) Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Tentang Cuci Tangan Yang Benar Dk SD Negeri 24 Kota Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 4(2), 384-388
- Murwaningsih, Sri. (2016) Penerapan Cuci Tangan Pakai Sabun di SDN Kota Karang Bandar Lampung. Jurnal Kesehatan, 7(1), 148-155