

## **CEGAH PENYAKIT DENGAN ENAM LANGKAH MENCUCI TANGAN YANG BENAR DI SD INPRES WAIRKLAU KABUPATEN SIKKA**

**Yuldensia Avelina<sup>1\*</sup>, Rosania E.B. Conterius<sup>2</sup>**  
<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa  
\*Email : nersyoully@gmail.com

### **ABSTRAK**

Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan. Usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang penyakit. Beberapa penyakit yang diderita anak akibat penularan bakteri lewat tangan karena tidak menerapkan mencuci tangan pakai sabun yakni ISPA, Covid 19, diare dan kecacingan. Provinsi Nusa Tenggara Timur masih tergolong rendah dalam perilaku mencuci tangan dengan sabun yang benar yakni 20.4%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa-siswi Sekolah Dasar Inpres Wairklau Perumnas Maumere Kabupaten Sikka tentang enam langkah mencuci tangan pakai sabun yang benar. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan praktik mencuci tangan pakai sabun. Tim melakukan pre test dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa-siswi sebelum dan setelah sosialisasi. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 500 orang. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta secara signifikan dalam kategori baik yakni 99% dan cukup 1 % setelah dilakukan sosialisasi. Para peserta sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai.

**Kata Kunci:** Enam Langkah Cuci Tangan, Siswa-siswi Sekolah Dasar

### **ABSTRACT**

Washing hands with water and soap can more effectively remove dirt and dust mechanically from the surface of the skin and significantly reduce the number of disease-causing microorganisms such as viruses, bacteria and other parasites on both hands. School age for children is also a time when they are vulnerable to disease. Some of the diseases suffered by children are caused by the transmission of bacteria through their hands because they do not wash their hands with soap, namely ISPA, Covid 19, diarrhea and worms. East Nusa Tenggara Province is still relatively low in correct hand washing behavior with soap, namely 20.4%. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of students at Inpres Wairklau Elementary School, Perumnas Maumere, Sikka Regency regarding the six steps for washing hands properly with soap. The methods used are lectures, demonstrations and practice of washing hands with soap. The team conducted a pre-test and post-test to measure the students' level of knowledge before and after the socialization. The number of participants involved in this community service activity was 500 people. The results achieved from this activity were that there was a significant increase in the knowledge of the participants in the good category, namely 99% and just 1% after the socialization was carried out. The participants were very enthusiastic about participating in the entire series of activities until completion.

**Keywords:** Elementary School Students, Six Steps to Washing Hands

### **PENDAHULUAN**

Cuci tangan menurut WHO (2019) adalah suatu prosedur/tindakan

membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir atau *hand rub* dengan

antiseptik (berbasis alkohol). Cuci tangan menjadi cara yang paling sederhana dilakukan dan saat ini telah digalakkan di setiap sekolah dan masyarakat, hal ini dikarenakan cuci tangan menggunakan air bersih dan sabun merupakan cara yang paling efektif dan sederhana untuk menghilangkan kuman dari tangan (UNICEF 2020). WHO mendukung pentingnya membudayakan mencuci tangan pakai sabun yakni dengan diperingatinya hari cuci tangan pakai sabun sedunia setiap tanggal 15 Oktober (Alim 2021).

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pada tahun 2020 menjabarkan bahwa usaha untuk menjaga tangan agar selalu bersih merupakan salah satu langkah penting dalam upaya mencegah penyakit dan penularan penyakit ke orang lain karena bakteri dan kuman dapat berpindah pada tangan saat seseorang menyentuh objek apapun yang terdapat bakteri pada permukaannya. Saat bakteri-bakteri ini menempel pada tangan dan tidak segera dibersihkan, maka bakteri ini dapat berpindah dari satu individu ke individu lain dan menyebarkan penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dapat melindungi sekitar 1 dari 3 anak-anak yang sakit diare dan hampir 1 dari 5 anak-anak dengan infeksi saluran napas seperti pneumonia. Walaupun masyarakat di seluruh dunia membersihkan tangan mereka dengan air, namun hanya sedikit diantaranya yang menggunakan sabun. Padahal, mencuci tangan dengan sabun jauh lebih efektif dalam mengurangi jumlah kuman dan bakteri karena surfaktan yang terdapat dalam sabun dapat mengangkat minyak dan mikroba dari kulit, selain itu kebanyakan orang sering kali menggosok tangan dengan lebih teliti saat menggunakan sabun, maka ini nantinya akan menghasilkan

pengurangan dari jumlah bakteri tersebut (Herdianti et al. 2022).

Anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah dimana anak dapat belajar menimba ilmu dan berinteraksi dengan teman sebaya serta aneka ragam kejadian bersama warga lingkungan sekolah yang lainnya. Namun, sekolah juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang penyakit. Beberapa penyakit yang diderita anak akibat penularan bakteri lewat tangan karena tidak menerapkan mencuci tangan pakai sabun yakni ISPA, Covid 19, diare dan kecacingan (Alim 2021; Ervira et al. 2021). Data Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan bahwa anak usia 5-14 tahun yang mengalami ISPA dengan diagnosa tenaga kesehatan atau gejala yang pernah dialami anggota rumah tangga (ART) yakni 10.6% sedangkan angka kejadian diare pada anak usia 5-14 tahun dengan diagnosa tenaga kesehatan atau gejala yang pernah dialami anggota rumah tangga (ART) yakni 7.0%. Perilaku mencuci tangan yang benar pada kelompok anak usia 10-14 tahun yakni 43.0% (Kementerian Kesehatan RI 2018)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26-28 Juli 2023 melalui wawancara dengan Kepala Sekolah menyatakan bahwa belum pernah ada sosialisasi dari pihak puskesmas terkait mencuci tangan pakai sabun, beberapa bulan terakhir banyak siswa-siswi yang sakit baik diare, batuk pilek serta perilaku siswa-siswi yang harus terus diingatkan untuk mencuci tangan sehabis kegiatan sekolah, makan dan buang air besar atau buang air kecil. Beliau juga menyatakan bahwa pihak sekolah sudah menyiapkan fasilitas mencuci tangan cukup baik namun

belum terpantau dengan baik dalam pelaksanaannya.

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun untuk membersihkan tangan dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun (CTPS) dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali 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, pintu, dan lain-lain) (Septarini et al. 2016).

Cuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah berjangkitnya penyakit. Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan. Mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun dapat lebih efektif membersihkan kotoran dan telur cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku dan jari-jari pada kedua tangan (Nurpratiwi et al. 2021).

Lima waktu cuci tangan dengan sabun yang dapat dilakukan lebih banyak difokuskan pada kegiatan sehari-hari masyarakat misalnya sesudah makan atau berkegiatan, sesudah menggunakan kamar mandi, sesudah batuk atau bersin dan lainnya. Kegiatan enam langkah cuci tangan menurut ketentuan WHO ini berlangsung 40 sampai 60 detik, tidak kurang dan tidak lebih. Jika kurang dari waktu yang dianjurkan maka kuman yang ada pada permukaan kulit tidak mati dengan sempurna (proses

desinfeksi) dengan sabun yang digunakan sementara itu jika lebih dari waktu yang dianjurkan dapat menghilangkan kelembaban alami kulit sehingga terjadi iritasi pada kulit tangan karena prosedur ini akan sangat sering dilakukan secara terus menerus. Penting untuk mencegah iritasi kulit dengan waktu yang cukup dan memastikan kuman dipermukaan kulit mati dengan pemakaian sabun karena tangan adalah sumber penularan infeksi karena akumulasi kuman dari berbagai kegiatan yang mayoritas dilakukan oleh tangan kita dari waktu ke waktu (Ervira et al. 2021).

Mencuci tangan dengan cairan pembersih tangan merupakan alternatif lain selain cuci tangan dengan sabun. Kegiatan cuci tangan memakai cairan pembersih tangan dilakukan ketika fasilitas cuci tangan dengan sabun tidak tersedia atau terlalu jauh jaraknya. Syarat cairan pembersih tangan yang dianjurkan adalah berbahan dasar dan mengandung kadar alkohol minimal 60 % sesuai standar dan ketentuan WHO, hal ini dimaksudkan bahwa kuman pada telapak tangan mengalami kematian secara signifikan pada penggunaan alkohol paling sedikit dengan kadar 60%. Cuci tangan dengan sabun tidak bisa serta merta digantikan fungsi utamanya dengan cuci tangan memakai cairan pembersih dikarenakan cuci tangan dengan sabun mampu menghilangkan hampir 99 persen kuman yang berada di permukaan tangan dimana kemampuan ini tidak mampu dicapai oleh cairan pembersih tangan. Cairan pembersih tangan umumnya digunakan pada tangan yang tampak tidak kotor secara kasat mata (Herdianti et al. 2022).

Penyuluhan Kesehatan merupakan salah satu upaya promotif untuk mencegah penyakit yang ditimbulkan akibat cuci tangan yang buruk. Penyuluhan atau Pendidikan

Kesehatan mengupayakan agar perilaku individu, kelompok masyarakat mempunyai perilaku positif dalam pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Penyuluhan Kesehatan akan meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mengubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Kebiasaan mencuci tangan pakai sabun menjadi bagian penting dalam rantai pertahanan kesehatan, terutama di masa pandemi seperti saat ini. Walaupun terkesan sederhana, kebiasaan mencuci tangan pakai sabun terutama untuk anak-anak merupakan investasi kesehatan jangka panjang yang dapat mengurangi penularan penyakit (Alim 2021). Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa-siswi Sekolah Dasar Inpres Wairklau Perumnas Maumere Kabupaten Sikka tentang enam langkah mencuci tangan pakai sabun yang benar.

## METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah siswa-siswi sekolah dasar kelas 1 sampai dengan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kordinasi dari berbagai pihak diantaranya LPPM, Sekolah Dasar Negeri Wairklau Perumnas Maumere

### A. DATA UMUM

#### 1. Jenis Kelamin Siswa-siswi

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 500)

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	200	40
2	Perempuan	300	60
	Total	500	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar

kelas 6 di Sekolah Dasar Negeri Wairklau Perumnas Maumere Kabupaten Sikka. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, demonstrasi dan praktik mencuci tangan pakai sabun. Sebelum diberikan sosialisasi dilakukan pre test terlebih dahulu terkait dengan pengetahuan tentang mencuci tangan pakai sabun (pengertian, tujuan, manfaat, waktu mencuci tangan, cara mencuci tangan). Selanjutnya dilakukan sosialisasi dengan ceramah dan demonstrasi oleh tim kemudian praktik cara mencuci tangan dari siswa-siswi didampingi oleh tim dan para guru, kegiatan pengabdian masyarakat ditutup dengan post test untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan siswa-siswi setelah dilakukan sosialisasi serta kemampuan siswa-siswi tersebut mencuci tangan pakai sabun. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama sehari pada tanggal 05 Agustus 2023 bertempat di halaman tengah Sekolah Dasar Negeri Wairklau Perumnas Maumere Kabupaten Sikka yang dihadiri oleh 500 orang peserta.

Kabupaten Sikka, Program Studi dan Fakultas. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

siswa-siswi berjenis kelamin perempuan sebanyak 60%.

**B. DATA KHUSUS**

1. Tingkat pengetahuan siswa-siswi sebelum diberikan sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa-siswi sebelum diberikan sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar

No	Tingkat pengetahuan sebelum diberikan sosialisasi	f	%
1	Baik	25	5
2	Cukup	50	10
3	Kurang	425	85
	Total	500	100

Berdasarkan tabel 2. di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa-siswi memiliki tingkat pengetahuan kurang sebelum diberikan sosialisasi cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar yakni 85%.

2. Tingkat pengetahuan siswa-siswi setelah diberikan sosialisasi tentang enam langkah mencuci tangan pakai sabun yang benar

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan peserta kegiatan setelah diberikan sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar

No	Tingkat pengetahuan setelah diberikan sosialisasi	f	%
1	Baik	495	99
2	Cukup	5	1
3	Kurang	0	0
	Total	500	100

Berdasarkan tabel 3. di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa-siswi memiliki tingkat pengetahuan baik setelah diberikan sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar yakni 99%.

3. Analisis tabulasi silang pemberian sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar

Tabel 4. Analisis tabulasi silang pemberian sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar

		Tingkat pengetahuan peserta kegiatan (post tes)			Total
		Baik	Cukup	Kurang	
Tingkat pengetahuan peserta kegiatan	Baik	25	0	0	25
	Cukup	50	0	0	50
	Kurang	420	5	0	425

**(pre tes)**

**Total**

500

500

Berdasarkan tabel 4. di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa-siswi yang sebelum diberikan sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar berada pada kategori

tingkat pengetahuan kurang menjadi tingkat pengetahuan baik setelah sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar sebanyak 420 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 05 Agustus 2023 bertempat di halaman tengah Sekolah Dasar Negeri Wairklau Perumnas Maumere Kabupaten Sikka. Kegiatan dihadiri oleh Kepala Sekolah, Bapak/Ibu Guru, beberapa orang tua dan siswa-siswi kelas 1 sampai dengan kelas 6 sebanyak 500 orang. Kegiatan diawali dengan acara pembukaan oleh Wakil Kepala Sekolah SD Inpres Wairklau Perumnas Maumere Kabupaten Sikka.

Pelaksanaan sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar diawali dengan pre test terkait materi yang akan diberikan. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa-siswi memiliki tingkat pengetahuan pada kategori kurang yakni 85%. Siswa-siswi belum mengetahui tentang mencuci tangan pakai sabun baik pengertian, tujuan, manfaat, waktu mencuci tangan, persiapan mencuci tangan, akibat jika tidak mencuci tangan dan cara mencuci tangan yang benar. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh (Notoatmodjo, 2014) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yakni faktor internal (usia, pengalaman, jenis kelamin dan intelegensia) dan faktor eksternal (tingkat pendidikan, pekerjaan, sosial

budaya, lingkungan dan informasi. Setelah diberikan pre test, tim memberikan materi sosialisasi melalui slide power point terkait tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar, kemudian dilanjutkan dengan pemberian demonstrasi cara mencuci tangan pakai sabun yang benar oleh tim selanjutnya dilakukan praktik mencuci tangan pakai sabun oleh siswa-siswi di damping oleh para guru dan tim. Siswa-siswi sangat antusias ketika diberikan sosialisasi terlebih saat demonstrasi dan pelaksanaan praktik mencuci tangan. Hal ini disebabkan kurang informasi atau sosialisasi dari tenaga kesehatan. Setelah pemberian sosialisasi, demonstrasi dan praktik mencuci tangan dilanjutkan dengan post test. Hasil dari post test menunjukkan perubahan yang signifikan yakni 99% siswa-siswi memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal ini berarti bahwa siswa-siswi sudah memahami materi yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat. Tim memberikan poster mencuci tangan pakai sabun yang benar kepada pihak sekolah untuk ditempelkan pada papan pengumuman dan video mencuci tangan sehingga bisa dipraktikkan setiap hari.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi tentang cegah penyakit dengan enam langkah mencuci tangan yang benar berjalan

dengan lancar. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut tercapai dimana terjadi peningkatan pengetahuan tentang cegah penyakit dengan enam

langkah mencuci tangan yang benar dan terjadi peningkatan keterampilan siswa-siswi melakukan cuci tangan pakai sabun yang benar. Siswa-siswi sangat antusias mengikuti kegiatan ini mulai awal hingga akhir kegiatan.

Penulis menyarankan agar pihak sekolah selalu menerapkan mencuci tangan pakai sabun yang benar, menyiapkan fasilitas yang lebih memadai agar siswa-siswi dapat melakukan praktik mencuci tangan serta dapat mengontrol dan mendampingi siswa-siswi saat mencuci tangan, sehingga dapat membiasakan siswa-siswi untuk menerapkan mencuci tangan pakai sabun yang benar agar dapat terhindar dari berbagai penyakit infeksi bakteri dan virus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Melvi Lesmana. 2021. *Penyuluhan Tata Cara Mencuci Tangan Yang Tepat Di Pos Paud Aqila Kid's Desa Rimbo Panjang*. Bangkinang.
- Ervira, Feby, Zulma Fara Panadia, Shieviana Veronica, and Dadang Herdiansyah. 2021. "Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Dan Pemberian Vitamin Untuk Anak-Anak." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* Vol 4(No 1):234–39.
- Herdianti, Wenty Amelia, Afifah Nur Madaniya, and Ni Wayan Wiwin Asthiningsih. 2022. "Edukasi Kesehatan Mengenai Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Pada Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 1(2021):8–14.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta.
- Nurpratiwi, Endah, Rahma Maulida, Saviratu Syahdiani, Tri Yuni Hendrawati, Prodi Kesehatan Masyarakat, Fak Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhamadiyah Jakarta, Prodi Pendidikan Agama Islam, and Fak Agama Islam. 2021. "Pengabdian Masyarakat Cara Cuci Tangan Dengan Baik Dan Benar Serta Pembagian Sabun Cuci Tangan Pada Era Pandemi Di Cirendeu Tangerang Selatan." *Jurnal UMJ* 1(1):1–4.
- Septarini, Ni Wayan, Desak Putu Yuli Kurniati, I. Made Subrata, I. Wayan Gede Artawan Eka Putra, Ni Luh Putu Suariyani, Made Pasek Kardiwinata, and I. Made Sutarga. 2016. "Pemeriksaan Dan Pengobatan Kecacingan Pada Balita Serta Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Ibu Balita Di Wilayah Muntigunung Kauh, Kubu, Karangasem." (523):1–15.
- UNICEF. 2020. "Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun." *Kesehatan Lingkungan* 1–34.
- Dinkes Sikka. (2022). *Data Stunting*. Sikka.
- Gaffar, S. B., B. M., Natsir, N., & Asri, M. (2021). PKM Pencegahan Stunting melalui Pendidikan Keluarga. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2021 "Penguatan Riset, Inovasi & Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid 19"*, (pp. 22-25).
- Kemkes RI. (2016). *Situasi Balita Pendek in Pusdatin Kemkes RI*. Jakarta: Pusdatin Kemkes RI.
- Kemkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- RI, K. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.



Yugistyowati, A., Wahyuningsih, & Darsih. (2021). Pemberdayaan Keluarga dengan Anak Stunting melalui Si-Gans (Stimulasi, Imunisasi, Gizi dan Pencegahan Infeksi) di Desa Argodadi, Sebayu, Bantul. *JURPIKI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 13-21.