

Sosialisasi 6 Langkah Mencuci Tangan Agar Tangan Bersih dan Bebas Kuman

Ria Anggraini^{1a*}, Berlian Yuli Saputri¹, Dwi Retnowati¹, Dewi Zuniawati²

¹ Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

² Prodi D-IV Teknologi Laboratorium Medis, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

^a riaanggraini118@gmail.com*;

* corresponding author

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel:	Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan dari gaya hidup keluarga yang selalu memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. PHBS adalah segala perilaku yang dilakukan karena kesadaran agar anggota keluarga atau keluarga dapat membantu diri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Mencegah lebih baik daripada mengobati, prinsip kesehatan ini menjadi dasar implementasi PHBS Program. Mencuci tangan 6 langkah sangat diperlukan terutama untuk menjaga kebersihan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan praktek tentang 6 langkah mencuci tangan yang benar kepada siswa usia SMP-SMA di Pondok Imam Syafii Tapan Kedungwaru. Setelah kegiatan renungan ini, tingkat pengetahuan siswa naik menjadi 88,6% untuk memiliki tingkat tinggi. Berdasarkan hasil survei kepuasan ditemukan bahwa kegiatan ini memiliki banyak manfaat (66,7%).
Tanggal diterima:	
Tanggal revisi:	
Diterima:	
Diterbitkan:	
Kata kunci:	
Mencuci tangan	
Latihan	
Kebersihan	
Sanitasi	
Covid-19	

Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu aspek dari kualitas hidup masyarakat, produktivitas tenaga kerja, tingginya tingkat rasa sakit dan kematian pada bayi dan anak-anak, penurunan daya kerja fisik dan gangguan perkembangan mental merupakan akibat langsung atau tidak langsung dari masalah kekurangan gizi. Pemeliharaan kebersihan pribadi menentukan status kesehatan, di mana individu secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Upaya ini lebih menguntungkan bagi individu karena lebih hemat biaya, energi dan waktu dalam mewujudkan kesejahteraan dan kesehatan. Upaya pemeliharaan kebersihan diri meliputi tentang kebersihan rambut, mata, telinga, gigi, mulut, kulit, kuku, serta kebersihan dalam berpakaian. Dalam upaya menjaga kebersihan diri ini, diperlukan pengetahuan tentang pentingnya kebersihan pribadi. Karena pengetahuan atau kognitif adalah domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang¹. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan dari gaya hidup keluarga yang selalu memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. PHBS adalah segala perilaku yang dilakukan karena kesadaran agar anggota keluarga atau keluarga dapat membantu diri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Mencegah lebih baik daripada mengobati, prinsip kesehatan ini menjadi dasar pelaksanaan Program PHBS²

Kegagalan untuk melakukan kebersihan tangan yang tepat dan kesehatan dianggap sebagai penyebab utama infeksi nosokomial menular dalam layanan kesehatan, penyebaran mikroorganisme multiresisten dan telah diakui sebagai kontributor penting untuk timbulnya wabah³. Mencuci tangan dianggap sebagai salah satu langkah paling efektif untuk mengurangi penularan mikroorganisme dan mencegah infeksi. Kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, merupakan bagian dari perilaku hidup sehat yang merupakan salah satu dari tiga pilar perkembangan kesehatan, yaitu perilaku hidup sehat, terciptanya lingkungan yang sehat dan penyediaan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Perilaku hidup sehat sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah

salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan pribadi dan pentingnya berperilaku dalam kehidupan yang bersih dan sehat⁵ Melalui tangan kita sendiri semua biji penyakit juga bisa masuk ke mulut, lubang hidung, mata, atau saluran telinga, karena kebiasaan memasukkan jari ke hidung, menggosok mata, menggores saluran telinga, tidak pada waktu yang tepat (ketika tangan kotor), dan ketika jari-jari belum dicuci (tidak dicuci tangan). Hal ini penting untuk mengendalikan risiko penyakit yang berhubungan dengan lingkungan, seperti penyakit diare, penyakit diare, dan tifus yang sebenarnya dapat dicegah dengan kebiasaan buang air besar dalam jamban, penyediaan air minum dan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun setelah buang air besar dan sebelum menyentuh makanan². Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir yang dipraktekkan dengan benar dan benar adalah cara termudah dan efektif untuk mencegah 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 di kedua tangan⁶. Menggunakan sabun saat mencuci tangan dikenal sebagai salah satu upaya pencegahan penularan penyakit dan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan adalah agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik melalui kontak tidak langsung atau kontak langsung (menggunakan permukaan lain seperti handuk dan kaca mata)⁷. Berbagai alasan dikemukakan oleh para guru ada beberapa santri yang belum bisa mencuci tangan dengan baik dan benar, serta tidak mengetahui pentingnya mencuci tangan ketika sering ada santri pondok yang sakit karena tidak bersih saat mencuci tangan. Memberikan informasi dalam bentuk konseling dan pelatihan kesehatan adalah proses yang berguna untuk menciptakan iklim atau kondisi yang mempengaruhi perilaku individu. Perilaku yang diharapkan tidak terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi menciptakan sikap positif terhadap pesan yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan tujuan spesifik pendidikan kesehatan, yaitu perubahan kognitif, perubahan motivasi dan perubahan perilaku⁸. Sehingga tim pengusul tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya mencuci tangan 6 langkah di Pondok Imam Syafii, Tapan, Tulungagung. Tujuan umumnya diharapkan para santri pondok dapat memahami tentang pentingnya mencuci tangan 6 langkah dan tujuan khususnya adalah untuk dapat menjelaskan tentang apa itu cuci tangan 6 langkah, dapat menjelaskan tentang cara mencuci tangan 6 langkah, dapat menjelaskan manfaat mencuci tangan 6 langkah.

MASALAH

Mencuci tangan adalah kegiatan sehari-hari yang sangat sederhana dan sepele, tetapi memainkan peran penting dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. Dengan mencuci tangan terhindar dari penyakit seperti diare, flu, penyakit kulit, alergi dan gatal-gatal. Karena tangan kita adalah bagian tubuh yang sangat sering menyebarkan infeksi. Tangan terkena kuman ketika mereka menyentuh area tubuh kita, tubuh orang lain, hewan atau permukaan yang terkontaminasi. Meskipun kulit adalah untuk melindungi tubuh kita dari infeksi, kuman dapat masuk ke dalam tubuh ketika kita menyentuh mata, hidung dan mulut. Orang yang terkena HIV lebih rentan terhadap infeksi apa pun karena sistem kekebalan tubuh mereka dilemahkan oleh HIV. Oleh karena itu, kebersihan terutama mencuci tangan lebih teratur maka tim pengusul tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya mencuci tangan 6 langkah. Sasaran dari kegiatan ini adalah Pondok imam syafii, tapan, tulungagung tentang pentingnya mencuci tangan 6 langkah dan cara melakukannya.

METODE

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah santri di Pondok Imam Syafii, Tapan, Tulungagung. Pada tahap awal, materi diberikan tentang definisi, manfaat, waktu untuk mencuci tangan, dan langkah-langkah mencuci tangan. Materi tersebut akan dijelaskan oleh sumber menggunakan media power point yang menarik, serta selebaran tentang mencuci tangan 6 langkah. Setelah perpanjangan selesai, subjek ditanyai untuk menunjukkan kembali 6 langkah mencuci tangan.

HASIL DAN DISKUSI

Penyuluhan tentang mencuci tangan 6 langkah di Pondok Imam Syafii, Tapan, Tulungagung berjalan lancar dan tertib. Para peserta sekitar 15 mitra sasaran didampingi oleh guru. Berikut adalah gambar ekstensi:



Gambar 1. Konseling tentang mencuci tangan 6 langkah

Penyuluhan dan sosialisasi dilakukan secara berkelompok. Sebanyak 15 mitra sasaran dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama mendapat materi, sementara kelompok kedua melakukan latihan cuci tangan 6 langkah. Selanjutnya, kedua kelompok bergantian untuk mendapatkan bahan dan praktik. Kegiatan ini dilaksanakan mulai pukul 09.00-12.00 WIB. Karakteristik target dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Mitra Sasaran

No	Karakteristik	n	%
1.	Umur		
	13-15	3	20
	16-17	8	53.3
	18-20	4	26.7
2.	Tingkat Pengetahuan Sebelum Intervensi		
	Rendah	6	40
	Tinggi	9	60
3.	Tingkat Pengetahuan Setelah Intervensi		
	Rendah	2	13.3
	Tinggi	13	86.7
4.	Manfaat Implementasi Program		
	Bermanfaat	10	66.7
	Cukup bermanfaat	5	33.3
	Tidak bermanfaat	0	0

Berdasarkan hasil analisis masalah diketahui bahwa mayoritas target berusia 16-17 tahun (53,3%). Mereka memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi sebanyak 60% pada saat sebelum sosialisasi dan setelah sosialisasi, tingkat pengetahuan yang tinggi meningkat menjadi 86,7%.

Kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat. Hal ini dapat diukur berdasarkan hasil jawaban target terhadap kegunaan dan keberlanjutan program ini. Mayoritas tujuan menjawab sangat bermanfaat dan sepakat untuk melakukan kegiatan sosialisasi sekitar 6 langkah cuci tangan (66,7%). Pengetahuan tentang subjek meningkat, yang awalnya tidak tahu tentang langkah mencuci tangan 6 langkah menjadi tahu. Ada 86,7% mitra sasaran yang mengalami peningkatan pengetahuan tentang mencuci tangan 6 langkah. Peningkatan rata-rata sebelum dan sesudah konseling dilakukan di kisaran 50%. Ini masih cukup bagus. Adanya variasi karakteristik mata pelajaran menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian peningkatan rata-rata pengetahuan. Kegiatan pengabdian masyarakat awalnya mengalami kendala. Hal ini terjadi karena usia subjek yang masih anak-anak, ada kesibukan lain dari kegiatan subjek seperti subjek yang tidak nyaaan untuk kembali menunjukkan 6 langkah mencuci tangan. Namun, dengan pendekatan yang berkesinambungan dan bersahabat, pada akhirnya kendala tersebut bisa diatasi.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Imam Syafii, Tapan, Tulungagung antara lain. Pertama: ada peningkatan pengetahuan tentang mencuci tangan 6 langkah tentang masalah kegiatan dengan peningkatan rata-rata 50%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung dan Pondok Imam Syafii Tapan Kedungwaru

DAFTAR PUSTAKA

1. Notoadmojo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta; 2014.
2. Septarini N. Pemeriksaan dan Pengobatan Kecacangan pada Balita serta Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun pada Ibu Balita di Wilayah Muntigunung Kauh, Kubu, Karangasem. Published online 2015.
3. JNPK_KR. *Panduan Pencegahan Infeksi Untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan Dengan Sumber Daya Terbatas*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo; 2014.
4. Ester. *Pedoman Perawatan Pasien*. Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2015.
5. Purwandari, R., Ardiana A. W. Hubungan antara perilaku mencuci tangan dengan insiden diare pada anak usia sekolah di kabupaten jember. *J Keperawatan Indones*. 2013;4 no. 2. doi:<https://doi.org/10.22219/jk.v4i2.2362>
6. Risnawaty G. Faktor determinan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) pada masyarakat di tanah kalikedinding. *J PROMKES*. 2016;Vol. 4, No(Juli 2016: 70–81).
7. Kemenkes RI. *Keluarga Sehat Idamanku Kota Sehat Kotaku*. Kementerian kesehatan Republik Indonesia; 2014.
8. Notoadmodjo S. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Rineka Cipta; 2010.