

PENYULUHAN KESEHATAN CARA MENCUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Mutiara Surya Tanjung¹, Aldi Ormando², Andini³, Aulia Rahmi
Siregar⁴, Asnil Adli Simamora⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan, Universitas Aupa Royhan

auliarahmisrg@gmail.com, mutiarasurya53@gmail.com,
andini2004042@gmail.com

ABSTRAK

Mencuci tangan dapat menghambat masuknya kuman di tangan masuk ke dalam mulut. Menurut WHO, terdapat 6 langkah cuci tangan yang benar supaya efektif membunuh kuman di tangan. Enam langkah cuci tangan yang baik dan benar merupakan salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat. Sehingga anak sekolah dasar wajib mengetahui dan melaksanakan cuci tangan dengan baik untuk menjaga kesehatannya. Secara umum tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan terkait cuci tangan pakai cairan antiseptik (hand sanitizer) yang baik dan benar dengan 6 (enam langkah) kepada anak Sekolah Dasar. Selanjutnya tahap pelaksanaan Pendidikan kesehatan dengan sasaran kelas 1,2 dan 3. Kemudian tahap evaluasi melihat pemahaman dan perilaku siswa dalam melaksanakan enam langkah cuci tangan yang baik dan benar. Hasilnya bahwa hampir seluruh sasaran dapat melakukan enam langkah cuci tangan yang benar dan mengetahui waktu kegiatan cuci tangan dilakukan baik sebelum dan sesudah makan.

Kata Kunci: Cuci tangan, Enam langkah, Siswa-siswi Sekolah Dasar

ABSTRACT

Washing hands can prevent germs from entering the mouth. According to WHO, there are 6 correct steps to washing hands to effectively kill germs on the hands. The six steps to washing hands properly are one of the indicators of clean and healthy living behavior. So that elementary school children must know and carry out hand washing properly to maintain their health. In general, the purpose of this activity is to increase knowledge related to washing hands with antiseptic liquid (hand sanitizer) properly and correctly with 6 (six) steps for elementary school children. The next stage of implementing Health Education is targeting grades 1, 2 and 3. Then the evaluation stage looks at students' understanding and behavior in carrying out the six steps to washing hands properly and correctly. The result is that almost all targets can carry out the six steps to washing hands properly and know when to wash hands both before and after eating.

Keywords: Hand washing, Six steps, Elementary school students

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor yang sangat penting bagi makhluk hidup. Kesehatan dapat terwujud dengan cara menjaga kebersihan bagian tubuh agar terhindar dari infeksi yang dapat di transmisi baik dari orang lain ataupun lingkungan (Harahap & Harahap, 2022). Penyebaran infeksi dapat terjadi melalui transmisi mikroorganisme dari tangan yang tidak bersih. Tangan merupakan perantara paling sering terjadinya kontaminasi kuman terutama oleh mikroorganisme yang dapat berpindah tempat dan berpotensi patogenik, seperti kuman (Harahap, 2024). Kuman tersebut, dapat menyebabkan infeksi oportunistik (menyerang individu yang rentan) dan infeksi nosokomial dari rumah sakit, sehingga kebersihan pada tangan sangat perlu dijaga agar terhindar dari kuman seperti bakteri, virus, atau jamur . Teknik cuci tangan yang dibasahi di tangan, yaitu :

- 1) telapak tangan,
- 2) kedua punggung tangan,
- 3) sela-sela jari tangan,
- 4) ujung jari,
- 5) kedua ibu jari,
- 6) ujung jari ke telapak tangan.

Mencuci tangan yang paling umum dilakukan yaitu dengan sabun dan air adalah salah satu program kebersihan tangan untuk mengurangi risiko infeksi. Dalam kehidupan sehari-hari, kebiasaan dan menjaga kepatuhan terhadap praktek mencuci tangan dengan sabun tersebut menjadi sulit diatasi, terutama oleh orang yang memiliki aktivitas padat.

Mencuci tangan umumnya dilakukan saat sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan, sebelum dan setelah menyentuh orang sakit, sesudah menggunakan kamar mandi, setelah batuk atau bersin atau membuang ingus, sebelum dan setelah mengobati luka, setelah membersihkan atau membuang sampah, setelah menyentuh hewan atau kotoran hewan. Oleh karena itu, mencuci tangan menggunakan hand sanitizer masih lebih baik daripada mencuci tangan sekedar menggunakan air mengalir dan yang paling baik mencuci tangan menggunakan sabun. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu pemberian pengetahuan kepada siswa-siswi Sekolah Dasar tentang 6 langkah cuci tangan yang benar untuk menghambat masuknya kuman dari tangan masuk ke dalam tubuh.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan di SDN 100617 Desa Bargot Topong, Kecamatan Batang Angkola, Kabupaten Tapanuli Selatan. Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah mewujudkan Perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 Mei 2025. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan kepada siswa-siswi kelas 1,2, dan 3.

Penyampaian materi pentingnya cuci tangan pakai cairan antiseptik (hand sanitizer) yang baik dan benar dengan menggunakan 6 langkah. Dan praktek cara cuci tangan yang baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan terhadap siswa-siswi kelas 1,2, dan 3 SDN 100617 Desa Bargot Topong yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Mei 2025 jam 08.00-10.30 WIB.

Metode yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan ini yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan ke siswa-siswi dengan pemaparan materi serta alat peraga langsung cara mempraktekkan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar sehingga diharapkan dapat terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku cara mempraktekkan cuci tangan yang baik dan benar sesuai dengan WHO.



Siswa-siswi sangat antusias mengikuti kegiatan ini, semuanya ingin mempraktekkan langsung tidak sekedar melihat dari contoh yang dipraktekkan oleh teman lainnya. Meskipun awalnya masih banyak yang lupa tapi pada akhirnya bisa semua melakukan

dengan benar. Perilaku mencuci tangan yang benar dapat meningkatkan kesehatan tubuh karena dengan mencuci tangan dapat membunuh kuman yang ada di tangan seperti bakteri yang masuk ke dalam tubuh. Bakteri tersebut dapat menyebabkan penyakit seperti infeksi saluran nafas, infeksi saluran pencernaan, infeksi kulit dan masih banyak lagi. Hasil evaluasi yang ditemukan yakni siswa-siswi sudah mampu menerapkan enam langkah cuci tangan dengan baik. Prinsip dari 6 langkah cuci tangan yaitu dilakukan dengan menggosokkan tangan menggunakan cairan antiseptik (hand sanitizer).

Hand sanitizer/handrub dilakukan selama 20-30 detik sedangkan handwash 40-60 detik, 5 kali melakukan handrub sebaiknya diselingi 1 kali handwash. 6 langkah cuci tangan yang benar menurut WHO yaitu :

1. Tuang cairan handrub pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang 6 langkah cara cuci tangan yang baik dan benar. Siswa-siswi kelas 1,2 dan

3 SDN 100617 Desa BargotTopong dapat mempraktekkan cuci tangan dengan baik dan benar yang akan meningkatkan pengetahuan dan diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam cuci tangan pada masyarakat.

Terimakasih kepada pihak- pihak yang terkait atau yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam proses pelaksanaan program pengabdian sehingga tugas yang ditulis dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Ardana, I.G.A.G.O. (2016). Program Penyadaran Kepatuhan Cuci Tangan Dapat Meningkatkan Pengetahuan Cuci Tangan, Menurunkan Jumlah Koloni Dan Bakteri *Staphylococcus aureus* Pada Tangan. Denpasar. Universitas Udayana.
- Putri Srikartika, (2016). Pengendalian Jumlah Angka Mikroorganisme Pada Tangan Melalui Proses Hand Hygiene. Padang : Jurnal Kesehatan Andalas.
- Harahap, Lena Juliana, & Harahap, L. J. (2022). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja di SMA Negeri 8 Padangsidempuan. *Bioedunis Journal*, 01(2), 67–72.
- Harahap, Lia Junita. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Kepada Anak Di Desa Sorik, Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas (JPMD)*, 3(1), 26–33.
- Hasty, Nurhafni. (2021). “Perbandingan Efektivitas Mencuci Tangan

Menggunakan Hand Sanitizer.”

Journal Poliytechnic of Healt

Kurniati, Pauline Surya, Heriyani Farida, Lia. Budiarti. (2019). Gambaran Jenis Bakteri Pada Tangan Siswa Sekolah Dasar Di Sekitar Bantaran Sungai Lulut Banjarmasin. *Jurnal Homeostasis*. Vol. 2 (99-106).

Siregar, N., Tanjung, W. W., & Harahap, L. J. (2022). Depot sanitation, hygiene, and analysis of total microba control in refilled drinking water in The Barus District. *International Journal of Basic and Applied Science*, 10(4), 154-162.

DOKUMENTASI

