

PENYULUHAN CARA CUCI TANGAN 6 LANGKAH PADA SISWA SISWI SDN PONGANGAN

Yustiana Arie Suwanto¹, Nashiruddin Rasyid², Adhitya Naufal Pribadhi³

^{1,2} Fakultas Kedokteran, Universitas Wahid Hasyim, Indonesia

*email : dryustin.fk@unwahas.ac.id

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. Secara umum tujuan program PKM ini peningkatan pengetahuan cuci tangan pakai cairan antiseptik (*hand sanitizer*) yang baik dan benar dengan 6 (enam langkah) kepada anak Sekolah Dasar. Target khusus adalah, melalui kegiatan ini anak Sekolah Dasar mengetahui cara cuci tangan yang baik dan benar dengan 6 (enam) langkah. Metode yang digunakan dalam pencapaian tujuan adalah siswa-siswi Sekolah Dasar dapat melakukan 6 langkah cuci tangan yang benar. Hasil dari kegiatan Pengmas diharapkan sesuai dengan target yang dilihat dari peran aktif siswa-siswi Sekolah Dasar selama kegiatan berlangsung.

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

Abstract: Washing your hands can prevent germs on your hands from entering your mouth. According to WHO, there are 6 steps to wash your hands correctly to effectively kill germs on your hands. In general, the aim of the PKM program is to increase knowledge of washing hands using antiseptic liquid (*hand sanitizer*) properly and correctly with 6 (six steps) for elementary school children. The specific target is, through this activity, elementary school children will know how to wash their hands properly and correctly using 6 (six) steps. The method used to achieve the goal is that elementary school students can carry out the 6 correct washing steps. The results of community service activities are expected to be in accordance with the targets seen from the active role of elementary school children during the activities.

Keywords: Hand wash, Six steps, Elementary School Students

Received	Revised	Published
16 Januari 2024	10 Maret 2024	15 Maret 2024

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. Penyebaran infeksi dapat terjadi melalui transmisi mikroorganisme dari tangan yang tidak bersih (Ardana, 2016).

Tangan merupakan perantara paling sering terjadinya kontaminasi kuman terutama oleh mikroorganisme yang dapat berpindah tempat dan berpotensi patogenik, seperti kuman. 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 (Putri Srikartika, 2016).

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 (WHO 2005).

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 (Putri Srikartika, 2016).

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 (DepKes RI, 1993).

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

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SDN Pongangan Desa Pongangan, Kec. Gunungpati, Kota Semarang. Tujuan kegiatan pengmas ini, yaitu untuk mewujudkan Perilaku Pencegahan COVID-19, kegiatan ini dilakukan pada Agustus tahun 2023.

Metode yang dilakukan berupa penyuluhan kepada siswa-siswi kelas 2 SDN Pongangan.

- a) Penyampaian materi pentingnya cuci tangan pakai cairan antiseptik (*hand sanitizer*) yang baik dan benar dengan menggunakan 6 langkah.
- b) Praktek cara cuci tangan yang baik dan benar.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat kepada siswa-siswi kelas 2 SDN Pongangan yang dilaksanakan pada hari Jum'at, 25 Agustus 2023 jam 08.00-10.30 WIB. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan ke siswa-siswi SDN Pongangan dengan menggunakan media Flipchart dan leaflet 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.



Gambar 1. Flipchart cuci tangan 6 langkah

Siswa-siswi kelas 2 SDN Pongangan 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 *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Pseudomonas aeruginosa*, dan lain-lain 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



Gambar 2. Penyampaian materi cuci tangan



1



2



3



4



5



6

Gambar 3. Praktek cuci tangan 6 langkah



Gambar 4. Foto bersama

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang 6 langkah cara cuci tangan yang baik dan benar. Siswa-siswi kelas 2 SDN Pongangan dapat mempraktekkan cuci tangan dengan baik dan benar yang akan meningkatkan pengetahuan dan diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam cuci masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

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

Referensi

- Nakoe, R., Lalu, N. A. S., Mohamad, Y. A. 2020. Perbedaan efektivitas hand-sanitizer dengan cuci tangan menggunakan sabun sebagai bentuk pencegahan covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 65–70.
- Eka P. Rini., Estu R. Nugraheni. (2018). Uji Daya Hambat Berbagai Merek *Hand Sanitizer* Gel trhadap Pertumbuhan Bakteri *Escherichia coli* dan *Staphylococcus aureus*. *Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*.
- Bisharat, Iman A. Basheti., Giulia Bonacucina, et. al. (2020). “Hand Sanitiser ditengah CoViD-19: Tinjauan Kritis Produk Berbasis Alkohol di Pasar dan Pendekatan Formulasi untuk Menanggapi Peningkatan Permintaan.” *Jurnal Internasional Farmasi*.
- Kholisoh. (2018). Perbandingan Efektivitas Antara Gel Hand Sanitizer Dan Tisu Basah Antiseptik Terhadap Jumlah Koloni Kuman Di Tangan.” *Journal Cerebellum*. 3(2) 61-70.
- Hasty, Nurhafni. (2021). “Perbandingan Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Hand Sanitizer.” *Journal Poliytechnic of Health*.
- Moh. Rivai Nakoe, dkk. (2020). “Perbedaan Efektivitas Hand-Sanitizer Dengan Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Bentuk Pencegahan Covid-19.” *Jamboura Journal*. Vol 2, No 2 (2020) : Juli.
- 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).
- Hasty, Nurhafni. (2021). “Perbandingan Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Hand Sanitizer Dengan Sabun Antiseptik Pada Tenaga Kesehatan.” *Indonesian Health Journal*.
- Ariyani, Apita. (2017). Perbandingan Jumlah Angka Bakteri Antara Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dengan Hand Sanitizer Pada Mahasiswa Jurusan Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Kediri. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kediri.

- 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.
- Rejeki, S. (2015). Sanitasi, Hygiene, dan Kesehatan & Keselamatan Kerja (K3). Penerbit Nuha Medika. Yogyakarta.
- Teguh. (2015). Cegah Penyakit Dengan Cuci Tangan atau Gunakan Hand Sanitizer. Artikel Obat dan Kesehatan Populer. Yogyakarta. <http://teguhiw.me/cuci-tanganhand-sanitizer/>
- Tong SY, Davis JS, Eichenberger E, et.al. (2015). *Staphylococcus aureus infections: epidemiology, pathophysiology, clinical manifestations, and management*. Clinical Microbiology Revisi. July;28(3):603-61.
- Ramadhan I. (2013). Efek Antiseptik Berbagai Merek Hand sanitizer Terhadap Bakteri *Staphylococcus aureus*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah.