

**Sosialisasi Mencuci Tangan Pada Anak Usia Dini Guna  
Menumbuhkan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di  
KB-TK Isriati Baiturrahman 2 Semarang**

**Abigail Achsah<sup>1</sup>, Ishla Riezki Nuswantara<sup>2</sup>, Shahilra Aurelly<sup>3</sup>, Wahyu Rahmaning  
Tiyas<sup>4</sup>, Amirul Mukminin<sup>5</sup>, Reni Pawestuti Ambari Sumanto<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Indonesia

**Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ishla Riezki Nuswantara

E-mail: ishlariezkin@gmail.com

**Abstrak**

Cuci tangan merupakan salah satu kegiatan yang mencegah kita dari terjadinya suatu penyakit. Tetapi banyak masyarakat yang tidak membiasakan kegiatan cuci tangan dalam keseharian saat sebelum makan, maupun beraktifitas. Maka dari itu pembiasaan cuci tangan sejak usia dini sangat penting diajarkan dan diterapkan agar menjadi sebuah kebiasaan sehat dan mencegah adanya penyakit. Tujuan artikel ini memuat tiga tujuan yaitu, 1.) Mengetahui langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar, 2.) Mengetahui pentingnya cuci tangan, 3.) Pembiasaan cuci tangan pada anak usia dini. Pada artikel ini metode yang digunakan adalah metode sosialisasi yang dilakukan dengan ceramah, games, demonstrasi, serta praktek langsung. Pembiasaan cuci tangan pada anak usia dini dengan baik dan benar diharapkan dapat membuat anak terbiasa mencuci tangan dengan benar yang akan terus dibiasakan hingga dewasa nanti. Sehingga dapat terhindar dari kuman yang dapat menyebabkan macam-macam penyakit.

**Kata kunci** – Cuci tangan, Anak usia dini, Pembiasaan

**Abstract**

Washing hands is one of the activities that prevent us from the occurrence of a disease. However, many people do not get used to washing their hands in their daily activities before eating or doing activities. Therefore, the habit of washing hands from an early age is very important to teach and apply so that it becomes a healthy habit and prevents disease. The purpose of this article contains three objectives, namely, 1.) Knowing the steps for washing hands properly and correctly, 2.) Knowing the importance of washing hands, 3.) Getting used to washing hands in early childhood. In this article the method used is the socialization method which is carried out with lectures, games, demonstrations, and direct practice. The habit of washing hands in early childhood properly and correctly is expected to make children accustomed to washing their hands properly which will continue to be used to it until adulthood. So that it can avoid germs that can cause various diseases.

**Keywords** – Washing hands, Early childhood, Habituation

## **PENDAHULUAN**

Cuci tangan pakai sabun masih menjadi hal yang belum banyak dipraktekkan oleh masyarakat Indonesia, dapat dilihat dari data yang ada di Riset Kesehatan Dasar 2018 dimana persentase penduduk yang sudah menerapkan perilaku cuci tangan dengan benar secara nasional hanya sebesar 49,8 persen. Cuci tangan sudah seharusnya kita lakukan di hampir setiap aktivitas yang kita lakukan, baik sebelum makan, setelah makan, setelah BAB, setelah menceboki bayi atau anak, setelah beraktifitas, setelah menggunakan bahan kimia atau pestisida, dan setiap kali tangan kotor. Namun mayoritas masyarakat Indonesia memang belum menyadari pentingnya aktivitas cuci tangan untuk kebersihan tubuh kita. Perilaku mencuci tangan dengan sabun dan juga air mengalir harus menjadi budaya turun temurun Indonesia, agar dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjadikan Indonesia negara yang bersih dan sehat.

Cuci tangan pakai sabun yang dipraktekkan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah terjangkitnya 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. (Ervira et al., 2021)

Meskipun mencuci tangan dengan sabun adalah hal yang terkesan sederhana, namun kebiasaan ini sangatlah penting dilakukan terutama oleh anak-anak untuk investasi kesehatan jangka panjang yang dapat mengurangi penularan penyakit. Namun pembelajaran mengenai kesehatan di sekolah seringkali menggunakan metode dan media yang kurang tepat untuk anak-anak khususnya anak usia dini.

WHO pada tahun 2016 menerangkan terdapat 6 langkah dalam mencuci tangan yang baik dan benar, dengan durasi yang baik dan benar yakni 20-30 detik. Sebelum memulai terlebih dahulu basahi telapak tangan menggunakan air yang mengalir kemudian beri sabun secukupnya. Langkah pertama: ratakan sabun dengan kedua telapak tangan. Langkah kedua: telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan menggosok punggung tangan kiri serta sela-sela jari tangan kiri, begitu pula sebaliknya. Langkah ketiga: gosok kedua telapak tangan dan selaselajari tangan. Langkah keempat: jari jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci. Langkah kelima: gosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan lakukan sebaliknya. Langkah keenam: gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya. Selanjutnya bilas tangan dengan menggunakan air yang mengalir, lalu keringkan dengan handuk. Setelah itu menutup kran air menggunakan tangan yang dilapisi dengan handuk untuk menghindari kontak langsung tangan dengan kran.

Anak merupakan kelompok yang paling rentan terserang penyakit. Permasalahan perilaku kesehatan pada anak terutama usia dini biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan. Penyakit yang sering muncul akibat rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat antara lain cacangan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk, dan lain sebagainya. Hal ini akan mempengaruhi tumbuh kembang anak dan kualitas kesehatannya (Prasetya et al., 2022). Oleh karena itulah pendidikan dan sosialisasi cara cuci tangan yang benar kepada anak sekolah sangatlah penting dan tidak boleh diabaikan.

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melalui sosialisasi dan edukasi ini bertujuan untuk menumbuhkan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah khususnya anak usia dini melalui rutin melakukan cuci tangan dengan sabun baik sebelum dan sesudah beraktivitas.

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan media interaktif seperti papan permainan, poster, serta lagu ajakan untuk anak mencuci tangan. Fokus utama program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini yaitu untuk membentuk kebiasaan cuci tangan pada anak usia dini ketika sebelum makan dan setelah bermain. Diharapkan dengan terbentuknya kebiasaan mencuci tangan ini dapat meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak yang sekaligus juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan pada anak.

Sasaran utama dari program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini yakni murid TK-A di KB-TK Isriati Baiturrahman 2 Kota Semarang, dengan pertimbangan bahwa masih terdapat beberapa siswa TK-A di KB-TK Isriati Baiturrahman 2 yang belum mengetahui mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun. Hal ini dapat dilihat dari kurang tepatnya cara mencuci tangan yang dilakukan oleh siswa TK-A di KB-TK Isriati Baiturrahman 2 seperti mencuci tangan tidak menggunakan sabun, mencuci tangan kurang dari 20 detik, dan tidak mencuci tangan setelah bermain. Dengan demikian, perlu adanya sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun yang benar dan tepat. Diharapkan dengan terbentuknya kebiasaan untuk mencuci tangan dengan sabun ini juga berimbas pada meningkatnya kualitas Kesehatan pada anak.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan sosialisasi dan edukasi melalui pendampingan, penyuluhan, dan pelatihan dengan berbagai program utama dan pendukung. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di KB-TK Isriati Baiturrahman 2 Kota Semarang pada Jumat 12 Mei 2023.

Program kegiatan utama, yaitu memberikan informasi dan wawasan terhadap siswa TK-A di KB-TK Isriati Baiturrahman 2 dengan :

- a. Pengambilan data siswa yang telah melakukan pembiasaan untuk mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain melalui media papan permainan
- b. Penyuluhan dan sosialisasi mengenai waktu yang tepat untuk mencuci tangan
- c. Penyuluhan dan sosialisasi mengenai langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar melalui media poster
- d. Mengenalkan lagu ajakan mencuci tangan untuk memudahkan siswa dalam mengingat urutan mencuci tangan yang baik dan benar

Selain kegiatan utama, juga diadakan kegiatan pendukung yakni kegiatan pelatihan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar secara bersama-sama. Pada kegiatan ini siswa-siswa diminta untuk berbaris untuk melakukan praktek mencuci tangan dengan sabun secara bergiliran. Dengan adanya praktek secara langsung ini akan memudahkan bagi siswa untuk memahami bagaimana penerapan mencuci tangan yang baik dan benar secara konkrit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Cuci tangan merupakan hal yang sering dianggap sepele, namun melakukan atau tidaknya dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, untuk itu program Pengabdian Kepada Masyarakat ini berfokus untuk menumbuhkan kesadaran pada anak sekolah khususnya anak usia dini akan pentingnya mencuci tangan. Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 20 orang siswa TK-A KB-TK Isriati Baiturrahman 2 Kota Semarang. Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah dilakukan melalui pendampingan, penyuluhan, dan pelatihan dengan berbagai program kegiatan utama dan pendukung yang dapat diuraikan sebagai berikut

- a. Pengambilan data siswa terhadap pembiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain melalui media papan permainan

Pengambilan data ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan siswa mengenai pentingnya mencuci tangan. Selain itu melalui data ini juga dapat diketahui jumlah tepat siswa yang mulai menerapkan pembiasaan mencuci tangan. Pengambilan data ini menggunakan media papan bermain yang dibuat dari styrofoam. Pada papan styrofoam ini nantinya akan diletakkan dua kategori waktu mencuci tangan. Pada bagian pertama akan berisi pertanyaan apakah siswa telah mencuci tangan sebelum makan dan pada bagian kedua berisi pertanyaan apakah siswa telah mencuci tangan setelah bermain. Siswa-siswa diarahkan untuk maju secara bergiliran guna mengisi papan permainan, masing-masing siswa telah diberikan satu kertas pin penanda untuk menandai pilihan mereka. Siswa putri akan menjawab pertanyaan bagian pertama yakni mengenai apakah siswa telah menerapkan pembiasaan cuci tangan sebelum makan dan siswa putra akan menjawab pertanyaan bagian kedua yakni apakah siswa telah menerapkan cuci tangan setelah bermain.

Dari hasil papan permainan ini didapatkan data bahwa 14 siswa putri yang telah menerapkan pembiasaan mencuci tangan sebelum makan. Sedangkan pada bagian pertanyaan kedua yakni mengenai pembiasaan mencuci tangan setelah bermain didapat data bahwa terdapat 11 siswa putra yang telah menerapkan pembiasaan mencuci tangan.



**Gambar 1.**

Pengambilan data kebiasaan mencuci tangan pada siswa

- b. Penyuluhan dan sosialisasi mengenai waktu yang tepat untuk mencuci tangan  
Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui papan permainan sebelumnya, maka di berikanlah penyuluhan dan sosialisasi mengenai pentingnya mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain. Pemilihan contoh waktu mencuci tangan ini disesuaikan dengan kegiatan yang akrab dilakukan oleh siswa selama berada di lingkungan sekolah.
- c. Penyuluhan dan sosialisasi mengenai langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar melalui media poster dan lagu ajakan mencuci tangan  
Penyuluhan mengenai langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar ini dilakukan secara verbal dan dengan menggunakan metode Total Physical Response (TPR). Media poster bergambar digunakan untuk mempermudah visualisasi mengenai langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar. Selain itu, praktik dengan menyanyikan lagu ajakan mencuci tangan juga dilakukan guna membantu anak untuk mengingat urutan mencuci tangan yang baik dan benar dengan lebih mudah. Fokus utama pada penyuluhan dan sosialisasi ini yaitu untuk memastikan bahwa siswa dapat melakukan cuci tangan dengan baik, benar, dan menyeluruh.
- d. Pelatihan dan praktek mencuci tangan yang baik dan benar

Pelatihan dan praktek mencuci tangan ini dilakukan secara bergantian dengan urutan mencuci tangan yang baik dan benar. WHO (2009) telah menetapkan langkah-langkah cuci tangan dengan menggunakan sabun sebagai berikut:

1. membasuh kedua tangan di bawah air mengalir
2. menggunakan sabun secukupnya dan menggosokan kedua telapak tangan dan tak lupa juga punggung tangan dengan kedua jari-jari saling bersilangan
3. menggosok sela-sela jari kedua tangan
4. menggosok kuku jari pada telapak tangan
5. membasuh kedua tangan di bawah air mengalir
6. mengeringkan tangan dengan handuk atau tisu.

Pelatihan ini dilakukan untuk memastikan bahwa anak dapat mencuci tangan dengan baik dan benar. Selain itu, dengan praktek secara langsung anak dapat lebih mudah untuk mengerti bagaimana praktik mencuci tangan yang baik dan benar secara konkrit.



**Gambar 2.**

Pelatihan mencuci tangan dengan baik dan benar

## **KESIMPULAN**

Cuci tangan menggunakan sabun masih menjadi kebiasaan yang belum banyak dipraktikkan oleh masyarakat Indonesia ketika sebelum makan dan sesudah beraktivitas. Maka dari itu pembiasaan cuci tangan yang baik dan benar harus diajarkan dan dibiasakan sejak usia dini. Dalam program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, kami mahasiswi UNNES Jurusan PG PAUD memberikan sosialisasi edukasi tata cara langkah cuci tangan yang benar pada KB-TK ISRIATI BAITURAHMAN 2 SEMARANG guna menumbuhkan kebiasaan cuci tangan yang baik dan benar dalam keseharian. Melalui pendampingan, penyuluhan, dan pelatihan serta media seperti papan permainan, poster, dan lagu ajakan mencuci tangan diharapkan dapat menarik perhatian siswa. Rangkaian kegiatan yang dilakukan yaitu pengambilan data pembiasaan siswa dalam mencuci tangan melalui papan permainan, penyuluhan sosialisasi langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar menggunakan media poster bergambar dan dengan cara lagu ajakan mencuci tangan yang baik dan benar, dan terakhir praktek cuci tangan secara langsung.

Sosialisai dan edukasi bertujuan agar anak dapat mengetahui dan mempraktekkan langkah cuci tangan yang baik dan benar, selain itu anak juga menjadi terbiasa mencuci tangan sebelum makan dan berkegiatan, yang tentunya dapat menghindarkan anak dari berbagai macam penyakit dan meningkatkan pembiasaan hidup bersih dan sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ervira, F., Panadia, Z. F., Veronica, S., & Herdiansyah, D. (2021). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, Vol 4(No 1), 234–239. <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-05/Panduan-Praktis-untuk-Pelaku-Bisnis-dalam-mendukung-WASH-2020.pdf>
- Prasetya, E., Jusuf, H., & Ahmad, Z. (2022). Health Education on the Importance of Washing Hands With Soap (Ctps) At Sdn 10 Dungaliyo. *JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 48–54. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i2.13803>
- Mustikawati, I. S. (2017) 'Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-Ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara; Studi Kualitatif', *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), pp. 115–125. doi: 10.22236/arkesmas.v2i1.514.