

Edukasi Pentingnya Kebersihan dan *Higiene* untuk Mencegah Infeksi Bakteri

Evi Damayanti

Politeknik Sandi Karsa, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Evi Damayanti

E-mail: evitamayanti1120@gmail.com

Abstrak

Kebersihan dan higiene adalah komponen krusial dalam mencegah infeksi bakteri, termasuk penyakit akibat Escherichia coli, Salmonella typhi, dan Shigella yang umum terjadi di kawasan dengan sanitasi kurang memadai. Tujuan dilakukan pengabdian ini masyarakat diharapkan mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih, seperti mencuci tangan dengan benar, menyimpan air minum dalam wadah tertutup, serta menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah penularan penyakit berbasis bakteri. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan alat bantu alat media video edukasi. Evaluasi tingkat keberhasilan kegiatan ini diukur dengan menggunakan pre-test dan post-test terhadap tingkat pengetahuan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 45% terhadap pemahaman masyarakat umum terkait pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencegah infeksi bakteri. Berdasarkan hasil, edukasi kesehatan mengenai penyakit stroke melalui video sangat efektif karena lebih mudah untuk dipahami.

Kata kunci – edukasi, kebersihan, hygiene, infeksi, bakteri

Abstract

Cleanliness and hygiene are crucial components in preventing bacterial infections, including diseases caused by Escherichia coli, Salmonella typhi, and Shigella, which are common in areas with inadequate sanitation. The purpose of this community service is to encourage the community to adopt clean living habits, such as washing hands properly, storing drinking water in closed containers, and maintaining environmental cleanliness to prevent the transmission of bacterial-based diseases. This community service activity uses lecture methods and educational video media tools. Evaluation of the level of success of this activity is measured using pre-tests and post-tests on the level of community knowledge. The results of the activity show a 45% increase in knowledge regarding the general public's understanding of the importance of maintaining personal and environmental hygiene and implementing clean and healthy living behaviors in preventing bacterial infections. Based on the results, health education about stroke through video is very effective because it is easier to understand.

Keywords - education, cleanliness, hygiene, infection, bacteria

PENDAHULUAN

Kebersihan dan higiene adalah komponen krusial dalam mencegah infeksi bakteri, termasuk penyakit akibat *Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, dan *Shigella* yang umum terjadi di kawasan dengan sanitasi kurang memadai. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa praktik cuci tangan dengan sabun setelah buang air besar dan sebelum makan memiliki korelasi signifikan terhadap penurunan kasus demam tifoid. Penelitian Buarbutar (2024) hubungan personal hygiene dengan kejadian demam tifoid pada pasien rawat inap di RS TNI AU dr. Charles P.J. Suoth, Manado, menemukan bahwa kebiasaan mencuci tangan dengan sabun menunjukkan hubungan bermakna dengan kejadian tifoid ($p = 0,002$). Di sisi lain, tinjauan literatur mengenai faktor risiko demam tifoid di Indonesia menegaskan bahwa personal hygiene, sumber air bersih, dan higiene makanan merupakan faktor determinan utama dalam risiko penularan penyakit ini ($p \leq 0,018$) Penelitian lainnya Yohana et al (2016) pada komunitas mahasiswa berasrama memperlihatkan bahwa pelatihan cuci tangan terbukti mengurangi jumlah bakteri pada tangan dan menurunkan insiden infeksi fekal-oral (diare) hingga 55% Dari tinjauan studi tersebut jelas bahwa edukasi hygiene dan akses fasilitas kebersihan yang memadai bukan sekadar intervensi sederhana, melainkan strategi preventif yang efektif secara ilmiah untuk menekan prevalensi infeksi bakteri di masyarakat.

Bakteri patogen dapat menyebar dengan cepat melalui berbagai jalur, seperti konsumsi air minum yang tidak layak atau terkontaminasi, makanan yang tidak diolah dengan baik, serta kebiasaan buruk seperti tidak mencuci tangan sebelum makan atau setelah menggunakan toilet. Masalah ini diperburuk oleh keterbatasan akses terhadap air bersih dan infrastruktur sanitasi yang memadai di sejumlah wilayah, khususnya di daerah pedesaan dan kawasan padat penduduk perkotaan. Sistem pengelolaan limbah yang tidak optimal juga meningkatkan risiko kontaminasi lingkungan dan penularan penyakit berbasis lingkungan. Meskipun teknologi medis telah berkembang pesat dalam diagnosis dan pengobatan, pencegahan tetap menjadi pendekatan yang paling efisien dan hemat biaya. Oleh karena itu, edukasi kebersihan yang terstruktur dan berkelanjutan perlu diperkuat dan disosialisasikan secara luas, mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, hingga komunitas. Di saat yang sama, pembangunan sarana air bersih dan perbaikan sistem sanitasi harus menjadi prioritas utama dalam upaya pencegahan infeksi bakteri. Dengan langkah-langkah tersebut, risiko penyebaran penyakit dapat diminimalkan dan kualitas hidup masyarakat meningkat secara signifikan (Mbakaya, Lee, & Lee, 2017).

Infeksi bakteri seperti diare, tifoid, kolera, infeksi saluran kemih, dan infeksi kulit merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Penyebab utama dari tingginya angka kejadian penyakit ini adalah rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebersihan dan higiene dalam kehidupan sehari-hari. Bakteri patogen dapat menyebar dengan sangat cepat melalui berbagai jalur, di antaranya adalah konsumsi air minum yang tidak layak atau terkontaminasi, makanan yang tidak dimasak atau disimpan dengan benar, serta kebiasaan buruk seperti tidak mencuci tangan sebelum makan atau setelah menggunakan toilet. Kondisi ini diperburuk dengan masih adanya wilayah-wilayah yang mengalami keterbatasan dalam akses terhadap air bersih dan infrastruktur sanitasi yang memadai. Di daerah pedesaan dan kawasan padat penduduk perkotaan, sistem pengelolaan limbah sering kali tidak optimal sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya kontaminasi lingkungan. Akibatnya, masyarakat di wilayah tersebut menjadi sangat rentan terhadap penyakit menular berbasis lingkungan. Oleh karena itu, peningkatan edukasi kesehatan, pembangunan sarana air bersih, dan perbaikan sanitasi harus menjadi prioritas utama dalam upaya pencegahan infeksi bakteri. Dengan langkah-langkah ini, risiko penyebaran penyakit dapat diminimalkan dan kualitas hidup masyarakat pun meningkat secara signifikan. (Purnomo P dkk.,2016)

Pendidikan mengenai praktik kebersihan dan higiene memegang peranan penting dalam upaya pencegahan penyakit menular, dan seharusnya diterapkan sejak usia dini, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat umum. Anak-anak yang dibiasakan menjaga kebersihan sejak kecil akan tumbuh menjadi individu yang lebih peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungan

sekitarnya. Praktik sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun, membersihkan peralatan makan dan dapur secara rutin, menjaga kebersihan kamar mandi, serta memastikan makanan yang dikonsumsi bersih dan aman merupakan tindakan preventif yang sangat efektif untuk mencegah infeksi bakteri. Tidak kalah penting, penggunaan air bersih dan sistem sanitasi yang memadai juga menjadi faktor pendukung utama dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Kurangnya akses terhadap air bersih dan sanitasi sering kali menjadi sumber utama penyebaran penyakit, terutama di wilayah dengan tingkat kesadaran kesehatan yang masih rendah. Oleh karena itu, edukasi kebersihan yang terstruktur dan berkelanjutan perlu terus diperkuat agar masyarakat memiliki pemahaman dan kebiasaan yang baik dalam menjaga hygiene sehari-hari. (Harahap, I. S dkk., 2022)

Masyarakat sering kali belum menyadari bahwa kebersihan pribadi dan lingkungan yang buruk bukan hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga menjadi tempat yang ideal bagi pertumbuhan dan penyebaran mikroorganisme patogen, seperti bakteri, virus, dan jamur. Lingkungan yang kotor, sanitasi yang buruk, serta kurangnya perhatian terhadap kebersihan tubuh membuka peluang besar terjadinya infeksi, mulai dari gangguan kulit, saluran pencernaan, hingga infeksi pernapasan. Ironisnya, kondisi ini kerap dianggap sepele karena keterbatasan pengetahuan masyarakat terhadap risiko kesehatan yang ditimbulkan. Kurangnya edukasi kesehatan dan informasi tentang pentingnya praktik kebersihan sehari-hari menyebabkan banyak individu mengabaikan tindakan pencegahan yang sebenarnya sederhana, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal, serta memastikan makanan dan air dalam kondisi higienis. Padahal, kebiasaan kecil tersebut memiliki dampak yang besar dalam mencegah penyebaran penyakit menular dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, edukasi dan promosi kesehatan mengenai pentingnya kebersihan dan hygiene perlu diperkuat dan disosialisasikan secara menyeluruh di berbagai lapisan masyarakat (Harjatmo, T.P., & Budiarto, W, 2020).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat tercipta peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini juga menjadi wadah untuk memberikan edukasi langsung mengenai langkah-langkah praktis dalam menerapkan hygiene dan sanitasi yang baik guna meminimalisasi risiko infeksi bakteri.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah and alat bantu media video edukasi

1. Ceramah

Ceramah merupakan metode pemaparan topik pembelajaran dalam mengedepankan komunikasi antara komunikator dan komunikan secara lisan (Seran, et al., 2024).

2. Video edukasi

Video edukasi adalah media visual yang berisi suara dan gambar yang bergerak untuk dimanfaatkan dalam proses belajar maupun mengajar. Proses pembelajaran menggunakan media ini memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan ilmu dan pengetahuan dari audiens yang menonton video edukasi tersebut (Utami, 2019). Vidio edukasi mengenai mengenal penyakit akibat infeksi bakteri <https://www.youtube.com/watch?v=aae9yvHJUFU>. Video edukasi ini diberikan pada saat melakukan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Ceramah

Berdasarkan Gambar 1, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menerapkan metode ceramah pada masyarkat desa Tonra kabupaten Bone. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pengenalan singkat antara pemateri dengan kelompok masyarakat desa Tonra kabupaten Bone. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pengenalan singkat antara tim pelaksana dengan masyarakat peserta edukasi. Selanjutnya, dilakukan diskusi interaktif mengenai kebiasaan sehari-hari masyarakat dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kegiatan ini bertujuan menggali pemahaman awal peserta

terhadap konsep higiene dan sanitasi yang benar, serta keterkaitannya dengan risiko infeksi bakteri. Hasil diskusi menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memahami sepenuhnya hubungan antara perilaku higienis dengan pencegahan penyakit infeksi, terutama yang disebabkan oleh bakteri seperti *Escherichia coli*, *Salmonella*, dan *Shigella*. Beberapa kebiasaan yang menjadi faktor risiko di antaranya adalah tidak mencuci tangan dengan sabun setelah buang air besar, penyimpanan makanan yang tidak higienis, serta penggunaan air minum yang belum terjamin kualitasnya (Sharachel, D *et al.*, 2023).

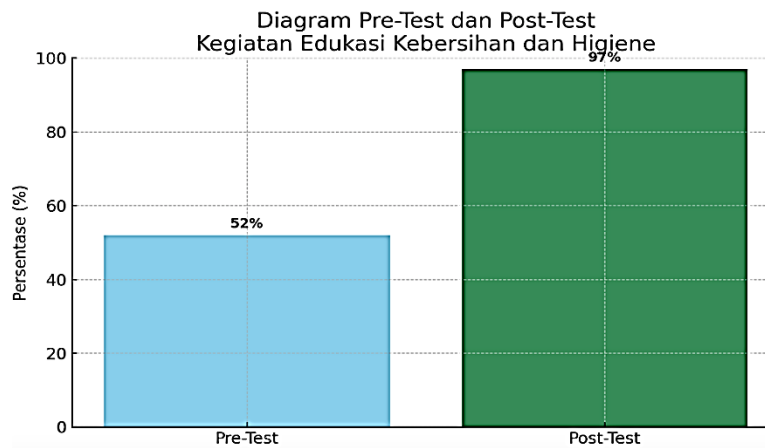
Upaya pencegahan yang dilakukan untuk menurunkan risiko infeksi bakteri meliputi edukasi intensif tentang cara mencuci tangan yang benar, sanitasi lingkungan rumah, serta pemilihan dan pengolahan makanan yang sehat. Masyarakat juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi air minum yang layak dan aman dari kontaminasi bakteri. Dalam hal penanganan kasus infeksi bakteri ringan, masyarakat diberikan informasi mengenai pengobatan awal, seperti menjaga hidrasi tubuh dan mengonsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan imunitas. Untuk kasus yang lebih serius, dianjurkan untuk segera mengakses layanan kesehatan dan menjalani pengobatan medis sesuai resep dokter, seperti penggunaan antibiotik tertentu berdasarkan diagnosis laboratorium. Selain itu, beberapa anggota masyarakat juga masih mempraktikkan pengobatan tradisional, seperti konsumsi air rebusan daun sirih, kunyit, dan madu sebagai upaya alami untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Namun, tim pelaksana menekankan bahwa pengobatan tradisional tetap harus didampingi dengan pendekatan medis yang tepat agar tidak memperburuk kondisi infeksi.



Gambar 1.

Ceramah pada masyarakat desa Tonra Kab. Bone

2. Edukasi melalui video pada masyarakat



Gambar 2.

Diagram Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kegiatan Edukasi Pentingnya Kebersihan dan Higiene untuk Mencegah Infeksi Bakteri

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* pada Gambar 2, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada masyarakat setelah menonton video edukasi *Pentingnya Kebersihan dan Higiene untuk Mencegah Infeksi Bakteri*. Hasil *pre-test* masyarakat sebelum menonton video edukasi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 52%. Setelah masyarakat menonton video edukasi, nilai rata-rata meningkat menjadi 97%. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 45% pada masyarakat yang telah menonton video edukasi yang diberikan

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencegah infeksi bakteri. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian oleh Wahyuni et al. (2020) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis media audio-visual secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap praktik higiene dan sanitasi untuk mencegah penyakit infeksi.

Pemberian video edukasi ini lebih efektif karena dalam video edukasi menggabungkan unsur visual dan audio. Melalui media audio dan visual masyarakat dapat dengan mudah mengetahui informasi yang diperoleh berdasarkan apa yang diamati dan didengar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada masyarakat oleh (Denny MC et al., 2017) yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan berbasis video mampu meningkatkan pemahaman pentingnya kebersihan dan higiene untuk mencegah infeksi bakteri.

KESIMPULAN

Edukasi mengenai pentingnya kebersihan dan hygiene sangat penting untuk diketahui oleh masyarakat sebagai upaya preventif terhadap infeksi bakteri yang dapat mengganggu kesehatan. Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini terbukti efektif, ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah menyaksikan video edukasi. Hasil *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 52%, sementara nilai *post-test* setelah menonton video edukasi meningkat menjadi 97%. Dengan demikian, terhadap peningkatan pengetahuan sebesar 45% yang mencerminkan efektivitas media edukasi visual dalam menyampaikan pesan kesehatan.

Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih, seperti mencuci tangan dengan benar, menyimpan air minum dalam wadah tertutup, serta menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah penularan penyakit berbasis bakteri. Pemerintah daerah dan instansi kesehatan, khususnya di desa Tonra kabupaten Bone disarankan untuk mengembangkan program edukasi serupa dengan jangkauan yang lebih luas. Program edukasi ini dapat dimasukkan dalam agenda posyandu, kegiatan di puskesmas, kampanye sekolah, serta melalui media sosial dan platform digital lainnya.

Keterlibatan tenaga kesehatan, akademisi, dan praktisi di bidang kesehatan lingkungan sangat penting dalam menyampaikan informasi yang akurat dan mudah dipahami. Edukasi yang berkesinambungan diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan infeksi sejak dari rumah tangga dan komunitas. Edukasi yang tepat dan berkelanjutan akan menjadi kunci dalam menciptakan masyarakat yang tanggap terhadap risiko kesehatan dan mampu menerapkan prinsip-prinsip higiene secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada insitusi Politeknik Sandi Karsa yang telah mendukung dan memfasiliasi kegiatan ini, masyarakat desa Tonra kabupaten Bone yang sudah berpartisipasi aktif pada pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Butarbutar, A. R. (2024). *Hubungan personal hygiene dengan kejadian demam tifoid pada pasien rawat inap di RS TNI AU dr. Charles P. J. Suoth Kota Manado. The Journal General Health and*

- Pharmaceutical Sciences Research*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i1.182>
- Denny, M. C., Vahidy, F., Vu, K. Y. T., Sharrief, A. Z., & Savitz, S. I. (2017). Video-based educational intervention associated with improved stroke literacy, self-efficacy, and patient satisfaction.
- Harahap, I. S., Siregar, R. A. D., Harahap, G. R., & Hasibuan, E. K. (2022). Sosialisasi pentingnya menjaga kebersihan sejak usia dini. *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 236–241. <https://jurnal.spada.ipts.ac.id/index.php/adam/article/view/1146>
- Harjatmo, T. P., & Budianto, W. (2020). Edukasi cuci tangan terhadap pengetahuan dan perilaku kebersihan pada ibu balita di kota Tangerang. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 36(3), 174–180. <https://doi.org/10.22146/bkm.44849>
- Purnomo, P., Dewanti, N. A. Y., & Joko, T. (2016). Hubungan tingkat pengetahuan hygiene dengan keberadaan *Escherichia coli* pada jamu tradisional (beras kencur) di Mangkang Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(5). <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i5.14488>
- Seran, M. R., Mawikere, E. W., Soge, A. C. J., Avfia Ina, E., Labu, S. R., Bani, S. M., Takaeb, A. E. L., Bunga, E. H., & Hinga, I. A. T. (2024). Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di Kos Migel Malaikosa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3450–3454. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Sharacel, D., Setyawan, F. E. B., Pratama, P., & Fauziah, I. F. (2023). Gambaran faktor risiko hygiene terhadap demam tifoid. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 4(1), 68–73. <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v4i1.142>
- Utami, W. Z. S. (2019). Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Harga Diri Siswa. *Jurnal Transformasi*, 5(2), 149–158.
- Verliani, H., Hilmi, I. L., & Salman, S. (2022). Faktor risiko kejadian demam tifoid di Indonesia 2018–2022: Literature review. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(2), 144–154. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol1.Iss2.4>
- Yohana Fresha Rihi Hina, Simanjuntak, S. M., & Simbolon, I. (2016). Perilaku mencuci tangan mahasiswa berasrama dan derajat kebersihan tangan: Indikasi program pencegahan infeksi fekal-oral. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 2(2), 151–158. <https://doi.org/10.35974/jsk.v2i2.557>
- Wahyuni, S., Setiani, O., & Arifah, A. (2020). Peningkatan pengetahuan dan sikap tentang hygiene dan sanitasi melalui edukasi audio visual pada masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 23–130.