

Penyuluhan Pembiasaan Hidup Sehat Dengan Mencuci Tangan di TK Dharma Wanita Kejawen

**Syifa Asri Tsabita Ikhsani Hidayati¹, Shofiatin Ni'mah², Nur Azizah³, Amirul
Mukminin⁴, Reni Pawestuti Ambari Sumanto⁵**

*^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan dan
Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis: Syifa Asri Tsabita Ikhsani Hidayati

E-mail: syifaasritsabitaikhsanihidayat@gmail.com

Abstrak

Kebersihan diri merupakan upaya individu dalam meningkatkan kesehatan yang optimal bagi diri sendiri. Selain menentukan status kesehatan dalam hidup, secara individu telah sadar akan inisiatif pribadi yang dilakukan dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. maka dari itu anak akan di biasakan mencuci tangan sebelum melakukan kegiatan guna Melaksanakan perilaku hidup sehat dan bersih yang nantinya sangat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, melindungi dan menanggulangi diri sendiri dari ancaman penyakit. Mencuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu langkah dalam menjaga kesehatan dan kebersihan hidup sehat dari penyakit. Metode yang dipilih adalah penyuluhan dan demonstrasi dengan bantuan media gambar, poster/leaflet dan musik sebagai pengiring praktik gerakan langkah mencuci tangan, yang dimaksudkan agar siswa lebih mudah menghafal dan mempraktikkan meskipun dilakukan secara mandiri Dengan mencuci tangan menggunakan sabun dapat menghindari dari penyakit diare dan demam tifoid oleh karena itu mencuci tangan akan membawa manfaat yang baik bagi pencegahan penularan penyakit yang efektif. Bagaimanapun juga tangan merupakan bagian yang sering digunakan dalam menyentuh bagian tubuh lainnya.

Kata kunci : *Anak, Pola hidup,kebersihan*

Abstract

Personal hygiene is an individual effort to improve optimal health for oneself. In addition to determining health status in life, individuals are aware of personal initiatives undertaken in maintaining health and preventing disease. therefore children will get used to washing their hands before carrying out activities in order to carry out healthy and clean living behaviors which will be very useful for everyday life, protecting and overcoming themselves from the threat of disease. Washing hands with soap is one of the steps in maintaining health and hygiene to live a healthy life from disease. The chosen method is counseling and demonstration with the help of media pictures, posters/leaflets and music as an accompaniment to the practice of the steps for washing hands, which is intended to make it easier for students to memorize and practice even if they are done independently. Washing hands with soap can prevent diarrhea and fever. typhoid therefore washing hands will bring good benefits for effective prevention of disease transmission. However, the hand is the part that is often used in touching other body parts..

Keywords : *Children, lifestyle, cleanliness*

PENDAHULUAN

Pada saat ini masih banyak masyarakat di Indonesia yang masih menyepelekan dalam menjaga kesehatan dan hidup sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara menghindari penyakit yang akan menimpa kita karena jika kita tidak menjaga kebersihan dan hidup sehat maka akan mendatangkan penyakit. Perilaku hidup sehat dan bersih merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran individu dalam mencegah permasalahan kesehatan. Perilaku cuci tangan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi pengetahuan dan sikap. Hal ini sangat memengaruhi pada kegiatan mencuci tangan dengan benar, karena itu masyarakat dan individu penting untuk mengetahui dan memahami cara mencuci tangan dengan benar. Peran orang tua dalam mengajarkan anak melakukan kegiatan mencuci tangan merupakan langkah awal dalam pembelajarannya agar anak terbiasa dalam hal mencuci tangan. Selain itu seorang guru juga berperan penting dalam mengajarkan anak.

Sebagian besar penyakit ditularkan melalui tangan yang tidak bersih dan kurangnya perhatian dalam mencuci tangan, hal tersebut sering diabaikan, karena mencuci tangan sebelum makan merupakan hal yang baik dan wajib. Maka dari itu mencuci tangan dapat diajarkan mulai dari anak-anak sampai lansia, karena mencuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu cara dalam menjauhkan penyakit dan sudah terbukti bahwa dapat mencegah diare dan penyakit lainnya. Mencuci tangan menggunakan sabun adalah salah satu tindakan yang dapat membersihkan tangan dan jari jemari dengan bersih dan dapat memutuskan mata rantai kuman. Selain itu dalam penggunaan sabun juga dikenal sebagai salah satu pencegahan penyakit dan sebagai antiseptik akan menghilangkan kuman yang ada ditangan. Diare merupakan salah satu penyakit yang paling banyak dialami dimasyarakat karena faktor kebersihan seseorang yang belum bersih dan sehat. Masyarakat di Indonesia masih kurang paham dalam langkah mencuci tangan dengan benar dan baik menurut WHO. Maka dari itu perlu diajarkan dengan benar cara atau langkah-langkah yang benar dalam mencuci tangan.

Praktik mencuci tangan menggunakan sabun dapat mencegah infeksi kulit, mata, dan memudahkan kehidupan orang. Maka perlu kita mengajarkan anak-anak dalam mencuci tangan dengan benar Agar tidak mudah terkena penyakit yang tidak kita inginkan. penyuluhan kegiatan kesehatan disekolah diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan. Dengan demikian anak tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibatasi pada bagaimana cara mencuci tangan yang benar dan bersih dengan menggunakan sabun. Adapun metode yang dipilih adalah penyuluhan dan demonstrasi dengan bantuan media gambar, poster/leaflet dan musik sebagai pengiring praktik gerakan langkah mencuci tangan, yang dimaksudkan agar siswa lebih mudah menghafal dan mempraktikkan meskipun dilakukan secara mandiri. Sebagai seseorang yang produktif pasti berdamai dengan kegiatan dan keringat disetiap harinya banyaknya kuman ditangan, akan menimbulkan beberapa penyakit apa saja yang dapat ditularkan melalui tangan, serta kapan saja kita harus melakukan cuci tangan akan tetapi sebegini orang masih belum paham akan langkah dan prosedur mencuci tangan Sedangkan evaluasi yang diberikan melalui sosialisasi dengan cara

mempersilahkan masing-masing siswa untuk mencuci tangan guna membantu mnyehatkan pertumbuhan seseorang.

Mitra pengabdian pada pengabdian masyarakat di lembaga, sebagai implementasi dari kesehatan untuk masyarakat adapun langkah yang dilakukan pertama kali adalah survey lokasi, dengan memastikan kepada Kepala Sekolah serta Humas Sekolah agar disepakati waktu pelaksanaan Pengabdian Masyarakat. Sebelum memberikan pemaparan materi, siswa melakukan cuci tangan sebagaimana mereka lakukan selama ini. Bahan materi edukasi berupa powerpoint. Tim secara bergantian melakukan, pemaparan, demonstrasi dan evaluasi kepada masing-masing siswa. Enam langkah cuci tangan yang benar menurut WHO adalah sebagai berikut. Pertama, tuang cairan handrub atau sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar. Kedua, Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara merata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tangan merupakan salah satu penghantar utama masuknya kuman penyakit kedalam tubuh manusia. Mencuci tangan merupakan kegiatan membersihkan bagian telapak, punggung tangan, jari-jari, dan kuku jari. Tujuannya adalah agar dapat membunuh kuman dan juga kotoran yang menyebabkan penyakit yang dapat merugikan kesehatan. Mencuci tangan dengan baik dan benar merupakan bagian dari indikator untuk mencerminkan prilaku hidup bersih dan sehat. Dengan mengajarkan anak-anak untuk mencuci tangan sejak dini diharapkan perilaku ini dapat diterapkan dari usia dini dan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun dari sekian banyak nya orang yang memahami pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, namun mereka tidak membiasakan diri untuk melakukannya dengan benar pada saat akan mau makan (Huliatunisa et al, 2020).

Berikut ini capaian setelah kegiatan ini dilaksanakan diharapkan siswa mengetahui :

1. Pengertian mencuci tangan yang baik dan benar.
2. Kegunaan mencuci tangan.
3. Tujuan mencuci tangan.
4. Akibat tidak mencuci tangan dengan baik dan benar.
5. Kapan waktu untuk mencuci tangan.
6. Alat yang digunakan untuk mencuci tangan.
7. Teknik mencuci tangan yang baik dan benar.
8. Alasan harus mencuci tangan yang benar menggunakan sabun.
9. Air yang bersih dan mengalir dapat membersihkan kotoran dari kuman.
10. Sabun dapat membersihkan dan membunuh kuman, karena tanpa menggunakan sabun kotoran dapat tertinggal di sela-sela jari dan kuku.

Perserikatan Bangsa (PBB) telah mencanangkan "Tahun Sanitasi Nasional". Lembaga nasional ini juga menyarankan agar menggalakkan praktek hygiene dan sanitasi diseluruh dunia. Namun angka kematian di Indonesia masih cukup tinggi yang di sebabkan oleh penyakit yang berkaitan dengan kurang tersedianya air bersih, buruknya sanitasi kegiatan membuang sampah sembarangan, dan kebiasaan membuang air besar di sungai. Hal ini di sebab kan oleh kesadaran masyarakat Indonesia untuk perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya mencuci tangan dengan sabun masih rendah. Siswa-siswi di sekolah umumnya tidak mencuci tangan mereka sebelum makan jajan, atau setelah selesai dari kamar mandi. Dapat diketahui bahwa dengan tangan yang kotor dapat

mengakibatkan penyakit seperti diare, flu dan batuk lebih cepat menyebar. Oleh karena itu sangat perlu diadakan sosialisasi mengenai pemahaman pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan langkah-langkah mencuci tangan yang benar di sekolah guna mewujudkan masyarakat yang sehat pada umumnya dan siswa siswi di lingkungan sekolah khususnya (Sumaiyah et al, 2019).

Mencuci tangan dengan air saja sudah biasa dilakukan, akan tetapi hal tersebut tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan CTPS. Mencuci tangan dengan sabun sebenarnya dapat menyebabkan seseorang harus lebih membutuhkan waktu yang banyak. Tetapi menggunakan sabun bisa menjadi efektif karena lemak dan kotoran yang menempel akan terlepas saat tangan digosok dan bergesek dalam proses melepas kumannya. Di dalam lemak dan kotoran yang menempel inilah dapat menyebabkan kuman penyakit hidup (Uswatun Hasanah dan Dwi Rizki Mahardika, 2020).



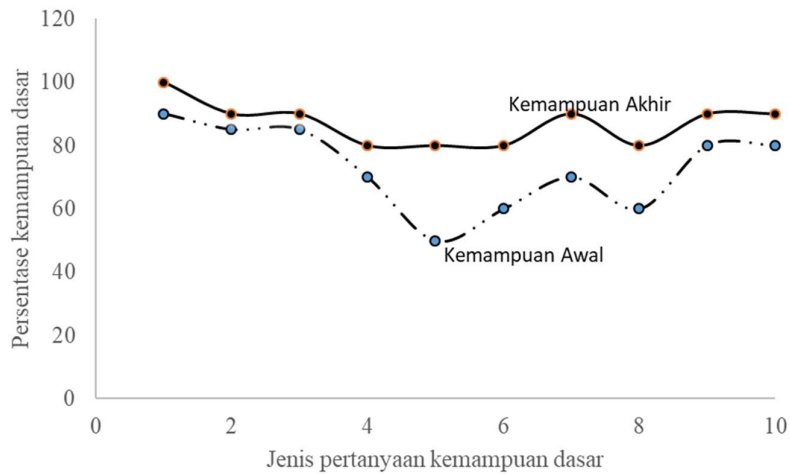
Gambar 1.

Anak – Anak belajar dengan cara yang benar membasahi tangan dengan air dan diberi sabun



Gambar 2.

Anak – Anak belajar cara mencuci tangan dan membilas tangan dengan benar



Gambar 3.

Hasil mengsosialisasikan langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar kepada anak TK Dharma Wanita Kejawan bisa mencapai (85%) anak dapat memahami dengan baik dan mempraktekkannya dengan benar.

Tabel 1.

Tahap pelaksanaan:

| Tahapan | Waktu | Kegiatan |
|-------------------|----------|--|
| Pembukaan | 20 menit | Salam, perkenalan dan menjelaskan tujuan dari kegiatan |
| Isi materi | 25 menit | Menyebutkan poin poin dari langkah-langkah mencuci tangan, menyebutkan beberapa pemahaman tentang mencuci tangan, menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan mencuci tangan dilingkungan sekolah, menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa dilingkungan sekolah seperti mencuci tangan dengan benar dan membuang sampah pada tempatnya, menjelaskan langkah-langkah |

| | | |
|----------------|----------|---|
| | | tehnik mencuci tangan yang bersih dan benar, mendemonstrasikan kepada siswa cara melakukan tindakan mencuci tangan, memberikan kesempatan siswa untuk bertanya, memberikan pertanyaan kepada siswa secara acak. |
| Praktik | 90 menit | Semua siswa bergantian untuk praktek ditempat yang telah disediakan. |
| Penutup | 20 menit | Menyimpulkan materi bahasan yang telah di sampaikan dan memberikan motivasi kepada siswa untuk melakukan mencuci tangan degan langkah-langkah yang benar di lingkungan sekolah |

KESIMPULAN

Sebagai individu yang memiliki aktivitas hendaknya tidak terlena akan kesibukan, sehingga kesehatan tidak diperhatikan, kuman dan kotoran pastinya tidak jauh dari lingkungan sekitar maka diharapkan dapat mencuci tangan untuk mencegah masuknya bakteri pada anak. Melaksanakan perilaku hidup sehat dan bersih yang nantinya sangat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, melindungi dan menanggulangi diri sendiri dari ancaman penyakit. Mencuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu langkah dalam menjaga kesehatan dan kebersihan hidup sehat dari penyakit. Dengan mencuci tangan menggunakan sabun dapat menghindari dari penyakit diare dan deman tifoid oleh karena itu mencuci tangan akan membawa manfaat yang baik bagi pencegahan penularan penyakit yang efektif. Bagaimanapun juga tangan merupakan bagian yang sering digunakan dalam menyentuh bagian tubuh lainnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dari kelompok 3 sangat mengapresiasi adanya kegiatan yang dapat bermanfaat bagi Anak TK Dharma Wanita Kejawan, sehingga kami dapat memberikan pemahaman pentingnya mencuci tangan dengan langkah-langkah yang benar dengan menggunakan sabun dan tidak lupa kami juga sangat berterima kasih kepada pihak guru yang mengizinkan kami untuk meminta waktunya dalam mensosialisasikan kegiatan tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, Uswatun, dan Dwi Rizki Mahardika, "Edukasi Prilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Dini untuk Pencegahan Transmisi Penyakit," Jurnal Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, 2020, 1–9
- Huliatunisa, Yayah, Muhammad Dzikry Alfath, dan Dita Hendiati, "Cuci Tangan Bersih Menggunakan Sabun," Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat, 1.2 (2020), 40–46 <<https://doi.org/10.17509/jpdpm.v1i2.24027>>
- Sumaiyah, et al, "Sosialisasi Langkah Cuci Tangan Yang Benar," Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI, 3.2 (2019), 129–32