



## Mengajarkan Cuci Tangan Pada Anak Untuk Melindungi Tubuh Dari Kuman

### *Teaching Hand Hygiene For Children To Protect Their Body From Germs*

Mega Pandu Arfiyanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang  
Corresponding author : [megaarfiyanti@gmail.com](mailto:megaarfiyanti@gmail.com)

#### Abstrak

Latar belakang : Anak usia sekolah dasar merupakan usia rentan terjadinya penularan infeksi saluran nafas dan infeksi saluran cerna. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan infeksi saluran nafas dan saluran cerna adalah dengan melakukan cuci tangan menggunakan sabun atau hand sanitizer. Cuci tangan dapat menurunkan resiko diare sekitar 42-47%. Hal ini menjadi dasar dilakukannya pengabdian masyarakat dengan memberikan pelatihan cuci tangan kepada siswa kelas 4 SD Islam Diponegoro Semarang. Metode : Pelatihan diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa tentang cuci tangan. Setelah pretest siswa diberikan materi tentang cuci tangan dan siswa juga di ajak untuk praktek cuci tangan. Hasil : Hasil nilai rerata pre test yaitu 52,5, rerata pengetahuan manfaat cuci tangan 55, rerata pengetahuan waktu yang tepat untuk cuci tangan 55 dan rerata pengetahuan langkah cuci tangan pakai sabun 47,5. Hasil nilai rerata post test adalah 85, dengan rerata pengetahuan manfaat cuci tangan 85,5, rerata pengetahuan waktu yang tepat untuk cuci tangan 82 dan rerata pengetahuan langkah cuci tangan pakai sabun 87,5. Kesimpulan : Setelah pelatihan ini didapatkan peningkatan pemahaman siswa tentang manfaat cuci tangan.

**Kata Kunci** : cuci tangan, kebersihan tangan

#### Abstract

*Background: Elementary school age children are a susceptible age of transmission of respiratory tract infections and gastrointestinal infections. One of the efforts that can be made to prevent the transmission of respiratory and gastrointestinal infections is to wash your hands using soap or hand sanitizer. Washing hands can reduce the risk of diarrhea by about 42-47%. This is the basis for community service by providing hand washing training to 4th grade students of Diponegoro Islamic Elementary School Semarang. Methods: The training begins with a pretest and ends with a posttest to determine the increase in students' understanding of hand washing. After the pretest students were given material about washing hands and students were also invited to practice hand washing. Results: The average value of the pretest were 52.5, with an average of the knowledge about the importance of washing hands 55, the average of the knowledge about the time to wash hands 55 and the average of the knowledge about the steps of washing hands with soap 47.5. The average value of the posttest were 85, with an average of the knowledge about the importance of washing hands of 85.5, an average of the knowledge about the time to wash hands 82 and an average of the knowledge about the steps of washing hands with soap 87, 5. Conclusion: After this training, students' understanding of the importance of hand washing was increased.*

**Keywords** : hand wash, hand hygiene.

#### PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan usia rentan terjadinya penularan infeksi saluran nafas dan infeksi saluran cerna. Penularan infeksi tersebut seringkali terjadi di sekolah. Tangan merupakan salah satu jalur masuknya kuman kedalam tubuh manusia. Penyakit yang dapat disebabkan oleh tangan yang kotor dan berkuman adalah diare, infeksi cacing, infeksi saluran pernafasan serta infeksi Hepatitis A (Kemenkes RI,2011). Salah satu upaya mudah yang dapat



dilakukan untuk mencegah penularan infeksi saluran nafas dan saluran cerna adalah dengan melakukan cuci tangan menggunakan sabun atau hand sanitizer (Willmott, 2016). Mengajarkan manfaat cuci tangan kepada anak sekolah dasar penting untuk mencegah penularan infeksi antar siswa tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Freeman et al (2014) menunjukkan hanya 19% masyarakat dunia yang mencuci tangannya setelah buang air besar (BAB) serta setelah buang air kecil (BAK). Menurut penelitian Curtis & Cairncross (2003) cuci tangan dapat menurunkan resiko diare sekitar 42-47%. Menurut hasil penelitian Aiello et al (2008) cuci tangan dapat menurunkan 31% penyakit infeksi saluran cerna dan 21% infeksi saluran nafas.

Cuci tangan menggunakan sabun merupakan kebiasaan penting untuk dilakukan, terutama pada saat sebelum menyiapkan atau memasak makanan, sebelum dan sesudah makan, sebelum dan sesudah menyuapi anak. Cuci tangan juga perlu dilakukan setiap kali selesai buang air besar dan buang air kecil atau setelah menceboki bayi. Selain itu tangan juga sebaiknya di cuci setelah bersin, batuk, membuang ingus, setelah pulang dari bepergian, dan setelah bermain/memberi makan/memegang hewan peliharaan. Cuci tangan yang benar adalah cuci tangan dengan menggunakan air yang mengalir dan menggunakan sabun terutama yang berbentuk cair, sabun apapun boleh digunakan, tidak harus sabun khusus antibakteri. Kemudian gosoklah kedua tangan setidaknya selama 15-20 detik, gosoklah seluruh bagian tangan mulai dari pergelangan tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku tangan. Selanjutnya membilas tangan sampai bersih dengan air yang mengalir serta mengeringkan tangan dengan handuk bersih atau alat pengering lain. Untuk mematikan kran air, gunakan tisu/handuk sebagai penghalang tangan agar tangan tidak kotor lagi (Kemenkes RI, 2011). Mengajarkan cuci tangan yang baik dan benar kepada anak SD diperlukan metode yang menarik, supaya mereka dapat dengan mudah menerapkan langkah-langkah tersebut sehingga menjadi kebiasaan baik yang bisa mereka lakukan setiap hari.

## **METODE**

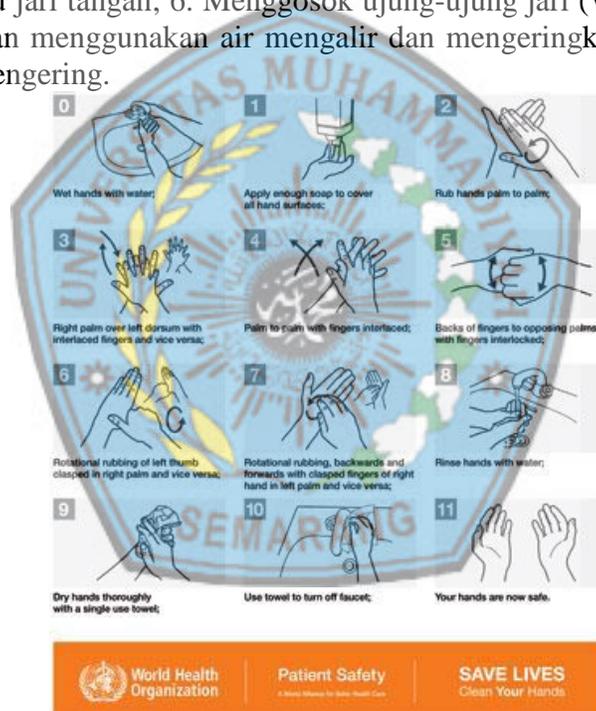
Pelatihan tentang cuci tangan diberikan kepada siswa kelas 4 SD Islam Diponegoro Semarang dengan jumlah total 50 siswa. Pelatihan diawali dengan memberikan pretest dan diakhiri dengan posttest untuk mengukur pemahaman siswa tentang cuci tangan menggunakan sabun. Selanjutnya siswa diberikan materi terkait manfaat cuci tangan menggunakan sabun, kapan waktu yang sesuai untuk cuci tangan serta langkah melakukan cuci tangan pakai sabun yang sesuai dengan anjuran WHO. Setelah diberikan paparan materi, setiap siswa di ajak untuk mempraktekkan cuci tangan pakai sabun. Keberhasilan pelatihan diukur dengan membandingkan rerata pretest dan posttest peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Jumlah peserta pada pelatihan ini adalah 50 siswa kelas 4 SD. Metode pelatihan ini diawali dengan pretest, pemaparan materi, sesi tanya jawab, praktek melakukan cuci tangan dan diakhiri dengan posttest. Pre test dan post test bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman peserta pelatihan. Pertanyaan yang diberikan terkait manfaat cuci tangan menggunakan sabun, saat-saat yang dianjurkan untuk cuci tangan menggunakan sabun serta langkah melakukan cuci tangan menggunakan sabun yang sesuai dengan anjuran WHO. Setelah dilakukan pretest, didapatkan nilai rerata pretest adalah 52,5, dengan rerata pengetahuan manfaat cuci tangan 55, rerata pengetahuan waktu yang dianjurkan untuk cuci tangan 55 dan rata-rata nilai pengetahuan langkah cuci tangan menggunakan sabun 47,5.

Setelah pretest para siswa diberikan paparan materi. Paparan materi berisi tentang manfaat cuci tangan, waktu yang dianjurkan untuk melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan langkah-langkah cuci tangan menggunakan sabun sesuai anjuran WHO. Para siswa tampak antusias mendengarkan paparan materi yang disampaikan menggunakan media poster. Paparan materi diselingi dengan tanya jawab dari para siswa. Pada sesi tanya jawab inilah didapatkan informasi mengenai kebiasaan cuci tangan yang selama ini dilakukan oleh para siswa. Selama ini para siswa mencuci tangan hanya ketika tangan terlihat kotor, ketika akan makan, seringkali tidak menggunakan sabun cuci tangan dan tidak mengeringkan tangan setelah mencuci tangan.

Di akhir sesi paparan, dilanjutkan sesi praktek cuci tangan pakai sabun. Para siswa tampak semakin antusias karena mereka bisa secara langsung mempraktekkan cuci tangan menggunakan sabun dengan benar. Menurut WHO langkah melakukan cuci tangan menggunakan sabun adalah sebagai berikut : 1. Mengambil sabun cair atau hand rub kemudian ratakan sabun cair di keada telapak tangan; 2. Menggosok kedua punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian; 3. Menggosok kedua telapak tangan; 4. Menggosok seluruh punggung jari-jari tangan; 5. Menggosok ibu jari dan punggung ibu jari tangan; 6. Menggosok ujung-ujung jari (WHO,2009). Selanjutnya bilas kedua tangan dengan menggunakan air mengalir dan mengeringkan tangan menggunakan handuk bersih atau alat pengering.



Gambar 1:  
Sumber : WHO,2009

Setelah para siswa selesai melakukan praktek cuci tangan, para siswa diberikan posttest dengan pertanyaan yang sama seperti soal pretest. Hasil rerata post test yaitu 85, dengan rerata pengetahuan manfaat cuci tangan 85,5, rerata pengetahuan waktu yang dianjurkan untuk cuci tangan 82 dan rerata pengetahuan langkah cuci tangan menggunakan sabun 87,5. Berdasarkan perbandingan nilai pretest dan posttest tersebut didapatkan peningkatan rerata pengetahuan manfaat cuci tangan menggunakan sabun. Sesi terakhir pelatihan, diisi dengan memberikan kuis

kepada para siswa, siswa yang dapat menjawab dengan benar mendapatkan bingkisan berupa alat tulis.



Gambar 2  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

## KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pemahaman siswa terkait cuci tangan yang dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata posttest siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiello, A.A., Coulborn, R.M., Perez, V., & Larson, L. 2008. Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community: A meta analysis. *American Journal of Public Health*, 98 (8), pp. 1372-1381
- Curtis, V. & Cairncross, S. 2003. Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: a systematic review. *The Lancet Infectious Diseases*, 3, pp. 275 – 281
- Freeman, M.C. et al. 2014. Hygiene and health: systematic review of handwashing practices worldwide and update of health effects. *Tropical Medicine and International Health*, 19 (8), pp. 906 – 916
- Kemendes RI. 2011. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), Perilaku Sederhana yang Berdampak Luar Biasa.
- Willmott, M., Nicholson, A., Busse, H., MacArthur, G. J., Brookes, S., & Campbell, R. (2016). Effectiveness of hand hygiene interventions in reducing illness absence among children in educational settings: a systematic review and meta-analysis. *Archives of disease in childhood*, 101(1), 42-50.
- WHO Factsheet, Hand Hygiene: Why, How & When?
- WHO. 2009. WHO guidelines on hand hygiene in health care. Geneva.