



ORIGINAL ARTICLE

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN TUJUH LANGKAH MENCUCI TANGAN YANG EFEKTIF DI TK MUTIARA SINGARAJA KABUPATEN BULELENG

The Education of Clean and Healthy Lifestyle Behavior with Seven Steps Effective Hands Washing in Kindergarten of Mutiara Singaraja, Buleleng District.

Ida Ayu Dwidyaniti Wira^{1*}, Alfiery Leda Kio²

¹Program Studi Administrasi Rumah Sakit, STIKES Rana Wijaya, Buleleng, Bali, Indonesia

²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Bina Usaha Bali, Badung, Bali, Indonesia

*Korespondensi: dwidyanitiwira88@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 24 Februari 2023

Revisi: 15 Maret 2023

Disetujui: 28 Maret 2023

Kata Kunci:

Cuci Tangan,

Edukasi,

Perilaku.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan merupakan bagian yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Anak usia 4-6 tahun merupakan agen perubahan perilaku hidup bersih dan sehat. Periode emas pada usia ini mengakibatkan anak aktif sehingga perlu diajarkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mencuci tangan 7 langkah. **Tujuan:** Pengabdian kepada masyarakat bertujuan memberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dengan tujuh langkah mencuci tangan yang efektif di TK Mutiara Singaraja Kabupaten Buleleng. **Metode:** Populasi pengabdian kepada masyarakat ini adalah anak di TK Mutiara Singaraja. Metode kegiatan menggunakan pendekatan *edu-entertainment*. Materi edukasi diberikan dengan ceramah dan demonstrasi mencuci tangan 7 langkah. Jumlah partisipan sebanyak 17 orang anak. Lembar observasi digunakan dalam mengamati kemampuan anak dalam melakukan cuci tangan 7 langkah. **Hasil:** Partisipan yang menerapkan 7 langkah mencuci tangan secara baik berjumlah 12(71%) orang. Sedangkan partisipan yang belum menerapkan 7 langkah mencuci tangan dengan kategori kurang baik berjumlah 5(29%) orang **Kesimpulan:** Anak-anak perlu diajarkan sejak dini mencuci tangan 7 langkah dengan sabun dan air mengalir agar menjadi pola hidup. Sebagian besar anak dapat melakukan cuci tangan 7 langkah dengan sabun dan air secara baik dan benar setelah satu minggu dibimbing.





Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesias Volume 1 Nomor 1 (2023)

Jurnal homepage: <https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 24 February 2023

Revised: 15 Maret 2023

Accepted: 28 Maret 2023

Key Words:

Behaviour,

Education,

Hand Wash.

ABSTRACT

Background: Health is a very important part of human life. Children aged 4-6 years are agents of change in clean and healthy living behavior. The golden period at this age causes children to be active so they need to be taught clean and healthy living behaviors by washing hands 7 steps. **Objective:** Community service aims to provide education on clean and healthy living behaviors with the seven steps of effective hand washing at Mutiara Singaraja Kindergarten, Buleleng Regency. **Method:** The population for community service is children in Mutiara Singaraja Kindergarten. The activity method uses an edu-entertainment approach. Educational materials are provided with lectures and demonstrations of 7-step hand washing. The number of participants was 17 children. The observation sheet is used to observe children's ability to wash their hands in the 7 steps. **Results:** There were 12 (71%) participants who applied the 7 steps to wash their hands properly. While the participants who had not implemented the 7 steps to wash their hands were in the unfavorable category, totaling 5 (29%). **Conclusion:** Children need to be taught from an early age to wash their hands in the 7 steps with soap and running water so that it becomes a lifestyle. Most of the children can do the 7 steps of hand washing with soap and water properly and correctly after one week of being guided.

DOI: 10.55887/jski.v1i1.6



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). 26

LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting karena dengan menjaga kesehatan dan kebersihan dimulai pada diri sendiri akan dapat memberikan keuntungan bagi pembangunan bangsa (Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat, 2016). Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, menyatakan bahwa kesehatan merupakan keadaan sehat baik secara fisik ataupun mental serta spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, 2009). Kesehatan harus dipelihara dengan cara pola hidup bersih dan sehat (PHBS) guna terhindar dari berbagai penyakit. Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan terhadap berbagai penyakit, sehingga PHBS harus dapat diterapkan dengan baik untuk peningkatan kualitas sumber daya manusia (Sumiran et al., 2022). Peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga PHBS perlu dibiasakan sebagai kegiatan sehari-hari dalam kehidupan di rumah maupun disekolah untuk membentuk perilaku yang sehat bagi anak (Novitasari, Filtri, & Suharni, 2018).

Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu bentuk sederhana dari PHBS (Mulianingsih & Haris, 2021). Mencuci tangan dengan sabun membantu mencegah resiko terpapar bakteri patogen yang menyebabkan penyakit salah satunya diare. Dikutip dari siaran pemerintah Provinsi Jawa Tengah menyebutkan data *World Health Organization (WHO)* mencatat mencuci tangan dengan sabun mampu mengurangi 40% resiko diare, dan 20% resiko infeksi saluran pernapasan akut seperti pneumonia (Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, 2022). Anak-anak merupakan kelompok rentan yang tidak melakukan cuci tangan dengan sabun. Data WHO dan UNICEF pada tahun 2019 menyebutkan 57% anak-anak disekolah tidak mencuci tangan dengan baik (WHO & UNICEF, 2021). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan PHBS cuci tangan dengan sabun pada anak yaitu dengan melakukan edukasi melalui metode penyuluhan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 mengeluarkan Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mengatur upaya peningkatan PHBS di seluruh Indonesia. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya (Nurhajati, 2015).

Taman Kanak-Kanak (TK) Mutiara Singaraja memiliki 17 orang anak usia dini yang berpotensi tidak mencuci tangan dengan baik menggunakan sabun. Anak harus diajarkan dan diberikan pemahaman sejak dini tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun melalui edukasi yang terstruktur. Anak usia 4-6 tahun dianggap lebih efektif diajarkan dalam membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun karena pada usia ini anak telah memulai melakukan kebersihan diri (Bangun, Sinaga, Manurung, Asnawati, & Siregar, 2020). Berdasarkan fenomena tersebut maka untuk meningkatkan kemampuan hidup bersih dan sehat pada peserta didik maka perlu dilakukan sosialisasi dengan metode penyuluhan tentang PHBS mencuci tangan dengan sabun menggunakan 7 langkah pada anak-anak TK Mutiara Singaraja mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat.

TUJUAN

Tujuan dari melaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dengan tujuh langkah mencuci tangan yang efektif di TK Mutiara Singaraja Kabupaten Buleleng.

METODE

Populasi pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah anak usia 4-6 tahun yang berada di TK Mutiara Singaraja. Metode dari kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan *edu-entertainment*. Materi edukasi melalui ceramah serta dikombinasikan dengan permainan sederhana dan demonstrasi mencuci tangan 7 langkah. Jumlah partisipan dalam kegiatan ini sebanyak 17 orang anak TK A. Lembar observasi digunakan dalam mengamati kemampuan anak dalam melakukan cuci tangan dengan sabun sesuai dengan 7 langkah yang benar. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan untuk menentukan mekanisme berjalannya edukasi yang dimulai dengan melakukan koordinasi kepada pihak sekolah TK Mutiara Singaraja, serta meminta izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada Kepala Sekolah dengan melampirkan surat permohonan. Menyiapkan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan penyajian melalui video yang akan diputarkan tentang tujuh langkah mencuci tangan lalu menyiapkan sabun pembersih tangan yang akan dilakukan di air mengalir yang ada di sekolah.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan penyuluhan dilakukan di ruangan kelas A TK Mutiara Singaraja yang dihadiri oleh anak-anak kelas TK A dan juga para guru-guru yang ada di TK Mutiara Singaraja. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini yaitu Ibu Kepala Sekolah TK Mutiara Singaraja menghimbau kepada anak-anak kelas A untuk berkumpul di kelas pada pukul 09.00 Wita sampai dengan pukul 11.00 wita. Tim pelaksana pengabdian dibantu beberapa orang fasilitator menyampaikan materi tentang 7 langkah mencuci tangan yang efektif. Anak-anak didemonstrasikan metode cuci tangan 7 langkah kemudian melakukan dengan dibimbing fasilitator. Seluruh partisipan diajarkan selama 1 minggu sebelum masuk ke kelas untuk melakukan cuci tangan 7 langkah dengan sabun dan air mengalir.



Gambar 1. Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Setelah dilakukan demonstrasi dan diberikan bimbingan melakukan cuci tangan 7 langkah, seluruh partisipan dievaluasi melalui observasi langsung saat pelaksanaan

kegiatan. Selain itu pengamatan dilakukan selama 1 minggu setelah diberikan penyuluhan untuk mengamati perubahan perilaku mencuci tangan pada anak TK Mutiara Singaraja .



Gambar 2. Tujuh Langkah Mencuci Tangan

HASIL

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang bertemakan PHBS dengan Tujuh Langkah Mencuci Tangan yang Efektif di TK Mutiara Singaraja pada tanggal 17 Pebruari 2023 pada pukul 09.00 Wita dengan peserta dalam kegiatan ini adalah anak-anak kls A TK Mutiara Singaraja yang berjumlah 17 orang. Adapun hasil dari edukasi melalui penyuluhan disajikan berupa tabel seperti dibawah ini:

Tabel.1 Karakteristik Partisipan (n=17)

Karakteristik	f(%)
Usia	
4-5 Tahun	9(53)
5-6 Tahun	8(47)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	7(41)
Perempuan	10(59)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan partisipan pengabdian kepada masyarakat di TK Mutiara Singaraja yang berusia 4-5 tahun sejumlah 9 (53%) orang dan berusia 5-6 tahun sejumlah 8 (47%) orang. Jenis kelamin partisipan didominasi oleh perempuan sejumlah 10 (59%) orang.

Tabel 2. PHBS Cuci Tangan 7 Langkah pada Anak TK A Mutiara Singaraja (n=17)

PHBS Cuci Tangan 7 Langkah	f(%)
Baik	12(71)
Kurang Baik	5(29)

Berdasarkan tabel 2 diketahui PHBS cuci tangan dengan sabun pada anak kelas A TK Mutiara Singaraja bahwa yang sudah menerapkan tujuh langkah mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun secara baik berjumlah 12(71%) orang. Sedangkan partisipan yang belum menerapkan tujuh langkah mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun kurang baik berjumlah 5(29%) orang.

PEMBAHASAN

Mencuci tangan merupakan proses yang secara mekanis melepaskan kotoran dan debris dari kulit tangan dengan menggunakan sabun biasa dan air mengalir, mencuci tangan merupakan perilaku tindakan dari sanitasi dengan cara membersihkan tangan dan jari-jari tangan menggunakan air mengalir yang bersih atau cairan yang berbahan dasar alkohol sehingga hal ini dapat mencegah kontaminasi silang (Priyono, 2015). Kegiatan dalam mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir idelanya dilakukan 40-60 detik (WHO & UNICEF, 2021). Anak usia 4-6 tahun mampu melakukan cuci tangan 7 langkah dengan baik. Hal ini dapat disebabkan oleh peran guru dan orang tua yang telah mengajarkan anak PHBS dalam lingkungan sehari-hari (Pratiwi, 2017). Di lingkungan keluarga mencuci tangan merupakan hal yang paling sering dilihat oleh anak-anak bahkan sudah diajarkan oleh orang tua sebelum mereka makan atau memulai aktivitas dan sesudah selesai melakukan aktivitas. Namun hal yang banyak belum diketahui oleh anak-anak adalah langkah-langkah mencuci tangan dengan tujuh langkah yang efektif agar dapat terhindar dari penyakit salah satu yang paling sering menyerang anak usia sekolah adalah diare ataupun penyakit infeksi lainnya. Mencuci tangan tujuh langkah-langkah mencuci tangan serta menggunakan sabun dengan baik dan benar sangat penting dan efektif dalam mencegah timbulnya penyakit infeksi karena banyak sekali kegiatan sehari-hari yang harus mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir seperti sebelum dan sesudah makan, setelah BAK dan BAB, setelah membuang sampah dan kegiatan yang lainnya (Desiyanto & Djannah, 2013).

Masa anak usia dini dikenal dengan istilah "*golden age*". Pada periode tersebut hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang dengan cepat (N'dari, Suryandi, & Dryatsani, 2021). Anak usia 4-6 tahun sangat efektif diberikan pengetahuan dan diajarkan melakukan cuci tangan karena pada usia ini anak telah mampu melakukan kebersihan diri secara sederhana (Tsinallah, Zahran, & Fajrini, 2022). Anak-anak merupakan agen perubahan yang berperan dalam edukasi baik untuk diri sendiri dan lingkungannya serta mengajarkan pola hidup bersih dan sehat (Hasanah & Mahardika, 2020). Usia 4-6 tahun juga merupakan periode dimana anak memiliki kepekaan terhadap aspek berpikir logis (Lestari, Chuluq, & Susmarini, 2013).. Stimulasi dan kondisi yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan anak. Pelaksanaan stimulasi perkembangan perilaku di taman kanak-kanak (TK) dapat dilakukan melalui kegiatan rutin, kegiatan spontan, maupun kegiatan terstruktur. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan stimulus perilaku mencuci tangan dengan sabun menggunakan 7 langkah efektif secara rutin dan terstruktur. Anak-anak akan melakukan cuci tangan sebelum masuk kelas, sebelum/setelah makan, setelah bermain, dan sebelum pulang. Anak-anak kelas A di TK Mutiara Singaraja dapat mengikuti edukasi dan simulasi dengan baik. Partisipasi sangat antusias karena mereka juga diputar video dalam melaksanakan tujuh langkah mencuci tangan yang efektif dengan menggunakan sabun dan air mengalir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak dilingkungan sekolah TK Mutiara Singaraja telah diberikan tempat dan waktu untuk melaksanakan pengabdian masyarakat.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat edukasi PHBS dengan mencuci tangan 7 langkah menggunakan sabun dan air mengalir dapat dilakukan dengan baik dan benar

setelah dilakukan secara berkesinambungan selama satu minggu setelah diberikan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, H. A., Sinaga, L. R. V., Manurung, J., Asnawati, S., & Siregar, R. N. (2020). Sosialisasi cuci tangan pakai sabun di PAUD dan Taman Kanak Kanak Sekolah Sinar Mentari Desa Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 59–68.
- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. (2013). Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 7(2), 75–82. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v7i2.1041>
- Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat. (2016, January 1). PHBS. Retrieved March 31, 2023, from Kementerian Kesehatan RI website: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2020). Edukasi Prilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Dini untuk Pencegahan Transmisi Penyakit. *Jurnal Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–9. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Lestari, A. P., Chuluq, A. C., & Susmarini, D. (2013). Pengaruh Kegiatan Rutin Mencuci Tangan di Sekolah Dengan Perilaku Mencuci Tangan Anak Prasekolah Usia 4-6 Tahun di TK Islam Terpadu As Salam Kota Malang. *BIMIKI*, 2(1), 1–10.
- Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. , Pub. L. No. 36/2009 (2009). Indonesia: peraturan.bpk.go.id.
- Mulianingsih, M., & Haris, A. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan “Cuci Tangan Pakai Sabun” Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di Dusun Lendang Bajur Gunung Sari Lombok Barat. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(2), 234–239. <https://doi.org/10.37385/ceej.v2i1.168>
- N'dari, F. A., Suryandi, G. R., & Dryatsani, M. F. (2021). Sosialisasi Perilaku Cuci Tangan Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran COVID-19. ... *Uin Sunan Gunung ...*, 1(50), 148–154. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Retrieved from <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/918%0Ahttps://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/download/918/824>
- Novitasari, Y., Filtri, H., & Suharni. (2018). Penyuluhan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Melalui Kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(1), 44–49. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i1.573>
- Nurhajati, N. (2015). *Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*. Tulungagung. Retrieved from <https://repository.unita.ac.id/items/show/374>
- Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2022, October 15). Cuci Tangan Pakai Sabun, Sederhana Tapi Dampaknya Luar Biasa - Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. Retrieved March 31, 2023, from Portal Resmi Pemprov Jateng website: <https://jatengprov.go.id/publik/cuci-tangan-pakai-sabun-sederhana-tapi-dampaknya-luar-biasa/>

- Pratiwi, I. D. (2017). Pengetahuan dan Perilaku Cuci Tangan Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Malang Knowledge and Hand Washing Behavior among Elementary School. *Peningkatan Keilmuan Solusi Tantangan Profesi Kesehatan*, 67–71. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Priyono, E. (2015). *Meningkatkan Kebiasaan Mencuci Tangan Pada siswa Sekolah Dasar Melalui Penerapan Alat bantu Media Audio Visual Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Kesehatan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sumiran, R. E., Maramis, F. R. R., Pelealu, F. J. O., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2022). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Di Sd Advent 01 Tikala Manado. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 1(1), 1–11.
- Tsinallah, N., Zahran, A., & Fajrini, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini Terhadap Perilaku Cuci Tangan Dengan Penerapan Media Modern. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ*, 1–6. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta. Retrieved from <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- WHO & UNICEF. (2021). *State of the World's Hand Hygiene*. Geneva.

