

Edukasi Cuci Tangan yang Benar sebagai Upaya Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa di SD Negeri 2 Meurah Mulia Kabupaten, Aceh Utara

Muslim Amin^{1*} Debi Abellia²

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Korespondensi penulis: muslim_fikes@abulyatama.ac.id

Article History:

Received: Maret 30, 2025

Revised: April 20, 2025

Accepted: Mei 17, 2025

Online Available: Mei 20, 2025

Keywords: CHLB, Elementary School Students, Handwashing Education

Abstract: *Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) refers to health practices carried out consciously based on learning to promote individual and family health. One key component of CHLB is proper handwashing, a simple yet effective method for preventing infection. Handwashing helps mechanically remove dirt and microorganisms from the skin using soap and water. This community service project aimed to increase awareness of CHLB, particularly the importance of correct handwashing techniques among students at SD Negeri 2 Meurah Mulia. The objective was to assess the students' understanding of hand hygiene and evaluate the impact of health education on their behavior. A qualitative approach was used, gathering primary data through interviews and observations and secondary data through literature, journals, and case studies. Educational outreach was conducted using media such as PowerPoint presentations and videos to convey proper handwashing procedures. Initial observations revealed that most students had limited knowledge about the proper steps of handwashing and the critical moments to wash hands, such as before eating and after using the toilet. Many students washed their hands hastily and ineffectively. After the educational session, a significant improvement was noted. Students demonstrated a better understanding of correct handwashing techniques and showed more interest in practicing proper hygiene. Overall, this initiative successfully enhanced the students' awareness and practice of clean and healthy living, particularly through the promotion of proper handwashing behavior in SD Negeri 2 Meurah Mulia, North Aceh Regency.*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah praktik kesehatan yang dilakukan secara sadar berdasarkan pembelajaran untuk meningkatkan kesehatan individu dan keluarga. Salah satu komponen utama dari PHBS adalah mencuci tangan dengan benar, metode yang sederhana namun efektif untuk mencegah infeksi. Mencuci tangan membantu menghilangkan kotoran dan mikroorganisme dari kulit secara mekanis menggunakan sabun dan air. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang PHBS, khususnya pentingnya teknik mencuci tangan yang benar di kalangan siswa di SD Negeri 2 Meurah Mulia. Tujuannya adalah untuk menilai pemahaman siswa tentang kebersihan tangan dan mengevaluasi dampak pendidikan kesehatan terhadap perilaku mereka. Pendekatan kualitatif digunakan, dengan mengumpulkan data primer melalui wawancara dan observasi serta data sekunder melalui literatur, jurnal, dan studi kasus. Sosialisasi edukasi dilakukan dengan menggunakan media seperti presentasi PowerPoint dan video untuk menyampaikan prosedur mencuci tangan yang benar. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan terbatas tentang langkah-langkah mencuci tangan yang benar dan saat-saat kritis untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Banyak siswa yang mencuci tangan dengan tergesa-gesa dan tidak efektif. Setelah sesi edukasi, terlihat adanya peningkatan yang signifikan. Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang teknik mencuci tangan yang benar dan lebih tertarik untuk mempraktikkan kebersihan yang baik. Secara keseluruhan, inisiatif ini berhasil meningkatkan kesadaran dan praktik hidup bersih dan sehat siswa, khususnya melalui promosi perilaku mencuci tangan yang benar di SD Negeri 2 Meurah Mulia, Kabupaten Aceh Utara.

Kata kunci: CHLB, Siswa Sekolah Dasar, Pendidikan Cuci Tangan

1. PENDAHULUAN

Salah satu program dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yaitu melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah semua perilaku atau kegiatan kesehatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, sekolah ataupun di tempat umum. PHBS berupaya untuk memberikan pengalaman belajar terhadap perorangan, keluarga, ataupun kelompok masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Wikurendra, 2018). Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah adalah praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik selama siswa berada di kelas maupun di luar kelas (Gustina dkk, 2018). PHBS di sekolah perlu mendapatkan perhatian terutama anak usia tingkat sekolah dasar, karena masa tersebut anak-anak rentan terhadap penyakit infeksi (Parasyanti dkk, 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya dan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan oleh individu, keluarga, atau masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. PHBS bertujuan untuk mencegah berbagai penyakit serta menciptakan lingkungan yang bersih, nyaman, dan sehat. Adapun Manfaat PHBS yaitu Menjaga Kesehatan dengan menerapkan PHBS, kita dapat menjaga kesehatan fisik dan mencegah berbagai penyakit (Parasyanti dkk, 2020).

Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berupa indikator utama yang menunjukkan bahwa PHBS diterapkan dengan baik, yaitu menggunakan Menggunakan Air Bersih, mencuci tangan dengan sabun, menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi, olahraga teratur, menjaga kebersihan. PHBS perlu diterapkan pada anak sejak dini supaya anak paham dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Promosi-promosi PHBS telah banyak dilakukan. Promosi kesehatan dilakukan melalui media cetak maupun elektronik. Pada penelitian (Serri Hutahaeen, 2021) terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait PHBS pada anak usia sekolah. Tujuan PHBS adalah memberikan kesadaran pada anak usia sekolah sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa sekolah dalam mengenal dan mencegah penularan diare sehingga tercapai kesehatan yang maksimal. Mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi (Potter&Perry, 2005). Mencuci tangan merupakan proses pembuangan kotoran dan debu secara mekanis dari kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air. Tujuan cuci tangan adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme (Tietjen, 2003 dalam Moestika).

Mencuci tangan juga dapat menghilangkan sejumlah besar virus yang menjadi

penyebab berbagai penyakit, terutama penyakit yang menyerang saluran cerna, seperti diare dan saluran nafas seperti influenza. Hampir semua orang mengerti pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun masih banyak yang tidak membiasakan diri untuk melakukan dengan benar pada saat yang penting (Umar, 2009 dalam Mirzal). Adapun Kurangnya kesadaran mencuci tangan dapat menjadi masalah serius karena meningkatkan risiko penyebaran penyakit dan infeksi. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kurangnya kesadaran mencuci tangan termasuk Kurangnya Pendidikan dan Penjelasan betapa pentingnya mencuci tangan. mungkin tidak sepenuhnya menyadari pentingnya mencuci tangan dan bagaimana itu dapat mencegah penyebaran penyakit. Pendidikan yang kurang tentang kebersihan dan kesehatan dapat menyebabkan ketidaktaatan dalam praktik mencuci tangan. (Setiawan, 2018).

Mencuci tangan dengan benar dan bersih memiliki banyak pengaruh positif, terutama dalam hal kesehatan. Berikut beberapa dampak utama dari kebiasaan mencuci tangan dengan baik, Mencegah Penyebaran Penyakit Menular: Mencuci tangan mengurangi risiko tertular penyakit seperti flu, diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit menular lainnya. Kuman yang ada di tangan seringkali masuk ke tubuh melalui mulut, hidung, atau mata ketika kita menyentuh wajah. Mengurangi Risiko Infeksi Pangan: Bakteri atau virus di tangan bisa berpindah ke makanan yang kita konsumsi. Mencuci tangan dengan benar sebelum makan atau menyiapkan makanan membantu menjaga kebersihan makanan dan mengurangi risiko keracunan atau infeksi saluran pencernaan. Mendukung Kesehatan Masyarakat: Dengan mencuci tangan secara teratur, kita turut serta dalam melindungi orang lain, terutama kelompok rentan seperti anak-anak, orang tua, dan mereka yang memiliki sistem kekebalan tubuh lemah. Ini adalah langkah kecil namun berdampak besar dalam kesehatan publik. Efektivitas Biaya Kesehatan: Mencuci tangan adalah cara murah dan sederhana untuk mencegah penyakit. Ini membantu mengurangi biaya perawatan kesehatan baik untuk individu maupun pemerintah dengan menekan angka infeksi. Meningkatkan kesadaran higienis: kebiasaan mencuci tangan dengan baik membangun kesadaran pentingnya kebersihan pribadi, yang pada akhirnya menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bersih. dengan kata lain, mencuci tangan yang benar adalah langkah preventif yang sangat efektif dan sederhana untuk menjaga kesehatan individu dan masyarakat.

2. METODE

Pengabdian ini merupakan pengabdian kuantitatif dengan Teknik pengumpulan data menggunakan data Primer data primer diperoleh dari hasil Data yang diperoleh melalui wawancara dan di sertai dengan Observasi dalam mengumpulkan Informasi secara rinci dan mendalam terkait masalah yang terjadi . Adapun Data Sekunder Pengumpulan data sekunder diperoleh melalui studi literatur, jurnal, artikel, skripsi, tesis dan laporan kasus perilaku hidup bersih dan sehat. Adapaun Teknik penyajian data yang Efektif dapat di lakukan melalui edukasi/penyuluhan dengan media berbentuk PowerPoint dan video Imunisasi, guna untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa dan siswi . Pengabdian Kegiatan Penyuluhan Edukasi cuci tangan yang benar sebagai upaya Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa di SD N 2 Meurah Mulia dilaksanakan di Desa Nibong dan Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara, Pengabdian kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakan pada Hari /Tanggal Senin, 23 September 2024 Waktu 09.00-11.00 WIB. Subjek Pengabdian Edukasi Cuci Tangan yang Benar Sebagai upaya Hidup Bersih dan Sehat adalah Siswa siswi kelas 5 Di Desa Nibong Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan terhadap siswa dan siswi melalui edukasi penyuluhan. Setelah melalui serangkaian metode pengabdian edukasi cuci tangan yang benar, pemahaman siswa sebelum dilaksanakan edukasi, siswa dan siswi di SD N 2 Murah Mulia, tentang cuci tangan yang benar masih rendah. Hanya beberapa yang paham tentang mencuci tangan yang benar dan siswa yang memahami kapan waktu penting untuk mencuci tangan (seperti sebelum makan dan setelah menggunakan toilet). Kebanyakan siswa hanya melakukan cuci tangan secara cepat, tanpa mengikuti langkah-langkah yang benar.

Kebiasaan cuci tangan, sebagian besar siswa mencuci tangan dengan cepat tanpa menggunakan sabun atau hanya membilas tangan dengan air. selain itu, kebiasaan mencuci tangan setelah melakukan aktivitas tertentu belum konsisten, terutama setelah bermain di luar atau setelah menggunakan fasilitas umum. Setelah itu pemahaman akan risiko kesehatan juga siswa belum memahami sepenuhnya bahwa tangan yang tidak bersih dapat menyebabkan penyakit, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan. mereka kurang menyadari pentingnya kebersihan tangan sebagai langkah mencegah penyakit.

Setelah dilakukan edukasi, terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai langkah- langkah cuci tangan yang benar. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa

mampu melakukan praktik cuci tangan sesuai langkah yang diajarkan. Selain itu, siswa juga menunjukkan minat yang lebih tinggi Untuk menerapkan Cuci tangan yang benar. Edukasi ini berhasil mencapai tingkat pemahaman Siswa siswi SD N 2 Meurah Mulia Kab.Aceh utara betapa penting nya menjaga Hidup Bersih dan Sehat dengan cara Mencuci Tangan dengan baik dan benar.

4. KESIMPULAN

Pengabdian ini berhasil mencapai tujuan utamanya untuk meningkatkan kesadaran siswa dan siswi di SD N 2 Meurah mulia melalui edukasi cuci tangan yang benar.menekankan pentingnya peran pendidikan sejak dini dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak-anak. Program edukasi cuci tangan yang benar menjadi langkah efektif dalam mencegah penyebaran penyakit dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebersihan pribadi. Melalui kegiatan edukatif, siswa dapat memahami kapan dan bagaimana cara mencuci tangan yang benar, seperti sebelum makan, setelah menggunakan toilet, atau setelah bermain. Pendidikan ini juga sebaiknya didukung dengan fasilitas yang memadai, seperti ketersediaan air bersih, sabun, dan tempat cuci tangan yang mudah dijangkau di sekolah. Dengan begitu, anak-anak akan lebih mudah mengaplikasikan apa yang mereka pelajari.

Edukasi ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan siswa secara individu tetapi juga membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat. Program edukasi yang berkelanjutan akan membangun kebiasaan yang terbawa hingga dewasa, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Handwashing: Clean hands save lives*. Atlanta, GA: CDC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Petunjuk teknis pelaksanaan kampanye cuci tangan pakai sabun*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). *Panduan cuci tangan pakai sabun yang benar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020b). *Panduan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di rumah tangga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Modul PHBS di sekolah dasar*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Kemendikbud.

- Putri, A., & Yuniarti, T. (2019). Efektivitas penyuluhan PHBS terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar tentang cuci tangan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 45–53.
- Rahmawati, D., & Susanto, T. (2018). Pentingnya edukasi cuci tangan yang benar pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 85–92.
- Sari, N. P., & Wahyuni, I. (2021). Edukasi cuci tangan sebagai upaya pencegahan penyakit menular pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(1), 55–61.
- UNICEF Indonesia. (2020). *Cuci tangan pakai sabun: Langkah kecil, manfaat besar*. <https://www.unicef.org/indonesia/id>
- UNICEF. (2019). *Handwashing with soap: Critical in the fight against diseases*. <https://www.unicef.org>
- World Health Organization. (2009). *Guidelines on hand hygiene in health care: First global patient safety challenge – Clean care is safer care*. Geneva: WHO Press.