

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Mencuci Tangan) Pada Siswa TK Al Husnayain Kotabaru Bekasi

Endah Dian Marlina¹, Aticeh²

^{1,2} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Endah Dian Marlina

E-mail: marlina.endahdian@gmail.com

Abstrak

Usia 4-6 tahun merupakan usia yang rentan terhadap penyakit karena pada usia inilah motorik anak mulai aktif. Tanpa disadari, apa yang anak-anak lakukan seringkali dekat dengan kuman-kuman yang dapat menyebabkan penyakit seperti flu, batuk, diare. Penyakit-penyakit tersebut kadang dianggap sepele oleh para orang tua, padahal menurut WHO diare sudah membunuh dua ribu anak per tahun. Mencuci tangan merupakan proses membuang kotoran dan debu secara mekanisme dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme. Tujuan cuci tangan adalah untuk menghilangkan jumlah mikroorganisme. Salah satu perilaku hidup sehat yang dilakukan anak usia pra sekolah diantaranya adalah mencuci tangan dengan sabun. Perilaku cuci tangan ini pada umumnya sudah di perkenalkan pada anak-anak sejak kecil, tidak hanya oleh orang tua di rumah, bahkan menjadi salah satu kegiatan rutin yang di ajarkan para guru di Taman Kanak-Kanak sampai ke Sekolah Dasar. Jika cuci tangan ini dibiasakan sejak dini, diharapkan nantinya mereka akan menjadi generasi yang sadar akan pentingnya kebersihan, tidak hanya kebersihan diri sendiri, tapi juga kebersihan lingkungan. Tidak hanya itu, dengan hal sederhana yang dilakukan secara rutin dan terarah ini nantinya anak-anak akan belajar untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan lain dengan benar. Salah satu cara untuk mencegah anak-anak terserang penyakit tersebut adalah dengan mencuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan ini seharusnya memang ditanamkan sejak dini.

Kata Kunci - anak, usia dini, cuci tangan, pendidikan, kesehatan

Abstract

The age of 4-6 years is an age that is vulnerable to disease because it is at this age that children's motor skills begin to be active. Without realizing it, what children do is often close to germs that can cause diseases such as flu, cough, diarrhea. These diseases are sometimes considered trivial by parents, even though according to WHO diarrhea has killed two thousand children per year. Hand washing is the process of mechanically removing dirt and dust from the skin surface and reducing the number of microorganisms. The purpose of hand washing is to eliminate the number of microorganisms. One of the healthy living behaviors carried out by pre-school children includes washing hands with soap. This hand washing behavior has generally been introduced to children since childhood, not only by parents at home, it has even become one of the routine activities taught by teachers in kindergarten to elementary school. If hand washing is familiarized from an early age, it is hoped that later they will become a generation that is aware of the importance of cleanliness, not only personal hygiene, but also environmental hygiene. Not only that, with this simple thing that is done regularly and purposefully, children will learn to do other habits correctly. One way to prevent children from getting sick is by washing their hands. This handwashing habit should be instilled from an early age.

Keywords - children, early years, handwashing, education, health.

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan dalam kemampuan mencuci tangan merupakan kesehatan dasar yang perlu ditanamkan pada anak usia 4-6 tahun "golden age" atau masa emas. Menurut Orem (1971) yang dikutip dalam (Simamora, Hidayah, Gintings, Pohan, & Saragih, 2021). Aktifitas perawatan diri sendiri (self care) merupakan seluruh aktifitas yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi semua kebutuhan guna mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan sesuai dengan keadaan sehat maupun sakit. Salah satu bentuk perawatan diri adalah kegiatan cuci tangan. Anak usia 4-6 tahun atau TK banyak yang belum mampu dan membiasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Anak suka bermain berdekatan satu sama lain, meletakkan suatu benda dimulutnya, meskipun di beberapa sekolah sudah terdapat fasilitas untuk mencuci tangan dan guru mengajarkan tentang langkah-langkah mencuci tangan. (Noorratri, Sari, & Hartutik, 2023)

Berdasarkan data jurnal Internasional WHO, frekuensi anak mencuci tangan tidak benar 56%, sedangkan dari data Survey Health Service Programme terdapat 15% anak tidak cuci tangan dengan benar. Data di Jawa Timur sebanyak 23,7% anak mencuci tangan tidak benar. (Saptiningsih, 2014) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun karena apabila menggunakan air yang tidak bersih, banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit sehingga kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang dapat menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan. (Saputri & Suryati, 2019) Pemerintah menghimbau kepada guru TK untuk membiasakan anak-anak melakukan cuci tangan yang benar dengan sabun dan air yang mengalir. Namun terdapat hambatan pelaksanaan cuci tangan, salah satunya adalah sifat anak umur 4-6 tahun yang gampang bosan, sehingga tidak sabar untuk mencuci tangan dengan benar. Anak usia 4-6 tahun paling efektif untuk mulai diajarkan kebiasaan diri mencuci tangan karena pada usia ini sudah mulai dapat melakukan kebersihan diri yang sederhana, seperti cuci tangan. Mencuci tangan yang benar dapat mengurangi risiko terserang penyakit seperti diare hingga 47%. Selain itu anak-anak juga terhindar dari penyakit lain seperti batuk dan flu. Anak-anak yang terbiasa menjaga kebersihan diri akan menjadi generasi muda yang sehat, aktif, serta berprestasi. (Juliawan, Mirayanti, & Parwati, 2019)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diterapkan sejak usia dini akan berdampak hingga dewasa. Salah satu indikator dari PHBS adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Manfaat mencuci tangan memakai sabun adalah untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit. Kajian ilmiah yang dilakukan oleh Curtis and Cairncross (2003) dalam (Saputri & Suryati, 2019) menyarankan bahwa perilaku CTPS dapat menurunkan insiden diare hingga 42 – 47%. Angka kematian menurut UNICEF menunjukkan secara global sekitar 2.000 anak di bawah usia lima tahun meninggal setiap hari akibat penyakit diare. Selain menurunkan insiden diare, perilaku CTPS juga dapat menurunkan transmisi Inspeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) hingga lebih dari 30%, bahkan pada kondisi lingkungan dengan kontaminasi feses yang sangat tinggi serta sanitasi yang buruk. (Noorratri et al., 2023) UNICEF menyatakan perilaku CTPS dapat juga menurunkan 50% insiden Avian Influenza (Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan [P2PL] Departemen Kesehatan [Dep Kes] RI, 2010). (Wikurendra, 2018) mengatakan bahwa kebiasaan CTPS sebelum makan mempunyai peran penting dalam pencegahan infeksi kecacingan, karena dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan. Penelitian yang dilakukan (Wikurendra, 2018) tentang perilaku CTPS sebelum makan terbukti berhubungan dengan kejadian kecacingan.

METODE

Kegiatan melalui sarana kegiatan belajar bersama dalam bentuk tatap muka dalam kelompok, penyuluhan diberikan, meliputi: materi dan praktik mencuci tangan basah dengan air mengalir dan cuci tangan kering dengan hand sanitaizer. Materi diberikan kepada peserta dalam 1 kelompok besar, kemudian anak-anak dibagi dalam 3 kelompok kecil untuk melakukan praktik cuci

tangan secara benar dengan bimbingan beberapa Dosen. Door price diberikan kepada anak-anak yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar agar lebih semangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan inti dalam pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan yang dilaksanakan 3 hari yakni tanggal 6 Maret 2024, 20 Maret 2024, dan 7 Mei 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 60 orang siswa TK A dan TK B yang terdiri dari dua kelas, 1 Kelas berjumlah 20 siswa kelas TK A, 20 siswa kelas TK B1 dan 18 siswa kelas TK B2 dengan materi personal hygiene yaitu praktik mencuci tangan. 60 siswa-siswi dinilai keterampilan mencuci tangannya oleh guru pendamping, mahasiswa kebidanan dan dosen kebidanan. Setelah itu diberikan penyuluhan dan praktik tentang tata cara mencuci tangan dengan sabun dan dengan hand sanitizer yang benar.

1. Keterampilan siswa TK mencuci tangan sebelum diberikan penyuluhan

Keterampilan siswa TK sebelum diberikan penyuluhan tentang mencuci tangan yang benar dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1.

Keterampilan siswa TK mencuci tangan (Pretest)		
Kategori	F	%
Baik	3	5
Cukup	21	35
Kurang	36	60
Jumlah	60	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa hanya 5% siswa TK yang memiliki keterampilan yang baik tentang cara mencuci tangan yang benar. Analisis ini menggunakan analisis deskriptif dengan skala kategorik (ordinal).

2. Keterampilan siswa TK mencuci tangan sesudah diberikan penyuluhan

Keterampilan siswa TK sesudah diberikan penyuluhan tentang mencuci tangan yang benar dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini. Keterampilan siswa TK sesudah diberikan penyuluhan tentang mencuci tangan yang benar dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2.

Keterampilan siswa TK mencuci tangan (Posttest)		
Kategori	F	%
Baik	56	93,3
Cukup	4	6,7
Kurang	0	0
Jumlah	60	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan praktik mencuci tangan 93,3% siswa memiliki keterampilan yang baik tentang cara mencuci tangan yang benar. Analisis ini menggunakan analisis deskriptif dengan skala kategorik (ordinal)

3. Pengaruh pemberian penyuluhan teknik mencuci tangan yang benar terhadap keterampilan mencuci tangan siswa TK

Pengaruh pemberian penyuluhan terhadap keterampilan siswa TK sesudah dan sebelum diberikan penyuluhan tentang mencuci tangan yang benar dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3.

Pengaruh pemberian penyuluhan terhadap Keterampilan siswa TK mencuci tangan				
Kelompok	n	Mean (pre, post)	Mean (SD)	Nilai <i>p</i>
Pretest & Posttest	60	22,83-50,32	5,631	< 0,000

Analisis ini menggunakan uji paired t-test. Data yang digunakan adalah data numerik hasil observasi checklist keterampilan mencuci tangan (Tabel Master terlampir). Dari hasil uji didapatkan nilai $p < 0,000$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian penyuluhan teknik mencuci tangan terhadap keterampilan mencuci tangan siswa TK.

Anak adalah seseorang yang berada pada sesuatu masa perkembangan tertentu dan mempunyai potensi untuk menjadi dewasa. Penentuan fase atau tahap perkembangan didasarkan pada periode waktu tertentu. Menurut Aritoteles yang dikutip oleh (Jannah & Zuhroh, 2022) berdasarkan biologis perkembangan anak sejak lahir sampai dewasa dalam tiga periode yaitu:

- 1) Fase kecil (0 sampai 7 tahun: masa bermain)
- 2) Fase anak sekolah (7 sampai 14 tahun: masa anak sekolah rendah)
- 3) Fase remaja (14 sampai 21 tahun: masa peralihan)

Pendapat dari (Sidabutar & Sumantrie, 2021) mengenai tahap perkembangan pribadi manusia berdasarkan pendidikan yaitu:

- 1) Tahap 6 tahun pertama (0-6 tahun) biasa disebut periode sekolah ibu. Pada tahap ini perkembangan fungsi penginderaan yang memungkinkan anak mulai mampu untuk mengenal lingkungannya.
- 2) Tahap 6 tahun kedua (6-12 tahun) biasa disebut sekolah dan imajinasi individu. Disebut periode bahasa ibu karena pada periode ini anak akan baru mampu menghayati setiap pengalaman dengan pengertian bahasa sendiri atau bahasa ibu.
- 3) Tahap 6 tahun ketiga (12-18 tahun) atau periode sekolah latin yaitu tahap perkembangan fungsi intelektual.
- 4) Tahap 6 tahun ke empat (18-24 tahun) atau periode masuk akademik, yaitu tahap perkembangan fungsi kemampuan berdikari, self direction, and self control.
- 5) Tahap kematangan pribadi (24 tahun keatas) yaitu tahap ketika intelektual memimpin perkembangan semua aspek kepribadian menuju kematangan pribadi.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sasarannya adalah siswa TK yang sedang dalam tahap 6 tahun pertama yang disebut periode sekolah ibu dimana anak-anak mulai mampu mengenal lingkungannya. Penanaman perilaku yang baik, teratur dan disiplin pada fase ini akan membentuk kebiasaan baik dalam kehidupannya sehari-hari dan inilah yang akan membentuk perilaku seseorang. (Antari, Riandani, & Siwi, 2020) Dalam kaitannya dengan penanaman nilai-nilai karakter, maka waktu yang tepat ialah dimulai sejak anak usia dini. Karena anak usia dini merupakan masa-masa awal perkembangan yang tepat untuk diberikan pendidikan. Para pakar pendidikan menyebut usia ini sebagai masa-masa keemasan anak (the golden age). (Astuti, Putri, K, & Eldiwan, 2023) Dalam kajian neurosains disebutkan bahwa setiap anak yang baru dilahirkan perkembangan sel saraf pada otak mencapai 25%, sampai usia 4 tahun mengalami perkembangan 50%, dan sampai usia 8 tahun mencapai 80%, selebihnya berkembang sampai usia 18 tahun (Anggela Larumunde, 2022). Kajian neurosains tersebut memberikan gambaran bahwa perkembangan kecerdasan anak yang paling dominan terjadi pada usia 0 – 8 tahun. Oleh karenanya, masa-masa tersebut harus dimanfaatkan dan dioptimalkan sebaik-baiknya untuk penanaman nilai-nilai karakter anak usia dini. (Tedju Hinga, 2019)

Hal ini terbukti dalam kegiatan ini, dimana anak-anak yang sebelumnya memiliki keterampilan kurang dalam mencuci tangan yang benar menjadi memiliki keterampilan baik dalam mencuci tangan setelah diberikan penyuluhan dan praktik tentang mencuci tangan (Tabel 3). Keterampilan yang sudah baik ini tentunya akan menjadi kebiasaan bila orangtua juga membiasakan diri mencuci tangan dengan benar.



Gambar 1.

Guru dan Siswa TK Al Husnyain

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan keterampilan mencuci tangan anak-anak sebelum dilakukan pendidikan kesehatan masih kurang, sehingga kegiatan penyuluhan penting untuk dilakukan. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan ada peningkatan yang signifikan pada keterampilan siswa TK dalam mencuci tangan dengan benar. Diharapkan kedepannya pihak sekolah dan orangtua khususnya untuk terus mensosialisasikan dan membiasakan siswa untuk mencuci tangan dengan benar. Kebiasaan baik ini bisa diajarkan oleh orang tua dan guru. Ada beberapa cara untuk mengajarkan anak mencuci tangan, yaitu *Pertama*, Bantu anak mengembangkan keterampilan mencuci tangan. Untuk menjadikan cuci tangan sebagai kebiasaan, mulailah sedini mungkin untuk mengajari dan membiasakan anak untuk mencuci tangan. Ajari anak-anak lima langkah mudah untuk mencuci tangan yang sudah dipelajari. *Kedua*, Ajari juga soal waktu-waktu penting untuk mencuci tangan, seperti setelah menggunakan kamar mandi atau sebelum makan. Cari metode yang tepat dan menyenangkan untuk menciptakan suasana yang baik saat mencuci tangan. *Ketiga*, Mengingatkan untuk membangun kebiasaan, sering-seringlah mengingatkan untuk mencuci tangannya. Ingatkan anak untuk mencuci tangan setelah menggunakan kamar mandi, sebelum makan, setelah menyentuh hewan peliharaan, setelah bermain diluar, dan setelah batuk atau bersin dan anak menutup hidung dan mulut menggunakan tangan. *Keempat*, Memberikan contoh. Orang tua dan guru harus memberikan contoh mencuci tangan secara rutin agar anak dapat melihatnya dan mengikuti atau meniru apa yang dilakukan oleh orang tua

DAFTAR PUSTAKA

- Anggela Larumunde, G. (2022). Media Kartu Bergambar Prosedur Mencuci Tangan Sebagai Media Pembelajaran Pengenalan Aktivitas Mencuci Tangan Pada Anak Usia Dini. *Al Athfal : Jurnal Kajian Perkembangan Anak Dan Manajemen Pendidikan Usia Dini*, 5(2), 31–42. https://doi.org/10.52484/al_athfal.v5i2.301
- Antari, I., Riandani, S. D., & Siwi, I. N. (2020). Efektivitas Penggunaan Media Video Dan Leaflet Terhadap Perilaku Mencuci Tangan Dalam Pencegahan Diare. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(01), 27–34.
- Astuti, H., Putri, V. S., K, M. R. Z., & Eldiwan, A. (2023). *SIKAMA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat SIKAMA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1), 24–41.
- Jannah, N. H., & Zuhroh, D. F. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Demonstrasi Terhadap Teknik Cuci Tangan Pada Anak Usia Prsekolah 4-6 Tahun. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v3i1.4030>
- Juliawan, D. G., Mirayanti, N. K. A., & Parwati, N. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Bernyanyi Lagu Cuci Tangan Terhadap Tindakan Mencuci Tangan Anak Prasekolah. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(1), 11–20.

- <https://doi.org/10.36474/caring.v3i1.124>
- Noorratri, E. D., Sari, I. M., & Hartutik, S. (2023). Optimalisasi Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Yang Baik Dan Benar Di Sd Negeri Mojorejo 2 Kabupaten Sragen. *Community Development in Health Journal*, 1, 109. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i2.455>
- Saptiningsih, M. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Mencuci Tangan Pada Anak Sekolah Dasarnegeri 03 Kertajaya Padalarang. *Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 107–115.
- Saputri, A. A., & Suryati, S. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Audio-Visual Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Pada Anak Kelas Iv Di Mi Jamilurrahman Bantul. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(3), 245. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i3.231>
- Sidabutar, S., & Sumantrie, P. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Mencuci Tangan pada Masa Pandemi Covid-19. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(4), 364–375. <https://doi.org/10.33096/woh.v4i04.207>
- Simamora, F. A., Hidayah, A., Gintings, A. F., Pohan, N. H., & Saragih, R. (2021). Penyuluhan tentang Cuci Tangan Pada Anak Usia Prasekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Danau Marsabut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufo (JPMA)*, 3(2), 5–8.
- Tedju Hinga, I. A. (2019). Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak Melalui Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Media Pada Murid Sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (Paud). *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 83. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i1.395>
- Wikurendra, E. A. (2018). Pengaruh Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun Terhadap Sikap mencuci Tangan Siswa kelas IV di SDN Sukomoro I dan III Kecamatan Sukomoro Kabupaten Ngajui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 7(2), 65–70. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>