



Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui 7 Langkah Mencuci Tangan Dengan Baik Dan Benar Kelurahan Galang Baru Kota Batam

Devotion To The Community Through 7 Steps To Wash Your Hands Properly And Correctly In Galang Baru Kelaman, Batam City

Sri Hainil¹; Suhaera Suhaera²; Suci Fitriani Sammulia³;
Hesti Marliza⁴; Nanda Siska⁵; Sri Rahayu Melpa Sari⁶

¹⁻⁶ Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam

Correponding author : nininkda72@gmail.com¹

Article History:

Received:

January 2, 2021

Accepted:

February 15, 2021

Published:

March 31, 2021

Keywords:

Washing Hands, Healthy,
Step by Step

Abstract: *Washing your hands is one way to remove germs and to avoid disease transmission. The habit of Indonesian children in washing their hands is still in the low category. At school, children not only learn, but there are many other activities that children can do at school, such as playing, touching or exchanging things with friends. Hand washing must be taught to children from an early age so that children have the habit of washing their hands, so that children avoid disease. Standard recommendations for preventing the spread of infection are through washing hands regularly using soap and clean water, implementing coughing and sneezing etiquette, avoiding direct contact with livestock or wild animals and avoiding close contact with anyone showing symptoms of respiratory disease such as coughing and sneezing. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of behaviors that are practiced on a conscious basis as a result of learning that enables a person or family to help themselves in the field of health and play an active role in realizing public health. Healthy conditions can be achieved by changing unhealthy behavior to healthy behavior and creating a healthy environment in the household. Therefore, health needs to be maintained, maintained and improved by every member of the household and fought for by all parties. The introduction of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in elementary school education is able to maintain, improve and protect the health of each household member from the threat of disease and an environment that is less conducive to healthy living. Washing your hands with soap can kill the virus that causes infection from your hands before the virus infects the body. Apart from that, washing your hands regularly can also reduce the spread of the virus to other people.*

Abstrak: Mencuci tangan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan kuman dan untuk menghindari penularan penyakit. Kebiasaan anak Indonesia dalam mencuci tangan masih dikategori rendah. Disekolah anak tidak hanya belajar, tetapi banyak kegiatan lain yang dapat dilakukan oleh anak di sekolah seperti bermain, bersentuhan ataupun bertukar barang-barang dengan teman-teman. Mencuci tangan harus dilatih sejak dini pada anak agar anak memiliki kebiasaan mencuci tangan, sehingga anak terhindar dari penyakit . Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak atau hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernafasan seperti batuk dan bersin. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakat. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karna itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada pendidikan sekolah dasar mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah

*Sri Hainil, nininkda72@gmail.com

tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat . Mencuci tangan dengan sabun dapat membunuh virus penyebab infeksi dari tangan sebelum virus tersebut menginfeksi tubuh. Selain itu rutin mencuci tangan juga mampu menekan penyebaran virus kepada orang lain.

Kata Kunci: Cuci tangan, Sehat, Langkah-Langkah

PENDAHULUAN

Mencuci tangan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan kuman dan untuk menghindari penularan penyakit. Kebiasaan anak Indonesia dalam mencuci tangan masih dikategori rendah. Disekolah anak tidak hanya belajar, tetapi banyak kegiatan lain yang dapat dilakukan oleh anak di sekolah seperti bermain, bersentuhan ataupun bertukar barang-barang dengan teman-teman. Mencuci tangan harus dilatih sejak dini pada anak agar anak memiliki kebiasaan mencuci tangan, sehingga anak terhindar dari penyakit .

Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak atau hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernafasan seperti batuk dan bersin.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakat. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karna itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada pendidikan sekolah dasar mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat .

Mencuci tangan dengan sabun dapat membunuh virus penyebab infeksi dari tangan sebelum virus tersebut menginfeksi tubuh. Selain itu rutin mencuci tangan juga mampu menekan penyebaran virus kepada orang lain.

METODE

Berisi Kerangka pemecahan masalah untuk pengabdian kepada masyarakat melalui 7 langkah mencuci tangan dengan baik dan benar:

1. Identifikasi masalah: Kurangnya kesadaran akan pentingnya mencuci tangan dengan benar dan tingginya angka penyakit yang bisa dicegah melalui mencuci tangan.

2. Tujuan: Meningkatkan pemahaman dan praktik mencuci tangan yang baik dan benar di masyarakat.
3. Pendekatan: Penyuluhan dan demonstrasi langsung tentang 7 langkah mencuci tangan yang benar.
4. Langkah-langkah: Identifikasi target audiens, persiapan materi edukasi, pelaksanaan penyuluhan, dan evaluasi pemahaman dan praktik masyarakat.
5. Sumber daya: Tenaga pendidik, materi penyuluhan, dan sarana penyuluhan yang sesuai.
6. Mitigasi risiko: Memastikan pemahaman materi dan kebersihan selama demonstrasi.
7. Monitoring dan evaluasi: Melakukan evaluasi pasca-penyuluhan untuk menilai perubahan dalam praktik mencuci tangan di masyarakat.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan tentang mencuci tangan yang baik dan benar dengan melalui 7 langkah mencuci tangan dengan baik dan benar.

HASIL

Berisi Berikut adalah langkah langkah mencuci tangan yang baik dan benar

1. Basahi tangan Anda dengan air bersih: Nyalakan keran air, basahi tangan Anda dengan air yang mengalir, baik itu hangat atau dingin.
2. Gunakan sabun: Ambil cukup sabun cuci tangan, baik itu cair atau padat, dan gosokkan di telapak tangan Anda. Pastikan Anda mencover semua bagian tangan, termasuk bagian atas, sela-sela jari, dan bawah kuku.
3. Gosok tangan selama minimal 20 detik: Pastikan Anda menggosok tangan Anda dengan sabun secara menyeluruh selama setidaknya 20 detik. Ini membantu mengangkat kotoran dan kuman dari permukaan kulit.
4. Bersihkan kuku: Gunakan kuku jari satu tangan untuk membersihkan kuku jari yang lain. Ini membantu menghilangkan kotoran dan bakteri yang mungkin terjebak di bawah kuku.
5. Bilas tangan dengan air bersih: Gunakan air bersih yang mengalir untuk membersihkan sisa sabun dan kotoran dari tangan Anda.
6. Keringkan tangan dengan handuk bersih atau kertas tisu: Hindari menggosok tangan Anda di pakaian Anda, karena ini dapat menyebarkan kuman. Gunakan handuk bersih atau kertas tisu untuk mengeringkan tangan dengan lembut.
7. Gunakan hand sanitizer (opsional): Jika Anda tidak memiliki akses ke air dan sabun, atau ketika sedang dalam situasi di mana mencuci tangan tidak memungkinkan, gunakan hand

sanitizer yang mengandung setidaknya 60% alkohol. Oleskan dan gosokkan ke seluruh permukaan tangan hingga kering.

Pastikan Anda mencuci tangan sesering mungkin, terutama sebelum makan, setelah menggunakan toilet, setelah bersin atau batuk, dan setelah menyentuh permukaan yang mungkin terkontaminasi. Ini adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan Anda dan mencegah penyebaran penyakit.

Gambar 1.
Penjelasan dan Praktek 7 langkah Cuci Tangan



DISKUSI

Mencuci tangan dengan baik dan benar memiliki sejumlah keuntungan signifikan bagi kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa pembahasan mengenai keuntungan dari praktik mencuci tangan yang benar:

1. Mencegah Penyebaran Penyakit:

Mencuci tangan secara rutin dapat mencegah penyebaran penyakit menular, seperti flu, pilek, dan infeksi saluran pernapasan. Kuman dan bakteri yang menempel pada tangan dapat dengan mudah tersebar melalui sentuhan tangan ke mata, hidung, atau mulut, yang merupakan pintu masuk utama bagi penyakit.

2. Mengurangi Risiko Infeksi Saluran Pencernaan:

Praktik mencuci tangan yang baik dan benar juga membantu mengurangi risiko infeksi saluran pencernaan yang disebabkan oleh kuman dan bakteri yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi.

3. Melindungi dari Penyakit Kulit:

Kuman dan bakteri dapat menyebabkan infeksi kulit jika tidak dibersihkan dengan baik. Mencuci tangan secara rutin membantu melindungi kulit dari penyakit kulit, iritasi, dan infeksi yang mungkin timbul akibat kontak dengan berbagai zat atau bahan.

4. Meminimalkan Risiko Penyakit Menular Seksual:

Mencuci tangan juga memiliki peran penting dalam meminimalkan risiko penularan penyakit menular seksual (PMS). PMS dapat menyebar melalui kontak kulit, dan mencuci tangan sebelum dan setelah aktivitas seksual dapat membantu mencegah penularan penyakit tersebut.

5. Membantu Meningkatkan Kesehatan Masyarakat:

Praktik mencuci tangan yang baik dan benar di tingkat masyarakat dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesehatan populasi secara keseluruhan. Ketika masyarakat secara kolektif menjaga kebersihan tangan, risiko wabah penyakit menular dapat dikurangi.

6. Meningkatkan Kesehatan Anak-anak:

Anak-anak seringkali rentan terhadap penyakit karena sistem kekebalan tubuh mereka masih berkembang. Mencuci tangan secara teratur dapat membantu melindungi anak-anak dari penyakit dan infeksi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka.

7. Meminimalkan Beban Kesehatan dan Biaya Pengobatan:

Dengan mencegah penyebaran penyakit, praktik mencuci tangan dapat membantu meminimalkan beban kesehatan masyarakat dan mengurangi biaya pengobatan. Ini dapat menguntungkan sistem kesehatan secara keseluruhan dengan mengurangi jumlah kasus penyakit yang memerlukan perawatan intensif.

Dalam konteks ini, praktik mencuci tangan yang baik dan benar bukan hanya merupakan langkah kecil tetapi juga merupakan investasi dalam kesehatan dan kesejahteraan individu serta masyarakat secara luas. Upaya untuk meningkatkan kesadaran dan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya mencuci tangan merupakan bagian penting dari program kesehatan preventif.

KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui praktik 7 langkah mencuci tangan dengan baik dan benar, kita dapat secara efektif mengurangi penyebaran penyakit, meningkatkan kesehatan masyarakat, dan melindungi diri serta orang lain dari infeksi. Praktik mencuci tangan yang benar merupakan tindakan sederhana namun sangat penting dalam memelihara kesehatan kita sehari-hari. Dengan meningkatkan pemahaman dan penerapan praktik ini dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat

untuk semua orang.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Mitra Bunda atas kontribusi mereka yang berharga dalam pengabdian ini. Tanpa dukungan mereka, pengabdian ini tidak akan terwujud dengan baik. Ucapan terima kasih kami juga kami tujukan kepada Masyarakat Kelurahan Galang Baru.

Kami juga ingin menghargai Teman-teman sejawat atas saran-saran dan masukan yang berharga dalam penyusunan jurnal ini. Kontribusi mereka telah membantu kami memperbaiki kualitas tulisan ini.

Akhirnya, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan menginspirasi kami dalam proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Bali, D. (2020). Ayo Kita Lakukan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Sebagai Salah Satu Upaya Pencegahan Covid19.
- Kartika, M., Widagdo, L., & Sugihantono, A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sambiroto 01 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e- Journal)*, 4(5),
- Kemendes RI (2011) Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Nurhakim, F. (2018). Pendidikan/Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga. *Media Karya Kesehatan*, 1(2), 127–134.