

## **PHBS ANAK USIA DINI DALAM MENCEGAH PENULARAN PENYAKIT MELALUI CUCI TANGAN**

Sirli Agustiani<sup>1✉</sup>, Rezka Nurvinanda<sup>2</sup>  
Email Korespondensi : sirliagustiani0@gmail.com

<sup>1</sup>Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional, Indonesia

<sup>2</sup>Profesi Ners, Institut Citra Internasional, Indonesia

### **Abstrak**

Mencuci tangan merupakan hal yang sangat penting untuk anak. Mencuci tangan bukan hanya mencegah diri dari tertularnya virus COVID-19 namun juga dapat mengurangi berbagai penyakit yang dapat menular di masa yang akan datang. Kuman penyakit mudah ditularkan melalui tangan. Pentingnya peningkatan kesadaran akan pentingnya melakukan kebiasaan mencuci tangan pada anak mampu meningkatkan kesehatan anak. Anak-anak harus tahu kapan mereka mencuci tangan. Sasaran yaitu anak-anak usia dini yang bersekolah di TK/PAUD Jasmine Tuatunu. Pemberian pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan leaflet, pemutaran video sambil bernyanyi serta demonstrasi secara langsung terkait cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Anak usia dini harus dibiasakan untuk mandiri membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat walaupun proses pemahaman mereka secara tidak langsung dipahami namun proses dalam memahami dan mengimplementasikan terkait perilaku hidup bersih dan sehat salah satunya dengan menerapkan perilaku mencuci tangan tetap harus didampingi dan diberikan oleh orang tua maupun guru di sekolah. pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam melakukan kegiatan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir terlihat ada peningkatan, hal ini dilihat dari kelancaran dan antusiasme mereka saat melakukan praktik cuci tangan.

**Kata Kunci:** Perilaku hidup bersih dan sehat, Anak usia dini, Pencegahan penularan penyakit, Cuci tangan

### ***PHBS EARLY CHILDREN IN PREVENTING TRANSMISSION OF DISEASES THROUGH HAND WASHING***

#### ***Abstract***

*Hand washing is very important for children. Hand washing not only prevents yourself from contracting COVID-19 virus but also reduce various diseases that can be transmitted in the future. Disease germs are easily transmitted by hand. The importance of increasing awareness of the importance of doing hand washing habits in children properly and correctly will improve the quality of health in children. Children should know when they wash their hands. The target is early childhood children at TK/PAUD Jasmine Tuatunu. Providing health education is carried out using leaflets, playing videos while singing and demonstrations how to wash hands properly and correctly. Early childhood must be accustomed to independently getting used to clean and healthy living behavior even though the process of understanding them is not directly understood, but the process of understanding and implementation related to clean and healthy living behavior, one of which is by applying hand washing behavior must still be accompanied and given by*

*parents and teachers at school. Knowledge and skills of children in carrying out hand washing activities using soap and running water has shown an increase, this can be seen from their fluency and enthusiasm when carrying out hand washing practices.*

**Keywords:** *Clean and healthy lifestyle behaviors, Early childhood, Prevention of disease transmission, Hand washing*

## **Pendahuluan**

Sejak lama, pemerintah Indonesia selalu memberikan perhatian guna menjaga kesehatan dan kebersihan diri salah satunya dengan berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dengan mencuci tangan. Tangan menjadi tempat yang cepat untuk menularkan berbagai penyakit (Kemenkes RI, 2022). Perilaku mencuci tangan ini tidak hanya menjadi masalah pada negara berkembang saja namun masih banyak negara maju yang lupa akan pentingnya perilaku cuci tangan (Juliawan et al., 2019). Mencuci tangan adalah hal yang sangat penting untuk anak, bukan hanya mencegah diri dari tertularnya virus COVID-19 namun juga dapat mengurangi berbagai penyakit yang dapat menular di masa yang akan datang, selain itu juga dapat mengurangi angka kejadian diare serta infeksi saluran pernapasan pada anak. Kuman penyakit mudah ditularkan melalui tangan salah satunya ketika makan, anak lupa mencuci tangan maka kuman akan masuk ke tubuh dengan cepat sehingga menimbulkan penyakit

(Kemenkes RI, 2020). Mencuci tangan adalah cara yang paling efektif, sederhana dan mudah dalam melindungi diri dari berbagai penyakit dan menjaga kesehatan anak, mencegah 1 dari 3 penyakit terkait diare dan 1 dari 5 penyakit infeksi saluran pernapasan seperti flu atau pilek (Centers for Disease Control and Prevention, 2022; Unicef, 2022).

Anak kecil rentan terjadinya infeksi karena mereka cenderung memasukkan tangan mereka ke mulut dan hidung setelah bermain (Jess & Dozier, 2020). Mereka biasanya langsung makan-makanan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu sehingga dapat berkontribusi terjadinya diare (Purwandari & Ardiana, 2013). Sehingga, anak-anak harus tahu kapan mereka cuci tangan, diantaranya setelah anak ke kamar mandi, sebelum anak makan, setelah menyentuh hewan peliharaan seperti kucing dan lainnya, setelah mereka bermain di lingkungan luar, setelah batuk, bersih dan membuang ingus serta lainnya (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

Saat mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, sebaiknya basahi terlebih dahulu, gosokkan dengan sabun, usap dan gosok perlahan dengan gerakan memutar, gosok dan gosok punggung tangan secara bergantian, dan gosok di sela-sela jari hingga bersih. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan ujung jari saling bertautan, gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian, letakkan ujung jari ke telapak tangan lalu gosok perlahan, bilas dengan air bersih, lalu keringkan (Kemenkes RI, 2022).

Mencuci tangan dapat menjadi kebiasaan sehat untuk anak seumur hidup dan hal ini perlu diajarkan sejak usia dini, peran orang tua dan guru untuk mengingatkan anak-anak dalam menjaga kebersihan tangan anak (Centers for Disease Control and Prevention, 2022). Peningkatan kesadaran akan pentingnya melakukan kebiasaan mencuci tangan pada anak dengan baik dan benar akan meningkatkan kualitas kesehatan pada anak (Megawati et al., 2018). Anak usia dini adalah usia antara 0-8 tahun dimana mereka harus dibiasakan untuk mandiri walaupun proses pemahaman mereka secara tidak langsung dipahami namun proses memahami dan mengimplementasikan terkait perilaku

hidup bersih dan sehat salah satunya dengan mencuci tangan tetap harus didampingi dan diberikan oleh orang tua dan para guru di sekolah (Tristanti & Hidayah, 2018). Menumbuhkan kesadaran anak usia dini tentang kebersihan dan membantu mereka mengembangkan kebiasaan hidup sehat di usia muda, salah satunya adalah belajar cuci tangan pakai sabun setelah setiap melakukan berbagai kegiatan, terutama setelah belajar di sekolah ataupun di luar rumah. Sehingga mereka dapat menggunakan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari.

### **Metode Pelaksanaan**

Sasaran yaitu anak-anak usia dini yang bersekolah di TK/PAUD Jasmine Tuatunu, Kecamatan Gerunggang. Kota Pangkalpinang. Pemberian pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan leaflet, pemutaran video sambil bernyanyi serta demonstrasi secara langsung terkait cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan sesuai dengan pemberian surat tugas dari ketua STIKES Citra Delima Bangka Belitung yang diberikan melalui Bidang Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dengan nomor 1552/ST/SCDBB/XI/2022. Pelaksanaan

kegiatan dilakukan di TK/PAUD Jasmine Tuatunu dan dilaksanakan pada Rabu, 16 November 2022.

Terdapat 45 anak-anak yang mengikuti kegiatan tersebut. Para guru-guru juga dilibatkan dalam kegiatan ini guna mendampingi serta berkomunikasi kepada anak-anak agar mereka bisa memahami serta guru dapat memberikan contoh yang benar saat melakukan praktik cuci tangan. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa kegiatan diantaranya melakukan survey terkait perilaku cuci tangan oleh anak-anak paud di TK/Paud tersebut dan selanjutnya melakukan kontrak waktu untuk melaksanakan kegiatan, selanjutnya tahap penyuluhan terkait cara mencuci tangan dengan baik dan benar dan selanjutnya anak-anak mempraktikkan terkait cuci tangan dibawah air mengalir. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan dilakukan analisis secara deskriptif.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, hasil yang didapatkan bahwa pada tahap survey ditemukan keseluruhan anak-anak tidak dapat mencuci tangan dengan baik dan benar, selain itu anak-anak tidak mencuci tangan baik sebelum maupun setelah makan, bahkan saat selesai

bermain dengan teman-temannya. Pada tahap ini dilakukan solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut guna mencegah transmisi penyakit yang dapat menularkan melalui tangan. Pada tahap penyuluhan dilakukan kegiatan pemberian edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencuci tangan yang baik dan benar.



**Gambar 1. Pendidikan kesehatan kepada anak-anak dan guru**

Anak-anak diberikan leaflet bergambar serta video pembelajaran melalui video anak kecil terkait mencuci tangan dan selanjutnya mereka juga diajarkan sambil bernyanyi terkait langkah-langkah mencuci tangan. Memberikan edukasi melalui bernyanyi pada anak-anak usia pra sekolah dapat memberikan pengaruh kepada mereka, anak-anak menjadi lebih mudah memahami materi dan tidak cepat bosan (Juliawan et al., 2019). Selanjutnya, anak-anak dilakukan simulasi terkait cara mencuci tangan, hal ini satu persatu anak didampingi untuk mencuci tangan

menggunakan sabun dan air mengalir hingga mereka mampu melakukan dengan baik dan benar.



**Gambar 2. Simulasi cara mencuci tangan dengan benar**

Anak-anak paud sangat antusias dan senang mengikuti kegiatan, anak-anak dapat mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencuci tangan yang benar melalui leaflet bergambar dan video yang dijelaskan kepada anak-anak dan mereka mampu untuk mengikuti cara mencuci tangan yang benar yang ditunjukkan oleh pemateri. Setelah diadakan pendidikan kesehatan tersebut, pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam melakukan kegiatan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir terlihat ada peningkatan, hal ini dilihat dari kelancaran dan antusiasme mereka saat melakukan praktik cuci tangan dan ketika mereka mampu menjawab semua pertanyaan oleh pemateri terutama terkait momen-momen apa saja yang

mengharuskan mereka mencuci tangan. Sehingga dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat menekan angka kejadian penyakit akibat penularan melalui tangan yang kotor akibat bakteri dan lainnya. Kegiatan mencuci tangan dengan sabun menjadi bagian penting dalam mencegah penularan penyakit dan menjadi proteksi atau perlindungan tubuh untuk kesehatan anak (Lestari et al., 2020). Berikut foto bersama dengan anak-anak paud serta guru-guru TK/Paud.



**Gambar 3. Foto bersama setelah kegiatan**

### **Kesimpulan dan Saran**

Secara umum, kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan. Diadakannya kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak tentang pentingnya mencuci tangan, bagaimana caranya, waktu yang mengharuskan mereka mencuci tangan sehingga dapat menjadi kebiasaan bagi



mereka sehari-hari guna mencegah terjadinya penularan penyakit melalui tangan. Diperlukan pembiasaan terhadap anak usia dini terkait mencuci tangan dengan baik dan benar. Pentingnya peran guru-guru dalam mendampingi anak dalam berperilaku hidup bersih dan sehat serta memberikan contoh secara langsung kepada anak dalam mencuci tangan dengan baik dan benar.

#### Daftar Pustaka

- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Handwashing: A Family Activity*. <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-family.html>
- Jess, R. L., & Dozier, C. L. (2020). Increasing handwashing in young children: A brief review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 53(3), 1219–1224. <https://doi.org/10.1002/jaba.732>
- 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>
- Kemenkes RI. (2020). *Buku Bacaan Kader Posyandu*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Panduan\\_CTPS2020\\_1636.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Panduan_CTPS2020_1636.pdf)
- Kemenkes RI. (2022). *Begini Cara Mencuci Tangan Yang Benar*. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/info-corona-virus/begini-cara-mencuci-tangan-yang-benar>
- Lestari, C. I., Pamungkas, C. E., Wd, S. M., & Masdariah, B. (2020). *Penyuluhan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Untuk Mencegah Peyebaran Coronavirus (Cov) Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule*. 4. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/download/3221/2030>
- Megawati, A., Hastuti, E. D., & Sari, D. E. M. (2018). *Peningkatan Kualitas Kesehatan Anak Dengan Penerapan Cara Mencuci Tangan Yang Benar Dan Pengenalan Tentang Obat Kepada Anak Usia Dini*. 1(1). <https://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/view/6/6>
- Purwandari, R., & Ardiana, A. (2013). *Hubungan Antara Perilaku Mencuci Tangan Dengan Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Kabupaten Jember*. 4. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2362/3199>
- Trisanti, I., & Hidayah, N. (2018). *Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Sehat Siswa Tk Aisyiyah Bustanul Athfal Prambatan Lor, Kaliwungu, Kudus*. 1 Nomor 1. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/JAI/article/view/960/616>
- Unicef. (2022). *For every child*. <https://www.unicef.org/wash/handwashing>