

## **PENYULUHAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA ANAK USIA DINI DALAM MENDORONG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT**

### ***COUNSELING HAND WASHING WITH SOAP IN EARLY CHILDHOOD IN ENCOURAGING CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR***

**Asna Lailatul Fadhila<sup>1</sup>, Fina Fitrotul Azlina<sup>2</sup>, Regina Yulianto<sup>3</sup>, Vaneka Shukma Dewanti<sup>4</sup>, Andyanita Hanif Hermawati<sup>5\*</sup>, Intan Munawaroh<sup>6</sup>**

1,2,3,4,5,6 STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung, Jawa Timur, Tulungagung

\*Korespondensi Penulis: [andya.nita@yahoo.com](mailto:andya.nita@yahoo.com)

#### **Abstrak**

Penyuluhan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Salah satu aspek utama dari PHBS adalah praktik mencuci tangan yang baik dan benar. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Kedungwaru Kabupaten Tulungagung pada Bulan November Tahun 2024. Media yang digunakan dengan pemaparan materi tentang cuci tangan, menampilkan video edukasi, serta demonstrasi menggunakan *games* dan diberikan konseling kepada anak-anak dan diberikan poster. Pemaparan 7 Langkah Mencuci Tangan kegiatan diawali dengan pengenalan anggota, anggota kelompok memperkenalkan dirinya masing-masing kepada murid Paud Anak Bangsa, Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak usia 3–4 tahun dalam melakukan cuci tangan sesuai dengan langkah-langkah yang tepat. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan perkembangan usia dini, anak-anak diajarkan tujuh langkah mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa anak-anak dapat memahami dan mempraktikkan kebiasaan mencuci tangan dengan benar, sehingga diharapkan dapat menurunkan risiko infeksi penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan mereka. Penyuluhan ini menegaskan pentingnya pendidikan kesehatan sejak dini dalam membangun perilaku hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan.

Kata Kunci: PHBS, Cuci tangan, Anak Usia Dini, Pendidikan Kesehatan

#### **Abstract**

*Health counseling on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important effort in forming healthy living habits from an early age. One of the main aspects of PHBS is the practice of washing hands properly and correctly. This community service program was carried out in Kedungwaru Village, Tulungagung Regency in November 2024. The media used were the presentation of material on washing hands, showing educational videos, and demonstrations using games and counseling was given to children and posters were given. The presentation of the Seven Steps to Washing Hands activity began with the introduction of members, group members introduced themselves to the students of Paud Anak Bangsa, This activity aims to improve the knowledge and skills of children aged 3-4 years in washing their hands according to the correct steps. Through an interactive educational approach and learning methods that are adapted to early age development, children are taught the seven steps of washing hands using soap and running water. The results of the counseling show that children can understand and practice the habit of washing their hands properly, so that it is expected to reduce the risk of disease infection and improve their health. This counseling emphasizes the importance of early health education in building sustainable clean and healthy living behavior.*

Keywords: PHBS, Hand washing, Early Childhood, Health Education

## Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki tujuan untuk mendorong orang untuk menyadari, ingin, dan mampu menerapkan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan mereka (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masa kanak-kanak sangat penting untuk membangun pola kebiasaan yang berkelanjutan, sehingga pembangunan perilaku sehat idealnya dimulai pada usia dini (Unicef, 2021).

Usia 3-4 tahun merupakan usia yang rentan terhadap penyakit karena pada usia inilah motorik anak mulai aktif. Anak-anak seringkali dekat dengan kuman-kuman yang dapat menyebabkan penyakit seperti flu, batuk, diare tanpa disadari. Penyakit-penyakit tersebut kadang dianggap tidak penting oleh para orang tua, padahal menurut *World Health Organization* (WHO) diare sudah membunuh dua ribu anak per tahun. Infeksi bakteri adalah faktor utama dalam permasalahan kesehatan global, khususnya di wilayah tropis (Hermawati, 2016). Oleh karena itu, dalam upaya menjaga kesehatan anak usia dini, edukasi tidak hanya diberikan kepada anak, tetapi juga kepada para pengasuh atau orang tua. Hal ini penting karena pada usia tersebut, anak masih sangat bergantung pada pola asuh dan kebiasaan yang ditanamkan oleh orang dewasa di sekitarnya.

Kebersihan tangan adalah membersihkan kotoran dengan cara mencuci dengan air yang dapat menghambat atau mematikan bakteri yang didapat pada kulit tangan akibat kontak manusia dengan lingkungan, sehingga mencegah infeksi yang ditularkan melalui tangan (Wandhani et al, 2024). Bakteri merupakan jenis organisme prokariotik yang tidak memiliki membran inti sel. Keanekaragaman jenis bakteri menyebabkan beberapa kelompok di antaranya dikenal sebagai penyebab infeksi dan penyakit (Suhandayati et al, 2018).

Mencuci tangan merupakan proses membuang kotoran dan debu secara mekanisme dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun adalah salah satu teknik PHBS yang mudah tetapi sangat efektif. Jika cuci tangan dilakukan dengan benar, itu dapat mencegah diare, infeksi saluran pernapasan akut

(ISPA), dan penyakit kulit. Tujuan cuci tangan adalah untuk menghilangkan jumlah mikroorganisme (Natalia et al, 2014). Alasan harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun yaitu air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan (Maryunani, 2013).

Namun, kesadaran tentang pentingnya mencuci tangan bagi anak-anak di TK masih rendah, baik dari segi frekuensi maupun teknik yang digunakan (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak usia dini tentang cara cuci tangan yang benar adalah melalui penyuluhan kesehatan.

Anak-anak lebih mudah memahami nilai perilaku dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari jika mereka dididik melalui praktik langsung, cerita, dan bernyanyi (Unicef, 2021). Anak usia 3-4 tahun ini dianggap paling efektif untuk mulai diajarkan membiasakan diri mencuci tangan karena mereka sudah mulai dapat melakukan kebersihan diri yang sederhana, seperti cuci tangan. Dengan cuci tangan yang benar dapat mengurangi resiko terserang penyakit seperti diare, hingga 47%. Selain itu anak-anak juga terhindar dari penyakit lain seperti batuk dan flu. Oleh karena itu dapat disimpulkan dengan terbiasa menjaga kebersihan, anak-anak akan menjadi generasi muda yang sehat, aktif, serta berprestasi (Natalia et al, 2014). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengajarkan anak TK cara mencuci tangan dengan benar dan benar. Ini membantu mereka menjadi lebih bersih dan sehat sejak dini.

Salah satu pilar strategi pembangunan kesehatan nasional adalah paradigma sehat. Upaya kesehatan melalui empat pokok, yaitu: (1) promotif yaitu upaya pengetahuan siswa siswi tentang penyakit, (2) preventif yaitu upaya bagaimana mencegah suatu penyakit, (3) kuratif yaitu upaya penyembuhan penyakit, (4) rehabilitatif yaitu upaya pemulihan setelah upaya kuratif. Diharapkan melalui empat pokok kesehatan ini kesehatan

masyarakat Indonesia menjadi lebih sehat (Moerad *et al*, 2019).

### Metode

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Kedungwaru Kabupaten Tulungagung pada Bulan November Tahun 2024. Metode pelaksanaan program dilakukan dengan cara :

1. Edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Media yang digunakan untuk memberikan edukasi kepada anak usia dini yakni dengan pemaparan materi tentang cuci tangan, menampilkan video edukasi, serta demonstrasi menggunakan *games*. Selain kegiatan edukasi, diberikan konseling kepada anak-anak dan diberikan poster. Hasil edukasi dimonitor dengan memberikan pertanyaan setelah dilakukannya penyuluhan.

2. Diskusi dan Demonstrasi

Diskusi dilakukan dengan anggota memberikan edukasi kepada murid PAUD tentang PHBS terlebih dahulu sebelum anggota menanyakan kepada peserta tentang pengetahuan dan kemampuan mereka. Mempraktikkan 7 langkah cuci tangan dengan benar. Dari 19 anak yang hadir pada yang mampu mempraktikkan sebanyak 2 anak tetapi belum sesuai dengan langkah-langkah cuci tangan yang benar. Setelah itu, anak-anak diberikan edukasi tentang PHBS dengan materi cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan poster sederhana serta gerak dan lagu selain itu juga memberikan edukasi dan tanya jawab. Sekaligus mempraktikkan dengan gerak dan lagu bagaimana cara melakukan cuci tangan 7 langkah yang baik dan benar.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sederhana kepada anak-anak untuk mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.

### Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pemaparan tujuh langkah mencuci tangan diawali dengan pengenalan diri kepada para murid PAUD Anak Bangsa.

Setelah itu, fasilitator menyampaikan materi mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, serta menjelaskan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar sesuai standar dari *World Health Organization* (WHO).

Kegiatan ini diikuti oleh 19 anak usia 3–4 tahun, yang terdiri dari 5 anak laki-laki dan 14 anak perempuan. Seluruh peserta merupakan murid aktif di PAUD Anak Bangsa, dan kegiatan disampaikan secara interaktif dengan pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik usia dini.

Pemaparan materi dilakukan dengan cara mendemonstrasikan kepada anak-anak, lalu anak-anak menirukan apa yang disampaikan oleh anggota penyuluh. Pertama, tangan dibasahi dengan air, lalu sabun cuci tangan dituang secukupnya. Kedua, gosokkan pada telapak tangan secara bergantian. Ketiga, gosokkan pada punggung tangan kiri, kemudian sebaliknya. Keempat, hadapkan telapak tangan dengan telapak tangan, kemudian gosokkan pada sela-sela jari tangan secara bergantian. Kelima, posisikan telapak tangan saling terjalin atau mengunci. Keenam, gosokkan dengan cara memutar pada ibu jari kiri dengan menggunakan tangan kanan dan sebaliknya. Ketujuh, kuncupkan tangan kanan, lalu gerakan memutar pada telapak tangan kiri dan sebaliknya. Kemudian, bilaslah tangan dengan menggunakan air mengalir dan keringkan dengan menggunakan lap atau tisu kering.



Gambar 1 Penyampaian materi dan demonstrasi

Selanjutnya para murid mengingat cara-cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan mengikuti alunan lagu tentang mencuci tangan yang diiringi dengan alunan musik dari Youtube. Untuk

mempraktikkannya, anggota menyiapkan sabun cuci tangan, keran dengan air yang mengalir, dan lap kering yang diletakkan di sebelah keran air. Kegiatan penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan penyuluhan. Selama dan setelah kegiatan penyuluhan, terlihat adanya peningkatan pemahaman anak mengenai cara mencuci tangan yang benar. Perubahan ini diobservasi melalui pendekatan observasi langsung dan metode praktik demonstratif, di mana anak diminta untuk mempraktikkan 7 langkah mencuci tangan sesuai arahan. Pemahaman anak usia 3–4 tahun dinilai berdasarkan kemampuan mereka mengikuti urutan langkah, merespons pertanyaan sederhana, dan menunjukkan perilaku mencuci tangan secara mandiri. Pendekatan ini disesuaikan dengan karakteristik perkembangan kognitif anak usia dini yang belum mampu memahami instrumen tertulis.

Anak usia dini, baik pada jenjang pra-sekolah (Taman Kanak-Kanak) maupun sekolah dasar, merupakan kelompok sasaran prioritas dalam implementasi program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2007). Hal ini dikarenakan pada usia tersebut, anak-anak berada dalam fase perkembangan yang sangat aktif, sering berinteraksi dalam kelompok bermain, namun belum memiliki kesadaran dan keterampilan yang memadai dalam menjaga kebersihan diri, khususnya dalam praktik mencuci tangan. Kondisi ini menjadikan mereka lebih rentan terhadap penularan berbagai penyakit infeksi, seperti diare, ISPA, dan penyakit kulit. Oleh karena itu, pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini sangat penting, melalui edukasi mengenai kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan kuku, serta menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, anak usia dini mulai menunjukkan pemahaman tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Melalui pendekatan yang edukatif dan interaktif, peserta dapat mengenali waktu yang tepat untuk mencuci tangan serta memahami dampak tidak menjaga kebersihan tangan terhadap kesehatan. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran pengasuh/orang tua mengenai

peran mereka dalam membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Diharapkan, edukasi semacam ini dapat terus dilakukan secara berkelanjutan guna mencegah penyebaran penyakit infeksi di lingkungan anak.

### Ucapan Terimakasih

Segala rangkaian yang dilakukan tidak lepas dari bantuan serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih terutama kepada PAUD Anak Bangsa yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan program ini. Terima kasih pula kepada seluruh pihak lainnya yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik berupa jasa, tenaga, pikiran, dan lainnya sehingga pelaksanaan ini dapat berjalan dengan lancar.

### Daftar pustaka

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2007). *Panduan Penyelenggaraan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPS) Kedua*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Hermawati, Andyanita Hanif. (2016). *Aktivitas Kombinasi Madu Mangga dan Susu Probiotik sebagai Antibakteri Terhadap Staphylococcus aureus ATCC 6538 dan Escherichia coli ATCC 8739*. Tesis. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tatanan Institusi Pendidikan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maryunani, A. (2013). Perilaku hidup bersih dan sehat. *Jakarta: Trans info media*, 12(125), 20-37.
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Suarmini, N. W., Mahfud, C., & Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini-Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu-Rungkut Surabaya. *Sewagati*, 3(3), 90-96.

- Natalia, B. D., Hagiyanto, A. D., & Maer, B. D. A. (2014). Perancangan Media Pembelajaran Interaktif tentang Mencuci Tangan yang Benar untuk Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4).
- Suhandayati, E., Hermawati, A. H., Hariyanto, H., & Cahyariza, N. I. (2018). Gambaran Profil Salmonella Sp. Pada Getuk. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 6(2), 547-547. <https://doi.org/10.33084/bjmlt.v6i2.5996>
- Unicef. (2021). *Hand Hygiene for All: A Call to Action for Universal Hand Hygiene*. Retrieved from <https://www.unicef.org>
- Wandhani, C. E., Winata, O. P., Maryamah, S., Febriyanti, Y. D., & Hermawati, A. H. (2024). Edukasi Kesehatan Cuci Tangan Standar World Health Organization (WHO) Memutus Rantai Bakteri. *Community Reinforcement and Development Journal*, 4(1), 1-7.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Recommendations on Hand Hygiene to Prevent COVID-19 and Other Infections*. Geneva: WHO.