

## **PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DARI LANGKAH AWAL CUCI TANGAN PAKAI SABUN DI KOMPLEK PERUMAHAN UPN KELURAHAN MERUYUNG KECAMATAN LIMO KOTA DEPOK**

Meiskha Bahar<sup>1)</sup>, Maria Selvester Thadeus<sup>2)</sup>, Cut Fauziah<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Departemen Mikrobiologi FK UPN Veteran Jakarta

<sup>2)</sup>Departemen Patologi Anatomi FK UPN Veteran Jakarta

<sup>3)</sup>Departemen Biologi FK UPN Veteran Jakarta

meiskha27@gmail.com

### **Abstrak**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) diawali dari rumah dan diharapkan mulai dilakukan sedini mungkin. Keluarga yang memiliki anak mulai usia batita sebaiknya mulai mengajarkan bagaimana berperilaku hidup yang bersih tidak hanya dalam rumah tapi hingga ke lingkungan tempat tinggal bahkan di sekolah. Kebersihan tangan merupakan hal yang terpenting dan merupakan metode yang paling awal dan efektif dalam mencegah penularan mikroba patogen yang berhubungan dengan kesehatan. Menurut penelitian, Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dapat membunuh bakteri hingga 80 persen. Metode kegiatan yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan menggunakan media *slide power point* yang berisi penjelasan mengenai pentingnya cuci tangan pakai sabun, kapan waktu yang dianjurkan untuk cuci tangan dan dilanjutkan dengan memperagakan enam langkah cara mencuci tangan pakai sabun. Keberhasilan dari kegiatan ini adalah target dari jumlah peserta 71,5%, ketercapaian tujuan 75%, ketercapaian target materi 100%. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan CTPS meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang manfaat dari cuci tangan pakai sabun sebagai langkah awal menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Kata kunci : PHBS, CTPS, Keluarga

### **1. PENDAHULUAN**

Perilaku hidup bersih diawali dari rumah dan diharapkan mulai dilakukan sedini mungkin. Keluarga yang memiliki anak mulai usia batita sebaiknya mulai mengajarkan bagaimana berperilaku hidup yang bersih tidak hanya dalam rumah tapi hingga ke lingkungan tempat tinggal bahkan di sekolah. Hal ini dilakukan untuk menjaga seluruh anggota keluarga khususnya diri sendiri dari penyakit infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme (bakteri, virus, parasit) yang penularannya dari tangan.

Direktur Kesehatan Keluarga Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, mengatakan bahwa tiap tahun sebanyak 1,7 juta anak meninggal karena diare. Dengan mencuci tangan pakai sabun, kematian anak karena diare tersebut dapat dicegah. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2015, sekitar 520 ribu Balita meninggal dalam setahun. Cuci tangan pakai air diyakini dapat membunuh kuman hanya 10 persen namun jika kita menggunakan sabun, 80 persen dapat membunuh bakteri (Depkes, 2017). Kuman tersebut mati karena terdapat zat yang sifatnya basa yang terkandung dalam sabun.

Kebersihan tangan merupakan hal yang terpenting dari kewaspadaan tiap orang dan merupakan metode yang paling awal dan efektif dalam mencegah penularan mikroba patogen yang berhubungan dengan kesehatan (WHO 2008). Usaha untuk menjaga tangan agar selalu bersih adalah salah satu langkah penting untuk mencegah penyakit dan mencegah penularan penyakit ke orang lain (CDC 2015).

*Centers for Disease Control and Prevention* (CDC 2016) menyatakan bahwa mencuci tangan dengan sabun adalah cara terbaik untuk mengurangi jumlah mikroba di tangan. WHO pun pada tanggal 5 Mei 2017 telah mencanangkan program “Aksi Cuci Tangan-Melawan Resistensi Antibiotik” dimana WHO

---

<sup>1</sup> Korespondensi penulis : Nama A, Telp 08124xxxxxxx, atau email@poliupg.ac.id

<sup>2</sup> Korespondensi penulis : Nama A, Telp 08124xxxxxxx, atau email@poliupg.ac.id

<sup>3</sup> Korespondensi penulis : Nama A, Telp 08124xxxxxxx, atau email@poliupg.ac.id

mengharapkan setiap orang untuk melakukan aksi cuci tangan. Aksi mencuci tangan menjadi langkah utama dari program pencegahan dan pengawasan infeksi yang efektif untuk melawan resisten terhadap antibiotik. Kampanye setiap tahun pada tanggal 5 Mei menjadi salah satu bagian penting dalam pengembangan kebiasaan dalam mencuci tangan. (WHO, 2017)

Perilaku mencuci tangan mungkin sudah diterapkan di tiap keluarga yang tahu dan paham betul pentingnya kesehatan, namun masih perlu terus dilakukan kegiatan yang menyerukan untuk mencuci tangan dengan benar sebelum dan setelah melakukan aktivitas dan langkah awal ini dimulai dari rumah. Jika langkah awal ini telah terbiasa dilakukan dalam lingkungan rumah, hal ini tentu akan membawa keluarga dan juga lingkungan ke arah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Rumah Tangga yang menerapkan PHBS berarti mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari ancaman penyakit infeksi dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Penerapan PHBS di rumah tangga merupakan tanggung jawab setiap anggota rumah tangga, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah/ kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di rumah tangga agar dapat dijalankan secara efektif.

Untuk mewujudkan Indonesia bersih, sehat dan berkualitas, perlu dimulai dengan hal-hal yang sederhana dan konkrit di lingkungan dan rumah tangga, seperti edukasi kepada anak-anak dan keluarga akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, baik kebersihan diri pribadi serta peduli akan kondisi lingkungan sekitar.

Lokasi dan latar belakang pendidikan warga di daerah Kelurahan Meruyung, Kecamatan Limo Kota Depok. Lokasi yang agak jauh dari perkotaan dan belum pernah diadakan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dimulai dari cuci tangan pakai sabun menjadi alasan utama mengapa kami akan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah tersebut.

## 2. PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan metode ceramah melalui media video dan *leaflet*. Sebelum diberikan materi, para peserta terlebih dahulu diberikan lembaran *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta terhadap PHBS dan CTPS. Selain itu, peserta juga ditanya terlebih dahulu apakah sudah pernah mendapat penyuluhan tentang PHBS dan CTPS sebelumnya. Pemberian materi tentang pentingnya menjalani perilaku hidup bersih dan sehat melalui langkah awal cuci tangan pakai sabun, waktu yang tepat untuk mencuci tangan, dampak negative atau penyakit-penyakit yang disebabkan jika tidak mencuci tangan menggunakan sabun dan manfaat jika membiasakan hidup bersih melalui cuci tangan pakai sabun.

Setelah itu para peserta diajak melakukan cara cuci tangan pakai sabun yang benar melalui enam langkah. Dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Pada akhir kegiatan, dilakukan *post-test* untuk mengetahui apakah para peserta mendapatkan tambahan pengetahuan tentang PHBS dan CTPS dari kegiatan ini.

### a. Lokasi dan waktu

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Perumahan Karyawan UPN RT 003 dan 005 RW 005 Kelurahan Meruyung, Kecamatan Limo Kota Depok.

### b. Responden

Ibu Rumah Tangga berjumlah 60 orang



Gambar 1. Pelaksanaan pre-test sebelum penyuluhan



Gambar 2. Pemberian materi mengenai PHBS-CTPS



Gambar 3. Diskusi dan tanya jawab mengenai PHBS dan cara cuci tangan pakai sabun



Gambar 4. Demonstrasi dari peserta tentang cara cuci tangan pakai sabun

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dimulai dari cuci tangan pakai sabun, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta mengajak warga untuk menerapkan cuci tangan pakai sabun.

Dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan ini dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta penyuluhan (80%) belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat dari langkah awal cuci tangan pakai sabun. Keberhasilan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari ketercapaian target jumlah peserta, ketercapaian tujuan dan ketercapaian target materi. Peserta yang hadir adalah 43 orang, dari target peserta 60 orang (71,5%). Ketercapaian tujuan dapat dikatakan baik, dari hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan dari ibu-ibu peserta penyuluhan.

Ketercapaian target materi dapat dikatakan cukup baik (100%) dilihat dari semua materi penyuluhan dapat disampaikan oleh tim pengabdian kepada ibu-ibu peserta penyuluhan dan selain itu juga dilihat dari ibu-ibu peserta dan anak-anak yang dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dari tim pengabdian dan mampu mempraktekkan ulang cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan enam langkah sesuai rekomendasi WHO. Di akhir acara, tim pengabdian dan ibu-ibu peserta kegiatan berikrar untuk menggalakkan cuci tangan pakai sabun mulai dari rumah hingga lingkungan agar tercipta perilaku hidup bersih dan sehat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dari penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dimulai dari cuci tangan pakai sabun ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan kepada masyarakat di wilayah tersebut sehingga dapat menggalakkan perilaku hidup sehat dan mencegah penyakit infeksi dimulai dari mencuci tangan yang baik dan benar.

Luaran dari kegiatan ini nantinya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengajak warga agar mau mulai menerapkan perilaku hidup sehat dimulai dari ruang lingkup keluarga di rumah; publikasi ilmiah pada jurnal dan membuat film pendek tentang kegiatan ini.

#### A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku atau tindakan yang berhubungan dengan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan ikut berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes-Promkes, 2015).

Upaya untuk mencegah risiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari penyakit khususnya penyakit infeksi tiap orang, keluarga dan kelompok masyarakat, adalah dengan menerapkan PHBS.

Penerapan PHBS ini dimulai dari lingkungan keluarga, tempat tinggal dan tempat-tempat umum. Melalui usaha ini diharapkan tiap keluarga hingga masyarakat luas dapat terhindar dari penyakit infeksi (Diskes Bali, 2016).

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di seluruh Indonesia. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya.

Rumah Tangga Ber-PHBS adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga, yaitu : Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI Eksklusif, menimbang balita tiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih.

## **B. Manfaat PHBS**

Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi rumah tangga akan membantu meningkatkan kesehatan tiap anggota keluarga dan tidak mudah sakit ; Anak akan tumbuh sehat dan cerdas ; Produktifitas kerja anggota keluarga meningkat dengan meningkatnya kesehatan anggota rumah tangga (Depkes-Promkes, 2009).

Manfaat Perilaku Hidup dan Sehat bagi masyarakat (Depkes-Promkes, 2011):

1. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat
2. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan
3. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada
4. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, jaminan pemeliharaan kesehatan, ambulans desa dan lain-lain.

## **C. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)**

Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan untuk keperluan sehari-hari maka kuman akan berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit.

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) adalah perilaku cuci tangan dan proses mekanik dengan menggunakan air bersih yang mengalir dan sabun (Permenkes RI. Permenkes RI Nomor 3 tahun 2014 tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat. 2014).

Program cuci tangan pakai sabun merupakan langkah awal yang mudah dan sangat sederhana dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga yang merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu melakukan PHBS untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya secara pribadi, mencegah risiko terjadinya penyakit, dan melindungi diri dari ancaman penyakit khususnya penyakit infeksi serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di lingkungan masyarakat.

### **Manfaat menerapkan CTPS**

Dengan menjaga kebersihan tangan dengan baik dan benar, maka seseorang akan terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme. Beberapa jenis penyakit dan mikroba patogen yang terdapat di tangan antara lain (Cowan et.al 2013; Cornelissen , et.al. 2015; Tortora,Funke and Case. 2001) :

#### **a. Diare**

Penyakit ini selalu menduduki peringkat pertama di dunia sebagai penyebab kematian balita dan anak-anak. Orang yang tidak mencuci tangan sebelum makan sangat rentan terkena penyakit diare. Penyebab utama diare adalah bakteri *Eschericia coli*, *Shigella dysenteriae*, *Salmonella typhi* dan beberapa jenis bakteri dari golongan Enterobacteriaceae. Bakteri ini berasal dari kotoran manusia yang terinfeksi dan biasanya terdapat di toilet.

b. Cacingan

Di dalam kuku yang kotor biasanya terdapat telur-telur cacing penyebab penyakit. di antaranya dari kelompok : *Ancylostoma duodenale*, *Necator*, *Ascaris lumbricoides* atau untuk masyarakat umum mengenalnya sebagai cacing gelang, cacing kremi, cacing tambang, dan cacing cambuk. Telur cacing yang menempel di tangan ukurannya mikroskopik dan tidak dapat dilihat dengan mata telanjang dan mudah terselip pada sela-sela kuku dan sela-sela kulit tangan. Jika tidak mencuci tangan sebelum makan, telur cacing yang terselip ini akan ikut termakan dan akan menetas di dalam usus. Inilah yang membuat tubuh mengidap penyakit cacingan.

c. **Penyakit Hepatitis**

Penyakit ini disebabkan oleh virus (Hepatitis). Virus ini bisa menyebar dengan mudah lewat udara dan makanan. Tak hanya itu, kontak langsung bahkan lingkungan yang buruk bisa menjadi tempat endemi hepatitis. Penyebaran virus ini biasanya fecal-oral dan sangat berkaitan dengan higien dan sanitasi.

C.1 Waktu Untuk CTPS

Membiasakan diri untuk mencuci tangan menggunakan sabun berarti mengajarkan kepada diri sendiri dan seluruh keluarga hidup untuk hidup sehat sejak dini. Cuci tangan pakai sabun dapat dengan mudah dilakukan dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak (DEPKES, 2011).

Tangan yang terkena oleh bakteri atau kuman tidak akan dapat dilihat dengan mata. Sebelum dan setelah melakukan sesuatu sebaiknya harus melakukan upaya agar terhindar dari kontak dengan kuman. Mencuci tangan menggunakan sabun dapat dilakukan dalam kondisi antara lain di bawah ini (DEPKES, 2011) :

- a. Sebelum dan setelah makan
- b. Saat mengolah bahan pangan terutama daging mentah
- c. Setelah keluar dari toilet
- d. Setelah memegang atau membuang sampah
- e. Setelah bermain atau kontak langsung dengan hewan peliharaan

C.2 Cara CTPS

Cara Cuci Tangan Pakai Sabun menurut WHO ada 7 langkah yaitu (WHO, 2009) :

1. Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.

**4. KESIMPULAN**

Disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat dari langkah awal cuci tangan pakai sabun di komplek perumahan UPN Kelurahan Meruyung Kecamatan Limo Kota Depok dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya melakukan langkah awal cuci tangan pakai sabun untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Berdasarkan hasil yang dicapai, disarankan untuk melakukan penyuluhan dan sosialisasi tentang pentingnya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dari berbagai aspek, bekerja sama dengan pihak terkait agar kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan dan mendapat dukungan berupa sarana dan prasarana agar tercipta lingkungan bersih dan sehat.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- CDC. (2015), *When & How to Wash Your Hands* : <http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html> (diakses 30 Januari 2018)
- CDC 2016, *Show Me the Science - When to Use Hand sanitizer*. <http://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handsanitizer.html#washing>. (diakses 25 Februari 2016).
- Cornelissen , Cynthia Nau; Bruce D. Fisher & Richard A. Harvey. ( 2015). *Lippincot's Illustrated Reviews-Illustrasi Berwarna Mikrobiologi*. Edisi Ketiga, Jilid I. Binarupa Aksara. Jakarta.
- Cowan M.K et.al. (2013). *Microbiology Fundamentals A Clinical Approach*. McGraw-Hill companies Inc. New York.
- Depkes RI Pusat Promosi Kesehatan (Promkes). (2009). *Rumah Tangga Sehat Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*. <http://promkes.depkes.go.id/wp->. (Diakses 31 Januari 2018).
- Depkes,(2017).*Cuci Tangan PakaiSabun Cegah Kematian Anak*.<http://www.depkes.go.id/article/view/17101600001/cuci-tangan-pakai-sabun-cegah-kematian-anak.html>. (Diakses 2 Februari 2018).
- Tortora, Funke and Case. (2001) *Microbiology*. 7<sup>th</sup> Edition. USA : Addition Wesley Longman inc;
- WHO 2008, *Penerapan Kewaspadaan Standar di fasilitas pelayanan kesehatan*, . [http://www.who.int/csr/resources/publications/AMStandardPrecautions\\_bahasa.pdf](http://www.who.int/csr/resources/publications/AMStandardPrecautions_bahasa.pdf) . (diakses 28 November 2015).
- WHO 2009, *'Hand Hygiene: Why, How & When?'*, [http://www.who.int/gpsc/5may/Hand\\_Hygiene\\_Why\\_How\\_and\\_When\\_Brochure.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf) (diakses 25 September 2015).
- WHO, 2017. *Clean care is safer care*. <http://www.who.int/gpsc/5may/en/>. (Diakses 30 Januari 2018.)