



Pelatihan Mencuci Tangan yang Baik dan Benar

Diah Harmawati¹, Retno Wuri Sulistyowati²

Universitas Musamus, Indonesia

email: diah_harmawati@unmus.ac.id

Abstract: : *The purpose of washing hands is to provide socialization to children so that children know how to wash their hands properly and correctly in children at Al Fatah Kindergarten Merauke. Children become better able to keep their hands clean. After socialization, children become adept at washing their hands properly and correctly using soap.*

Key words: *hand washing, socialization, training.*

Abstrak: : Tujuan mencuci tangan untuk memberikan sosialisasi kepada anak supaya anak menjadi tahu mencuci tangan yang baik dan benar pada anak-anak di TK Al Fatah Merauke. Anak menjadi lebih dapat menjaga kebersihan tangan. Setelah dilakukan sosialisasi anak-anak menjadi mahir mencuci tangan dengan langkah-langkah yang baik dan benar dengan menggunakan sabun.

Kata kunci: *cuci tangan, sosialisasi, pelatihan.*

1. PENDAHULUAN

Cuci tangan adalah perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan sabun pada air mengalir sehingga dapat memutuskan mata rantai kuman. Cuci tangan pakai sabun yaitu proses pembuangan kotoran dan debu secara mekanis dari kulit tangan dengan memakai air dan sabun, mencuci tangan pakai sabun dikenal sebagai upaya yang sederhana untuk mencegah berbagai penyakit, seperti penyakit Diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian pada anak-anak (Ervira et al. 2021).

Rata-rata anak yang usianya kurang dari enam tahun masih rentan terserang penyakit. Hal ini karena sistem kekebalan tubuh masih lemah. Ketika terdapat barang asing yang masuk ke dalam tubuh, tubuh akan memberi respon. Respon tubuh yang terjadi ketika benda asing masuk yaitu, alergi, infeksi, dan secara alami karena tubuh menolak benda yang masuk (Suafni, 2017).

Pentingnya menerapkan cuci tangan pakai sabun secara baik dan benar juga didukung oleh *World Health Organization* (WHO), dukungan tersebut dapat dilihat dengan diperingatinya hari cuci tangan pakai sabun sedunia setiap tanggal 15 Oktober. Peringatan tersebut ditujukan untuk mengajak masyarakat dunia untuk berpartisipasi dalam menerapkan perilaku cuci tangan pakai sabun.

Saat ini musim penghujan, musim penyakit seperti batuk, pilek, diare dan sebagainya. Banyak kuman disemua tempat, untuk terhindar dari penyakit sebaiknya menjaga kebersihan tangan dengan cara sesering mungkin mencuci tangan menggunakan sabun dan dibilas di air yang mengalir.

2. METODE

Langkah pertama tuang sabun ke telapak tangan lalu usap dan gosok telapak tangan secara lembut dengan arah memutar. Langkah kedua usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian. Langkah ketiga gosok sels-sela jari tangan hingga bersih. Langkah keempat bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci. Langkah kelima gosok dan putar ibu jari secara bergantian. Langkah keenam letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan (WHO, 2005).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil setelah melaksanakan praktek mencuci tangan adalah anak menjadi lebih tahu cara mencuci tangan yang benar dan bersih. Ketika anak di TK Al Fatah diminta untuk mencuci tangan bersama-sama mereka mengikuti dengan baik. Ketika siswa diminta untuk cuci tangan tanpa ada instruksi mereka juga sudah bisa melakukannya dengan baik dan benar. Sesuai penelitian Nola 2023 bahwa pengetahuan anak menjadi meningkat dari yang tidak tahu menjadi tahu mencuci tangan yang benar.

4. KESIMPULAN

Anak menjadi tahu cara mencuci tangan yang baik dan benar. Mencuci tangan ini harus dibiasakan dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ervira, F., Panadia, Z. F., Veronica, S., Herdiansyah, D. (2021). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Nola, Cintia, Nofi, Sholikhatul, Retno. (2023). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan di Lingkungan Sekolah. "*Jurnal Apma*". 3(2): 2807-7083.
- Suafni. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan pada Guru PAUD di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Tahun 2017 Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Tahun 2017. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- World Health Organization. (2005). *Pocket of Hospital Care for Children: Guideline for the Management of Common Illnesses with Limited Resources*. Geneva: WHO Press.