

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN PENTINGNYA  
CUCI TANGAN UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN DIRI PADA ANAK-ANAK  
YAYASAN LENTERA INDONESIA SEJAHTERA, CIRENDEU, KECAMATAN  
CIPUTAT TIMUR, KOTATANGERANG SELATAN**

***COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGH EDUCATION ON THE  
IMPORTANCE OF HAND WASHING TO MAINTAIN PERSONAL CLEANNESS  
TO CHILDREN OF THE LENTERA INDONESIA SEJAHTERA FOUNDATION,  
CIRENDEU, EAST CIPUTAT DISTRICT, SOUTH TANGERANG CITY***

Noor Latifah<sup>1</sup>, Gilang Anugerah Munggaran<sup>2</sup>, Muhammad Virgi Ristanto<sup>3</sup>, Salwa Khoirunnisa<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta  
email : [gilang.anugerahm@umj.ac.id](mailto:gilang.anugerahm@umj.ac.id)

**ABSTRAK**

Higiene dan Sanitasi merupakan suatu usaha preventif yang bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit, terutama pada diri sendiri. Cuci tangan merupakan higiene yang sangat dasar dan mudah untuk dilakukan oleh para individu. Walaupun mudah, tetap saja banyak individu yang tidak menerapkan higiene dan sanitasi ini. Padahal, cuci tangan sangat penting bagi kebersihan yang ada di dalam diri seseorang agar terhindar dari berbagai macam penyakit, maka dari itu cuci tangan ini harus diajarkan sedini mungkin kepada anak-anak. Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai praktik cuci tangan yang baik dan benar sebagai. Metode penelitian yang digunakan melalui penyuluhan mengedukasikan mengenai pentingnya cuci tangan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari penelitian ini adalah adanya peningkatan pengetahuan anak-anak tentang pentingnya cuci tangan yang baik dan benar.

**Kata Kunci:** *higiene, cuci tangan, individu*

**ABSTRACT**

Hygiene and sanitation are preventive efforts aimed at preventing diseases, primarily for oneself. Handwashing is a fundamental and simple hygiene practice that individuals can easily perform. However, despite its simplicity, many individuals do not implement proper hygiene and sanitation practices. In fact, handwashing plays a crucial role in maintaining personal cleanliness and preventing various diseases. Therefore, it is essential to teach handwashing habits to children from an early age. This study aims to enhance public knowledge and understanding of proper handwashing practices. The research method employed in this study involves educational outreach to raise awareness of the importance of handwashing in daily life. The results indicate an improvement in children's knowledge regarding the significance of proper handwashing techniques.

**Keywords:** *hygiene, handwashing, individual*

## PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2009, lingkungan hidup adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup termasuk manusia dan perilakunya, yang mempengaruhi kehidupan dan kesejahteraan masyarakat serta makhluk hidup lain. Banyak sekali permasalahan lingkungan yang harus dihadapi dan sangat mengganggu terhadap tercapainya kesehatan lingkungan untuk kesejahteraan masyarakat di masa yang akan datang. Begitu besarnya pengaruh lingkungan sehingga untuk meningkatkan status kesehatan perlu dilakukan upaya penyehatan lingkungan yang merupakan usaha pencegahan terhadap penyakit yang berhubungan dengan lingkungan hidup. Perilaku yang kurang baik dari masyarakat telah menimbulkan sejumlah masalah sanitasi. Sanitasi meliputi penyediaan air bersih, akses pembuangan tinja yang baik, pembuangan sampah, udara yang bersih dan aman (Ihsani & Santoso, 2019)

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap orang dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Raksanagara & Raksanagara, 2016). Kebersihan yang baik sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit menular dan membantu anak-anak berumur panjang dan hidup sehat (UNICEF, 2021). Dari berbagai perilaku kebersihan yang dianggap penting bagi kesehatan, mencuci tangan dengan sabun merupakan prioritas utama di semua situasi. Kebiasaan cuci tangan tidak timbul begitu saja, tetapi harus dibiasakan sejak kecil. Anak-anak merupakan agen perubahan untuk memberikan edukasi baik untuk diri sendiri dan lingkungannya sekaligus mengajarkan pola hidup bersih dan sehat (Natsir, 2018). Tangan adalah pembawa kuman terbanyak yang menyebabkan diare dan infeksi pernapasan (Mulianingsih & Haris, 2021). Karena orang sering menyentuh wajah, makanan, dan permukaan benda, tangan berperan penting dalam menyebarkan penyakit (UNICEF, 2023).

Kontaminasi pada makanan dapat berupa pencemaran mikroorganisme, fisik, kimia dan radioaktif. lebih dari 90% terjadinya penyakit pada manusia yang berkaitan dengan makanan, disebabkan oleh kontaminasi mikrobiologi (BPOM, 2003). Dalam upaya penyehatan makanan, ada empat faktor yang harus diperhatikan yaitu makanan, peralatan, tempat dan manusia. Faktor manusia memegang peranan yang sangat besar karena manusia merupakan tenaga yang mengelola semua kegiatan pengelolaan makanan. Kebersihan tangan sangat penting bagi setiap orang terutama bagi penjamah makanan. Untuk menjaga kebersihan tangan hal yang paling utama harus dilakukan adalah cuci tangan. Menurut *World Health Organization* (WHO), salah satu prinsip yang harus dilakukan untuk keamanan makanan adalah mencuci tangan sesering mungkin. Namun demikian pada umumnya ada keengganan untuk mencuci tangan sebelum mengerjakan sesuatu karena dirasakan memakan waktu (Depkes RI, 2006). (Kusmayati et al., 2013)

Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dapat menghindarkan dan mencegah berbagai macam

penyakit ataupun infeksi diantaranya: diare, ISPA, Flu Burung (H1N1), dan cacangan, infeksi mata dan juga kulit (Muzaenah & Riyaningrum, 2020). Diare adalah suatu kondisi dimana seseorang buang air besar dengan konsistensi lembek atau cair, bahkan dapat berupa air saja dan frekuensinya lebih sering (biasanya tiga kali atau lebih) dalam satu hari. Penyakit diare adalah penyebab utama kedua kematian pada anak-anak berusia di bawah lima tahun, dan bertanggung jawab untuk membunuh sekitar 760.000 anak setiap tahun (Waromi, 2016). (Afni et al., 2019)

## METODE

Adapun metode pemberdayaan masyarakat ini adalah mengedukasikan dan praktik cuci tangan dengan anak-anak Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera, Cirendeu, Tangerang Selatan. Selain itu juga memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai higiene dan sanitasi dasar serta melakukan praktik cuci tangan dengan benar, juga disertai dengan pre-test dan post-test melalui tanya jawab pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan akan cuci tangan yang benar. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran untuk lebih menyadari akan pentingnya higiene dan sanitasi dasar yaitu cuci tangan agar terhindar dari berbagai penyakit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan tanya jawab interaktif dalam peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya cuci tangan menggunakan sabun dilakukan sesuai dengan rencana kegiatan awal. Sebelum diberikan materi, peserta diberikan pre-test tentang higiene personal dan cuci tangan. Hasil kegiatan penyuluhan tentang pengetahuan cara mencuci tangan dengan benar pada anak-anak Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera, Cirendeu menunjukkan bahwa dengan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan setiap anak-anak terhadap perilaku higiene personal, khususnya mencuci tangan dengan baik. Hal ini tergambar dari hasil evaluasi yang mengukur tingkat pengetahuan tentang Higiene personal mencuci tangan dengan baik pada anak-anak Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera melalui metode pengujian pre-test dan post-test tanya jawab. Dengan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang higiene personal cuci tangan dengan baik.



Gambar 1



Gambar 2

**Gambar 1.** Pemaparan Materi Cara Melakukan Cuci Tangan dengan Benar

**Gambar 2.** Pemaparan Materi Cara Melakukan Cuci Tangan dengan Benar



Gambar 3

**Gambar 3.** Praktik Cara Melakukan Cuci Tangan dengan Benar



Gambar 4

**Gambar 4.** Diskusi Interaktif

Hal ini tergambar dalam keaktifan anak-anak setelah mendapatkan materi dan pengetahuan tentang cara melakukan cuci tangan dengan baik. Sebelumnya, anak-anak tidak tahu bagaimana cara melakukan cuci tangan pakai sabun dengan benar dan hanya cuci tangan asal-asalan serta tidak tahu dampak jika tidak mencuci tangan. Setelah diberikan edukasi dan pemahaman, 16 dari 19 anak yang aktif dalam sesi tanya jawab yang sebelumnya hanya 5 anak yang aktif dalam tanya jawab.

Kegiatan penyuluhan masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) dilaksanakan di Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera, Cirendeu. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang praktik cuci tangan yang baik dan benar melalui pemberian materi tentang praktik cuci tangan yang baik kepada anak-anak Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera dan melakukan diskusi interaktif. Kegiatan penyuluhan di Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera ini menggunakan media poster. Dalam kegiatan penyuluhan tersebut anak-anak sangat antusias saat melakukan praktik cuci tangan yang baik dan benar.

Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) ini, mengajarkan kepada anak-anak bahwa mencuci tangan pakai sabun itu sangatlah penting. Mencuci tangan pakai sabun lebih efektif membunuh kuman daripada mencuci tangan dengan air saja). (Ervira et al., 2021). Adapun 6 langkah mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) (Ramschie, n.d.):

1. Ratakan sabun pada kedua telapak tangan
2. Gosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari bagian dalam secara bergantian
4. Gosok telapak tangan dengan posisi jari saling mengunci
5. Gosok ibu jari secara berputar dalam gengaman tangan dan lakukan pada kedua ibu jari secara

bergantian

6. Gosok ujung-ujung jari dengan posisi menguncup pada telapak tangan dengan gerakan berputar secara bergantian.

Mencuci tangan sebaiknya menggunakan sabun dan dengan air yang mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang membawa kuman penyakit. Mencuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah terjangkitnya penyakit. Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan.

*Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* dan Kementerian Kesehatan menyarankan momen penting untuk mencuci tangan sebagai berikut (Kemenkes RI, 2018):

1. Sebelum, saat, dan sesudah menyiapkan makanan.
2. Sebelum dan setelah makan.
3. Sebelum menyusui bayi dan mengganti popok.
4. Sebelum dan setelah mengasuh seseorang yang sakit di rumah.
5. Sebelum dan sesudah merawat luka
6. Setelah buang air.
7. Setelah batuk atau bersin.
8. Setelah menyentuh sampah.
9. Setelah beraktivitas seperti mengetik, menyentuh uang, hewan atau binatang, berkebun.

Beberapa penelitian yang sejalan dengan penelitian ini menghasilkan bahwa pentingnya pengaruh pendidikan sejak dini dan fasilitas mencuci tangan. Sehingga, dengan hal tersebut diharapkan untuk mengedukasi anak-anak usia dini agar lebih menjaga kebersihan dan disediakannya fasilitas cuci tangan dengan sabun agar terlaksananya program kesehatan lingkungan dengan menerapkan hygiene personal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan kegiatan edukasi kepada anak-anak di Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera ini terdapat peningkatan pengetahuan kepada anak-anak Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera melalui interaktif tanya jawab baik sebelum mengedukasikan maupun sesudah mengedukasikan, selain itu edukasi kepada anak-anak Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang perilaku PHBS, mengetahui dan menyadari akan pentingnya PHBS, mengetahui PHBS dan dapat mempraktikkan perilaku mencuci tangan yang baik sehingga akan terhindar dari berbagai penyakit. dimana sebelum pengedukasian hanya 1 anak saja yang dapat mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar, tetapi setelah adanya pengedukasian tentang praktik cuci tangan sekitar 15 anak dapat melakukan praktik cuci tangan yang baik dan benar. Setelah adanya pengedukasian ini semoga anak-anak dapat selalu melakukan praktik cuci tangan yang baik dalam berbagai kegiatan yang mereka lakukan di kehidupan sehari-harinya, sehingga anak-anak di Yayasan Lentera Indonesia Sejahtera menyadari dan mau terlibat langsung untuk meningkatkan dan menjaga kebersihan lingkungan sebagai bentuk pemberdayaan untuk mencapai kualitas kesehatan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni, Yusuf, N., & Herlina. (2019) 'Hubungan Sanitasi Dasar dan Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Penyakit Diare Pada Balita di Pengungsian Wilayah Kerja Puskesmas Pantoloan'.
- Ervira, F., Panadia, Z. F., Veronica, S., & Herdiansyah, D. (2021) 'Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), pp. 234–239. Available at: <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-05/Panduan-Praktis-untuk-Pelaku-Bisnis-dalam-mendukung-WASH-2020.pdf>
- Ihsani, I., & Santoso, M. B. (2019) 'Edukasi Sanitasi Lingkungan Dengan Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Kelompok Usia Prasekolah di Taman Asuh Anak Muslim Ar-Ridho Tasikmalaya', *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 6(3).
- Kemendes RI. (2018) *Kapan Saja Harus Mencuci Tangan?* Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/kapan-saja-harus-mencuci-tangan/>
- Kusmayati, Sinaga, E. R., & Wanti. (2013) 'Kebiasaan Cuci Tangan, Kondisi Fasilitas Cuci Tangan dan Keberadaan *E. Coli* Pada Tangan Penjamah Makanan di Rumah Makan Dalam Wilayah Kerja Puskesmas Oebobo Kupang Tahun 2012', *Jurnal Info Kesehatan*, 11.
- Mulianingsih, M., & Haris, A. (2021) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan "Cuci Tangan Pakai Sabun" Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di Dusun Lendang Bajur Gunung Sari Lombok Barat', *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(2), pp. 234–239. doi: [10.37385/ceej.v2i1.168](https://doi.org/10.37385/ceej.v2i1.168)
- Muzaenah, T., & Riyaningrum, W. (2020) 'Edukasi Cuci Tangan Enam Langkah Pencegahan Penyebaran Penyakit Menular Anak Usia Sekolah', *Seminar Nasional LPPM*, pp. 83–87.
- Natsir, M. F. (2018) 'Pengaruh Penyuluhan CTPS terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN 169 Bonto Parang Kabupaten Jeneponto', *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 1(2), pp. 1–9. Available at: <http://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/5977>
- Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1), pp. 30–34. doi: [10.24198/jsk.v1i1.10340](https://doi.org/10.24198/jsk.v1i1.10340)
- Ramschie, M. W. (n.d.) *Pentingnya Cuci Tangan: Manfaat, Langkah, dan Momen yang Tepat*. Available at: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2425/pentingnya-cuci-tangan-manfaat-langkah-dan-momen-yang-tepat](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2425/pentingnya-cuci-tangan-manfaat-langkah-dan-momen-yang-tepat)
- UNICEF. (2021) *Hygiene*. Available at: <https://www.unicef.org/wash/hygiene>
- UNICEF. (2023) *Hygiene*. Available at: <https://data.unicef.org/topic/water-and-sanitation/hygiene/>