

EDUKASI CUCI TANGAN PAKE SABUN (CTPS) DAN PEMBERIAN VITAMIN PADA ANAK ANAK

Dadang Herdiansyah^{1*}, Feby Elvira², Zulma Fara Panadia³, Shielviana Veronica⁴

¹Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirende

^{2,3}Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cempaka Putih

⁴Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirende

*Email : dadang.herdiansyah@umj.ac.id

ABSTRAK

Edukasi merupakan sarana yang digunakan untuk merubaha perilaku seseorang, bentuk dalam edukasi dapat berupa penyuluhan ataupun suatu program Pendidikan formal. Dalam kondisi pandemic seperti ini masyarakat sangat perlu sekali informasi mengenai bagaimana upaya upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah agar tidak terpapar covid 19. Anak anak merupakan generasi penerus masa depan yang perlu kita jaga sehingga perlu adanya pencegahan yang efektif dan efisien , Selain itu kebutuhan vitamin untuk melindungi dari terpapar virus Covid 19, menjaga pola makan sehat atau konsumsi suplemen makanan mungkin tidak dapat mencegah terpaparnya virus covid 19 namun dengan konsumsi makanan yang seimbang dan suplemen vitamin setidaknya dapat meningkatkan system kekebalan tubuh yang baik.

Kata kunci: CTPS, Multivitamin, Anak anak

ABSTRACT

Education is the means used to merubaha person's behavior, the form in education can be in the form of counseling or a formal Education program. In the conditions of pandemic like this, people need information about how the efforts that can be done in prevent exposure to covid 19. Children are the next generation of the future that we need to take care so that the need for effective preventive and efficient , in Addition to the need for vitamins to protect from exposure to virus Covid 19, to maintain a healthy eating or the consumption of dietary supplements may not be able to prevent the exposure of the virus covid 19 but with the consumption of a balanced diet and vitamin supplements can at least improve the immune system of the body which is good.

Keywords: *Washing hands using soap, Multivitamins, Children*

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan musibah yang mnyedihkan bagi seluruh penduduk di semua Negara (Kemenkes, 2020). Virus Corona adalah virus yang menyerang sistem pernapasan dan bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian (Fadli, 2020)

Virus Corona atau SARS-Cov-2 kian bermutasi dan membentuk varian virus baru. Berbeda dengan jenis Virus Corona sebelumnya, varian virus Corona baru, seperti varian Delta, diketahui lebih cepat menular dan menyebar. Tak hanya pada orang dewasa, virus ini juga cepat menular pada anak-anak. Dengan adanya pandemi COVID-19

memberikan pengaruh terhadap keresahan masyarakat terutama anak-anak (Ibrahim dkk, 2020)

Gejala COVID-19 pada anak cenderung ringan seperti pilek biasa, atau bahkan bisa tanpa gejala. Hal ini diduga karena pada anak-anak, kelenjar timus yang terlibat dalam sistem imun tubuh masih bekerja secara maksimal. Gejala yang muncul seperti demam, pilek, radang tenggorokan, batuk dan sesak nafas selain itu gejala gangguan pencernaan seperti muntah dan diare meskipun gejalanya termasuk ringan gejala pada anak-anak juga bisa berkembang menjadi syok sepsis dan *acute respiratory distress syndrome* atau gagal napas akut yang sangat berbahaya. Setelah sembuh, anak-anak juga berisiko

mengalami kondisi long-haul COVID-19 pada anak. (Nareza, 2021)

Masa inkubasi SARS Cov pada anak 1-14 hari hal ini terjadi sebagian besar karena kontak erat serumah atau dengan keluarga

Berdasarkan data Satgas Covid 19 per 16 Juli 2021 sebaran kasus COVID-19 pada usia anak sekolah mencapai 12,83 persen dari seluruh kasus terkonfirmasi positif di Indonesia dan 777 anak meninggal, Dari seluruh kasus di Indonesia yang 2,4 juta kalau kita lihat usia di bawah 18 tahun ini ada 351.336 atau sekitar 12,83 persen. Seperdelapan kasus COVID-19 yang ada di Indonesia berasal dari usia anak-anak dan remaja yaitu di bawah 18 tahun (Satgas Covid, 2021)

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan bagian dari tipe virus Corona. Virus ini bisa menular jika kita kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau dengan cairan yang dikeluarkannya oleh saat batuk dan bersin. Virus dapat berpindah ke tubuh kita, bila tanpa sengaja kita menyentuh benda-benda tersebut lalu menyentuh wajah (mata, mulut, dan hidung) dengan tangan yang telah terkontaminasi. (Kemenkes, 2020)

Pencegahan covid pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti physical distancing, dirumah saja, gunakan masker, cuci tangan deteksi dini dan isolasi, penulaan melalui droplet baik airborne dan fecal oral (Shodikin, 2020)

Mencuci tangan sesering mungkin dan dengan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik) adalah salah satu langkah paling penting untuk mencegah infeksi COVID-19. CTPS jauh lebih efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja. Sabun dapat dengan mudah menghancurkan membran lipid COVID-19, membuat virus COVID-19 tidak aktif. (Kemenkes, 2020)

Hingga saat ini, vaksin yang dapat mencegah penularan COVID-19 masih belum ditemukan. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap orang untuk melindungi diri dan melakukan tindakan pencegahan penularan virus corona. (Kemenkes, 2020)

Cuci tangan pakai sabun terbukti efektif mencegah penularan virus corona karena tangan yang bersih setelah dicuci pakai sabun

dapat mengurangi risiko masuknya virus ke dalam tubuh mengingat. (Kemkes, 2020)

Cuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah berjangkitnya 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. Mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun dapat lebih efektif membersihkan kotoran dan telur cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku dan jari-jari pada kedua tangan (Desiyanto dan Djannah, 2012).

Kebiasaan mencuci tangan pakai sabun menjadi bagian penting dalam rantai pertahanan kesehatan, terutama di masa pandemi seperti saat ini. Walaupun terkesan sederhana, kebiasaan mencuci tangan pakai sabun terutama untuk anak-anak merupakan investasi kesehatan jangka panjang yang dapat mengurangi penularan penyakit.

Selain perlunya protocol mencuci tangan yang benar Menghadapi situasi seperti ini, maka diperlukan upaya pengendalian dan pencegahan COVID-19 dengan memperhatikan asupan nutrisi. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan ketahanan masyarakat, melalui kesehatan tubuh perorangan. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan.

Suplemen kesehatan mengandung bahan-bahan mikronutrien berupa trace mineral dan vitamin yang diperlukan sebagai nutrisi esensial bagi tubuh. Kurang 2 memadainya asupan mikronutrien dapat mengganggu respon imun nonspesifik dan spesifik saat tubuh menghadapi virus atau bakteri. Hal tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap infeksi yang akan meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

Dari permasalahan diatas makan kelompok 37 melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan Edukasi dan pemberian multivitamin kepada anak-anak

dalam rangka pencegahan terpaparnya virus covid 19 kepada anak anak.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi CTPS

2. METODE

Kegiatan Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak ini dilaksanakan di JL. Katelia Raya RT001 RW013, Kranggan Permai, Kelurahan Jatisampurna, Kecamatan Jatisampurna, Kota Bekasi. Kegiatan Penyuluhan ini diikuti oleh anak-anak dengan rentang usia 6-10 tahun yang tinggal di wilayah mitra dan berjumlah 6 orang. Program ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian kegiatan, meliputi :

1. Pemakaian Hand Sanitizer

Sebelum masuk, anak-anak kami anjurkan untuk memakai hand sanitizer yang telah kami siapkan terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk memastikan tangan mereka bersih dari kuman.

2. Pemakaian Masker

Setelah memakai hand sanitizer, kami memberikan mereka masker untuk dipakai selama kegiatan penyuluhan ini berlangsung. Penggunaan masker ini dilakukan untuk menerapkan protokol kesehatan dan menghindari penyebaran virus yang dapat tersebar melalui droplet yang keluar dari hidung dan mulut.

3. Penyuluhan CTPS

Dalam kegiatan penyuluhan ini, kami memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai apa yang dimaksud dengan CTPS, kapan waktu yang dianjurkan untuk kita melakukan CTPS, berapa lama sebaiknya kita melakukan CTPS, bagaimana cara melakukan CTPS yang baik dan benar serta pentingnya

melakukan CTPS terutama di masa pandemi saat ini.

4. Simulasi/Praktik CTPS yang Baik dan Benar

Setelah kami memberikan edukasi bagaimana cara melakukan CTPS yang baik dan benar, kami meminta mereka untuk mencoba mempraktikkannya. Pertama-tama kami meminta salah seorang dari mereka untuk coba menyebutkan dan mempraktikkan 6 langkah mencuci tangan pakai sabun dari tempat duduk mereka, kemudian kami meminta setiap anak untuk mempraktikkan cara mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar secara bergantian. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kepehaman mereka tentang cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar serta agar mereka bisa menerapkan CTPS dalam kehidupan mereka sehari-hari.

5. Pemberian Vitamin

Selesai melaksanakan penyuluhan, kami memberikan anak-anak vitamin untuk mereka konsumsi sebagai upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh mereka agar terhindar dari infeksi virus, terutama COVID-19. Kami juga memberikan snack untuk mereka sebagai apresiasi dari kami karena mereka telah bersedia dan dengan penuh semangat mengikuti kegiatan penyuluhan ini dari awal hingga akhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) ini, mengajarkan kepada anak-anak bahwa mencuci tangan pakai sabun itu sangatlah penting, terlebih pada masa pandemi seperti saat ini. Mencuci tangan pakai sabun lebih efektif membunuh kuman daripada mencuci tangan dengan air saja.

Adapun 6 langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar yaitu :

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan

kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

Mencuci tangan sebaiknya menggunakan sabun dan dengan air yang mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit. Mencuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah berjangkitnya 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.

Berikut adalah 5 waktu penting yang baik untuk CTPS yaitu :

1. Sebelum makan
2. Setelah BAB
3. Sebelum menjamah makanan
4. Sebelum menyusui
5. Setelah beraktifitas



Gambar 2. proses pelaksanaan edukasi dan praktik CTPS pada anak



Gambar 3. Pemberian Vitamin
Setelah diadakan penyuluhan ini, tingkat pengetahuan dan keterampilan anak-anak

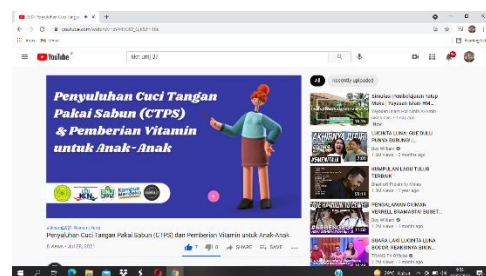
dalam melakukan kegiatan cuci tangan pakai sabun meningkat. Hal ini terlihat dari kelancaran mereka saat melakukan praktik mencuci tangan pakai sabun dan ketepatan mereka dalam menjawab pertanyaan yang kami berikan.

Setelah kegiatan penyuluhan ini berlangsung, kami mempublikasikan kegiatan program pengabdian masyarakat ini melalui media sosial kelompok 37 KKN UMJ 2021 yaitu Instagram dan Youtube. Melalui Instagram kelompok yaitu @kknunj37, kami membuat instastory report kegiatan "Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak" dari awal hingga akhir kegiatan dan membuat feeds Instagram berisikan dokumentasi kegiatan dan edukasi mengenai pentingnya mencuci tangan pakai sabun.



Gambar 4. Feeds Instagram Edukasi CTPS

Melalui akun youtube kelompok yaitu KKN UMJ 37, kami juga membuat video dokumentasi mengenai program yang kami buat. Harapan kami melalui video tersebut, banyak yang terinspirasi dan teredukasi mengenai pentingnya cuci tangan pakai sabun terlebih di masa pandemi COVID-19 seperti saat ini. Mari kita sama-sama menjaga agar pandemi COVID-19 in segera berakhir, dan kita dapat beraktivitas normal kembali.



Gambar 5. Video Dokumentasi Youtube

4. KESIMPULAN

Adanya pandemi COVID-19 memberikan pengaruh terhadap keresahan masyarakat terutama anak-anak. Anak dalam masa pertumbuhan yang memiliki respon imun dan kekuatan pertahanan dirinya yang belum optimal hingga anak rentan terhadap berbagai penyakit. Pencegahan COVID-19 yang diterapkan oleh pemerintah salah satunya adalah dengan memutus rantai penularan dengan rajin mencuci tangan pakai sabun.

Diadakannya program ini bertujuan agar anak-anak dapat mengetahui pentingnya mencuci tangan pakai sabun, kapan waktu yang tepat untuk melakukan cuci tangan pakai sabun, bagaimana cara mencuci tangan pakai sabun dengan baik dan benar, serta dapat menerapkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari agar anak-anak dapat terhindar dari infeksi virus, terutama COVID-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami tujuikan kepada seluruh pihak yang turut membantu dan melancarkan jalannya program KKN kami dengan judul “Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak” dengan no surat kontrak penelitian 28/KKN-LPPM UMJ/VII/2021, yang dalam hal ini adalah :

1. Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.
2. Mitra KKN kami yaitu Bapak Yunus selaku ketua RT setempat yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan program di wilayahnya.

DAFTAR PUSTAKA

Adityo Susilo, C, dkk. 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1).

Cordita, R.N., Soleha, T.U., dan Mayasari, D. 2019. Perbandingan Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Hand Sanitizer dengan Sabun Antiseptik pada Tenaga Kesehatan di Ruang ICU RSUD Dr. H. Abdul Moeloek. *Jurnal Agromedicine*, 6(1).

Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. 2013. Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan

Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 7(2) : 75–82.

- Fadli, A. 2020. Mengenal Covid-19 Dan Cegah Penyebarannya Dengan “Peduli Lindungi” Aplikasi Berbasis Andorid. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Jurusan Teknik Elektro*.
- Hendrawati, Tri Yuni, dkk. 2021. *Panduan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Pelaksanaan Tahun 2021*. Universitas Muhammadiyah Jakarta : Jakarta
- Ibrahim, dkk. (2020). Bencana Virus Corona Melalui Sosialisasi pada Anak Usia Dini pada Desa Rempe Kecamatan Seteluk Sumbawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3 (2) : 191-195.
- Kemenkes RI. 2020. Perkembangan COVID-19. Diakses pada 27 Juli 2021 pada <https://www.sehatnegeriku.kemendes.go.id>
- Kemenkes RI. 2020. Panduan Cuci Tangan Pake Sabun. Kesehatan Lingkungan. Jakarta
- Nareza Meva. 2021. Gejala infeksi corona pada Anak dan Cara mencegahnya diakses pada tanggal 12 Agustus 20210 pada <https://www.alodokter.com/waspadai-infeksi-virus-corona-pada-anak>
- Panirman, Leo, dkk. 2021. Manajemen Enam Langkah Cuci Tangan Menurut Ketentuan WHO Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Abdi Masyarakat Humanis*, 2(2) : 105-113.
- Pradana, K. Aditya, dkk. 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Animasi Lagu Anakanak Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gembol Ngawi. *Journal of Health Research*, 4(1) : 24-33.
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. 2021. Edukasi Masyarakat Umum Cuci Tangan Pakai Sabun. Diakses pada 27 Juli 2021 pada <https://covid19.go.id/edukasi/masyaraka-t-umum/cuci-tangan-pakai-sabun>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. 2021. 351 ribu Anak di Indonesia Terpapar Covid 19. Diakses apada 12 Agustus 2021 pada

<https://www.voaindonesia.com/a/ribu-anak-di-indonesia-terpapar-covid-19/5974016.html>

Shodikin Ali Muhammad.2020. Waspada Covid 19 pada Anak. Laboratorium Mikrobiologi Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

World Health Organization (WHO). 2009. Who Guidelines On Hand Hygiene In Health Care. Switzerland: WHO Pre