

Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak

Feby Elvira¹, Zulma Fara Panadia², Shielviana Veronica³, Dadang Herdiansyah^{4,*}

^{1,2}Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cempaka Putih, 10510

³Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeui, 15419

⁴Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeui, 15419

*E-mail : dadang.herdiansyah@umj.ac.id

ABSTRAK

Di masa pandemi COVID-19 ini kita diharuskan untuk selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, salah satunya yaitu dengan mencuci tangan pakai sabun. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain. 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. Kebiasaan mencuci tangan pakai sabun ini penting diajarkan kepada anak-anak, karena anak-anak termasuk ke dalam kelompok rentan terpapar COVID-19. Kami membuat program Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada mereka mengenai pentingnya mencuci tangan pakai sabun dan cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Pemberian vitamin dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh mereka agar terhindar dari infeksi virus. Kegiatan ini diikuti oleh anak-anak dengan rentang usia 6-10 tahun yang tinggal di wilayah mitra dan berjumlah 6 orang. Setelah mengikuti penyuluhan ini, diharapkan anak-anak dapat selalu menjaga kebersihan terutama kebersihan tangan dengan rajin mencuci tangan pakai sabun untuk menghindari mereka dari penyakit infeksi. Tingkat pengetahuan anak-anak mengenai kegiatan mencuci tangan pakai sabun setelah diadakannya penyuluhan ini meningkat, hal ini dapat terlihat dari kelancaran mereka dalam mempraktikkan cara mencuci tangan pakai sabun dan menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik dan benar.

Kata kunci: CTPS, Vitamin, Anak-anak

ABSTRACT

During this COVID-19 pandemic, we are required to always implement clean and healthy living behaviors, one of which is washing hands with soap. This is done because hands are often agents that carry germs and cause pathogens to pass from one person to another. Hand washing with soap and water can more effectively remove dirt and dust mechanically from the skin surface and significantly reduce the number of disease-causing microorganisms such as viruses, bacteria and other parasites on the hands. It is important to teach children the habit of washing hands with soap, because children are a vulnerable group exposed to COVID-19. We created a Handwashing with Soap and Vitamin Giving Counseling program for Children with the aim of educating them about the importance of washing hands with soap and how to wash hands with soap properly and correctly. Giving vitamins is done as an effort to increase their immune system to avoid viral infections. This activity was participated in by children aged 6-10 years living in partner areas and totaling 6 people. After attending this counseling, it is hoped that the children can always maintain cleanliness, especially hand hygiene by diligently washing their hands with soap to avoid them from infectious diseases. The level of children's knowledge about washing hands with soap after the counseling was held increased, this could be seen from their fluency in practicing how to wash their hands with soap and answering questions properly and correctly.

Keywords: CTPS, Vitamin, Children

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan musibah yang memilukan 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). Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Kemenkes, 2020). Penularan dapat melalui droplet yang keluar saat batuk atau bersin dan masuk pada hidung, mata dan mulut (Susilo dkk, 2020). Adanya pandemi COVID-19 memberikan pengaruh terhadap keresahan masyarakat terutama anak-anak (Ibrahim dkk, 2020). Anak dalam masa pertumbuhan yang memiliki respon imun dan kekuatan pertahanan dirinya yang belum optimal sehingga anak rentan terhadap berbagai penyakit (Rini, 2013).

Pencegahan COVID-19 yang diterapkan oleh pemerintah berupa menjaga jarak, menjaga kesehatan, menghindari kerumunan, menghindari tempat berkumpul dan memutuskan rantai penularan dengan rajin cuci tangan dengan sabun (Astuti, 2020). Cuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu upaya pencegahan dan penularan penyakit. Cuci tangan pakai sabun dapat membunuh kuman sebanyak 73% dan lebih efektif membunuh kuman penyakit dibandingkan menggunakan hand sanitizer yang hanya membunuh kuman sebanyak 60% (Cordita dkk, 2019).

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun untuk membersihkan tangan dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun (CTPS) dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-

permukaan lain seperti handuk, gelas, pintu, dan lain-lain).

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).

Lima waktu cuci tangan dengan sabun yang dapat dilakukan terutama di masa pandemi ini lebih banyak difokuskan pada kegiatan sehari-hari masyarakat misalnya sesudah makan atau berkegiatan, sesudah menggunakan kamar mandi, sesudah batuk atau bersin dan lainnya. Kegiatan enam langkah cuci tangan menurut ketentuan WHO ini berlangsung 40 sampai 60 detik, tidak kurang dan tidak lebih. Jika kurang dari waktu yang dianjurkan maka kuman yang ada pada permukaan kulit tidak mati dengan sempurna (proses desinfeksi) dengan sabun yang digunakan sementara itu jika lebih dari waktu yang dianjurkan dapat menghilangkan kelembaban alami kulit sehingga terjadi iritasi pada kulit tangan karena prosedur ini akan sangat sering dilakukan secara terus menerus. Penting untuk mencegah iritasi kulit dengan waktu yang cukup dan memastikan kuman dipermukaan kulit mati dengan pemakaian sabun karena tangan adalah sumber penularan infeksi karena akumulasi kuman dari berbagai kegiatan yang mayoritas dilakukan oleh tangan kita dari waktu ke waktu.

Mencuci tangan dengan cairan pembersih tangan merupakan alternatif lain selain cuci tangan dengan sabun. Kegiatan cuci tangan memakai cairan pembersih tangan dilakukan ketika fasilitas cuci tangan dengan sabun tidak tersedia atau terlalu jauh jaraknya. Syarat cairan pembersih tangan yang dianjurkan adalah berbahan dasar dan mengandung kadar alkohol minimal 60 % sesuai standar dan ketentuan WHO, hal ini dimaksudkan bahwa kuman pada telapak tangan mengalami kematian secara signifikan

pada penggunaan alkohol paling sedikit dengan kadar 60%. Cuci tangan dengan sabun tidak bisa serta merta digantikan fungsi utamanya dengan cuci tangan memakai cairan pembersih dikarenakan cuci tangan dengan sabun mampu menghilangkan hampir 99 persen kuman yang berada di permukaan tangan dimana kemampuan ini tidak mampu dicapai oleh cairan pembersih tangan. Cairan pembersih tangan umumnya digunakan pada tangan yang tampak tidak kotor secara kasat mata.

Cuci tangan memakai cairan pembersih tangan memiliki keunggulan yaitu praktis, mudah digunakan terutama untuk tempat yang terbatas air bersih. Untuk mengurangi iritasi dari bahan alkohol perlu ditambahkan bahan pelembab dan pengharum dalam cairan pembersih tangan sehingga saat digunakan dapat mengurangi iritasi hingga kerusakan kulit dari pengguna. Penggunaan cairan pembersih tangan tidak bisa menggantikan fungsi cuci tangan dengan sabun, sehingga sangat dianjurkan jika sudah lebih dari lima (5) kali cuci tangan memakai cairan pembersih tangan harus dilanjutkan dengan membersihkan tangan menggunakan air bersih dan guna. Hal ini dikarenakan setelah lima kali membersihkan tangan dengan cairan pembersih tangan maka akan terjadi akumulasi dari pelembab dan pengharum pada tangan sehingga alkohol yang ada tidak berfungsi efektif untuk mematikan kuman, sesuai data pusat pengendalian infeksi Amerika Serikat, penggunaan cairan pembersih tangan lebih dari lima kali menunjukkan ketidakefektifan bahan dasar alkohol dan akumulasi sejumlah kuman yang tumbuh pada penumpukan pelembab dan pengharum dari cairan pembersih tangan, sehingga perlu dilanjutkan dengan cuci tangan dengan sabun setelah lima kali cuci tangan memakai cairan pembersih tangan.

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.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kami membuat program penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak yang bertujuan

untuk memberikan edukasi kepada mereka mengenai pentingnya cuci tangan pakai sabun, bagaimana cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar, serta menumbuhkan sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat juga membentuk kebiasaan yang baik agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian vitamin untuk anak-anak adalah sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh mereka agar tidak rentan tertular penyakit dan infeksi virus, terutama COVID-19.

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 kephahaman 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 1. Pemakaian Hand Sanitizer



Gambar 2. Pemakaian Masker



Gambar 3. Penyuluhan CTPS



Gambar 4. Praktik CTPS



Gambar 5. Pemberian Vitamin



Gambar 6. Foto Bersama

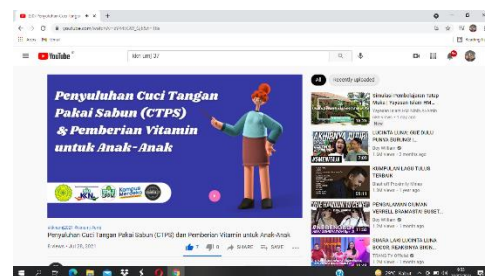
Setelah diadakan penyuluhan ini, tingkat pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam melakukan kegiatan cuci tangan pakai sabun meningkat. Hal ini terlihat dari kelancaran mereka saat melakukan praktik mencuci tangan pakai sabun dan ketepatan mereka dalam menjawab pertanyaan yang kami berikan.

Setelah kegiatan penyuluhan ini berlangsung, kami mempublikasikan kegiatan program KKN 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 7. 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 8. Video Dokumentasi Youtube

5. 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 tujukan 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. Dosen pembimbing lapangan kelompok 37 yaitu Bapak Dadang Herdiansyah, SKM, M.Epid.
3. Mitra KKN kami yaitu Bapak Yunus selaku ketua RT setempat yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan program di wilayahnya.
4. Orang tua peserta penyuluhan yang telah memberikan izin kepada anak-anak untuk bisa mengikuti program yang kami adakan.

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>
- 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 Anak-anak 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/masyarakat-umum/cuci-tangan-pakai-sabun>
- World Health Organization (WHO). 2009. *Who Guidelines On Hand Hygiene In Health Care*. Switzerland: WHO Press.