



## Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini

Eny Retna Ambarwati<sup>1</sup>, Prihastuti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO

Email: [enyretna@gmail.com](mailto:enyretna@gmail.com)

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO

Email: [prihastuti79@gmail.com](mailto:prihastuti79@gmail.com)

### Artikel info

Received: Februari-2019

Revised: Maret-2019

Accepted: April-2019

**Abstrak.** Tujuan PkM ini untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku orangtua dan siswa tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Metode yang digunakan penyuluhan dengan ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Adapun hasilnya dari 25 peserta di di PAUD Dusun Dukuh Desa Guwosari Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul. Jumlah peserta orangtua dan siswa yang mengikuti penyuluhan didapatkan nilai pretest sebesar 70% dan nilai posttest sebesar 85%. Terjadi perubahan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dibandingkan dengan setelah diberikan penyuluhan sebesar 15%. Minat orangtua dan siswa untuk menerapkan mencuci tangan sangat besar, sehingga penyuluhan tersebut mudah diterima dan dapat menciptakan sikap yang positif terhadap pesan yang disampaikan yang mempengaruhi perilaku orangtua dan siswa.

### Keywords:

Gerakan masyarakat;  
hidup sehat;  
mencuci tangan,  
Hidup Bersih Dan Sehat

### Corresponden author:

Email: [enyretna@gmail.com](mailto:enyretna@gmail.com)



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

## Pendahuluan

GERMAS merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Gerakan ini mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif. Salah satu hygiene seseorang adalah mencuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan berpengaruh terhadap kesehatan anak. Rendahnya perilaku orang tua untuk membiasakan anak mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan belum

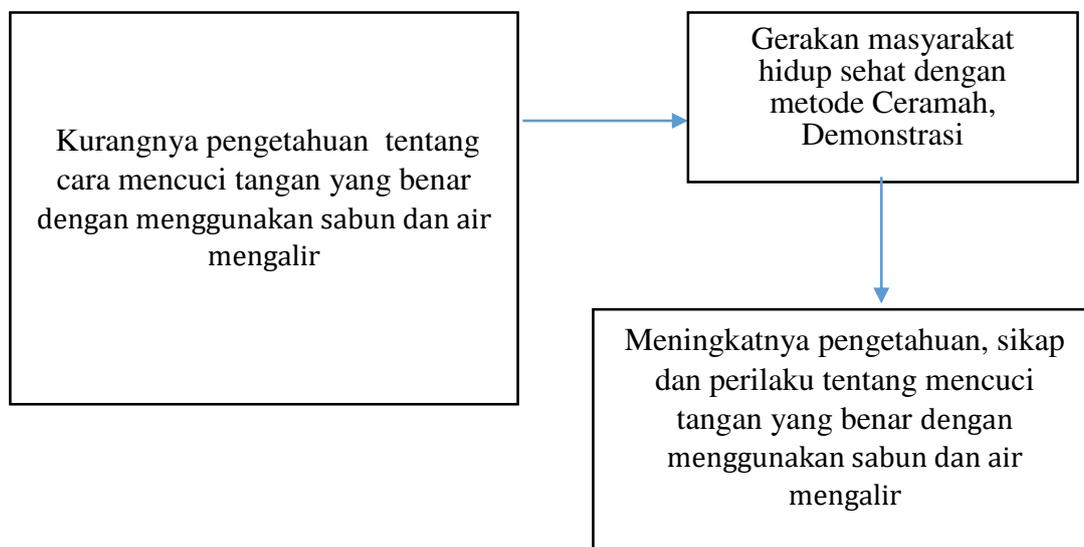
terpenuhi secara maksimal. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun yang lebih dikenal dengan Cuci Tangan Pakai Sabun merupakan salah satu indikator PHBS (Anggraini, 2016). Salah satu kegiatan utama yang dilakukan dalam rangka germas yaitu peningkatan PHBS dengan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir (Kemenkes, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rastini (2018) tentang Perbedaan Penggunaan Metode Ceramah Dengan Metode Ceramah Kombinasi Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Cuci Tangan Pakai Sabun Siswa dengan hasil *p value* sebesar  $0,078 > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan CTPS sebelum maupun setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azmidillah (2017), tentang pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah dan media leaflet terhadap perilaku cuci tangandiperoleh nilai probabilitas 0,157 setelah dianalisis dengan uji *Wilcoxon* oleh karena nilai probabilitas  $0,157 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima ini berarti tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media ceramah dan leaflet terhadap pengetahuan cuci tangan pada anak. Cuci tangan merupakan sebuah kunci penting dalam pencegahan penyakit. Kebiasaan mencuci tangan berpengaruh terhadap kesehatan anak. Banyak orangtua yang tidak membiasakan kepada anaknya untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Kedua tangan merupakan salah satu jalur utama masuknya kuman penyakit ke dalam tubuh, karena tangan adalah anggota tubuh yang paling sering berhubungan langsung dengan mulut dan hidung. Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir dapat kita mulai sejak usia dini agar menjadi kebiasaan baik di hari tua. "Perubahan yang besar bisa kita mulai dari hal kecil, mulai dari hari ini, dan dimulai dari diri sendiri,"

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PAUD Dusun Dukuh Desa Guwosari Pajangan Bantul Yogyakarta diperoleh dari 5 orang yang diwawancara sebanyak 3 orang tidak tahu tentang cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sedangkan 2 orang mengatakan tahu tentang cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Disamping itu orangtua dan siswa tidak mendapatkan penyuluhan tentang cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Kebiasaan cuci tangan siswa tersebut juga belum sesuai dengan cara mencuci tangan yang baik seperti hanya menggunakan air bersih saja tanpa menggunakan sabun untuk mencuci tangan. Mencuci tangan dilakukan menggunakan air seadanya dan belum banyak yang menggunakan sabun untuk mencuci tangan. Berdasarkan hal tersebut pengabdii tertarik melakukan gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir di PAUD Dusun Dukuh Desa Guwosari Pajangan Bantul Yogyakarta.

## Metode

Berikut ini yang digunakan dalam PKM seperti pada gambar 1 berikut ini:



Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat sejak dini melalui gerakan masyarakat hidup sehat dengan mempromosikan mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir dengan penyuluhan dilakukan di PAUD Dusun Dukuh Desa Guwosari Pajangan Bantul Yogyakarta. Tim pengabdian membuat kuisisioner penilaian pretest dan posttest. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi : efektivitas pelaksanaan. Perubahan tingkat pengetahuan dilihat dari nilai pre dan pos test.

Pada pelaksanaan kegiatan PKM ini, langkah pertama, melakukan pre tes pada orangtua yang menyekolahkan anaknya di PAUD, Langkah kedua ceramah tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun dan air mengalir, Langkah ketiga dengan mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang diakhiri dengan post tes. Adapun prosedur mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir sebagai berikut

NO	LANGKAH	GAMBAR
1	Siapkan peralatan dan bahan yang dibutuhkan (air yang mengalir). <i>Air mengalir membantu menyingkirkan mikroorganisme</i>	
2	Singsingkan lengan baju seragam yang panjang diatas pergelangan tangan. <i>Memberikan akses ke jari-jari, tangan dan lengan</i>	
3	Lepaskan perhiasan dan jam tangan. <i>Menggunakan cincin dapat meningkatkan mikroorganisme pada tangan.</i>	
4	Periksa adanya luka atau abrasi pada lengan dan jari. <i>Area inflamasi atau luka pada kulit dapat menjadi tempat mikroorganisme</i>	
5	Basahi kedua tangan sampai ke siku dengan air yang mengalir. Jaga tangan dan lengan bawah berada lebih rendah dari siku selama prosedur dilakukan. <i>Tangan menjadi bagian yang paling bersih dari ekstremitas atas</i>	

- 6 *Oleskan 1 ml sabun cair biasa atau 3 ml sabun cair antiseptik pada tangan dan gosok sampai berbusa. Jika menggunakan sabun batangan, pegang dan gosok sampai berbusa. Jumlah bakteri berkurang secara signifikan pada tangan jika digunakan 3-5 sabun antimicrobial.*



- 7 *Bersihkan kedua tangan dan jari selama 10-15 detik. Gesekan dan gosokkan mekanik mengangkat kotoran dan bakteri. Sabun antimikribial harus kontak dengan kulit selama sedikitnya 10 detik.*



- 8 *Bersihkan punggung tangan kanan dan kiri dengan gerakan memutar secara bergantian.*



- 9 *Bersihkan sela jari kanan dan kiri dengan menyilangkan jari-jari kedua tangan secara bergantian. Menjalin jari-jari dan ibu jari memastikan bahwa semua permukaan dibersihkan.*



- 10 *Bersihkan punggung jari kanan dan kiri secara bergantian.*



- 11 *Bersihkan ibu jari kanan dan kiri secara bergantian*



- 12 *Bersihkan ujung jari kanan dan kiri pada telapak tangan secara bergantian*



- 13 *Jika area di bawah jari-jari kotor tambahkan sabun atau disikat dengan sikat kuku. *Penyikatan kotoran di bawah kuku dapat mengurangi mikroorganisme pada tangan**

- 14 *Bilas kedua tangan secara menyeluruh, jaga tangan diatas dan siku tetap dibawah. *Pembilasan secara mekanik dapat membersihkan kotoran dan mikroorganisme. Mengeringkan tangan mencegah kulit pecah-pecah da kasar**

- 15 *Gunakan handuk bersih dan kering untuk mengeringkan tangan, gerakan dari jari ke siku. Keringkan dengan gerakan melingkar*



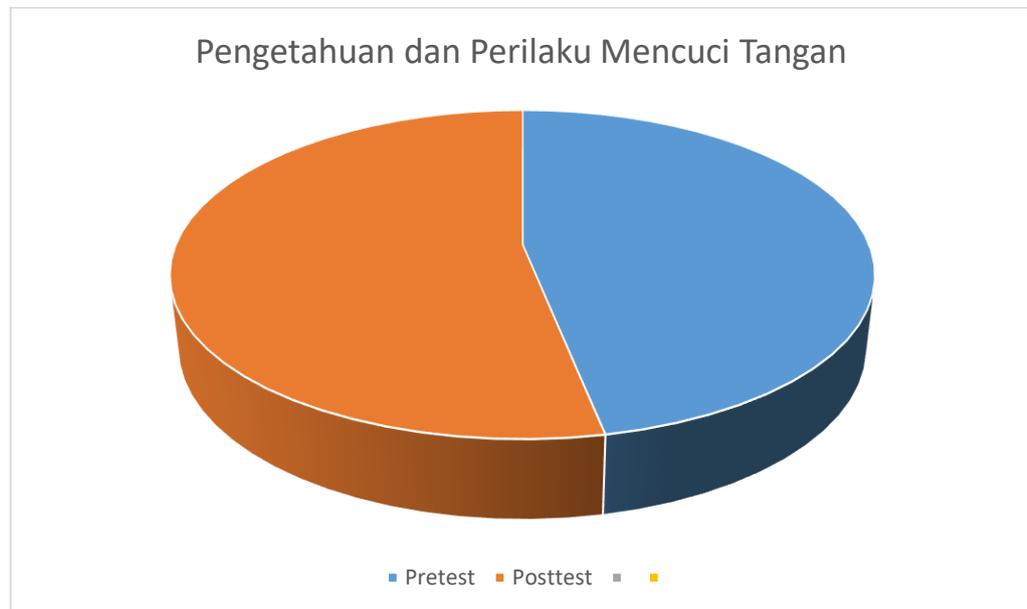
- 16 *Tutup kran dengan menggunakan handuk atau tisu. *Mencegah kontaminasi tangan**



## Hasil Dan Pembahasan

Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilakukan pengabdian pada Hari Kamis tanggal 1 Februari 2019, pukul 08.00 WIB., bertempat di Paud Dusun Dukuh Desa Guwosari Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul Yogyakarta. Peserta sebanyak 25 siswa dan orangtuanya. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta diberikan pretest untuk melihat tingkat pengetahuan tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan air mengalir. Kemudian dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Penyuluhan dilakukan menggunakan

media power point dan liflet selanjutnya dilakukan praktik mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Terakhir dilakukan posttest untuk melihat peningkatan pengetahuan dan perilaku terhadap materi yang telah diberikan. Berikut hasil perbandingan nilai pretest dan posttest.



Grafik.1. perbandingan nilai pretest dan posttest kegiatan.

Dari Gambar diatas dapat dilihat bahwa nilai pretest sebesar 70% dan setelah dilakukan edukasi, kemudian dilakukan posttest, dapat dilihat bahwa nilai posttest meningkat menjadi 85%. Terjadi peningkatan sebesar 15%. Berikut ini pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Gambar.1. Dokumentasi Kegiatan

### Diskusi

Tingkat pengetahuan orangtua dan perilaku anak meningkat setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi serta praktek mencuci tangan. Siswa sangat antusias mendengarkan

informasi yang disampaikan sehingga informasi yang didapatkan diterapkan langsung oleh siswa dengan melakukan praktek langsung di sekolah. Menurut Kholid (2014) pengetahuan merupakan domain terpenting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Adanya sarana berupa wastafel, sabun dan lap tangan sebagai pendukung dalam melakukan kegiatan cuci tangan. Peningkatan tindakan cuci tangan pakai sabun setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media video disebabkan ada penyampaian informasi secara langsung dan gambar sehingga pesannya lebih melekat dalam ingatan siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yustisa (2014) mengenai efektivitas penggunaan media cetak dan media elektronika dalam promosi kesehatan menunjukkan hasil *p value* sebesar 0,421 setelah diuji menggunakan uji Anova. Nilai *p value* > 0,05 ini berarti tidak ada perbedaan efektivitas penggunaan media cetak dan media elektronika terhadap peningkatan perubahan sikap PHBS siswa SD. Menurut Kholid (2014) menunjukkan bahwa orang mengingat hanya 20% dari apa yang dilihat dan hanya 30% dari apa yang didengar, tetapi 70% dari apa yang mereka lihat maupun didengar.

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, yaitu termasuk partisipasi dalam suatu kegiatan (Notoatmodjo, 2012). Salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi, kemudahan untuk memperoleh informasi membantu seseorang memperoleh pengetahuan yang baru (Mubarak, 2011). Informasi dapat diberikan melalui penyuluhan.

Penyuluhan merupakan serangkaian kegiatan komunikasi dengan menggunakan media dalam memberikan bantuan terhadap pengembangan potensi, yaitu fisik, emosi, sosial, sikap dan pengetahuan semaksimal mungkin sebagai upaya untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan. (Notoadmojo, 2010). Penyuluhan tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir diberikan kepada orangtua dan anak sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan perilaku mencuci tangan sejak dini. Tujuan yang ingin dicapai dari penyuluhan tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir diberikan kepada orangtua dan anak ini adalah meningkatkan pengetahuan para orangtua dan anak sehingga diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah didapatkan tersebut dalam perilaku hidup sehat, yaitu dengan memiliki perilaku mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penyuluhan tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir ini sesuai dengan tujuan utama dari penyuluhan secara umum yaitu untuk peningkatan pengetahuan atau sikap masyarakat, peningkatan perilaku masyarakat, dan peningkatan status kesehatan masyarakat (Nursalam, 2009). Pendapat WHO (2009) dalam Ernawati (2012), mencuci tangan dengan sabun telah terbukti mengurangi kejadian penyakit.

Terjadi perubahan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dibandingkan dengan setelah diberikan penyuluhan. Minat orangtua dan anak untuk menerapkan mencuci tangan sangat besar, sehingga penyuluhan tersebut mudah diterima. Menurut WHO salah satu usaha atau strategi yang dapat dilakukan untuk memperoleh perubahan perilaku tersebut adalah dengan cara pemberian penyuluhan (WHO, 2010). Pemberian informasi dalam bentuk penyuluhan merupakan suatu proses yang bermanfaat untuk menciptakan iklim atau kondisi yang mempengaruhi perilaku individu.

Perilaku terbentuk karena 3 faktor yaitu faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi, dan sebagainya), faktor pemungkin (sasaran dan prasarana atau fasilitas yang memadai), faktor penguat. Berdasarkan segi fasilitas, masih kurangnya fasilitas yang memadai untuk siswa mencuci tangan. seperti kurang mencukupi sabun, tidak adanya kran air ditempat strategis (tempat yang sering dikunjungi anak-anak) dan tidak adanya poster tentang pentingnya mencuci tangan (Notoatmodjo, 2010). Hal ini juga diperkuat penelitian oleh Kemenkes RI (2010). Jika seseorang telah paham pentingnya cuci tangan pakai sabun belum tentu mereka otomatis mempraktikkannya. Untuk itu penyampaian pesan harus dilakukan berulang kali agar pemahaman dapat sejalan dengan praktik perilaku tersebut. Perilaku yang diharapkan tidak terbatas pada peningkatan pengetahuan, namun menciptakan sikap yang positif terhadap pesan yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan tujuan spesifik dari pendidikan

kesehatan yaitu perubahan kognitif, perubahan motivasi dan perubahan perilaku (Notoadmojo, 2010).

## **Simpulan Dan Saran**

Setelah mendapatkan penyuluhan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir pada orangtua dan anak di PAUD Dusun Dukuh desa Guwosari Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul Yogyakarta, terjadi peningkatan pengetahuan dan perilaku tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Peningkatan pengetahuan diketahui dari hasil pre test dan post test. Kenaikan nilai posttest sebesar 10% dibandingkan dengan nilai pretest sebelum dilakukan penyuluhan. Diharapkan sekolah dapat memberikan penyuluhan mengenai mencuci tangan pakai sabun kepada siswa menggunakan metode ceramah maupun demonstrasi. Bagi siswa diharapkan dapat membudayakan cuci tangan dan menerapkan mencuci tangan sejak dini.

## **Daftar Rujukan**

- Anggraeni SE. (2016) Perbedaan Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Secara Langsung dengan Audio Visual Tentang Cuci Tangan Terhadap Praktik dan Perilaku Cuci Tangan. Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Azmidillah MR. (2017). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Ceramah dan Media Leaflet Terhadap Perilaku Cuci Tangan di SDN Sungai Bahadangan Kecamatan Banjang Kabupaten HSU. Program Studi S1 Keperawatan.
- Kemendes. (2016) Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. Kementerian Kesehatan RI.
- Kholid A. (2014) Promosi Kesehatan : Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mubarak W.I., 2011. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmodjo, S (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rastini N dkk, (2018). Perbedaan Penggunaan Metode Ceramah Dengan Metode Ceramah Kombinasi Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Cuci Tangan Pakai Sabun. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Vol.8 No.1 Mei 2018: 13 – 22*.
- Yustisa PF. (2014) Efektivitas Penggunaan Media Cetak dan Media Elektronika Dalam Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Sikap Siswa SD. *J Kesehatan Lingkungan*.