

## Penyuluhan dan Senam Cuci Tangan Pakai Sabun sebagai Upaya Pencegahan COVID-19

*Counseling and Hand Washing Gymnastic As an Effort to Prevent COVID-19*

<sup>1\*)</sup>Christine, <sup>2)</sup>Herlina Susanto Sunuh, <sup>3)</sup>Fellysca V. M. Politon

<sup>1)</sup>Program Studi Diploma 3 Sanitasi Jurusan Kesehatan Lingkungan  
Poltekkes Kemenkes Palu  
Jl. Thalua Konchi No. 19 Mamboro Palu Utara

\*Email korespondensi: christinekromoprawiro@gmail.com  
No hp: +62 85241079002

### DOI:

10.33860/jpmsh.v1i2.969

### Histori Artikel:

Diajukan:  
Februari 2022

Diterima:  
Februari 2022

Diterbitkan:  
Februari 2022

### ABSTRAK

Salah satu rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi termasuk COVID-19 adalah melalui cuci tangan secara teratur. Penularan virus COVID-19 bisa terjadi saat seseorang menyentuh barang yang mungkin saja sudah terkontaminasi oleh droplet orang lain. Namun, masih ditemukan 24,62 % masyarakat Indonesia yang tidak patuh mencuci tangan dengan benar. selama masa pandemi COVID-19, cuci tangan pakai sabun di sekolah menjadi sangat penting dilakukan guna mencegah penularan COVID-19. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan perilaku siswa dalam melakukan cuci tangan pakai sabun dengan benar. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim Dosen dan Mahasiswa Prodi D3 Sanitasi Poltekkes Kemenkes Palu bersama pihak SD Inpres 2 Parigimpuu. Metode kegiatan, yaitu penyuluhan, simulasi dan demonstrasi lewat senam pada siswa SD Inpres 2 Parigimpuu. Hasil kegiatan ini, para siswa mengetahui cara cuci tangan pakai sabun yang benar dan mampu mempraktikkannya.

**Kata kunci:** Penyuluhan; cuci tangan pakai sabun; COVID-19.

### ABSTRACT

One of standard recommendations to prevent the spread of infections, including COVID-19, is through regular hand washing. Transmission of the COVID-19 virus can occur when someone touches an item that may have been contaminated by other people's droplets. However, there were still 24,62% of Indonesian people not obey to wash their hands properly. During COVID-19 pandemic, washing hands with soap at school is very important to prevent the transmission of COVID-19. The purpose of this activity was to improve student behavior in washing hands with soap properly. This activity was carried out by team of lecturers and students of the D3 Sanitation Study Program, Poltekkes, the Ministry of Health, Palu together with SD Inpres 2 Parigimpuu. The method of activity, namely counseling, simulation and demonstration through gymnastics for the students of SD Inpres 2 Parigimpuu. As a result of this activity, students knew how to wash their hands with soap correctly and are able to practice it.

**Keywords:** Counseling; hand washing with soap; COVID-19

### PENDAHULUAN

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada

setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona

virus Disease (COVID-19) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan namun belum terbukti menginfeksi manusia. Manifestasi klinis biasanya muncul dalam 2 hari hingga 14 hari setelah paparan. Tanda dan gejala umum infeksi coronavirus antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, n.d.)

WHO melaporkan bahwa penularan dari manusia ke manusia terbatas (pada kontak erat dan petugas kesehatan) telah dikonfirmasi di China maupun Negara lain. Berdasarkan kejadian MERS dan SARS sebelumnya, penularan manusia ke manusia terjadi melalui droplet, kontak dan benda yang terkontaminasi, maka penularan COVID-19 diperkirakan sama. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin (Lestari et al., 2020). Hasil penelitian tentang perilaku masyarakat di masa pandemi COVID-19 yang dilakukan oleh Biro Pusat Statistik menunjukkan bahwa masih ditemukan 24,62 % masyarakat yang tidak patuh mencuci tangan dengan benar (Sultan & Zikri, 2021) Hasil penelitian Muh. Fajaruddin Natsir menunjukkan ada peningkatan pengetahuan Sebelum dan sesudah penyuluhan CTPS pada siswa SD 169 Bonto Parang (Natsir, 2018).

Dari data satuan tugas COVID-19 Sulawesi Tengah Kasus Sejak bulan pebruari 2020 mengalami peningkatan kembali yaitu sebesar 49.257 kasus dan khusus Kabupaten Parigi Moutong sebesar 4.743 kasus dan merupakan kasus terbanyak menduduki urutan ke empat dari 13 kabupaten/kota yang ada di Sulawesi Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2022).

Peningkatan jumlah pasien yang terinfeksi disebabkan oleh bagaimana cara virus tersebut menyebar. Melansir dari WHO, virus COVID-19 dapat menyebar melalui beberapa cara antara lain. Penularan virus COVID-19 bisa terjadi saat seseorang menyentuh barang yang mungkin saja sudah terkontaminasi oleh droplet orang lain. Lalu, virus tersebut berpindah ke hidung, mulut, atau mata dari sentuhan barang yang terkontaminasi tadi. Inilah alasan penting cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir setelah melakukan aktivitas apapun, termasuk menyentuh barang meski hanya sebentar saja (UNICEF, n.d.).

Sekolah ialah lingkungan pendidikan, pemberdayaan, dan pembudayaan yang sangat strategis bagi promosi pendidikan dan kesehatan bagi lingkungan. Sekolah juga mempunyai keadilan dalam penanaman dan penyebar luasan ide baru seputar kesehatan. Pada usia sekolah anak-anak tumbuh berkembang secara fisik, sosial, ataupun mental sehingga lingkungan sekolah dapat memberikan efek bagi kehidupannya. Hal ini pun sejalan dengan kompetensi dasar yang dicantumkan pada kurikulum yang mengupayakan anak-anak dapat mempraktikkan cara memelihara dan menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan sekolah. Penyebaran penyakit dilingkungan anak sekolah di Indonesia secara epidemiologis masih tinggi. Sanitasi dan keamanan pangan yang buruk menyebabkan tingginya kasus penyakit menular di lingkungan, penyakit tersebut sangat cepat menular diantaranya yang masuk melalui mulut, pernapasan, dan saluran pencernaan (Gunawan & Widyawati, 2021; Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, n.d.).

Kesehatan dan keselamatan semua warga satuan pendidikan merupakan prioritas utama yang wajib dipertimbangkan dalam menetapkan kebijakan pembelajaran pada masa pandemi COVID-19. Perilaku wajib diseluruh lingkungan satuan pendidikan diantaranya adalah melalui penyuluhan dan simulasi cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air mengalir atau cairan pembersih tangan (*hand sanitizer*)(Kemendikbud, 2021). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan

perilaku siswa dalam melakukan cuci tangan pakai sabun dengan benar.

## **METODE**

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu siswa Sekolah Dasar Inpres 2 Parigimpuu. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2022. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir, demonstrasi serta simulasi untuk mencegah penularan penyakit melalui tangan dilakukan melalui 3 tahapan.

Tahapan pertama adalah melakukan penyuluhan dengan materi cara cuci tangan dengan baik dan benar. Menurut WHO, terdapat 6 cara melakukan cuci tangan yang benar yaitu: (1) menuangkan handwash pada telapak tangan kemudian mengusap dan menggosok kedua telapak tangan dengan lembut dengan arah memutar; (2) mengusap dan menggosok kedua punggung tangan secara bergantian; (3) menggosok sela-sela tangan hingga bersih; (4) membersihkan semua ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci; (5) menggosok dan memutar kedua ibu jari secara bergantian; (6) meletakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian menggosok secara perlahan (Sugiarto, Berliana, Yenni, & Wuni, 2019). Tahap kedua yakni Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS). Semua peserta mempraktikkan dengan benar dalam pendampingan tim PkM. Kegiatan ini dilaksanakan setelah penyuluhan. Tahap ketiga yakni demonstrasi 6 langkah cuci tangan pakai sabun lewat senam bersama. Tim PkM memimpin senam 6 langkah CPTS di depan para siswa. Setelah 3 kali demonstrasi, para siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan senam tersebut. Delapan siswa dengan gerakan senam terbaik, diberikan bingkisan berupa alat tulis.

Pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah siswa dan guru SD Inpres 2 Parigimpuu, Mahasiswa dan Tim Dosen Jurusan Kesehatan Lingkungan Program Studi Diploma 3 Sanitasi Poltekkes Kemenkes Palu. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara siswa mempraktikkan kembali 6 langkah CPTS tanpa pendampingan dari tim PkM.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Perilaku cuci tangan pakai sabun berhubungan dengan beberapa penyakit infeksi. Beberapa penelitian menyimpulkan perilaku cuci tangan pakai sabun berhubungan dengan kejadian infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) (Nugroho, 2017) dan kejadian diare pada anak (Wulandari, 2019). 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 virus corona dari tangan yang tidak dicuci dapat berpindah ke benda lain atau permukaan yang sering disentuh, seperti pegangan tangga atau eskalator, gagang pintu, permukaan meja, atau mainan, sehingga menimbulkan risiko penyebaran virus kepada orang lain. Selain itu, tanpa disadari, orang sering menyentuh mata, hidung, dan mulut sehingga dapat menyebabkan virus masuk ke dalam tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Sekolah dan madrasah memainkan peran penting dalam mendidik siswa tentang perilaku kesehatan dan kebersihan. Selain itu selama masa pandemi COVID-19, cuci tangan pakai sabun di sekolah menjadi sangat penting dilakukan guna mencegah penularan COVID-19. Sebagai bagian dari upaya pencegahan penularan COVID-19 di sekolah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah menerbitkan Surat Edaran No. 3 Tahun 2020 guna mendorong satuan pendidikan untuk mengoptimalkan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS); memastikan ketersediaan sarana CPTS di berbagai area strategis di sekolah; serta memastikan praktik cuci tangan pakai sabun diterapkan (minimal 40 detik), termasuk mengeringkan tangan (dengan atau tanpa pengering tangan sekali pakai) serta perilaku hidup bersih dan sehat yang relevan lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Sarana CPTS di sekolah harus memenuhi standar minimum sesuai dengan stratifikasi UKS/M, yaitu setiap kelas memiliki akses ke fasilitas cuci tangan, setiap fasilitas cuci tangan harus memiliki sabun dan air mengalir dan setiap fasilitas harus mudah

dijangkau oleh semua siswa termasuk yang berkebutuhan khusus.

Peserta didik di SD Inpres 2 Parigimpuu berjumlah 140 orang yang tersebar di 6 kelas. Jumlah pengajar atau guru sebanyak 8 orang. Sarana CPTS yang tersedia adalah tong air sebanyak 6 unit fasilitas cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

Pengetahuan tentang cuci tangan pakai sabun berhubungan dengan kejadian infeksi seperti

diare.(Ilyas et al., 2021) Cuci tangan pakai sabun sangat efektif dalam mencegah terjadinya penyakit infeksi.(Sinanto & Djannah, 2020) Virus penyebab COVID-19 dapat bertahan selama 9 jam di permukaan kulit manusia. Praktik cuci tangan yang benar sangat diperlukan untuk mencegah penularannya.(Hirose et al., 2021)



Gambar 1. Sarana CPTS di SD Inpres 2 Parigimpuu



Gambar 2. Penyuluhan tentang CPTS



Gambar 3. Senam 6 Langkah CTPS

Penyuluhan tentang CTPS diberikan oleh Tim PkM kepada 38 siswa SD Inpres 2 Parigimpuu. Penyuluhan penting dilakukan karena dapat merubah perilaku kesehatan seseorang menjadi lebih baik. (Susilowati, 2016) Penyuluhan tentang cuci tangan pakai sabun yang dilakukan dengan menggunakan cara, alat dan bahan yang menarik dapat meningkatkan antusiasme siswa untuk belajar dan mempraktikkan ilmu yang diperoleh. Oleh karena itu, setelah menerima materi tentang cuci tangan pakai sabun, para siswa diajak untuk langsung mempraktikkan langkah-langkahnya dengan benar di dalam kelas dan di luar kelas di mana tersedia fasilitas CTPS.

Setelah penyuluhan dan simulasi, para siswa diajak untuk melakukan senam 6 langkah CTPS. Cara ini merupakan salah satu bentuk demonstrasi yang dilakukan dengan lebih menyenangkan karena disertai iringan lagu. Melalui cara ini, para siswa diharapkan lebih mudah mengingat dan termotivasi untuk selalu mempraktikkan CTPS di waktu dan tempat yang sesuai dengan kebutuhan untuk menjaga kebersihan atau hygiene dirinya.

## SIMPULAN

Penyuluhan tentang CTPS pada anak usia sekolah penting dilakukan untuk mencegah penularan penyakit infeksi terutama COVID-19 yang masih dalam status pandemi. Simulasi dan senam meningkatkan antusiasme siswa untuk belajar dan mempraktikkan 6 langkah CTPS.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2022). *Situasi Covid-19*. <https://dinkes.sultengprov.go.id/category/covid-19>
- Gunawan, E., & Widyawati, A. D. (2021). Hubungan Sanitasi Sekolah Dengan Kesehatan Siswa di SDN Sukasari II Kecamatan Rajeg Tahun 2020. *Journal Sosial Sains*, 2(1), 27–31. <https://jurnal.stikesyatsi.ac.id/index.php/JSS/article/view/335>
- Hirose, R., Ikegaya, H., Naito, Y., Watanabe, N., Yoshida, T., Bandou, R., Daidoji, T., Itoh, Y., & Nakaya, T. (2021). Survival of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Influenza Virus on Human Skin: Importance of Hand Hygiene in Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Clinical Infectious Diseases : An Official Publication of the Infectious Diseases Society of America*, 73(11), e4329–e4335. <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa1517>
- Ilyas, H., Patmayati, & Ayumar, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Dengan Kejadian Diare Pada Balita di Puskesmas Bantimala Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 262–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jikp.v10i2.284>
- Kemendikbud. (2021). *Buku Saku Pembelajaran Di Masa Pandemi*

- Coronavirus Disease 2019*. 2019, 1–58.  
<https://www.kemdikbud.go.id/main/files/download/8b4ebf61f4035e5>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait COVID-19 Kementerian Kesehatan*.  
<https://www.kemkes.go.id/article/view/20030400008/FAQ-Coronavirus.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. In *Kesehatan Lingkungan*. Kementerian Kesehatan RI.  
<https://kesmas.kemkes.go.id>
- Lestari, C. I., Esty Pamungkas, C., Mardiyah WD, S., & Masdariah, B. (2020). Penyuluhan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Untuk Mencegah Pelebaran Coronavirus (Cov) Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 370.  
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3221>
- Natsir, M. F. (2018). Pengaruh Penyuluhan CTPS Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN 169 Bonto Parang Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (Jnik)*, 1(2), 1–9.  
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/5977>
- Nugroho, S. G. (2017). *Hubungan Perilaku Cuci Tangan Terhadap Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut pada Siswa di Sekolah Dasar Kanisius Ganjuran*. Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Sinanto, R. A., & Djannah, S. N. (2020). Efektivitas Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 2(8).  
<https://doi.org/10.36577/jkhh.v8i2.403>
- Sultan, M., & Zikri, L. O. K. (2021). Membiasakan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Masyarakat Saat Pandemi COVID-19 di Kompleks Perumahan Kota Samarinda. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 279–286.  
<https://doi.org/10.31294/jabdimas.v4i2.10417>
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- UNICEF. (n.d.). *Fakta penting tentang cuci tangan pakai sabun untuk melindungi Anda dari coronavirus (COVID-19)*.  
<https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/cuci-tangan>
- Wulandari, I. (2019). *Hubungan Antara Sanitasi Dasar Rumah dan Kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Kejadian Diare pada Balita di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Balerejo Kabupaten Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
-