

UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DAN PENINGKATAN KESEHATAN DENGAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Disampaikan dalam Seminar Ilmiah Masjid IV Masjid Salman ITB Bandung, 24 Desember 2021

Mulyo Wiharto mulyo.wiharto@esaunggul.ac.id
Universitas Esa Unggul, Jakarta

ABSTRAK

Upaya pencegahan penularan penyakit dan peningkatan kesehatan dapat dilakukan dengan cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir. Tangan merupakan media yang paling banyak menularkan penyakit, sehingga harus selalu bersih dengan cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir dengan langkah-langkah yang benar. Sebelum melakukan praktik cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir, responden diberikan penyuluhan tentang praktik cara mencuci tangan yang terdiri dari 6 langkah. Enam langkah praktik mencuci tangan tersebut dimulai dengan menuang sabun di telapak tangan, menggosok kedua telapak tangan, menggosok bagian belakang atau punggung tangan, menggosok sela-sela jari, membilas sabun dan mengeringkan tangan. Hasil pengamatan dalam penelitian tindakan kelas terhadap 21 responden yang terdiri dari siswa-siswa SMP di Bekasi diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar responden (66,67%) telah melakukan praktik mencuci tangan dengan benar. Hasil pengamatan terhadap langkah demi langkah dalam praktik mencuci tangan dinyatakan bahwa sebagian besar responden (72,79%) melakukan praktik mencuci tangan dengan baik, bahkan semua responden (100%) telah melaksanakan langkah 1 atau step 1 yaitu menuangkan sabun di telapak tangan sebelum mencuci tangan. Kualitas pelaksanaan praktik mencuci tangan yang sebagian besar baik tersebut dimungkinkan oleh adanya informasi yang diperoleh dalam penyuluhan yang dilakukan sebelum para responden tersebut melaksanakan praktik mencuci tangan. Kualitas pelaksanaan mencuci tangan yang sebagian besar baik tersebut juga dimungkinkan oleh keadaan responden yang sebagian besar atau 85,71% adalah perempuan.

Kata Kunci : cuci tangan pakai sabun, pencegahan penularan penyakit, peningkatan kesehatan

1. Pendahuluan

Selama masa pandemi Covid-19 dan pasca pandemi, masyarakat dihimbau melaksanakan protokol kesehatan untuk mencegah penularan penyakit, antara lain kebiasaan mencuci tangan dengan air yang mengalir, memakai sabun atau memakai *hand sanitizer*. Kebiasaan mencuci tangan merupakan salah satu upaya mencegah penularan penyakit yang efektif karena media penularan penyakit banyak terjadi melalui tangan yang terkena bakteri dan virus.

Cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir adalah cara yang dianjurkan untuk membersihkan tangan dari bakteri dan virus. Langkah-langkah praktik mencuci tangan tersebut dimulai dengan menuang sabun di telapak tangan, menggosok kedua telapak tangan, menggosok bagian belakang atau punggung tangan, menggosok sela-sela jari, membilas sabun dan langkah terakhir adalah mengeringkan tangan.

Saat ini banyak anak-anak SMP yang tidak melaksanakan praktik mencuci tangan dengan benar, yaitu dengan mempraktikkan langkah-

langkah mencuci tangan yang lengkap dan benar padahal peluang penularan penyakit yang terjadi melalui media tangan pada anak-anak sangat besar, yakni sebanyak 80%. Seharusnya, tangan selalu bersih dengan mencuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir, namun selain tidak melakukan praktik mencuci tangan dengan langkah-langkah yang lengkap dan benar, anak-anak juga banyak yang tidak mencuci tangan pakai sabun sama sekali.

Upaya pencegahan penularan penyakit dan peningkatan kesehatan tidak akan berhasil dengan baik akibat praktik mencuci tangan yang tidak sesuai dengan langkah-langkah yang seharusnya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tindakan kelas mengenai praktik mencuci tangan tersebut sehingga kebiasaan melakukan cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir dapat dilakukan dengan langkah-langkah yang lengkap dan benar.

Penelitian bertujuan untuk mengkaji kemampuan para siswa dalam mempraktikkan cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir sebagai salah satu upaya untuk mencegah

penularan penyakit dan peningkatan kesehatan. Penelitian ini juga untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci tentang praktik mencuci tangan yang dilakukan oleh para siswa langkah demi langkah. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam upaya mencegah penularan penyakit dan peningkatan kesehatan masyarakat pada umumnya.

2. Cuci Tangan Pakai Sabun

Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 2269 tahun 2011 menyebutkan bahwa PHBS di institusi pendidikan antara lain di sekolah, harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan yang ber-PHBS. Perilaku tersebut dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Cuci tangan merupakan salah satu bentuk perilaku yang dipraktikkan oleh para siswa di institusi pendidikan untuk menciptakan institusi pendidikan yang ber-PHBS. Ruang lingkup PHBS cukup luas, antara lain mencakup upaya pencegahan penyakit menular, pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Selama pandemi Covid-19 dan pasca pandemi, masyarakat dihimbau untuk melaksanakan protokol kesehatan antara lain kebiasaan untuk mencuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer*.

Perilaku berkaitan dengan faktor predisposisi seperti jenis kelamin, sikap, umur, pengetahuan, budaya dan sebagainya. Faktor predisposisi (*predisposing factor*) adalah faktor yang mempermudah terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat. Jenis kelamin juga memperlihatkan adanya perbedaan perilaku. Menurut Universitas Tel Aviv (2015) yang dikutip oleh *hellosehat.com* disebutkan bahwa perempuan dapat menyerap informasi lima kali lebih cepat dibandingkan laki-laki. Ini dapat menjadi alasan untuk memberi penjelasan bahwa perempuan lebih cepat menyimpulkan sesuatu dibandingkan laki-laki.

Perilaku berkaitan dengan faktor pendukung atau pendorong seperti pelayanan, sarana, prasarana, fasilitas dan sebagainya. Faktor pendorong (*enabling factor*) adalah faktor yang memungkinkan terjadinya perilaku hidup bersih dan sehat. Penyediaan sarana atau alat-alat kebersihan seperti instalasi air bersih, kamar mandi, wastafel, tempat cuci tangan, dan

sebagainya mendorong terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat.

Perilaku juga berkaitan dengan faktor penguat seperti dukungan petugas, dukungan keluarga, dukungan masyarakat dan sebagainya. Faktor penguat (*reinforcing factors*) adalah faktor yang mendorong terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat. Himbauan petugas untuk selalu mencuci tangan menggunakan sabun atau peringatan dari keluarga untuk selalu memakai masker saat keluar rumah merupakan faktor yang memperkuat perilaku.

Mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi yang dilakukan dengan cara membersihkan tangan menggunakan air yang mengalir dan sabun. Tindakan ini akan membebaskan tangan dari virus dan bakteri sebagai upaya pencegahan penularan penyakit dan peningkatan kesehatan.

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir diwujudkan dengan melakukan cuci tangan 6 langkah yang benar. Adapun cuci tangan 6 langkah selengkapnya dapat dilakukan menurut gambar di bawah ini :



Gambar 1. Enam Langkah Cuci Tangan

Ada beberapa titik kritis yang mengharuskan seseorang untuk melakukan langkah-langkah cuci tangan dengan lengkap dan benar, antara lain :

- Mencuci tangan sebelum, selama dan setelah proses menyiapkan makanan
- Sebelum dan sesudah makan atau setelah menggunakan toilet
- Setelah melakukan kontak langsung dengan orang sakit
- Sebelum dan setelah membersihkan atau menyentuh luka
- Setelah menyentuh barang-barang berdebu atau saat tangan terlihat kotor
- Setelah batuk, bersin, atau membersihkan hidung

Aktivitas-aktivitas tersebut di atas dapat membuat bakteri dan virus menempel di tangan,

kemudian berpindah kepada orang lain ketika memegang suatu benda dan benda tersebut kemudian dipegang oleh orang lain. Cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir dapat mencegah penularan penyakit sekaligus memelihara kesehatan pribadi sehingga derajat kesehatannya akan meningkat.

Mencuci tangan dengan air saja tidak cukup karena tidak efektif untuk memelihara kesehatan. Tidak adanya sabun menyebabkan lemak yang menempel di kulit tidak dapat dibersihkan. Penggunaan sabun sangat efektif untuk menghilangkan lemak saat digosokkan pada kedua telapak tangan, bagian belakang atau punggung tangan, dan sela-sela jari serta bagian-bagian tubuh lainnya. Air yang mengalir dan penggunaan sabun akan mengusir semua virus dan bakteri yang bersembunyi dalam lemak dan mencegah terjadinya penularan penyakit dan berguna untuk memelihara kesehatan.

3. Hasil dan Diskusi

Hasil pengamatan terhadap 21 siswa SMP di Bekasi yang dilaksanakan pada bulan November 2022 menemukan data bahwa semua responden tidak melakukan cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir dengan lengkap dan benar. Sebelum diberikan penyuluhan, mereka hanya mencuci tangan apa adanya dengan membasahi kedua tangan dengan air, menggosok-gosok tangan sekedarnya kemudian membilasnya dengan air.

Para responden kemudian diberikan informasi tentang cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir yang terdiri dari 6 langkah sebagai berikut :

- Tuangkan sabun ke telapak tangan.
- Gosok sabun pada kedua telapak tangan.
- Gosok sabun pada bagian belakang tangan
- Gosok sabun pada sela-sela jari tangan.
- Bilas sabun dengan air yang mengalir.
- Keringkan kedua tangan dengan memakai handuk atau tissue

Setelah mendapatkan informasi yang jelas, satu per satu siswa kemudian melakukan praktik mencuci tangan dan dinilai menggunakan pedoman penilaian mencuci tangan 6 langkah. Hasil penilaian terhadap 21 siswa SMP di Bekasi menemukan data bahwa mereka seluruhnya telah menggunakan sabun, namun mereka banyak yang tidak melaksanakan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar.

Hasil pengamatan menemukan sebagian besar responden (66,67%) telah melakukan praktik mencuci tangan dengan lengkap dan benar.

Distribusi praktik mencuci tangan semua responden dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun

| CUCI TANGAN | ε | % |
|-------------|----|-------|
| Benar | 14 | 66,67 |
| Salah | 7 | 33,33 |
| Jumlah | 21 | 100 |

Mencuci tangan dengan langkah-langkah yang lengkap dan benar sangat penting. Kebiasaan ini diperlukan untuk mencegah penularan penyakit sebagai upaya peningkatan kesehatan. Menurut Hanny Nilasari, seorang dokter dan Spesialis Kulit dan Kelamin dari Departemen Ilmu Kesehatan Kulit dan Kelamin FK-UI, penularan penyakit pada anak yang terjadi melalui tangan mempunyai peluang sebanyak 80%. Tangan merupakan media yang paling banyak menularkan penyakit, terutama penyakit yang disebabkan oleh bakteri dan virus, maka tangan harus selalu bersih dengan mencuci tangan dengan langkah-langkah yang lengkap dan benar.

Keharusan untuk melakukan praktik cuci tangan dengan lengkap dan benar ini sangat penting bagi anak-anak, terutama saat anak-anak berada dalam kondisi-kondisi sebagai berikut :

- Sebelum makan, minum atau mengonsumsi jajanan.
- Sebelum dan sesudah makan atau setelah menggunakan toilet
- Sebelum dan setelah membersihkan atau menyentuh luka
- Setelah menyentuh barang-barang berdebu atau saat tangan terlihat kotor
- Setelah batuk, bersin, atau membersihkan hidung.

Kualitas pelaksanaan cuci tangan langkah demi langkah dapat dilakukan dengan baik oleh sebagian besar siswa (72,79%), bahkan semua responden (100%) melakukan langkah 1 atau step 1 dengan benar, yaitu mengawali mencuci tangan dengan menuangkan sabun pada telapak tangan. Distribusi hasil pelaksanaan praktik cuci tangan untuk setiap langkah-langkahnya dapat dilihat pada tabel 2.

Hasil pengamatan terhadap 21 siswa SMP di Kota Bekasi memperlihatkan penampilan responden dalam melaksanakan cuci tangan untuk setiap langkahnya sebagai berikut :

- Langkah 1 : Seluruh siswa (100%) melakukan langkah 1 dengan menuangkan sabun ke telapak tangan.

- b. Langkah 2 : Sebagian besar siswa (85,71%) melakukan langkah 2 dengan menggosok sabun pada kedua telapak tangan
- c. Langkah 3 : Sebagian besar siswa (85,27%) melakukan langkah 3 dengan menggosok sabun pada bagian belakang atau punggung tangan.
- d. Langkah 4 : Sebagian besar siswa (71,43%) melakukan langkah 4 dengan menggosok sabun pada sela-sela jari tangan.
- e. Langkah 5 : Sebagian besar siswa (80,95%) membilas sabun di kedua tangan
- f. Langkah 6 : Sebagian besar siswa (85,71%) mengeringkan kedua tangan

Tabel 2. Distribusi pelaksanaan Langkah-langkah Cuci Tangan Pakai Sabun

| LANGKAH | MELAKUKAN | | TIDAK | |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|
| | ε | % | ε | % |
| 1 | 21 | 100 | 0 | 0 |
| 2 | 18 | 85,71 | 3 | 14,29 |
| 3 | 18 | 85,71 | 3 | 14,29 |
| 4 | 15 | 71,43 | 6 | 28,57 |
| 5 | 17 | 80,95 | 4 | 19,05 |
| 6 | 18 | 85,71 | 3 | 14,29 |
| Rata-rata | | 72,79 | | 13,98 |

Pada tabel 2 di atas dinyatakan bahwa semua responden (100%) menggunakan sabun untuk mencuci tangan. Penggunaan sabun dalam mencuci tangan harus ditekankan terutama pada anak-anak karena sabun terbukti efektif untuk menghilangkan bakteri dan virus. Mencuci tangan dengan air saja dan tidak menggunakan sabun tidak cukup memadai karena tidak efektif untuk menghilangkan kotoran dalam bentuk lemak yang menempel di kulit.

Penggunaan sabun sangat efektif untuk menghilangkan lemak saat digosokkan pada telapak tangan, belakang atau punggung tangan, dan sela-sela jari tangan. Air yang mengalir dan sabun yang dioleskan akan mengusir semua virus dan bakteri yang bersembunyi dalam lemak dan mencegah terjadinya penularan penyakit, memelihara dan meningkatkan kesehatan. Sabun terbaik yang digunakan untuk cuci tangan adalah sabun antiseptik, namun pada dasarnya segala jenis sabun dapat digunakan karena sabun terbukti efektif untuk membasmi virus dan bakteri.

Kualitas pelaksanaan praktik mencuci tangan yang baik tersebut juga dimungkinkan oleh jenis kelamin para responden. Pada tabel 3 terlihat bahwa sebagian besar responden atau 85,71% adalah perempuan dan sedikit sisanya adalah laki-laki (14,29%). Menurut Universitas Tel Aviv

(2015) perempuan dapat menyerap informasi lima kali lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki sehingga kemampuan sebagian responden dalam praktik mencuci tangan sebagian besar adalah baik.

Tabel 3. Jenis Kelamin Responden

| JENIS KELAMIN | Jumlah | Prosentase |
|---------------|--------|------------|
| Laki-laki | 3 | 14,29 |
| Perempuan | 18 | 85,71 |
| Jumlah | 21 | 100 |

Sebagian responden tidak melaksanakan praktik mencuci tangan dengan langkah yang lengkap dan benar kemungkinan penyebabnya adalah tidak tersedianya sarana atau fasilitas cuci tangan di kantin atau tempat makan minum di sekitar sekolah, tidak tersedianya sabun untuk mencuci tangan di kamar mandi atau toilet setelah buang air, dan sebagainya. Pihak sekolah perlu memperhatikan penyediaan sarana atau fasilitas cuci tangan, terutama penyediaan sabun pada lokasi-lokasi yang digunakan oleh anak-anak untuk mencuci tangan. Penyediaan sarana dan fasilitas cuci tangan ini penting karena merupakan faktor pendorong perilaku bersih. Faktor pendorong (*enabling factor*) merupakan faktor yang memungkinkan para siswa dapat berperilaku bersih.

Kualitas pelaksanaan praktik mencuci tangan dengan langkah yang lengkap dan benar tersebut dimungkinkan oleh adanya informasi yang diperoleh dalam penyuluhan yang diselenggarakan sebelum para responden melaksanakan praktik mencuci tangan. Sebelum diberikan penyuluhan, semua anak tidak dapat melaksanakan praktik mencuci tangan yang lengkap dan benar, namun setelah diberikan informasi dalam bentuk penyuluhan, kemampuan anak-anak dalam melaksanakan praktik mencuci tangan sangat meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2011) yang mengatakan bahwa informasi yang diberikan kepada seseorang akan meningkatkan pengetahuannya.

4. Kesimpulan

Sebagian besar siswa (66,67%) telah mempraktikkan cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir dengan benar dan sebagian besar siswa (72,79%) juga telah melaksanakan praktik cuci tangan langkah demi langkah dengan lengkap dan benar. Lebih lanjut, penelitian ini juga menyimpulkan hal-hal sebagai berikut :

- a. Sebagian besar responden (66,67%) telah mempraktikkan cuci tangan 6 langkah yang benar.
- b. Sebagian besar responden (72,79%) telah melaksanakan cuci tangan 6 langkah dengan baik.
- c. Semua responden (100%) melakukan langkah atau step 1 dengan benar, yaitu mengawali mencuci tangan dengan menuangkan sabun. Penggunaan sabun dalam mencuci tangan harus ditekankan karena sabun terbukti efektif untuk menghilangkan bakteri dan virus.
- d. Sebagian besar kemampuan melakukan cuci tangan 6 langkah adalah baik, dimungkinkan oleh adanya informasi yang diperoleh dalam penyuluhan yang diselenggarakan sebelum para responden melaksanakan praktik cuci tangan 6 langkah.
- e. Sebagian besar kemampuan melakukan cuci tangan 6 langkah adalah baik karena 85,71% responden adalah perempuan yang kemampuannya menerima informasi lebih baik dibandingkan laki-laki
- f. Perlu penyediaan fasilitas karena sebagian siswa yang tidak melakukan cuci tangan dengan benar mungkin karena tidak tersedianya sarana atau fasilitas cuci tangan di kantin atau tempat makan di sekitar sekolah, tidak tersedianya sabun untuk mencuci tangan setelah buang air, dan sebagainya.

Daftar Pustaka

- Departemen Kesehatan RI, 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan
- Departemen Kesehatan RI, (2008). *Promosi Kesehatan di Sekolah*, Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269 tahun 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Saputra, Andesma dan Fatrida, Dedi, "Edukasi Kesehatan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)" diunduh pada tanggal 10 September 2022
<http://khidmah.ikestmp.ac.id/index.php/khidmah/article/view/314/269> diakses pada tanggal 10 November 2022
<https://journal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3558> diakses pada tanggal 10 November 2022
<https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/perbedaan-cara-berpikir-perempuan-dan-laki-laki/> diakses pada tanggal 10 November 2022
- Notoatmojo, Soekidjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu & Seni*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, <https://www.hukumonline.com/pusatdata/detail/lt4af3c27570c04/> undang-undang -nomor-36-tahun-2009