

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
Sub Pokok Bahasan	: Enam Langkah Cuci Tangan Yang Benar
Sasaran	: Pasien dan orang tua pasien di lantai 2 Paviliun Ade Irma Suryani RSPAD Gatot Soebroto
Waktu	: 20 menit
Hari/Tanggal	:
Penyuluh	: Fista Magdalin Umbu Pati

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilaksanakan penyuluhan tentang enam langkah cuci tangan yang benar diharapkan dapat mengerti cara mencuci tangan memakai sabun.

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti penyuluhan cuci tangan diharapkan mampu :

1. Menjelaskan pengertian mencuci tangan pakai sabun
2. Menjelaskan manfaat cuci tangan pakai sabun
3. Menyebutkan tujuan cuci tangan pakai sabun
4. Menyebutkan waktu yang diharuskan untuk mencuci tangan
5. Menyebutkan enam langkah mencuci tangan yang benar

C. Materi Penyuluhan (Terlampir)

1. Pengertian mencuci tangan
2. Manfaat cuci tangan
3. Tujuan cuci tangan
4. Waktu yang diharuskan untuk mencuci tangan
5. Enam langkah cara cuci tangan

D. Kegiatan Belajar Mengajar

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1.	Pembukaan a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu penyuluhan	Ceramah	-	2 Menit
2.	Inti a. Menjelaskan pengertian mencuci tangan b. Menjelaskan manfaat cuci tangan c. Menjelaskan tujuan cuci tangan d. Menjelaskan waktu yang diharuskan untuk mencuci tangan e. Menjelaskan enam langkah mencuci tangan.	a. Ceramah b. Diskusi c. Tanya jawab d. Demonstrasi	a. Lembar balik b. Handrub	15 Menit
3.	Penutup a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan materi c. Mengucapkan salam.	a. Lisan b. Diskusi	Leaflet	3 Menit

E. Evaluasi

- a. Bentuk : Essay
- b. Prosedur evaluasi : Lisan
- c. Waktu : 3 Menit
- d. Soal : 5 soal terlampir

F. Sumber

- Kemenkes, RI. (2012). *Buku Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPS) Ke-5*. Dirjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. Jakarta.
https://www.slideshare.net/puskom_sehat/final-buku-panduan-hctpsfix?ref=http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/mediakit/20121010/25841/buku-panduan-hari-cuci-tangan-pakai-sabun-sedunia-hctps-tahun-2012/. [Diakses pada 18 Maret 2019]
- Kemenkes, RI. (2014). *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun di Indonesia*. InfoDATIN: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- WHO. (2009). *WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary*. Geneva: World Health Organization.

MATERI CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS)

A. Pengertian Mencuci Tangan Pakai Sabun

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman (Kemenkes RI, 2014).

B. Manfaat Cuci Tangan Pakai Sabun

Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan seringkali 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). Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyakit diare dan penyakit pernafasan (ISPA). Mencuci tangan dengan sabun juga dapat mencegah infeksi kulit, mata, cacic yang tinggal dalam usus, SARS dan flu burung (Kemenkes RI, 2014).

C. Tujuan Cuci Tangan Pakai Sabun

Menurut Kemenkes RI, (2014), tujuan dari mencuci tangan adalah sebagai berikut:

1. Melepaskan patogen-patogen pernapasan yang terdapat pada tangan dan permukaan telapak tangan.
2. Menghilangkan patogen (kuman penyakit) lainnya (terutama virus *entrentic*) yang menjadi penyebab tidak hanya diare namun juga gejala penyakit pernapasan lainnya.

D. Waktu yang Diharuskan Untuk Mencuci Tangan

Menurut Kemenkes RI, (2014), cuci tangan dapat kita lakukan pada waktu-waktu berikut:

1. Sebelum menyiapkan makanan.
2. Sebelum dan sesudah makan.
3. Setelah BAK dan BAB.
4. Setelah memegang/menyentuh hewan.

E. Enam Langkah Mencuci Tangan Pakai Sabun

Menurut WHO (2009), yaitu:

1. Ratakan sabun dengan menggosokkan pada kedua telapak tangan
2. Gosok punggung tangan dan sela-sela jari, lakukan pada kedua tangan.
3. Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari kedua tangan.
4. Gosok punggung jari kedua tangan dengan posisi tangan saling mengunci.
5. Gosok ibu jari kiri dengan diputar dalam gengaman tangan kanan, lakukan juga pada tangan satunya.
6. Usapkan ujung kuku tangan kanan dengan diputar di telapak tangan kiri, lakukan juga pada tangan satunya kemudian bilas.

F. Cara-cara mencuci tangan dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

6 Langkah Cara Cuci Tangan menurut WHO, (2013):

1. Tuangkan cairan *Handrub* / sabun antiseptik pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



2. Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian



3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi daling mengunci



5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



6. Letakkan ujung jari berbentuk kuncup ke atas telapak tangan kemudian gosok memutar berlawanan arah jarum jam



SOAL :

1. Jelaskan pengertian mencuci tangan pakai sabun?
2. Jelaskan manfaat dari mencuci tangan ?
3. Sebutkan tujuan cuci pakai sabun ?
4. Sebutkan waktu yang diharuskan untuk mencuci tangan ?
5. Sebutkan langkah mencuci tangan pakai sabun dan air ?

JAWABAN :

1. Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman.
2. Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyakit diare dan penyakit pernafasan (ISPA). Mencuci tangan dengan sabun juga dapat mencegah infeksi kulit, mata, cacing yang tinggal dalam usus, SARS dan flu burung.
3. Tujuan cuci tangan yaitu :
 - a. Melepaskan patogen-patogen pernapasan yang terdapat pada tangan dan permukaan telapak tangan.
 - b. Menghilangkan patogen (kuman penyakit) lainnya (terutama virus *entrentic*) yang menjadi penyebab tidak hanya diare namun juga gejala penyakit pernapasan lainnya
4. Waktu cuci tangan yaitu :
 - a. Sebelum menyiapkan makanan
 - b. Sebelum dan sesudah makan.
 - c. Setelah BAK dan BAB.
 - d. Setelah memegang/menyentuh hewan.
5. Langkah-langkah cuci tangan yaitu :
 - a. Ratakan sabun dengna menggosokkan pada kedua telapak tangan
 - b. Gosok punggung tangan dan sela-sela jari, lakukan pada kedua tangan.
 - c. Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari kedua tangan.
 - d. Gosok punggung jari kedua tangan dengan posisi tangan saling mengunci.

- e. Gosok ibu jari kiri dengan diputar dalam gengaman tangan kanan, lakukan juga pada tangan satunya.
- f. Usapkan ujung kuku tangan kanan dengan diputar di telapak tangan kiri, lakukan juga pada tangan satunya kemudian bilas.