

Penyuluhan Pentingnya Cuci Tangan dengan Sabun dan Langkah Tepat Melakukannya di Klinik Esensia Semarang

Siti Munisih^{*1}, Mutmainah², Yuvianti Dwi Franyoto³, Lia Kusmita⁴, Ika Puspitaningrum⁵, Maria Caecilia Nanny Setiawati Hadirahardja⁶, I Kadek Bagiana⁷, Ungsari Rizki Eka Purwanto⁸, Aries Koes Sundoro⁹, Wahyu Wulandari¹⁰

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang
Jl. Letjen Sarwon Edie Wibowo Km. 1 Plamongansari -Pucanggading Semarang 50193

Telp. 024-6706147, Fax 024-6706148

e-mail: sitimunisih@gmail.com*, mutmainah.stifar@gmail.com, yuvianti.franyoto@gmail.com,
lia_kusmita@yahoo.com, ika2vita@gmail.com, caecil_nanny@yahoo.co.id, agianastifar@gmail.com,
ungsari.farmasi@gmail.com, andari.wwl03@gmail.com

Abstrak

Dalam mencegah penyebaran COVID-19 di masyarakat maka kebiasaan untuk mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir saat ini merupakan salah satu protokol kesehatan yang harus diterapkan. Hal tersebut perlu 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. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat di sekitar Klinik Esensia Semarang. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi melalui pemberian brosur tentang pentingnya cuci tangan menggunakan sabun serta langkah untuk mencuci tangan dengan benar sekaligus membagikan produk *hand sanitizer*. Pemberian info materi yang disampaikan kepada masyarakat menggunakan bahasa yang lugas. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik masyarakat dalam mencuci tangan yang benar sehingga disarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan di daerah lainnya dengan mempertimbangkan karakteristik sasaran promosi kesehatan.

Kata kunci : *Cuci tangan pakai sabun, Klinik Esensia, Covid 19*

1. PENDAHULUAN

Deklarasi WHO tentang Pandemi Global Coronavirus pada tanggal 12 Maret 2020, selanjutnya Presiden Republik Indonesia mengeluarkan Keputusan Presiden No. 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) pada tanggal 31 Maret 2020. Kementerian Kesehatan dengan segera merilis Surat Edaran No. HK.02.02/I/385 ke semua Dinas Kesehatan Provinsi dan Kabupaten untuk secara aktif mencegah penularan COVID-19 melalui gerakan "Masker untuk Semua" dan penyediaan sarana cuci tangan dengan sabun (CTPS). Tangan merupakan media yang paling sering terjadi sebagai penyebab dari penyakit saluran pernapasan seperti COVID-19. Meskipun penyakit tersebut disebabkan oleh coronavirus dan dapat menyebar melalui berbagai cara seperti percikan

dahak yang disebarkan oleh virus lewat hidung maupun mata.

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan salah satu tindakan sanitasi dengan cara membersihkan tangan serta jari-jemari menggunakan air dan sabun sehingga menjadi bersih [1]. Tangan merupakan agen kontak secara tidak langsung maupun langsung yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain. Cuci tangan pakai sabun adalah proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari kulit kedua belah tangan dengan memakai air dan sabun, cuci tangan pakai sabun merupakan cara yang sederhana, mudah, dan bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit penyebab kematian, yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar [2].

Beberapa langkah dilakukan untuk mencegah infeksi Coronavirus, salah satunya dengan cara mencuci tangan dengan sering serta menggunakan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik). Cara ini

jauh lebih efektif untuk membunuh infeksi, bakteri serta kuman dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja. Sabun ternyata dapat dengan mudah menghancurkan membran lipid Coronavirus, hal ini akan menyebabkan infeksi COVID-19 menjadi tidak aktif.

Dalam rangka memutus rantai penyebaran COVID-19, maka perilaku CPTS merupakan salah satu upaya penting yang harus selalu diterapkan selama masa pandemi COVID-19 berlangsung. Upaya tersebut perlu dilakukan dalam pencegahan COVID-19 melalui protokol kesehatan yang dilaksanakan secara ketat, konsisten serta berkelanjutan. *World Health Organization* (WHO) telah merekomendasikan ke semua negara di dunia agar selalu menyediakan sarana kebersihan tangan dan mengharuskan penggunaannya terutama pada fasilitas umum untuk mencegah penularan COVID-19 [3].

Berdasarkan penelitian Murdani et al yang menyatakan bahwa dengan mencuci tangan menggunakan sabun atau pencuci tangan yang berbasis alkohol, maka mampu memberikan efektifitas pengurangan virus di tangan [4]. Infeksi cacing dapat dicegah dengan cuci tangan pakai sabun. Bila tidak mencuci tangan menggunakan sabun, dapat menularkan infeksi pada diri sendiri terhadap bakteri dan virus dengan memegang bagian hidung, mata dan mulut. Selain itu juga dapat menyebarkan atau menularkan bakteri kepada orang lain. Penyakit infeksi biasanya terjangkit melalui kontak tangan ke tangan termasuk flu dan *common cold*.

Mencuci tangan yang baik adalah dengan mengikuti 7 langkah membersihkan tangan sesuai prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Penyebaran penyakit melalui kuman yang menempel di tangan akan bisa dicegah apabila masyarakat selalu menerapkan mencuci tangan menggunakan sabun baik sebelum maupun sesudah melakukan suatu kegiatan [5]. Hal tersebut juga disampaikan oleh WHO terkait penetapan beberapa langkah yang tepat dalam cuci tangan pakai sabun seperti membasahi kedua tangan dengan air mengalir, selanjutnya beri sabun secukupnya, menggosokan kedua telapak tangan dan punggung tangan, menggosok sela-sela jari kedua tangan, menggosok kedua telapak dengan jari-jari rapat, jari-jari tangan dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan, tangan kiri ke kanan, dan sebaliknya, menggosok ibu jari secara berputar dalam genggam tangan kanan, dan sebaliknya, menggosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak

tangan kiri, dan sebaliknya, basuh dengan air, dan mengeringkan tangan [6].

Mencegah penularan COVID-19 dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang sangat penting dalam kondisi ini.

Telah dilaporkan kasus positif COVID-19 secara nasional berjuta-juta kasus yang terlapor. Hal ini tersebar di seluruh wilayah Indonesia termasuk Jawa Tengah, tak terkecuali wilayah Semarang. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah serta mitra kesehatan dalam mengurangi penyebaran virus tersebut.

Selain faktor tersebut, masyarakat di sekitar klinik Esensia Kelurahan Pedurungan ternyata masih memiliki tingkat pengetahuan serta ketrampilan yang rendah tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun serta langkah-langkah mencuci tangan yang benar. Oleh karena itu kami Tim Pengabdian Kepada Masyarakat bermaksud untuk melakukan edukasi tentang cara mencuci tangan menggunakan sabun sebagai salah satu perilaku hidup bersih dan sehat untuk dapat mencegah berbagai penyakit yang diakibatkan oleh higienitas yang kurang. Berdasarkan analisis situasi dan hasil survey pendahuluan yang dilakukan permasalahan yang dihadapi mitra adalah rendahnya pengetahuan dan ketrampilan dalam perilaku hidup sehat dan bersih terutama perilaku mencuci tangan menggunakan sabun, masih sangat rendah. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat agar meningkatkan pengetahuan dalam hal tersebut.

2. METODE

Metode yang dilakukan, yaitu melalui sosialisasi kepada masyarakat sekitar Klinik Esensia kecamatan Pedurungan Semarang terkait upaya pencegahan penyebaran Covid-19 dengan beberapa cara berikut:

a. Tahap Koordinasi dengan Klinik Esensia

Pada tahap ini, kami melakukan melakukan koordinasi dan meminta saran terlebih dahulu dengan pimpinan Klinik Esensia terkait program yang akan kami laksanakan.

b. Tahap Observasi Lapangan

Setelah melakukan tahap pertama, kami melakukan observasi langsung tentang keadaan sekitar klinik. Hasil observasi menunjukkan bahwa masyarakat sekitar klinik esensia ternyata masih memiliki tingkat pengetahuan serta ketrampilan yang rendah tentang pentingnya mencuci tangan pakai

sabun serta langkah-langkah mencuci tangan yang benar.

c. Tahap Sosialisasi

Sosialisasi upaya pencegahan penyebaran Covid-19 dilakukan pada hari Minggu, 24 April 2022. Sosialisasi dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan, menggunakan masker, menerapkan kebiasaan cuci tangan dan penggunaan *hand sanitizer*. Sosialisasi yang dilaksanakan oleh tim dilakukan di Klinik Esensia Semarang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui Edukasi tentang langkah cara cuci tangan yang benar serta cuci tangan menggunakan sabun. Pelaksanaannya dilakukan di Klinik Esensia kecamatan Pedurungan Semarang. Kegiatan tersebut dilakukan kepada masyarakat sekitar. Edukasi dimulai pukul 15.00 WIB yang bertempat di depan Klinik Esensia dengan cara penyuluhan serta pembagian brosur serta sediaan *hand sanitizer*. Kegiatan tersebut dihadiri oleh sekitar 20 peserta yang merupakan warga sekitar Klinik Esensia.



Gambar 1. Peserta dan tim pengabdian

Penyuluhan dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan, yaitu memakai penutup, serta mencuci tangan untuk mencegah penyebaran virus Corona. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara edukasi serta pembagian brosur tentang langkah mencuci tangan yang benar serta produk *hand sanitizer*.

Sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat, kami sebelumnya melakukan survey di Klinik tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang petugas Klinik Esensia mengatakan bahwa memang belum pernah diadakan program atau

penyuluhan cuci tangan pakai sabun oleh pihak Klinik. Hal tersebut dikarenakan adanya keterbatasan sumber daya manusia atau petugas bagian Promosi Kesehatan (Promkes) di tempat tersebut, sedangkan program-program lain yang harus dijalankan jumlahnya sangat banyak.

Salah satu faktor untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berperilaku sehat adalah terkait pengetahuan dalam mencuci tangan menggunakan sabun. Penggunaan sabun dalam mencuci tangan dapat menghilangkan sejumlah besar virus dan bakteri yang menjadi penyebab berbagai penyakit, terutama penyakit yang menyerang saluran pencernaan seperti diare dan saluran nafas seperti infeksi COVID. Hampir semua orang mengerti pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun masih banyak yang tidak membiasakan diri untuk melakukannya dengan benar pada saat yang penting [7]. Pemberian informasi dalam bentuk penyuluhan serta edukasi kesehatan merupakan salah satu proses yang bermanfaat untuk menciptakan kondisi yang mempengaruhi perilaku individu. Tujuan dari edukasi ini lebih kepada membentuk sikap positif terhadap pengetahuan yang disampaikan selain diharapkan pengetahuan masyarakat juga lebih meningkat mengenai pesan yang diberikan. Hal ini sesuai dengan tujuan spesifik dari pendidikan kesehatan yaitu perubahan kognitif, perubahan motivasi dan perubahan perilaku [8].





Gambar 2. Pembagian brosur dan sediaan *hand sanitizer*

Kegiatan mencuci tangan harus menggunakan sabun, karena sabun memiliki zat pembersih dan ada juga yang mengandung zat anti bakteri, dan zat pembersih lainnya. Langkah yang tepat dan benar dalam mencuci tangan adalah sebagai berikut : a). Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut, b). Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian, c). Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih, d). Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan, e). Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian, f). Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, g). Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu [6].



Gambar 3. Brosur pentingnya cuci tangan pakai sabun

Mencuci tangan pakai sabun dan air bersih akan memberi manfaat yang berbeda dari cairan pembersih tangan berbasis alkohol. Sabun dan air bersih dapat menghilangkan semua jenis kuman dari tangan, sedangkan cairan pembersih tangan berbasis alkohol hanya bisa mengurangi jumlah kuman tertentu di kulit. Selain itu, cairan pembersih tangan hanya dapat digunakan bila tangan kita tidak kotor dan berminyak. Cairan pembersih tangan berbasis alkohol juga tidak bisa menghilangkan jenis kuman *Norovirus*, *Cryptosporidium*, dan *Clostridioides difficile*, serta bahan kimia berbahaya seperti pestisida dan logam berat.

Adapun beberapa kendala yang dihadapi masyarakat sekitar Klinik Esensia salah satunya secara keseluruhan warga sekitar Klinik Esensia belum menerapkan perilaku cuci tangan yang baik, penerapan cara serta langkah-langkah yang tepat untuk cuci tangan belum dilakukan secara benar dan tepat. Selain itu mereka belum menerapkan perilaku cuci tangan pada waktu-waktu penting. Analisis atas faktor predisposisi [8] berupa faktor sosiodemografis (umur, tingkat pendidikan) tidak dapat dikategorikan sebagai faktor yang berperan dalam hal perilaku mencuci tangan pakai sabun pada warga tersebut, karena kedua faktor tersebut homogen. Selain faktor tersebut, dalam hal kesehatan, maka faktor pendidikan formal tidak bersifat langsung mempengaruhi pengetahuan. Faktor waktu luang serta faktor yang ingin cepat selesai juga merupakan salah satu faktor yang diyakini warga sekitar sehingga warga malas untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan dengan cara yang tepat. Hal ini merupakan salah satu faktor pemungkin (*enabling factor*) [8].



Gambar 3. Langkah tepat cuci tangan

Kebiasaan mencuci tangan sangat penting untuk dipraktikkan secara terus menerus agar

memberikan dampak yang efektif khususnya dalam rangka pencegahan penyakit. Pada masa pandemi COVID-19 orang termotivasi untuk CTPS dengan tujuan mencegah penularan COVID-19. Kegiatan ini harus dimanfaatkan untuk dapat membuat praktik CTPS menjadi suatu kebiasaan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan pengetahuan masyarakat khususnya sekitar Klinik Esensia Semarang menjadi lebih meningkat mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun serta bagaimana melakukan langkah yang tepat dalam mencuci tangan. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan bisa dijadikan suatu kebiasaan yang baik oleh masyarakat dalam hal upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari pengabdian kali ini yaitu :

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan tentang cara mencuci tangan dengan sabun serta langkah yang benar di Klinik Esensia Semarang berlangsung dengan baik dan peserta sangat antusias.
2. Dengan adanya penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait cara mencuci tangan yang benar terutama pada masa pandemi covid-19.

5. SARAN

Masyarakat sekitar Klinik Esensia antusias dan berharap ada kegiatan lain dengan materi yang lebih dalam dan aplikatif. Sehingga disarankan juga agar kegiatan penyuluhan mengenai tema kesehatan yang dapat bermanfaat bagi masyarakat dapat dilanjutkan pada masa yang mendatang.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Stifar Yayasan Pharmsia Semarang yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini serta masyarakat sekitar Klinik Esensia sebagai mitra untuk pengabdian masyarakat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nurhajati N. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), 2015. Masyarakat Desa Jurnal

Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas, Vol X, X 20XX 9 Samir dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Publiciana*. 8(1):107-26.

- [2] Umaroh AK, Hanggara HY, Choiri C, 2016. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo Bulan Januari-Maret. *Jurnal Kesehatan*. 9(1):25-31.
- [3] WHO. (2020). *Recommendations to Member States to improve hand hygiene practices to help prevent the transmission of the COVI D-19 virus*. World Health Organization
- [4] Murdani, Sus Widayani , Hadromi. (2019). Pengembangan Ekonomi Masyarakat Melalui Pemberdayaan Usaha Mikro Kecil dan Menengah (Studi di Kelurahan Kandri Kecamatan Gunungpati Kota Semarang). *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, ABDIMAS* 23(2), 152-157.
- [5] Andriansyah, Y., Rahmantari, DN, 2013. Penyuluhan dan praktik PHBS (perilaku hidup bersih sehat) dalam mewujudkan masyarakat desa peduli sehat. Seri Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*. Vol 2 No. 1, Hal 45-50.
- [6] WHO World Health Organization, (2009). *Langkah mencuci tangan yang benar*.
- [7] Septarini, NW, (2015). *Pemeriksaan dan Pengobatan Kecacingan pada Balita serta Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun pada Ibu Balita di Wilayah Muntigunung Kauh, Kubu, Karangasem*. Program Study Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- [8] Notoadmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta