

## SUKSESKAN GERAKAN MASYARAKAT MELALUI CUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR

Nelly Apriningrum<sup>1)</sup>, Eka Andriani<sup>2)</sup>, Oon Sopiah<sup>3)</sup>, Sri Rahayu<sup>4)</sup>

<sup>1) 2) 3) 4)</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia  
[nelly.apriningrum@fkes.unsika.ac.id](mailto:nelly.apriningrum@fkes.unsika.ac.id)

### Abstrak

Upaya pemerintah melalui Kementerian Kesehatan adalah dengan mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat sebagai upaya promotif dan preventif tanpa mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitatif. Indikator perilaku hidup bersih sehat diantaranya adalah perilaku cuci tangan yang baik dan benar, mengingat perilaku tidak sehat menjadi penyebab permasalahan kesehatan. Terkadang, mencuci tangan dianggap merupakan hal yang sepele. Pentingnya cuci tangan yang baik dan benar serta masih rendahnya kesadaran masyarakat akan cuci tangan yang baik dan benar menjadi alasan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat di SMA 1 Telukjambe Karawang ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan melalui ceramah tanya jawab dan demonstrasi dengan menggunakan media audio visual, leaflet dan lembar balik. Kegiatan ini berlangsung lancar dan responden mengikuti kegiatan dengan antusias. Hasil kegiatan menggambarkan bahwa seluruh responden telah mampu mempraktekkan kembali cara melakukan cuci tangan yang baik dan benar. Perilaku cuci tangan dengan baik dan benar yang telah dilakukan responden dalam kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Germas, Cuci tangan.

### Abstract

The government's effort through the Ministry of Health is to launch the Healthy Living Community Movement as a promotive and preventive effort without neglecting curative and rehabilitative efforts. Indicators of clean living behavior, namely proper and correct hand washing, considering that unhealthy behavior is the cause of health problems. Materialized, materialized hands are trivial things. The importance of good and correct hand washing and the low level of public awareness of proper and proper hand washing are the implementation of community service activities at SMA 1 Telukjambe, Karawang. This community service activity uses the extension method through question and answer discussion and develops using audio-visual media, leaflets and flipcharts. Activities that went smoothly and enthusiastically participated in the respondent's activities. The results of the activity illustrate that all respondents have been able to practice how to wash their hands properly and correctly. The behavior of washing hands properly and correctly carried out by respondents in activities that are expected to be useful and applied in life.

**Keywords:** Community Movement, Hand wash.

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang mengalami tantangan besar dalam permasalahan kesehatan. Masih adanya penyakit infeksi, peningkatan penyakit tidak menular serta munculnya beberapa penyakit yang sudah teratasi merupakan *triple burden* permasalahan kesehatan yang membutuhkan perhatian. Upaya pemerintah melalui Kementerian Kesehatan adalah dengan mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai upaya promotif dan preventif tanpa mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitatif yang diprakarsai oleh Presiden. (Kementerian Kesehatan, 2016)

Untuk menyukseskan GERMAS, tidak dapat hanya mengandalkan peran dari sektor kesehatan saja, namun diperlukan peran serta dari Kementerian dan lembaga sektor lain, serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat, serta peran pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya. Tujuan GERMAS adalah untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan budaya dan perilaku masyarakat yang tidak atau kurang sehat. (Kementerian Kesehatan, 2017)

Indikator perilaku hidup bersih sehat (PHBS) diantaranya adalah perilaku cuci tangan yang baik dan benar dan menjadi perhatian, mengingat perilaku tidak sehat menjadi penyebab permasalahan kesehatan. Cuci tangan merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan individu. Cuci tangan adalah hal wajib yang harus dilakukan untuk

menjaga kesehatan tubuh. Terkadang, mencuci tangan dianggap merupakan hal yang sepele. Kebanyakan orang hanya menggosok tangan dengan air tanpa menggunakan sabun. Di kalangan masyarakat masih banyak yang belum memahami cara mencuci tangan yang baik dan benar (Ambarwati and Prihastuti, 2019).

Cuci tangan yang baik dan benar merupakan bagian dari upaya untuk pencegahan penyakit, karena beberapa penyakit disebabkan karena masuknya kuman, virus maupun bakteri kedalam sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem *integument/* kulit dan beberapa system lainnya hingga berdampak pada penyakit. (Rastini and Marwati, 2018).

Kondisi pandemic Covid-19 saat ini juga menuntut setiap orang menjaga perilaku hidup bersih sehat diantaranya dengan menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas. Pentingnya cuci tangan yang baik dan benar serta masih rendahnya kesadaran masyarakat akan cuci tangan yang baik dan benar menjadi alasan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat dikalangan siswa ini, sebagai bentuk partisipasi akademisi kesehatan dalam menyukseskan GERMAS. (Natsir, 2018), (Suprpto *et al.*, 2020)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian.

GERMAS dapat dilakukan dengan cara

: melakukan aktifitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu : melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, Mengonsumsi buah dan sayur, dan memeriksakan kesehatan secara rutin.

Gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI ini mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat.

Salah satu dukungan nyata lintas sektor untuk mensukseskan GERMAS, diantaranya melalui program Infrastruktur Berbasis Masyarakat (IBM) Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni, yang merupakan infrastruktur dasar dalam mendukung Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Badan Pengawas Obat dan Makanan dalam hal keamanan pangan.

Dalam kehidupan sehari-hari, praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud Revolusi Mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Untuk itu, Pemerintah RI diwakili Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan RI, pada 15 November 2016 di Kabupaten Bantul, DI Yogyakarta. Tidak hanya di Bantul, GERMAS juga dicanangkan di sembilan wilayah lainnya, yaitu: Kabupaten Bogor (Jawa Barat), Kabupaten Pandeglang (Banten), Kota Batam (Kepulauan Riau), Kota Jambi (Jambi), Surabaya (Jawa Timur), Madiun (Jawa Timur), Pare-pare (Sulawesi

Selatan), Kabupaten Purbalingga (Jawa Tengah), Kabupaten Padang Pariaman (Sumatera Barat).

Pencanangan GERMAS menandai puncak peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-52 yang jatuh pada 12 November 2016. Tahun ini, HKN ke-52 mengusung tema Indonesia Cinta Sehat dengan sub tema Masyarakat Hidup Sehat, Indonesia Kuat. Tema ini harus dimaknai secara luas, seiring dengan Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). Secara khusus, GERMAS diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan produktivitas masyarakat, dan mengurangi beban biaya kesehatan.

Cara mencuci tangan yang baik dan benar seringkali dianggap hal sepele oleh beberapa kalangan masyarakat. Kebanyakan masyarakat hanya menggosok tangan dengan air tanpa menggunakan sabun. Hal ini menyebabkan kuman masih banyak yang menempel. Dampak cuci tangan yang tidak benar atau tidak cuci tangan akan menyebabkan penyakit bersarang di tubuh dan dapat membahayakan kesehatan. Saat seseorang batuk dengan menutupi mulut menggunakan tangan lalu makan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu dapat menyebabkan virus, kuman maupun bakteri masuk ke dalam tubuh bersama dengan makanan yang konsumsi sehingga menyebabkan beberapa penyakit.

Cuci tangan seharusnya dilakukan pada beberapa hal diantaranya : sebelum memegang bayi, sebelum dan setelah makan, sebelum dan setelah mengolah bahan makanan, setelah buang air kecil dan buang air besar, setelah menyentuh binatang, setelah menyentuh benda/ fasilitas umum,

Berikut langkah cuci tangan pakai sabun yang benar ;

**Langkah 1.** Basahi tangan dengan air bersih basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan. Ambil sabun dan usap secara merata, lalu gosokkan kedua telapak tangan dengan lembut agar kuman yang ada di telapak tangan hilang.

**Langkah 2.** Untuk menghilangkan kuman pada bagian luar tangan, usap dan gosok kedua punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian agar kuman tidak bersisa di tangan.

**Langkah 3.** Jangan lupa, kuman juga menempel pada sela-sela jari tangan, maka gosok juga pada telapak tangan dan sela-sela jari tangan dengan posisi saling bertautan.

**Langkah 4.** Kuku juga bagian terpenting dari tangan yang menyebabkan kuman bersarang pada kuku. Oleh karena itu wajib membersihkan bagian ujung kuku secara bergantian dengan mengatupkannya. Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan.

**Langkah 5.** Genggam, gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian hingga bersih.

**Langkah 6.** Letakkan ujung jari atau ujung kuku pada telapak tangan lainnya dan gosok memutar secara perlahan agar kuman dan bakteri segera hilang.

Gosok dan bersihkan tangan dari sabun pada air yang mengalir, lalu keringkan dengan lap bersih atau tissue. Langkah tersebut minimal dilakukan selama 40-60 detik. (Kemenkes RI, 2020)

Selain menggunakan sabun , memebersihkan tangan dapat dilakukan dengan pembersih tangan dengan cara ; oleskan cairan pembersih tangan kesalah satu telapak tangan (baca label produk yang digunakan), gosok kedua tangan, gosok cairan keseluruh telapak tangan, punggung tangan dan jari dengan 6 langkah seperti diatas hingga seluruh cairan pada

tangan mongering. Lakukan selama sekitar 20 detik. (Kemenkes RI, 2020)

## METODOLOGI PENGABDIAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA 1 Telukjambe Karawang Jawa Barat, sebagai bentuk kontribusi tenaga kesehatan pada pada program Germas melalui pendidikan di masyarakat sekitar. Kegiatan diawali dengan persiapan administratif dan materi. Perijinan kepada kepala sekolah SMA 1 Telukjambe Karawang selaku mitra melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Unsika. Melalui guru bimbingan konseling ditentukan siswa kelas 11 IPA 5 SMAN 1 Telukjambe Karawang Jawa Barat sebanyak 28 siswa sebagai responden dalam kegiatan ini.

Metode pengabdian kepada masyarakat dalam penelitian adalah penyuuhan meliputi ceramah tanya jawab, demonstrasi, dan tanya jawab. Penyampaian materi menggunakan Audio visual, powerpoint, lembar balik dan leaflet serta handsanitizer. Pemasangan paket handsanizer pada 20 titik lingkungan sekolah agar dapat digunakan oleh komponen di lingkungan sekolah.

## PELAKSANAAN KEGIATAN

Berikut langkah cuci tangan pakai sabun yang benar ;

**Langkah 1.** Basahi tangan dengan air bersih basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan. Ambil sabun dan usap secara merata, lalu gosokkan kedua telapak tangan dengan lembut agar kuman yang ada di telapak tangan hilang.

**Langkah 2.** Untuk menghilangkan kuman pada bagian luar tangan, usap dan gosok kedua punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian agar kuman tidak bersisa di tangan.

**Langkah 3.** Jangan lupa, kuman juga menempel pada sela-sela jari tangan, maka gosok juga pada telapak tangan dan sela-sela jari tangan dengan posisi saling bertautan.

**Langkah 4.** Kuku juga bagian terpenting dari tangan yang menyebabkan kuman bersarang pada kuku. Oleh karena itu wajib membersihkan bagian ujung kuku secara bergantian dengan mengatupkannya. Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan.

**Langkah 5.** Genggam, gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian hingga bersih.

**Langkah 6.** Letakkan ujung jari atau ujung kuku pada telapak tangan lainnya dan gosok memutar secara perlahan agar kuman dan bakteri segera hilang.

Gosok dan bersihkan tangan dari sabun pada air yang mengalir, lalu keringkan dengan lap bersih atau tissue. Langkah tersebut minimal dilakukan selama 40-60 detik. (Kemenkes RI, 2020)

Selain menggunakan sabun, membersihkan tangan dapat dilakukan dengan pembersih tangan dengan cara; oleskan cairan pembersih tangan ke salah satu telapak tangan (baca label produk yang digunakan), gosok kedua tangan, gosok cairan ke seluruh telapak tangan, punggung tangan dan jari dengan 6 langkah seperti diatas hingga seluruh cairan pada tangan mengering. Lakukan selama sekitar 20 detik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan Gerakan masyarakat sehat diikuti oleh 10 siswa dan 18 siswi kelas 11 IPA 5 SMA 1 Telukjambe Karawang Jawa Barat dengan penuh antusias. Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini materi dalam file *powerpoint*, video, *leaflet* dan lembar balik.

Seluruh responden telah mampu mendemonstrasikan kembali cara cuci tangan yang baik dan benar baik menggunakan air bersih dan sabun serta menggunakan handsanitizer.

Untuk meningkatkan efektifitas dari kegiatan penyuluhan cuci tangan yang baik dan benar ini dengan memutar video sebagai media dalam *power point* dalam penyampaian materi, sebagaimana pendapat Asmara bahwa pembelajaran akan lebih berhasil bila menggunakan audio visual. (Asmara, 2015), (Suprpto *et al.*, 2020).

Selain menggunakan audio visual kegiatan pengabdian ini juga menggunakan *leaflet* dan lembar balik cuci tangan yang dapat digunakan sebagai media promosi kepada siswa lainnya maupun keluarganya yang tidak menjadi responden dalam kegiatan ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kurnawaty dkk bahwa kegiatan promosi Kesehatan dengan menggunakan *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan siswa. (Natsir, 2018), (Pasyanti, Saftarina and Kurniawaty, 2015). Penyuluhan menggunakan lembar balik juga dilakukan oleh Triwahuni dkk dalam penelitiannya untuk mengetahui sikap dan pengetahuan ibu balita. (Syahidatunnisa, U.Sofindra, Par'i, Holil.M, Fauziyah, Rr.Nur, Agung, Amanah, N.Risti, Triwahyuni, 2019).

Penyuluhan cuci tangan dengan baik dan benar menggunakan metode demonstrasi ini merupakan upaya untuk mengevaluasi kemampuan responden agar lebih aplikatif. Karena perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih lenggeng, yang mana pengetahuan merupakan domain penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. (Khalid, 2014), (Ambarwati and Prihastuti, 2019).

## PENUTUP

Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini, responden telah mampu mempraktekkan cuci tangan yang baik dan benar baik menggunakan air bersih yang mengalir maupun menggunakan *handsanitizer*. Perilaku cuci tangan yang baik dan benar ini diharapkan dapat menjadi stimulasi bagi siswa dan guru dilingkungan sekolah untuk dapat dijadikan perilaku hidup bersih sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. R. and Prihastuti (2019) 'Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ( Gernas ) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat ( Phbs ) Sejak Dini', 1(April), pp. 45–52.
- Asmara, A. P. (2015) 'Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Audio Visual Tentang Pembuatan Koloid', *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 15(2), p. 156. doi: 10.22373/jid.v15i2.578.
- Kemendes RI (2020) 'Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun', *Jurnal Kesehatan*, p. 20.
- Kementerian Kesehatan, D. P. K. dan P. K. (2016) *GERMAS Wujudkan Indonesia Sehat*, <https://www.kemkes.go.id/article/view/16111500002>. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html>.
- Kementerian Kesehatan, D. P. K. dan P. K. (2017) *GERMAS, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*, <https://promkes.kemkes.go.id/germas>.
- Khalid, A. (2014) *Promosi Kesehatan ; Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Natsir, M. F. (2018) 'Pengaruh penyuluhan CTPS terhadap peningkatan pengetahuan siswa SDN 169 bonto parang Kabupaten Jeneponto', *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 1(2), pp. 1–9.
- Pasyanti, N. I., Saftarina, F. and Kurniawaty, E. (2015) 'Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas 4 , 5 dan 6 dalam Upaya Pencegahan Kecacangan di SDN 2 Keteguhan Teluk Betung Barat', *Medical Journal of Lampung University*, 4(5), pp. 35–39.
- Rastini, N. K. and Marwati, N. M. (2018) 'Dengan Metode Ceramah Kombinasi Media Video', *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 8(1), pp. 13–22.
- Suprpto, R. *et al.* (2020) 'Pembiasaan Cuci Tangan yang Baik dan Benar pada Siswa Taman Kanak-Kanak (TK) di Semarang', *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(2), p. 139. doi: 10.26714/jsm.2.2.2020.139-145.
- Syahidatunnisa, U.Sofindra, Par'i, Holil.M, Fauziyah, Rr.Nur, Agung, Amanah, N.Risti, Triwahyuni, A. (2019) 'Penyuluhan Menggunakan Media Lembar Balik terhadap Pengetahuan Ibu Balita tentang Kadarzi', *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), pp. 58–64.