

Mencuci Tangan Dengan Baik dan Benar Bersama Mahasiswa Prodi Gizi FKM UINSU di TK Negeri Pembina Kota Tebing Tinggi

Nurhayati Nurhayati¹, Brillian Novia Putri², Intan Syafitri Manurung³, Annisa Dwi Syahfitri⁴, Atmalia Sawita Saragih⁵, Hidayani Hidayani⁶, Nursa'idah Siswanti⁷.

¹⁻⁷Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Penulis Korespondensi

Nurhayati Nurhayati

e-mail: : nurhayati1672@uinsu.ac.id

Abstrak:

Kegiatan penyuluhan kesehatan memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu upaya promotif yang dilakukan adalah edukasi mengenai pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), di TK Negeri Pembina Kota Tebing Tinggi. Program ini mengusung tema “*Langkah Kecil, Manfaat Besar: Ayo Cuci Tangan, Sehat Dimulai dari Tangan yang Bersih*”, yang bertujuan untuk menanamkan kebiasaan mencuci tangan kepada anak usia dini melalui pendekatan edukatif dan menyenangkan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi cara mencuci tangan sesuai standar WHO, serta media edukasi visual dan permainan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam mencuci tangan secara benar. Kegiatan ini juga mendapat tanggapan positif dari guru dan orang tua sebagai langkah awal dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Dengan demikian, program ini membuktikan bahwa intervensi sederhana dapat memberikan dampak besar terhadap kesehatan masyarakat, terutama bila dimulai dari kelompok usia dini.

Kata Kunci: *cuci tangan, edukasi kesehatan, anak usia dini, gizi, perilaku hidup bersih dan sehat*

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir. Menurut data World Health Organization (WHO), mencuci tangan dengan benar dapat menurunkan risiko infeksi saluran pernapasan sebesar 23% dan diare hingga 40%, menjadikannya salah satu intervensi kesehatan masyarakat yang paling sederhana namun berdampak signifikan (WHO). Namun, praktik mencuci tangan yang benar masih

belum menjadi kebiasaan yang tertanam kuat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, terutama pada anak usia dini. Anak-anak merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penularan penyakit akibat kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya kebersihan tangan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan sejak usia dini menjadi langkah strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, mahasiswi Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan di TK Negeri Pembina Kota Tebing Tinggi. Kegiatan ini mengangkat tema “Langkah Kecil, Manfaat Besar: Ayo Cuci Tangan, Sehat Dimulai dari Tangan yang Bersih”, dengan tujuan utama menanamkan pemahaman serta keterampilan mencuci tangan yang benar kepada anak-anak melalui pendekatan edukatif dan interaktif. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah ringan, demonstrasi praktik mencuci tangan sesuai standar WHO, serta penggunaan media pembelajaran visual seperti poster bergambar, lagu, dan permainan edukatif. Pendekatan ini dirancang agar sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang cenderung belajar melalui pengalaman langsung dan aktivitas yang menyenangkan.

Dengan adanya program ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku anak-anak dalam menjaga kebersihan tangan, sekaligus memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan di bidang kesehatan masyarakat. Penyuluhan ini juga menjadi contoh nyata bahwa langkah kecil seperti mencuci tangan dapat memberikan manfaat besar dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan bebas penyakit.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini menggunakan metode pembelajaran yang menyenangkan (fun learning) melalui penyuluhan yang dikemas dalam bentuk nasehat yang diperagakan. Setelah itu, dilakukan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar, diikuti dengan praktik bersama mencuci tangan menggunakan sabun, serta sesi berbagi pengalaman yang dirasakan oleh anak-anak. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 dengan melibatkan kelompok bermain TK Negeri Pembina. Sebanyak 40 anak usia dini

berpartisipasi dalam kegiatan yang bertempat di Jl. Gunung Lauser, No. 14 A, Tambangan, Kota Tebing Tinggi.

Selama penyuluhan, anak-anak diajak untuk memperagakan kegiatan mencuci tangan yang menjadi bagian dari rutinitas harian, mulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur malam, serta membiasakan diri untuk rajin mencuci tangan dengan sabun. Beberapa momen penting yang memerlukan cuci tangan antara lain saat “ibu tangan” menyiapkan makanan, sebelum dan sesudah “keluarga tangan” makan, setelah buang air, setelah memberi makan hewan peliharaan, setelah membuang sampah, berkebun, membersihkan rumah, serta setelah bermain.

Dalam proses penyuluhan dan praktik, anak-anak TK dipandu untuk mempraktikkan enam langkah mencuci tangan yang baik dan benar sesuai standar WHO. Langkah-langkah tersebut meliputi: pertama, menggosok telapak tangan dengan sabun; kedua, menggosok punggung tangan kanan dan kiri secara bergantian; ketiga, membersihkan sela-sela jari; keempat, mencuci ujung-ujung jari; kelima, menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian; dan keenam, membersihkan ujung jari di telapak tangan dengan digosok perlahan di bawah air mengalir. Setiap anak melakukan praktik mencuci tangan dengan sabun sebanyak enam kali agar lebih memahami setiap langkahnya.

Untuk mengukur pengetahuan dan efektivitas metode yang digunakan, dilakukan sesi tanya jawab secara lisan, di mana anak-anak diminta menceritakan kembali proses dan waktu yang tepat untuk mencuci tangan, serta bagian kegiatan yang paling menarik bagi mereka. Kegiatan diakhiri dengan praktik langsung mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, lalu mengeringkannya dengan tisu.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan bertema “Langkah Kecil, Manfaat Besar: Ayo Cuci Tangan, Sehat Dimulai dari Tangan yang Bersih” telah dilaksanakan dengan melibatkan 40 anak kelompok A, B dan C (usia 5–6 tahun) di TK Negeri Pembina Kota Tebing Tinggi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswi Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) dan berlangsung dalam suasana yang edukatif, interaktif, dan menyenangkan.



Gambar. Kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan Mencuci Tangan

Hasil Pre-Test dan Post-test Pengetahuan Anak

Evaluasi pengetahuan anak tentang pentingnya mencuci tangan dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan kuesioner bergambar yang disesuaikan dengan kemampuan kognitif anak usia dini. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pemahaman anak setelah diberikan penyuluhan.

Tabel Hasil Pengetahuan Anak

Kategori Pengetahuan	Pretest (%)	Posttest (%)
Baik	22,5%	85,5%
Cukup	50,0%	17,5%
Kurang	27,5%	0,0%

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar anak memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori "cukup" (50%) dan "kurang" (27,5%). Namun setelah intervensi, terjadi peningkatan drastis dalam kategori "baik" menjadi 85,5%, dan tidak ada lagi anak yang berada pada kategori "kurang".

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan anak dalam mencuci tangan juga dinilai melalui lembar observasi praktik yang mengacu pada enam langkah mencuci tangan menurut WHO. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa mayoritas anak dapat mengikuti dan mempraktikkan semua langkah dengan benar setelah diberikan demonstrasi dan bimbingan.

- Anak yang mengikuti 6 langkah dengan benar: 35 anak (90,5%)
- Anak yang mengikuti sebagian langkah (4–5 langkah): 5 anak (9,5%)
- Anak yang belum mampu mengikuti secara mandiri: 0 anak (0%)

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dengan metode praktik langsung dan pendekatan yang menyenangkan mampu meningkatkan keterampilan motorik anak dalam mencuci tangan.

Selama kegiatan berlangsung, anak-anak tampak antusias dan aktif berpartisipasi. Mereka menunjukkan minat tinggi dalam mengikuti cerita, lagu, dan praktik mencuci tangan. Pihak guru menyambut baik kegiatan ini dan menyatakan bahwa metode yang digunakan sangat sesuai dengan karakter anak usia dini, serta mendukung pembiasaan hidup bersih di lingkungan sekolah. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan anak mengenai pentingnya mencuci tangan, dari kategori “baik” sebesar 22,5% menjadi 85,5% setelah penyuluhan. Selain itu, keterampilan praktik anak dalam menerapkan enam langkah cuci tangan sesuai standar WHO juga menunjukkan hasil yang sangat positif, di mana 90,5% anak mampu mengikuti langkah-langkah tersebut dengan benar. Penerapan metode pembelajaran yang menyenangkan (*fun learning*), seperti penggunaan media visual, lagu, demonstrasi langsung, serta praktik bersama, terbukti efektif dalam meningkatkan antusiasme dan pemahaman anak usia dini terhadap perilaku hidup bersih dan sehat.

Simpulan

Kegiatan penyuluhan bertema “Langkah Kecil, Manfaat Besar: Ayo Cuci Tangan, Sehat Dimulai dari Tangan yang Bersih” yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), di TK Negeri Pembina Kota Tebing Tinggi berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam mencuci tangan dengan baik dan benar. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi dalam menanamkan kebiasaan mencuci tangan yang benar sejak usia dini, tetapi juga menjadi bentuk nyata implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan di berbagai institusi pendidikan sebagai upaya preventif terhadap penularan penyakit dan pembentukan pola hidup sehat sejak dini.

Referensi

- Departemen Kesehatan RI. (2017). Petunjuk Teknis Cuci Tangan Pakai Sabun. Jakarta: Depkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suparmi, S., & Rahayu, T. (2020). Edukasi cuci tangan pada anak usia dini untuk mencegah penularan penyakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 120–127.
- Sujiono, Y. N. (2009). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Indeks.
- Yuliana, S. (2020). Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun untuk Pencegahan Penyakit Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–51.