

Edukasi Cuci Tangan Enam Langkah Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Pasuluhan

Surti Zahra¹, Rastia Ningsih², Ratna Wulan³, Hoirotun Nisa⁴, Ramadhani Alfiko Rokhmatan⁵,
Rahmat Suhada⁶, Liwangsa⁷, Gajah Mada Januar⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Bina Bangsa, Kota Serang

Email : zahra3803@gmail.com, rastianingsih276@gmail.com, wulanr846@gmail.com,
hoirotunn45@gmail.com, alfikodani3@gmail.com, rahmatsudaha738@gmail.com,
liwangsa89@gmail.com, gmadajanuar@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah di SDN Pasuluhan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengurangi resiko penyakit infeksi pada anak usia sekolah di SDN Pasuluhan. Penelitian ini menggunakan metode pengabdian kepada masyarakat berisi sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (enam langkah cuci tangan), mencakup praktik langsung dengan penggunaan poster edukasi enam langkah mencuci tangan yang benar. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif data diperoleh dari hasil wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Pelaksanaan kegiatan cuci tangan enam langkah dilakukan pada tanggal 19 Juli 2025 di SDN Pasuluhan. Edukasi cuci tangan enam langkah terbukti efektif sebagai intervensi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar. Hasil menunjukkan bahwa proses edukasi yang melibatkan demonstrasi langsung, praktik bersama, dan penguatan positif lebih mudah diterima anak usia sekolah dibanding hanya penyampaian teori. Kesimpulannya pelaksanaan edukasi secara berkesinambungan, disertai penyediaan sarana yang memadai, diharapkan dapat membentuk kebiasaan mencuci tangan yang benar secara konsisten, sehingga mampu menurunkan risiko penyakit infeksi dan meningkatkan derajat kesehatan anak di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : Cuci tangan, PHBS, Penyakit infeksi

Abstract

This study aims to improve clean and healthy living behaviors among school-aged children at Pasuluhan Elementary School. In addition, this study also aims to reduce the risk of infectious diseases in school-aged children at Pasuluhan Elementary School. This study uses a community service method containing the socialization of clean and healthy living behaviors (six steps of handwashing), including direct practice using educational posters on the six steps of proper handwashing. The approach in this study uses a descriptive qualitative method, data obtained from the results of in-depth interviews, observations, and documentation. The implementation of the six-step handwashing activity was carried out on July 19, 2025 at Pasuluhan Elementary School. The six-step handwashing education has proven effective as a clean and healthy living behavior (PHBS) intervention in the elementary school environment. The results show that the educational process involving direct demonstrations, joint practice, and positive reinforcement is more easily accepted by school-aged children than just the delivery of theory. In conclusion, the implementation of continuous education, accompanied by the provision of adequate facilities, is expected to form a habit of consistent correct handwashing, thereby reducing the risk of infectious diseases and improving the health of children in the school environment.

Keywords: Hand washing, PHBS, Infectious diseases

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu indikator penting yang menentukan kemajuan sebuah negara, karena kesehatan merupakan hak asasi setiap warga negara (Caesar et al., 2024). Indonesia merupakan salah satu negara yang gencar dalam melakukan peningkatan kesehatan



masyarakat, melalui kementerian kesehatan pemerintah merencanakan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai sarana peningkatan kesehatan bagi masyarakat (Fitriana dkk. 2023). Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 2269/MENKES/PER/XI/ 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tertulis bahwa perilaku mencuci tangan pakai sabun harus dipraktikkan sebagai usaha di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan (Rosyad dkk. t.t.).

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit infeksi akibat kebiasaan hidup yang kurang hygiene (Sinanto dan Djannah 2020). Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa setiap tahunnya sekitar 1,7 juta anak dibawah usia lima tahun meninggal akibat penyakit diare dan pneumonia, Dimana kebiasaan menggunakan cuci tangan dengan sabun dapat mengurangi kejadian penyakit tersebut hingga 50% (Jama 2020). Di Indonesia sendiri, laporan dari Kementrian Kesehatan menunjukkan bahwa hanya sekitar 50-60% anak-anak yang terbiasa mencuci tangan dengan benar pada lima waktu kritis, yaitu sebelum makan, setelah buang air besar, setelah membersihkan anak, sebelum menyiapkan makanan dan setelah bersentuhan dengan hewan (Nugroho dkk. 2024).

Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pola hidup dari kelompok ke kelompok lain nya dari individu ke individu lain nya sehingga terciptanya pola hidup yang bersih dan juga menjalankan pola hidup sehat (Ulya et al., 2022).

Enam langkah cuci tangan adalah suatu upaya mencegah infeksi yang ditularkan melalui tangan dengan menghilangkan kotoran dan debris serta menghambat atau membunuh mikroorganisme pada kulit yang dapat diperoleh dari kontak antara anak dengan lingkungan. Tangan yang terkontaminasi merupakan penyebab utama perpindahan (Rafika Febriana Hudju, Lenny Duyoh, dan Fitria Masulili 2022). Mencuci tangan yang benar membutuhkan pengetahuan yang baik. Mencuci tangan dilakukan sesuai prosedur standar untuk mencegah pertumbuhan bakteri dan kuman. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan mencuci tangan yang benar masih perlu ditanamkan sejak dini. Anak-anak SDN Pasuluhan berasal dari daerah pertanian, sehingga kegiatan ini perlu dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (Hasibuan, Siregar, dan Rangkuti 2023).

Di Indonesia, program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) telah memasukkan cuci tangan sebagai salah satu aspek utama dalam peningkatan kesehatan di lingkungan sekolah. Namun, evaluasi terhadap program-program tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan anak-anak dalam mencuci tangan masih rendah (Novitasari 2018).

Membiasakan anak untuk mencuci tangan dengan sabun (CTPS) berarti menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Pada usia sekolah, sebagian besar anak belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kebersihan tubuh. Masih banyak ditemukan perilaku mencuci tangan yang kurang tepat di kalangan anak-anak. Oleh karena itu, menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun sejak usia dini merupakan langkah yang sangat tepat, mengingat pada masa ini anak-anak sangat aktif dan lebih mudah terserang penyakit (Aisyah et al., 2022).

Mencuci tangan dengan sabun memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya penyakit diare. Kebiasaan ini sebaiknya dilakukan setiap kali setelah buang air besar, setelah membersihkan bayi atau balita, sebelum makan, serta sebelum mengolah makanan. Apabila masyarakat memiliki kesadaran, motivasi, serta dukungan berupa informasi dan fasilitas kesehatan, maka pengetahuan tentang pola hidup bersih dan sehat dapat lebih mudah diterapkan di mana saja. Sayangnya, sebagian masyarakat hanya memahami penyakit menular tertentu, sementara pengetahuan mengenai penyakit dalam maupun infeksi lainnya masih terbatas. Akibatnya, kesadaran untuk menjaga kesehatan diri dari ancaman penyakit menular juga masih rendah. Padahal, mencuci tangan merupakan cara paling sederhana, tertua, sekaligus konsisten dalam mencegah dan mengendalikan penyebaran infeksi (Dayaningsih et al., 2024)

Cuci tangan juga menjadi salah satu indikator dari PHBS sehingga hal ini wajib untuk diketahui oleh masyarakat luas khususnya sekolah dasar. Sekolah selain berfungsi sebagai

tempat belajar juga menjadi ancaman bagi anak-anak dengan mudah menularkan penyakit dengan temannya (Dewi, Astriani, dan Pratama 2022).

Mencuci tangan terbukti mampu mengurangi sebagian besar kuman dan virus penyebab berbagai penyakit, terutama yang menyerang saluran pencernaan seperti diare, serta saluran pernapasan seperti influenza. Meski hampir semua orang mengetahui pentingnya mencuci tangan dengan sabun, kenyataannya masih banyak yang belum membiasakan diri melakukannya dengan benar pada waktu-waktu penting. Walaupun sebagian masyarakat sadar akan manfaat mencuci tangan, hanya sekitar 5% saja yang benar-benar memahami cara melakukannya dengan tepat. Oleh karena itu, penting untuk terus memberikan edukasi kepada masyarakat agar dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit (Darma et al., 2022).

Dampak dari rendahnya kebiasaan mencuci tangan pada anak usia sekolah sangat signifikan, terutama dalam hal peningkatan resiko penyakit infeksi seperti diare, ISPA, dan cacangan. Selain itu, Dampak dari kurang dilaksanakannya kebiasaan cuci tangan yang sering menyerang anak usia prasekolah adalah penyakit seperti diare, ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Atas), cacangan dan demam tifoid. Penyakit-penyakit ini tidak hanya berdampak pada kesehatan anak tetapi juga dapat mempengaruhi tingkat kehadiran dan prestasi mereka di sekolah. Selain itu, dalam jangka panjang, kebiasaan hidup yang kurang hygiene dapat meningkatkan beban ekonomi keluarga akibat meningkatnya biaya pengobatan serta meningkatnya resiko penyebaran penyakit di lingkungan yang lebih luas (Fitriana dkk. 2023).

Masa sekolah adalah tahap penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada periode ini, anak-anak sering melakukan aktivitas yang melibatkan kontak langsung dengan lingkungan sekitar, termasuk area yang kurang higienis. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mereka, sehingga membuat anak lebih rentan terkena berbagai penyakit (Wiritanaya et al., 2024)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah di SDN Pasuluhan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengurangi resiko penyakit infeksi pada anak usia sekolah di SDN Pasuluhan.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat berisi sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (enam langkah cuci tangan), mencakup praktik langsung dengan penggunaan poster edukasi enam langkah mencuci tangan yang benar (Sinanto dan Djannah 2020).



Gambar 1. Poster Edukasi: Enam Langkah Cuci Tangan Yang Benar

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pasuluhan pada kelompok anak kelas 2, 3 dan 4. Waktu pelaksanaan dipilih untuk menyesuaikan dengan jadwal kegiatan pembelajaran di kelas.

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif data diperoleh dari hasil wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi (Nugroho dkk. 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan cuci tangan enam langkah dilakukan pada tanggal 19 Juli 2025 di SDN Pasuluhan. PHBS di sekolah perlu mendapatkan perhatian dimana anak usia sekolah khususnya tingkat sekolah dasar (6-12 tahun) merupakan masa anak rentan terhadap berbagai penyakit, yang umumnya ternyata berkaitan dengan PHBS. Salah satu indikator penting dari pelaksanaan PHBS di sekolah dapat dimulai dari hal yang sederhana yaitu mencuci tangan pakai sabun. Cuci tangan pakai sabun adalah proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit, kuku, jari jemari pada kedua tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Anak-anak memandang sabun hanya bermanfaat untuk menghilangkan kotor dan bau. Untuk melakukan program mencuci tangan dengan sabun, ketersediaan air dan sabun untuk mencuci tangan sebenarnya bukan masalah tapi menjadi hambatan adalah faktor kebiasaan anak-anak (Rafika Febriana Hudju, Lenny Duyoh, dan Fitria Masulili 2022).

Edukasi cuci tangan enam langkah terbukti efektif sebagai intervensi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar. Hasil menunjukkan bahwa proses edukasi yang melibatkan demonstrasi langsung, praktik bersama, dan penguatan positif lebih mudah diterima anak usia sekolah dibanding hanya penyampaian teori (Hasibuan, Siregar, dan Rangkuti 2023).



Gambar 2. Sosialisasi PHBS: Penyampaian Materi Cuci Tangan di Kelas



Gambar 3. Praktik Langsung: Demonstrasi Enam Langkah Cuci Tangan

Peningkatan pengetahuan yang diikuti dengan sikap positif memperbesar peluang terjadinya perubahan perilaku nyata. Hal ini selaras dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa individu akan lebih mungkin mengadopsi perilaku sehat jika mereka memahami manfaatnya dan merasa mampu melakukannya (Fitriana dkk. 2023).

Keterlibatan guru berperan penting dalam mempertahankan perilaku tersebut. Dukungan lingkungan berupa ketersediaan sarana cuci tangan juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Namun, keterbatasan fasilitas menjadi tantangan yang perlu diatasi agar perilaku baik ini konsisten dilakukan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang cuci tangan enam langkah, tetapi juga membentuk kebiasaan positif yang mendukung tercapainya PHBS di lingkungan sekolah. Implementasi berkelanjutan melalui pengawasan guru dan penyediaan fasilitas akan memperkuat dampak jangka panjangnya (Sinanto dan Djannah 2020).



Gambar 4. Gerakan Sehat: Poster Cuci Tangan Dipasang di Setiap Wastafel Sekolah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa edukasi cuci tangan enam langkah di SDN Pasuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak usia sekolah terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Metode pembelajaran yang memadukan demonstrasi langsung, praktik bersama, serta penguatan positif terbukti lebih mudah dipahami dan diingat oleh siswa dibandingkan penyampaian teori semata (Nugroho dkk. 2024).

Keberhasilan program ini juga didukung oleh keterlibatan aktif guru dan dukungan lingkungan sekolah, meskipun keterbatasan fasilitas cuci tangan masih menjadi tantangan yang perlu diatasi. Pelaksanaan edukasi secara berkesinambungan, disertai penyediaan sarana yang memadai, diharapkan dapat membentuk kebiasaan mencuci tangan yang benar secara konsisten, sehingga mampu menurunkan risiko penyakit infeksi dan meningkatkan derajat kesehatan bagi anak-anak di lingkungan sekolah (Fitriana dkk. 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Putu Indah Sintya, Ni Made Dwi Yunica Astriani, dan Aditha Angga Pratama. 2022. "PERILAKU CUCI TANGAN ENAM LANGKAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR SEBAGAI SALAH SATU UPAYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT." SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan 6(2): 1026. doi:10.31764/jpmb.v6i2.8772.
- Fitriana, Vera, Icca Narayani, Hirza Ainin Nur, Eny Pujiati, Alvi Ratna Yuliana, Luluk Cahyanti, dan Putri Lestari. 2023. "EDUKASI 6 LANGKAH CUCI TANGAN UNTUK PENCEGAHAN INFEKSI." 4(2).
- Hasibuan, Khoirunnisah, Hidayanti Rohimah Nurdin Siregar, dan Nur Aliyah Rangkuti. 2023. "Penyuluhan dan Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Cuci Tangan 6

- Langkah di SDN 200120 Padang Sidempuan Tahun 2022.” *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)* 1(1): 7–11. doi:10.58723/abdigermas.v1i1.4.
- Jama, Fatma. 2020. “FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN PERAWAT DALAM MELAKUKAN 6 LANGKAH CUCI TANGAN.” *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* 4(2): 96. doi:10.52020/jkwgi.v4i2.1896.
- Novitasari, Yesi. 2018. “PENYULUHAN PROGRAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI KEGIATAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 2(1): 44–49. doi:10.36341/jpm.v2i1.573.
- Nugroho, Yosep Cahyo, . Mahfud, Winda Rofiyati, dan Sofyan Indrayana. 2024. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penerapan Cuci Tangan 6 Langkah Penyandang Disabilitas Di Balai RTPD Yogyakarta.” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 8(1): 54–62. doi:10.37294/jrkn.v8i1.553.
- Rafika Febriana Hudju, Lenny Duyoh, dan Fitria Masulili. 2022. “Pengaruh Promosi Metode Cuci Tangan 6 Langkah Terhadap Kepatuhan Mencuci Tangan Anak Usia Pra Sekolah di TK Kembang Rogo Kelurahan Mamboro Barat Kecamatan Palu Utara: The Effect of Promoting the 6-Step Handwashing Method on Handwashing Compliance in Pre-School Children at Kembang Rogo Kindergarten, West Mamboro Village, North Palu District.” *Jurnal Kolaboratif Sains* 5(11): 795–804. doi:10.56338/jks.v5i11.3007.
- Rosyad, Muhammad Naufal Ar, Diana Aprilia, Ima Nur Faizah, Indah Ayu Sundari, Yayuk Mudriyastutik, dan Nunung Agung Firmansyah. “EDUKASI CUCI TANGAN ENAM LANGKAH SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 2 SETROKALANGAN.”
- Sinanto, Rendi Ariyanto, dan Sitti Nur Djannah. 2020. “EFEKTIVITAS CUCI TANGAN MENGGUNAKAN SABUN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN INFEKSI: TINJAUAN LITERATUR.” *Jurnal Kesehatan Karya Husada* 8(2): 19–33. doi:10.36577/jkhh.v8i2.403.
- Aisyah, N., Irawan, A., Ramadhan, G., & Giantoro, S. (2022). Sosialisasi 6 (enam) langkah mencuci tangan pada anak di MI Al-Badariah desa Tatah Layap pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 2(1), 45–49.
- Caesar, D. L., Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., Irawan, A. F., Suryaningtyas, A. F., Kurniasari, A., & Yunanda, S. (2024). Gerakan cuci tangan pakai sabun pada siswa sekolah dasar. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 113–121.
- Darma, I. Y., Morika, H. D., Zaimy, S., & Idaman, M. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN ENAM LANGKAH MENCUCI TANGAN YANG BENAR DI SDN 13 SUNGAI PISANG. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(2), 191–193.
- Dayaningsih, D., Mulianda, D., Purwasih, A. W., Putri, A., Pravitasari, P., Pradana, I. W., & Jarwanto, M. A. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun di SD Negeri Meteseh. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 2(2), 37–50.
- Ulya, U., Mulfah, I., Nursapitri, M., Affia, M. R., & Rahman, I. (2022). Program Edukasi 6 Langkah Mencuci Tangan Pada Anak Di MI Al-Hidayah Kelurahan Cirendeu. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Wiritanaya, S., Wati, N., & Yanuarti, R. (2024). Edukasi Cara Mencuci Tangan Yang Baik dan Benar Di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 61–65.