

EDUKASI CUCI TANGAN ENAM LANGKAH MENGGUNAKAN SABUN DI TK KARTIKA XX TORAJA UTARA TAHUN 2025

Olgrid Algarini Allo¹, Hardi K², Zaritha Patrichia³, Rezhaldi S.Limbu⁴

Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3,4}

olgridalgariniallo@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Usia 4-6 tahun merupakan usia yang rentan terhadap penyakit karena pada usia inilah motorik anak mulai aktif. Tanpa disadari, apa yang anak-anak lakukan seringkali dekat dengan kuman-kuman yang dapat menyebabkan penyakit seperti flu, batuk, diare. Penyakit-penyakit tersebut kadang dianggap sepele oleh para orang tua, padahal menurut WHO diare sudah membunuh dua ribu anak per tahun. Mencuci tangan merupakan proses membuang kotoran dan debu secara mekanisme dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme. Tujuan cuci tangan adalah untuk menghilangkan jumlah mikroorganisme. Salah satu perilaku hidup sehat yang dilakukan anak usia pra sekolah diantaranya adalah mencuci tangan dengan sabun. Perilaku cuci tangan ini pada umumnya sudah di perkenalkan pada anak-anak sejak kecil, tidak hanya oleh orang tua di rumah, bahkan menjadi salah satu kegiatan rutin yang di ajarkan para guru di Taman Kanak-Kanak sampai ke Sekolah Dasar. Jika cuci tangan ini dibiasakan sejak dini, diharapkan nantinya mereka akan menjadi generasi yang sadar akan pentingnya kebersihan, tidak hanya kebersihan diri sendiri, tapi juga kebersihan lingkungan. Tidak hanya itu, dengan hal sederhana yang dilakukan secara rutin dan terarah ini nantinya anak-anak akan belajar untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan lain dengan benar. Salah satu cara untuk mencegah anak-anak terserang penyakit tersebut adalah dengan mencuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan ini seharusnya memang ditanamkan sejak dini.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke TK Kartika XX Toraja Utara. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 03 Oktober 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan kepala sekolah. Tanggal pelaksanaan pada tanggal 10 Oktober 2025, pukul 09.00 Wita sampai pukul 11.00 Wita. Tempat pelaksanaan di TK Kartika XX Toraja Utara.

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2025.

Program ini berlangsung lancar sesuai dengan rancangan Program dan berakhir tepat waktu. Keberhasilan program ini juga dapat dilihat dari antusiasme murid TK dalam mendengarkan dan menstimulasikan cuci tangan dengan baik..

Kata kunci: Cuci Tangan, Enam Langkah, Pakai Sabun

Abstract (English)

Children aged 4-6 are particularly vulnerable to illness because this is when children's motor skills begin to develop. Unknowingly, children's activities often expose them to germs that can cause illnesses such as colds, coughs, and diarrhea. Parents often dismiss these illnesses as trivial, yet according to the WHO, diarrhea kills two thousand children annually.

Handwashing is the process of mechanically removing dirt and dust from the surface of the skin and reducing the number of microorganisms. The goal of handwashing is to eliminate the number of microorganisms. One of the healthy lifestyle behaviors practiced by preschool children is washing hands with soap. This handwashing behavior is generally introduced to children from an early age, not only by parents at home, but also as a routine activity taught by teachers in kindergarten and elementary school. If handwashing is made a habit from an early age, it is hoped that they will become a generation aware of the importance of cleanliness, not only personal hygiene but also environmental cleanliness. Furthermore, with this simple, routine and focused practice, children will learn to carry out other habits correctly. One way to prevent children from contracting these diseases is by washing their hands. This handwashing habit should be instilled from an early age.

The implementation phase of the activity began with a field survey at Kartika XX Kindergarten in North Toraja. The field survey was conducted by the community service team on October 3, 2025. The community service team held discussions with the school principal. The implementation date was October 10, 2025, from 9:00 a.m. to 11:00 a.m. WITA. The implementation location was Kartika XX Kindergarten in North Toraja.

This activity was part of a series of community service activities conducted by a team of lecturers from the Nursing Profession study program at the Toraja Raya Indonesia Institute in 2025.

The program ran smoothly according to plan and concluded on time. The program's success was also evident in the enthusiasm of the kindergarten students in listening to and demonstrating proper handwashing.

Keywords: *Handwashing, Six Steps, Using Soap*

***Correspondent Author :**

Email : olgridalgariniallo@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa anak-anak dimulai saat usia pra sekolah usia 60-84 bulan hingga anak usia sekolah usia 7 sampai usia 10 tahun. Upaya Kesehatan anak meliputi tata laksana dan rujukan, gizi, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, imunisasi, rehabilitasi dan perawatan jangka panjang pada penyakit kronis atau langka, pola asuh dan stimulasi perkembangan, serta penyediaan lingkungan yang sehat dan aman (Ayo, 2024).

Salah satu upaya orangtua dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak ialah memilih lembaga pendidikan yang baik sesuai tahap perkembangan anak. Salah satunya ialah Satuan Pendidikan pada jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang merupakan satuan Pendidikan, pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 (enam) tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Pusdatin, 2024).

Dalam aktifitas kesehariannya, anak melakukan berbagai kegiatan yang mendukung tumbuh kembangnya di sekolah. Anak secara alami memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Anak mengeksplorasi dunia di sekitar dengan menggunakan tangan untuk merasakan berbagai benda. Anak-anak juga memiliki rasa penasaran yang tinggi, sehingga mereka mengeksplorasi dunia di sekitar mereka, dengan memegang berbagai macam benda yang mereka temui termasuk benda kotor yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Anak prasekolah belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang kebersihan dan kesehatan, ditambah dengan sistem imun yang masih berkembang dapat menyebabkan risiko infeksi dan terkena penyakit tertentu akan semakin besar.

Beberapa penyakit yang diderita oleh anak prasekolah seperti cacingan dan diare. Diare merupakan salah satu penyakit tertinggi yang diderita anak-anak karena tidak melakukan cuci tangan pakai sabun. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 4-5 tahun), yang umumnya berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Alim, 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Dikutip dari laman EMCHealth ada beberapa penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak mencuci tangan, diantaranya diare, flu, cacingan, Hepatitis A dan Infeksi Saluran Nafas Akut (HealthCare, 2019).

PHBS merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. (Kesehatan, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah awal menuju peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. PHBS melibatkan perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi, sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS di taman kanak-kanak merupakan kebutuhan mutlak untuk menjaga, meningkatkan dan melindungi anak usia dini serta dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah taman kanak-kanak. Membuang kotoran dan debu pada kedua belah tangan merupakan pengertian sederhana dari cuci tangan pakai sabun. Dalam mencegah berbagai penyakit penyebab kematian (diare dan ISPA) dapat dicegah dengan cara mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun.

Menurut standar *World Health Organisation* (WHO) ada enam langkah cuci tangan yang benar dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Cuci tangan enam

langkah dengan menggunakan sabun dan air mengalir merupakan cara terbaik untuk membunuh kuman. Penggunaan hand sanitizer berbasis alkohol 60% bisa digunakan sebagai pengganti air, jika pada saat akan mencuci tangan tidak tersedia air. Namun penggunaan hand sanitizer tidak dibenarkan jika tangan terdapat kuman yang sangat kotor dan sulit bersihkan. Sebelum mencuci tangan, pastikan juga terdapat sabun dan sumber air mengalir yang bersih. Alirkan air terlebih dahulu, lalu letakkan sabun (dapat sabun cair atau sabun batang) pada tangan. Jauhkan tangan dari air selama mencuci tangan (Cilangkap, 2024).

Enam Langkah Cuci Tangan yang benar menurut WHO pertama basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar. Kedua, usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian. Langkah ketiga gosok sela-sela jari tangan hingga bersih. Keempat, bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci. Selanjutnya gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian. Langkah terakhir letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan (Setditjen, 2022). Adapun waktu yang penting untuk menerapkan cuci tangan yang benar ialah sebelum makan, setelah BAB, sebelum menjamah makanan, sebelum menyusui dan setelah beraktifitas.

Cuci tangan dengan sabun adalah cara terbaik untuk menghentikan penyebaran kuman dibandingkan hanya dengan memakai air saja. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun terbukti efektif dalam menurunkan risiko berbagai penyakit. Cuci tangan menjadi salah langkah efektif untuk melindungi anak dari penyakit. Menurut sebuah penelitian, membiasakan diri mencuci tangan menggunakan sabun bisa mengurangi jumlah penderita diare sebesar 23–40% dan penyakit pernapasan sebesar 16–21% (Bella, 2022).

Cuci tangan pakai sabun hingga saat ini masih belum menjadi kegiatan rutin di masyarakat khususnya pada anak-anak. Kebiasaan cuci tangan pakai sabun akan menghindarkan berbagai penyakit pada anak-anak ataupun keluarga jika menerapkan cuci tangan pakai sabun dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku cuci tangan pakai sabun yang benar tidak muncul begitu saja, tetapi harus dibiasakan dari kecil, karena anak-anak akan menjadi agen perubahan dalam menyampaikan edukasi serta dapat mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) baik untuk dirinya maupun lingkungan sekitarnya (Alim, 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah inilah, Tim Dosen Institut Toraja Raya Indonesia beserta sejumlah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan ingin melakukan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat oleh Dosen mengenai: Pentingnya Cuci Tangan Enam Langkah di PAUD TK Kartika XX Toraja Utara Tahun 2025.

METODE PELAKSANAAN

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja pada kegiatan edukasi kesehatan. Materi disampaikan secara langsung oleh narasumber dengan menggunakan media Poster. Persiapan pelaksanaan mencakup perjalanan ke lokasi, peyediaan tempat, dan akomodasi. Dalam kegiatan ini dipersiapkan sejak awal yaitu antara lain pengorganisasian tim pelaksana pengabdian, penyelesaian administrasi, sosialisasi kegiatan, koordinasi dengan instansi/pihak terkait dan penyediaan tempat kegiatan. Khalayak sasaran dalam hal pengabdian masyarakat ini adalah murid TK. Adapun pelaksanaan kegiatan ini adalah :

1. Tahap Persiapan

a. Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabdian

Untuk persiapan pelaksanaan pengabdian perlu dilakukan penyusunan media edukasi yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari masing-masing tim pengabdian yang terlibat.

b. Tahap persiapan kelengkapan administrasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan pemeriksaan. Kelengkapan administrasi yang disiapkan antaralain: surat-menyurat yang dibutuhkan, presensi/daftar hadir peserta dan surat keterangan melaksanakan pengabdian masyarakat, serta anggaran yang telah digunakan.

c. Tahap persiapan koordinasi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan untuk mempersiapkan koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan pihak masyarakat sebagai penerima pengabdian, koordinasi dilakukan dengan pihak posyandu, koordinasi waktu, pelaksanaan kegiatan.

d. Peserta

Kegiatan ini akan dilakukan survei jumlah murid TK sesuai kriteria.

2. Tahap Pelaksanaan

a) Tahap pertama

Pada tahap ini dilakukan survei pengumpulan khalayak sasaran dan pre test pengetahuan khalayak sasaran.

b) Tahap kedua

Pada tahap ini dilakukan kegiatan inti yaitu edukasi cuci tangan enam langkah menggunakan sabun.

c) Tahap ketiga

Pada tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap khalayak sasaran

3. Solusi yang di tawarkan

Berdasarkan berbagai kajian masalah yang dihadapi, maka senam lansia dapat menjadi solusi sebagai upaya:

- **Mencegah penyakit:** Mengurangi risiko penyakit menular seperti diare, flu, dan infeksi saluran pernapasan karena kuman dan virus penyebab penyakit sering berpindah melalui tangan.
- **Membentuk kebiasaan sehat:** Menanamkan kebiasaan mencuci tangan yang benar dan rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat sejak usia dini.
- **Meningkatkan kesadaran:** Anak menjadi sadar bahwa kuman bisa ada meskipun tidak terlihat dan mengerti pentingnya menjaga kebersihan tangan untuk diri sendiri dan orang lain.
- **Melatih motorik halus:** Melalui gerakan-gerakan saat mencuci tangan, anak melatih koordinasi tangan dan jari-jarinya.
- **Melatih kemampuan berpikir sistematis:** Anak belajar untuk mengikuti langkah-langkah yang berurutan dan sistematis saat mencuci tangan, yang dapat diterapkan pada aktivitas lain.
- **Membangun sosial-emosional yang positif:** Belajar untuk menjaga kebersihan tidak hanya baik untuk kesehatan, tetapi juga membantu mereka membangun hubungan sosial yang positif.

4. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Hari : Jumat
Tanggal : 10 Oktober 2025
Pukul : 09.00 Wita - selesai
Tempat : TK Kartika XX Toraja Utara.

5. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan acara Edukasi Cuci Tangan Enam Langkah Menggunakan Sabun yang dilangsungkan di TK Kartika XX Toraja Utara adalah sebagai berikut :

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
07.00-08.00	Sudah sampai di TK+ Persiapan Ruangan	30 menit	Siapkan Kelas, Poster, Sabun
08.00-08.30	Penyuluhan	30 menit	TIM
08.40-09.10	Stimulasi	35 menit	TIM
09.10-09.40	Games + Hiburan	30 menit	TIM

6. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Ns. Olgrid Algarini Allo, M.Kep	Ketua Tim
2	Hardi K, SKM.,M.Kes	Anggota
3	Zharitha	Mahasiswa
4	Reshaldi	Mahasiswa
5	Sintha	Mahasiswa

Keterangan: Edukasi Cuci Tangan Enam Langkah Menggunakan Sabun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat salah satunya cuci tangan enam langkah dengan menggunakan sabun pada anak prasekolah di PAUD Annisa Air Jernih. Membiasakan anak mencuci tangan dapat membantu anak terhindar dari berbagai penyakit, mulai dari cacingan, diare, keracunan makanan, hingga penyakit yang cukup serius, seperti hepatitis A. Metode interaktif seperti dongeng, lagu, dan permainan terbukti efektif dalam menarik perhatian dan menanamkan kebiasaan positif secara menyenangkan.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan memberikan pengetahuan kepada murid TK tentang cuci tangan enam langkah menggunakan sabun.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian membuat artikel hasil pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi cuci tangan enam Langkah menggunakan sabun. Artikel ini akan diterbitkan dalam jurnal Pengabdian Kesehatan Promotif oleh Institut Toraja Raya Indonesia.



KESIMPULAN

Penyuluhan ini sangat efektif untuk menanamkan kebiasaan baik, terutama jika menggunakan metode interaktif seperti permainan dan praktik langsung yang didukung guru dan orang tua. Hal ini membantu anak terhindar dari berbagai penyakit seperti diare dan infeksi pernapasan, serta mencegah penyebaran kuman secara signifikan jika diterapkan secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, M. L. (2021). PENYULUHAN TATA CARA MENCUCI TANGAN YANG TEPAT DI POS PAUD AQILA KID'S DESA RIMBO PANJANG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (abdira)*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.31004/abdira.v1i1.3>
- Ayo,S. (2024). Anak-anak 5-9 Tahun. *Kemenkes*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori/usia/anak-anak>
- Bella, A. (2022, March 4). Pentingnya Cuci Tangan dengan Sabun dan Cara Tepat Melakukannya. *Alodokter*. <https://www.alodokter.com/langkah-mudah-mencuci-tangan-dengan-benar>
- Cilangkap, P. (2024). *Apa sih 6 langkah cuci tangan ini* <https://dinkes.depok.go.id/User/DetailArtikel/6-langkah-mencuci->
- HealthCare, E. (2019, March 19). 5 Daftar Penyakit yang Sering Muncul Jika Malas Mencuci Tangan. *EMC HealthCare*. <https://www.emc.id/id/care-plus/5-daftar-penyakit-yang-sering-muncul-jika-malas-mencuci-tangan>
- Kesehatan, K. (2020, January 11). PHBS. *Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI*.
- Pusdatin, K. (2024). Pendidikan Anak Usia Dini. *DATA REFERENSI*. <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/pustaka/paud>
- Setditjen, F. (2022, March 18). *6 Langkah Mencuci Tangan*. <https://farmalkes.kemkes.go.id/2022/03/6-langkah-mencuci-tangan/>