

Kiat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Pembiasaan Cuci Tangan di SDN Candirejo 02

Kurnia Choerunisa¹, Dita Arisca Devi², Ossa Alifiyanti Kulsum³, Lalu Helmi Maulana⁴,

Richa Yuswantina⁵, Niken Dyahariesti⁶, Dwi Retna Susilowati⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Ngudi Waluyo Semarang, Indonesia

Email Korespondensi: ditaariscadevi@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh masih rendahnya pemahaman siswa SDN Candirejo 02 tentang pentingnya daya tahan tubuh dan cuci tangan yang benar, sehingga berpotensi meningkatkan risiko penyakit infeksi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan kesehatan melalui program pengabdian Masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Mahasiswa Profesi Apoteker Universitas Ngudi Waluyo di SDN Candirejo 02, menggunakan metode penyuluhan, demonstrasi dan simulasi cuci tangan serta sesi tanya jawab, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa kelas 4 tentang pentingnya menjaga daya tahan tubuh dan mencuci tangan dengan benar. Evaluasi terhadap 25 siswa dengan metode pre-test dan post-test menunjukkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan simulasi cuci tangan, 64% siswa telah memahami kebiasaan mencuci tangan. Setelah pemaparan materi, terjadi peningkatan sebesar 28%, sehingga pemahaman siswa meningkat. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan, simulasi cuci tangan, dan sesi tanya jawab. Meskipun terjadi peningkatan pemahaman, masih terdapat kesalahpahaman terkait pentingnya mencuci tangan setelah memegang uang. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat rutin dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan kebersihan diri. Saran, edukasi tentang kebersihan tangan, terutama setelah memegang uang, perlu ditingkatkan secara berkelanjutan di sekolah dan rumah agar kebiasaan hidup bersih dan sehat tertanam kuat pada siswa. Penyuluhan rutin sangat dianjurkan untuk mendukung hal ini.

Kata kunci: Meningkatkan Daya Tahan Tubuh; Cuci Tangan; Personal Hygiene

ABSTRACT

This research is motivated by the low understanding of SDN Candirejo 02 students regarding the importance of immune system and proper handwashing, which potentially increases the risk of infectious diseases. This research aims to enhance children's understanding and awareness of the importance of maintaining personal hygiene and health through a Community Service program. This community service activity was conducted by the Pharmacy Professional Students of Ngudi Waluyo University at SDN Candirejo 02, using counseling methods, handwashing demonstration and simulation, and question and answer sessions, with the goal of improving the knowledge of 4th-grade students about the importance of maintaining immune system and proper handwashing. An evaluation of 25 students using pre-test and post-test methods showed that before the counseling, demonstration, and handwashing simulation, 64% of students had an understanding of handwashing habits. After the presentation of the material, there was a 28% increase, leading to an improvement in student understanding. The activities were conducted through counseling methods, handwashing simulation, and question and answer sessions. Despite the increase in understanding, there were still misunderstandings regarding the importance of handwashing after handling money. It is hoped that activities like this can be regularly conducted to enhance awareness of personal hygiene. Recommendations are made to enhance education on hand hygiene, especially after handling money, both in the school and family environments to ensure that clean and healthy living habits are firmly ingrained in students. Regular counseling is highly recommended to support this.

Keywords: *Enhancing Immune System; Handwashing; Personal Hygiene*

1. PENDAHULUAN

Menjaga imunitas tubuh merupakan langkah krusial dalam mencegah infeksi virus dan

bakteri. Tubuh manusia memiliki sistem imun yang kompleks untuk melawan serangan patogen dari lingkungan sekitar. Anak-anak, sebagai kelompok yang rentan, perlu perhatian khusus terhadap pemaparan virus dan bakteri. Sistem imun tubuh berperan dalam melawan bibit penyakit dengan menolak benda asing yang masuk, menjadikannya pertahanan utama tubuh (Irianto.,2012).

Imunitas individu penting untuk ditingkatkan dan dijaga. Berawal dari imunitas individu yang baik dapat menjadi landasan bagi imunitas di tingkat keluarga, nasional bahkan global. Kesehatan menjadi suatu kewajiban bagi semua pihak untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan demi kesejahteraan seluruh masyarakat Indonesia. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan yaitu dengan mencuci tangan pakai sabun. Hal tersebut dikarenakan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan baik dapat mencegah penyakit infeksi (Proverawati dan Rahmawati, 2012).

Pengabdian Masyarakat adalah suatu bentuk pendidikan pengabdian kepada masyarakat, selain itu juga sebagai penerapan ilmu yang telah diperoleh di perguruan tinggi kepada masyarakat secara langsung bagi mahasiswa. Tujuan dari Pengabdian Masyarakat adalah memperkuat pemahaman, pengetahuan dan meningkatkan kesadaran bagi anak-anak tentang pentingnya Hidup Bersih dan sehat seperti cuci tangan bersih, kebersihan kuku serta upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu Pengabdian Masyarakat ini bermanfaat untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan sejak dini.

Tujuan mencuci tangan pakai sabun adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme. Mencuci tangan menggunakan sabun terbukti secara ilmiah efektif untuk mencegah penyebaran penyakit menular seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) dan Flu Burung (Depkes RI, 2010).

Tubuh manusia memiliki pertahanan berlapis, termasuk imunitas natural (innate immunity) dan adaptive immunity. Imunitas natural memberikan respons cepat terhadap patogen yang berhasil menembus pertahanan tubuh, sementara imunitas adaptif, meskipun lebih lambat, lebih efektif dalam melawan infeksi (Abbas AK and Lichtman AH, 2011; Weylandt et al., 2015).

Sistem imun pada anak belum optimal dibandingkan dengan orang dewasa, membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit karena sel imun mereka belum berkembang sempurna. Faktor eksternal seperti olahraga rutin, asupan makanan bergizi, vitamin, dan imunisasi menjadi kunci dalam mendukung daya tahan tubuh anak-anak (Simon et al., 2015).

Penyakit yang disebabkan oleh kelalaian menjaga kebersihan diri sendiri (personal hygiene) masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, salah satunya adalah pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terkena berbagai masalah kesehatan. Jumlah anak usia sekolah, mulai usia dini hingga usia remaja, masih banyak yang sering mengabaikan kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri merupakan suatu langkah yang baik untuk mendukung terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu (Juariah et al., 2018).

Masalah kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan personal hygiene, terutama pada anak usia sekolah, masih menjadi perhatian di Indonesia. Anak usia sekolah rentan terhadap masalah kesehatan karena seringkali mengabaikan kebersihan diri. Pengabdian Masyarakat menjadi sarana penting untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama anak-anak, tentang pentingnya hidup bersih dan sehat, termasuk praktik cuci tangan dan upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Pengabdian Masyarakat yang fokus pada peningkatan daya tahan tubuh dan pembiasaan cuci tangan menjadi langkah penting dalam menyelesaikan masalah kesehatan yang dihadapi mitra. Pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan dan demonstrasi praktik cuci tangan dilaksanakan di SDN Candirejo 02 pada 14 Juni 2024 kepada 25 siswa kelas 4, dengan tujuan memberikan edukasi tentang cara meningkatkan sistem imun dan pentingnya cuci tangan sebagai bagian dari personal hygiene.

2.METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang pentingnya mencuci tangan dan demonstrasi teknik cuci tangan yang benar kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mengukur pengetahuan siswa. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Mahasiswa Profesi Apoteker Universitas Ngudi Waluyo berfokus pada penyuluhan kepada siswa kelas 4 di SDN Candirejo 02 mengenai pentingnya mencuci tangan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 14 Juni 2024, Mahasiswa Profesi Apoteker Universitas Ngudi Waluyo melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan

menyampaikan penyuluhan kepada siswa kelas 4 di SDN Candirejo 02. Mahasiswa memaparkan materi tentang “Kiat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Pembiasaan Cuci Tangan”. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan yang meliputi survey lapangan, mengurus surat perizinan, membagi jobdesk, berkoordinasi dengan pihak sekolah, dan mengadakan rapat persiapan. Setelah persiapan matang, kegiatan dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan. Tahap ini dimulai dengan *pretest* kepada siswa kelas 4 SDN Candirejo 02 untuk mengukur pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga daya tahan tubuh dan mencuci tangan dengan benar. Selanjutnya, dilakukan pemaparan materi tentang kiat meningkatkan daya tahan tubuh dan pembiasaan cuci tangan. Untuk memperdalam pemahaman, dilakukan simulasi 6 langkah cuci tangan yang benar dan sesuai dengan menampilkan video edukasi. Setelah simulasi, siswa diajak untuk mempraktekkan langsung cuci tangan bersama-sama di wastafel sekolah. Sesi tanya jawab dengan siswa dilakukan untuk memastikan pemahaman mereka. Kegiatan diakhiri dengan *posttest* untuk mengukur pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan.

3.PEMBAHASAN

Edukasi mengenai Pentingnya “Mencuci Tangan dengan Sabun” ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang keberhasilan mencuci tangan menggunakan sabun. Mencuci tangan dengan sabun terbukti lebih efektif dalam memusnahkan kuman daripada hanya mencuci tangan dengan air biasa sehingga menjadi langkah krusial dalam menjaga kesehatan, kebersihan, dan kesejahteraan individu serta masyarakat secara luas. Penerapan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun juga dapat membantu dalam mengurangi risiko penyebaran penyakit menular dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri (Nurali.,2020).

Meningkatkan daya tahan tubuh dan pentingnya kebiasaan mencuci tangan yang baik, yang akan dijelaskan melalui presentasi PowerPoint dengan ilustrasi visual.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Waktu yang penting untuk mencuci tangan adalah sebelum dan setelah makan, setelah dari kamar mandi/toilet, setelah bermain, setelah memegang benda kotor, uang dan hewan. Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir dilakukan selama 40-60 detik disetiap langkahnya. Adapun 6 langkah prosedur mencuci tangan dengan sabun yang benar adalah sebagai berikut:

- 1 Basahi tangan, oleskan sabun pada telapak tangan, lalu usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan gerakan memutar.
- 2 Gosok dan usap kedua punggung tangan secara bergantian.
- 3 Gosok dengan teliti sela-sela jari tangan hingga bersih.
- 4 Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
- 5 Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
- 6 Tempatkan ujung jari ke telapak tangan lalu gosok dengan lembut. Bilas dengan air bersih dan keringkan tangan.



Gambar 2. Simulasi 6 Langkah Cuci Tangan

Untuk mengukur kemampuan siswa-siswi dilakukan *pre-test* dan *post-test* dengan 5 pernyataan yang telah disiapkan, berupa :

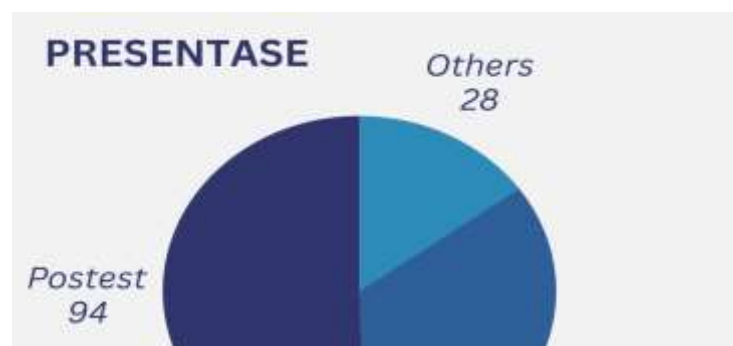
- 1 Mencuci tangan dapat menghilangkan kuman ditangan.
- 2 Mencuci tangan dapat mencegah penyakit yang disebabkan kuman dan virus.
- 3 Kita harus mencuci tangan seabelum makan.
- 4 Kita harus mencuci tangan setelah memegang uang.
- 5 Kita tidak perlu mencuci tangan menggunakan sabun dengan air yang mengalir.



Gambar 3. *Pre-Test*



Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan terhadap 25 orang siswa didapatkan hasil pretest 64% siswa telah memahami tentang kebiasaan mencuci tangan, mengalami peningkatan sejumlah 28% setelah pemaparan materi. Banyak peserta yang menjawab "salah" untuk pertanyaan "Kita harus mencuci tangan setelah memegang uang", peserta belum sepenuhnya memahami bagaimana kuman dan bakteri dapat menyebar melalui uang. Kebiasaan sehari-hari mereka mungkin terbiasa memegang uang tanpa merasa perlu mencuci tangan setelahnya, kurangnya edukasi tentang kebersihan tangan khususnya setelah memegang uang belum diberikan secara efektif di sekolah atau di lingkungan keluarga.



Gambar 5. Diagram Hasil *Pre-test* dan *Pos-test*

Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu poster, *powerpoint*, dan video edukasi “6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun” yang di akses melalui YouTube Channel Puskesmas Gondang.



Gambar 6. Media Edukasi (Poster)



Gambar 7. Media Edukasi (*Powerpoint*)



Gambar 8. Media Edukasi (Video)



Gambar 9. Foto Bersama

5.KESIMPULAN

Hasil evaluasi terhadap 25 siswa menunjukkan bahwa sebelum kegiatan dilakukan, 64% siswa telah memahami tentang kebiasaan mencuci tangan. Setelah pemaparan materi, terjadi peningkatan sebesar 28%, sehingga pemahaman siswa meningkat. Diharapkan sekolah dapat secara rutin memberikan penyuluhan mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan metode ceramah maupun simulasi kepada siswa-siswi di SDN CANDIREJO 02 dan bagi siswa siswi diharapkan dapat lebih peduli untuk mengimplementasikan hidup bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Atas nama tim, kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Ngudi Waluyo atas dukungan dan bantuan dana yang telah diberikan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga menyampaikan apresiasi dan rasa terimakasih yang mendalam mitra pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini yaitu kepala sekolah beserta para guru dan staf di SDN Candirejo 02 Ungaran. Berkat dukungan dan kerjasama yang baik dari semua pihak, pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas AK and Lichtman AH. 2011. Basic immunology function and disorders of the immune system (3th editio). Philadelphia: Saunder Elsevier.
- Atikah Proverawati, Eni Rahmawati. 2012. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika
- Depkes RI. 2010. Pedoman Pelaksanaan Kewaspadaan Universal di Pelayanan Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- G. Iliia , V. Simulescu , P. Merghes , N. Varan, 2021. “ The health benefits of honey as an energy source with antioxidant, antibacterial and antiseptic effects”. Romania: ScienceDirect.
- Irianto, K. 2012, Mikrobiologi Menguak Dunia Mikroorganisme. Bandung: Yrama Wigya.
- Juariah, & Sari, W.P., 2018. Pemanfaatan Limbah Cair Industri Tahu Sebagai Media Alternatif Pertumbuhan Bacillus sp.. Jurnal Analisis Kesehatan Klinikal Sains, pp.24-29.
- Melza, Nurningsih, Septi, Zulfitri, 2021. “The 6 Steps of Handwashing Education”. Batam: International Journal Of Community Service.
- Simon AK, Hollander GA, McMichael A. Evolution of the Immune System in Humans from Infancy to Old Age. Proc R Soc. 2015.

Weylandt, KH., Serini, S., Chen, YQ., Su, HM., Lim, K., Cittadini, A., & Calviello, G. Omega-3 polyunsaturated fatty acids: The way forward in times of mixed evidence. *BioMed Research International*, 2015.

Yangqin Xun, 2021. "Associations of hand washing frequency with the incidence of illness: a systematic review and meta-analysis". United States: PubMed.