

“PENGABDIAN MASYARAKAT”

TEKNIK CUCI TANGAN YANG BENAR



Ns. YECY ANGGRENY, M.Kep

No. Reg. 10306109113

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKes HANG TUAH PEKANBARU**

LAPORAN PERJALANAN DINAS

PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Dasar :

SPT Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru No. : 00125/STIKES-HTP/SPT/VII/2019/19
tanggal 22 Juli 2020

2. Pelaksana :

Ns. Yecy Anggreny, M.Kep

No.Reg.10306109113

3. Waktu Pelaksanaan :

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Juli 2020 dimulai dari pukul 08.00 – 10.30 WIB.

4. Tempat Pelaksanaan :

WIBINAR STIKES HANG TUAH PEKANBARU

5. Laporan Kegiatan

A. Latar Belakang

Berbagai penyakit yang bisa hinggap di dalam tubuh kita bila kita sering lalai mencuci tangan. Mulai dari bisul, jerawat, tifus, leptospirosis, jamur, polio, disentri, diare, kolera, cacangan, hepatitis A, SARS hingga flu burung. Penyakit-penyakit ini dengan mudah memasuki tubuh lewat tangan yang tercemar oleh kuman, virus, atau parasite karena tangan adalah anggota badan yang banyak digunakan untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Tangan digunakan saat memegang buku, memijit nomer telepon, bersalaman, memegang uang, atau barang apa saja termasuk makan, minum, menyiapkan makanan serta memberi makan anak atau bayi. Dari tangan yang tercemar, kuman masuk ke mulut lewat makanan yang kita pegang. Tak terhitung berapa jumlah kuman yang ikut dan secara tidak sengaja masuk ke dalam tubuh bersamaan dengan makanan tersebut. Kuman yang tentu saja akan menimbulkan berbagai penyakit. Jadi tangan menjadi jembatan tersebarnya kuman

dari kotoran atau tinja ke mulut. Tangan yang selalu bersih dan sehat akan mencegah kita dari serangan berbagai penyakit, utamanya penyakit menular.

Menjaga kebersihan tangan digalakkan untuk menciptakan kehidupan yang sehat terutama anak-anak dari kelompok usia sekolah agar mereka benar-benar melakukan CTPS dengan air bersih yang mengalir, sebagai suatu gerakan masyarakat. CTPS adalah cara yang sederhana, mudah, murah dan bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit. Sebab, ada beberapa penyakit penyebab kematian yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar, seperti penyakit Diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian anak-anak. Orang tua dan sekolah dapat berperan mewujudkan kebiasaan masyarakat untuk CTPS serta mau dan mampu menjadi contoh bagi anak-anak dan keluarganya dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS. Perilaku mencuci tangan yang benar adalah jika mencuci tangan dengan sabun. Cuci tangan pakai sabun dapat membantu menghilangkan atau membunuh kuman penyakit, melepaskan kotoran, lemak atau minyak dari kulit. Adapun waktunya adalah 1) sebelum menyiapkan makanan, 2) setiap kali tangan kotor seperti : setelah memegang uang, binatang, berkebun, setelah buang air besar, setelah menceboki bayi/anak, 3) setelah menggunakan pestisida/insektisida, dan 4) sebelum menyusui bayi.

Hasil Riskesdas Tahun 2013, menunjukkan bahwa proporsi penduduk umur > 10 tahun yang berperilaku cuci tangan dengan benar di Indonesia meningkat dari 23,2% pada tahun 2007 menjadi 47,0 persen pada tahun 2013. Diharapkan kepada seluruh pihak untuk dapat menyediakan sarana dan prasarana air bersih dan sanitasi serta tempat cuci tangan dalam jumlah yang memadai di sekolah, kantor, dan di rumah makan; menjaga lingkungan sekolah agar tetap bersih dan sehat, dengan membuat drainase dan mengelola sampah dengan baik dan benar serta melakukan edukasi perilaku bersih dan sehat kepada masyarakat sekolah.

B. Dasar Hukum

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
2. Perspres Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;

3. Permendikbud Nomor 73 Tahun 2013 tentang Penerapan KKNI Bidang Pendidikan Tinggi;
4. PP Nomor 4 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi

C. Tujuan

1. Tujuan umum :

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini yang berupa penyuluhan kesehatan tentang cuci tangan dengan benar, maka diharapkan pihak sekolah mampu memfasilitasi dan mendukung gerakan cuci tangan dengan sabun.

2. Tujuan khusus :

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan ini diharapkan peserta mampu:

- a. Mengetahui manfaat cuci tangan dengan sabun
- b. Mengetahui masalah yang terjadi akibat tidak cuci tangan
- c. Mengetahui langkah-langkah cuci tangan yang baik

D. Manfaat Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cuci tangan yang benar.

E. Nara Sumber dan Instruktur

1. Ns. Yecy Anggredi, M.Kep
2. Sekani Niryah, S.Kep., Ners
3. Risa Amelia.

F. Peserta

Peserta kegiatan webinar mahasiswa STIKES Hang Tuah Pekanbaru

G. Materi Kegiatan

Terlampir

H. Bentuk Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pelatihan ini dilakukan dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab interaktif.

I. Jadwal Kegiatan.

No	Kegiatan	Waktu
1	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none">- Menyampaikan Salam- Perkenalan- Menjelaskan Tujuan	5 Menit
2	Penjelasan Materi : <ul style="list-style-type: none">- Mengetahui manfaat cuci tangan dengan sabun- Mengetahui masalah yang terjadi akibat tidak cuci tangan- Mendemonstrasikan langkah-langkah cuci tangan yang baik	15 Menit
3.	Penutup : <ul style="list-style-type: none">- Tanya Jawab dan Evaluasi- Kesimpulan Materi- Salam Penutup	10 Menit

J. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar.

K. Hambatan

Tidak ada hambatan yang terjadi.

L. Lampiran

1. SPT
2. Materi
3. Dokumentasi

Pekanbaru, 06 Agustus 2020
Pelapor



Ns. Yecy Anggreny, M.Kep
No.Reg. 10306109113

1.1 Ringkasan Materi

1.1.1 Cuci Tangan Bersih

1.1.1.1 Definisi

Cuci tangan adalah kegiatan menggosokkan seluruh tangan dengan menggunakan sabun atau cairan antiseptik secara bersamaan keseluruhan kulit permukaan tangan dengan kuat dan ringkas yang kemudian dibilas dibawah air yang mengalir dan dikeringkan jika dengan cairan antiseptik (Potter, 2010). Cuci tangan dengan antiseptik merupakan tindakan sanitasi dengan membersihkan jari jemari menggunakan cairan antiseptik yang bertujuan untuk memutus mata rantai kuman. Cuci tangan bersih bertujuan untuk menurunkan tingkat penyebaran penyakit dan pencegahan terhadap penyakit yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup manusia (Kementerian kesehatan republik Indonesia, 2014).

Mencuci tangan merupakan kebiasaan yang sederhana, yang membutuhkan peralatan. Cuci tangan merupakan kebiasaan yang bermanfaat untuk membersihkan tangan dari kotoran dan membunuh kuman penyebab penyakit yang merugikan kesehatan. Mencuci tangan yang baik membutuhkan beberapa peralatan berikut: sabun atau cairan antiseptik, air bersih, dan handuk atau lap tangan bersih. Untuk hasil yang maksimal disarankan untuk mencuci tangan pakai sabun selama 40-60 detik dan untuk handrub atau cairan antiseptic selama 20-30 detik (Depkes, 2013).

1.1.1.2 Tujuan

Menurut Depkes (2013) tujuan dari mencuci tangan adalah sebagai berikut:

1. Mengangkat kotoran dan mikroorganisme dari tangan
2. Mengurangi jumlah mikroba dengan berjalannya waktu
3. Mencegah terjadinya infeksi silang.

Menurut Depkes (2013) waktu untuk mencuci tangan adalah sebagai berikut:

1. Sebelum dan sesudah makan
2. Sehabis buang air besar dan kecil
3. Sebelum dan sesudah menyusui
4. Sebelum menyiapkan makanan

5. Setelah bersentuhan dengan hewan.

1.1.1.3 Penyakit-penyakit yang bisa dicegah dengan mencuci tangan. Adapun penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan mencuci tangan pakai sabun adalah:

1. Diare

Penyakit diare menjadi penyebab kematian kedua yang paling umum untuk anak-anak balita. Sebuah ulasan yang membahas sekitar 30 penelitian terkait menemukan bahwa cuci tangan dengan sabun dapat menurunkan angka kejadian diare 50%. Penyakit diare sering diasosiasikan dengan keadaan air, namun secara akurat sebenarnya harus diperhatikan juga penanganan kotoran manusia seperti tinja dan air kencing, karena kuman-kuman penyakit penyebab diare berasal dari kotoran-kotoran ini. Tingkat keefektifan mencuci tangan dengan sabun dalam penurunan angka penderita diare dalam persen menurut tipe inovasi pencegahan adalah mencuci tangan dengan sabun (44%), penggunaan air olahan (39%), sanitasi (32%), pendidikan kesehatan (28%), penyediaan air (25%), sumber air yang diolah (11%) (Kemenkes RI, 2010).

2. Infeksi Saluran Pernafasan

Infeksi saluran pernafasan adalah penyebab kematian utama untuk anak-anak balita. Mencuci tangan dengan sabun mengurangi angka infeksi saluran pernafasan ini dengan melepaskan patogen yang menjadi penyebab tidak hanya diare namun juga gejala penyakit pernafasan lainnya.

Bukti-bukti telah ditemukan bahwa praktik-praktik menjaga kesehatan dan kebersihan seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, buang air kecil atau besar, dapat mengurangi tingkat infeksi hingga 25%. Penelitian lain dari pakistan bahwa mencuci tangan dengan sabun mengurangi infeksi saluran pernafasan yang berkaitan dengan pneumonia pada anak-anak balita hingga lebih dari 50% (Telaat dkk, 2011).

3. Infeksi caceng, infeksi mata dan penyakit kulit

Penelitian Midzi, Sekesai, Munyaradzi, Noah, Davison, dan Gibson *et al* (2011) membuktikan bahwa selain diare dan infeksi saluran pernafasan penggunaan sabun dalam mencuci tangan mengurangi kejadian penyakit kulit, infeksi mata, dan caceng.

1.1.1.4 Cara Mencuci Tangan Pakai Sabun yang Tepat

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2014) langkah-langkah cuci tangan seperti berikut:

1. Basahi tangan dengan air kemudian berikan sabun pada telapak tangan, atau berikan cairan antiseptic langsung pada telapak tangan jika tidak menggunakan sabun
2. Langkah cuci tangan:
 - a. Usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
 - b. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
 - c. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
 - d. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi jari saling mengunci
 - e. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
 - f. Gosok ujung jari pada telapak tangan secara memutar
3. Bilas tangan dengan air jika menggunakan sabun (jika menggunakan cairan antiseptik, tidak dibilas)
4. Keringkan tangan dengan menggunakan handuk/tisu sekali pakai (jika menggunakan sabun)
5. Tangan bersih

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, A.K & Umrah, A,St. (2013). *Buku ajar keterampilan dasar praktik kebidanan*. Malang: Intimedia.
- Departemen Kesehatan RI. (2010). *Pedoman umum pengelolaan kegiatan peningkatan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS)*. Diperoleh tanggal 27 April 2018 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/laporan/kinerja/kinerja-kemenkes-2009-2011.pdf>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pusat dan informasi kementerian kesehatan republik Indonesia: Perilaku mencuci tangan pakai sabun di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Midzi, N., Sekesai, M,Z., Munyaradzi, P., Noah, H., Davison, S., Gibson, H., et al. (2011). Knowledge attitudes and practices of grade three primry school children in relation to schistosomiasis, soil transmitted helminthiasis and malaria in Zimbabwe. *Biomed Central*, 11(169), 1-10. Diperoleh dari <http://bmcinfectdis.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2334-11-169>
- World Health Organization. (2014). *Guidelines on hand hygiene in health care first global patient safety challenge*. Switzerland: WHO Press



STEP 1
Rub palms together.



STEP 2
Rub the back of both hands.



STEP 3
Interlace fingers and rub hands together.



STEP 4
Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands.



STEP 5
Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger and thumb for both hands.



STEP 6
Rub fingertips on palm for both hands.



STEP 7
Rub both wrists in a rotating manner. Rinse and dry thoroughly.



SURAT PERINTAH TUGAS

No: 00465/STIK.es-HTP/SPTMV2021/19

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Dengan ini telah menugaskan kepada:

Nama	Ns, Yecy Anggreny. M.Kep
No Register	10306109113
Prodi/ Unit Kerja	Prodi Keperawatan
Jabatan	Koordinator
Maksud dan Tujuan	Pengabdian Masyarakat Mendemonstrasikan Teknik Cuci Tangan Yang Benar
Tempat	TK AISISY AH VII Pekanbaru
Waktu	2 Maret 2021
Lama Dinas	: 1 Hari



Demikian surat tugas ini diberikan agar dipergunakan semestinya

Dikeluarkan di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 27 Februari 2021
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua,

Ahmad Hanafi., SKM, M.Kes.

No Reg : 10306114265