

## SENAM CUCI TANGAN (HAND WASH) GURU PAUD AISYIYAH

Noor Azizah  
Universitas Muhammadiyah Kudus  
noorazizah@umkudus.ac.id;

Anny Rosiana Masithoh  
Universitas Muhammadiyah Kudus  
annyrosiana@umkudus.ac.id

---

### Abstrak

Cuci tangan merupakan salah satu perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku cuci tangan yang benar dengan menggunakan 7 langkah dan sabun. Perilaku cuci tangan yang benar dapat menurunkan penyakit diare dan penyakit ISPA. Langkah cuci tangan yang direkomendasikan World Health Organization yaitu membasahi kedua tangan dengan air mengalir, beri sabun secukupnya, menggosokkan kedua telapak tangan dan punggung tangan, menggosok sela-sela jari kedua tangan, menggosok kedua tangan dengan jari-jari rapat, jari-jari tangan dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan, tangan kiri ke kanan dan sebaliknya, menggosok ibu jari secara berputar dalam genggaman tangan kanan, menggosok kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, basuh air dan mengeringkan tangan. Guru Pendidikan Anak Usia Dini memerlukan kreativitas agar peserta didik lebih menarik dan bisa mengikuti apa yang diajarkan. Metode Pelaksanaan Pelatihan ini mengajarkan senam cuci tangan dengan lagu sehingga peserta didik lebih menarik dan menyenangkan. Hasil pelaksanaan kegiatan peningkatan pengetahuan peserta tehnik cuci tangan, peningkatan ketrampilan cuci tangan secara baik dan benar. Kesimpulan: Terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan Guru Bustanul Athfal mengajarkan cuci tangan yang benar dan memakai sabun dengan cara yang menarik dan menyenangkan menggunakan lagu.

**Kata Kunci :** Pelatihan, cuci tangan, guru

### Abstract

*Washing hands is one of the clean and healthy behaviors. Correct hand washing behavior using 7 steps and soap. Proper hand washing can reduce diarrhea and ARI. Steps to wash hands recommended by the World Health Organization are soaking both hands with running water, giving enough soap, rubbing the palms and backs of the hands, rubbing between the fingers of both hands, rubbing both hands with the fingers tightly, fingers pressed together while rubbing into the palm of the hand, left hand to right and vice versa, rubbing the thumb in a rotating grip in the right hand, rubbing the nails of the right finger turning into the left palm, washing water and drying the hands. Early Childhood Education Teachers need creativity so that more students interesting and can follow what is taught. Method of Implementation This training teaches hand washing exercises with songs so that students are more interesting and enjoyable. The results of the implementation of the activities to increase the knowledge of participants washing hands techniques, improved hand washing skills properly. Conclusion: There has been an increase in the knowledge and skills of Master Bustanul Athfal teaching proper hand washing and using soap in an interesting and fun way to use songs.*

**Keyword :** Training, handwash, teacher

---

## I. PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Usia 4-6 tahun adalah usia yang rentan terhadap penyakit. Salah Satu Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) yang dilakukan di sekolah adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Cuci tangan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi mikroorganisme yang ada di tangan. Penyakit diare yang banyak di derita pada anak perlu dicegah dengan perilaku yang cuci tangan. Kebiasaan yang dilakukan anak pada saat cuci

tangan tidak menggunakan sabun, dan hanya membasahi tangan saja. Perilaku ini yang menimbulkan anak mudah terjangkit terjadinya penyakit.

Guru PAUD dihibau dapat membiasakan anak-anak cuci tangan menggunakan sabun, namun hambatan yang terjadi yaitu anak-anak cepat bosan dan malas melakukan cuci tangan, cuci tangan yang dilakukan tidak benar. Kebiasaan-kebiasaan ini dilakukan sejak dini sehingga menjadi kebiasaan yang baik.

Satu hari belajar di sekolah siswa ada saatnya waktu untuk makan, sehingga kebiasaan cuci tangan ini menjadi aktivitas rutin yang dilakukan oleh siswa. Sekolah memberikan fasilitas wastafel, air mengalir dan sabun cair serta handuk yang bersih. Guru sebagai fasilitator maka harus memberikan cara cucitangan dengan metode yang mudah dan menyenangkan

### B. Permasalahan

Anak sering tidak cuci tangan dengan benar, sebagian besar tidak menggunakan sabun dan hanya membasahi dengan air.

### C. Solusi yang ditawarkan

Sesuai dengan permasalahan maka kegiatan yang dilakukan yaitu pelatihan guru PAUD cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan metode sambil bernyanyi.

### D. Target Luaran

Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Peserta pelatihan dapat meningkat pengetahuan langkah cuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun
2. Peserta pelatihan dapat mempraktikkan tehnik cuci tangan pakai sabun dengan music dan bernyanyi disertai gerakan yang baik dan benar

## II. PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah guru TK ABA Kabupaten Kudus berjumlah 64 orang. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi tentang cuci tangan yang baik benar dengan menggunakan lagu baby shark dance. Penyelesaian masalah pada anak yang bosan dan malas cuci tangan maka guru diadakan pelatihan cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan lagu baby shark, sehingga anak-anak dapat mengingat langkah cuci tangan sambil bernyanyi. Kegiatan ini dilakukan 2 tahap, tahap pertama yaitu menjelaskan langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar. Tujuh langkah cuci tangan mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir untuk membersihkan jari-jari, telapak tangan, punggung tangan serta pergelangan tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri penyebab penyakit. Tahap kedua melakukan langkah cuci tangan yang baik dan benar diiringi lagu baby shark.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil kegiatan

Kegiatan yang dilakukan dengan berbagai tahap. **Tahap pertama** yaitu dilakukan secara

ceramah dan diskusi yaitu menjelaskan secara teori cuci tangan menggunakan sabun berisi, tujuan, manfaat dan cara. **Tahap kedua** yaitu demonstrasi, pada tahap ini tim memberikan contoh 7 langkah cuci tangan dan peserta mempraktikkan yaitu Tujuh langkah cuci tangan mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir untuk membersihkan jari-jari, telapak tangan, punggung tangan serta pergelangan tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri penyebab penyakit. Tahap kedua melakukan langkah cuci tangan yang baik dan benar diiringi lagu baby shark. **Tahap Ketiga** tim dengan menggunakan music baby shark sehingga peserta tampak antusias. **Tahap Keempat** peserta diminta untuk memperagakan 7 langkah cuci tangan.

Peningkatan pengetahuan peserta sebagian besar dengan pengetahuan baik setelah dilakukan pelatihan cuci tangan dengan music. Keterampilan peserta setelah pelatihan cuci tangan sebagian besar dengan keterampilan baik. Ada penaruh bernyanyi lagu cuci tangan terhadap pelaksanaan cuci tangan pada anak usia pra sekolah (Jayastri & Surinati, 2015) cuci tangan tujuh langkah menggunakan sabun lebih efektif dibandingkan dengan mencuci tangan hanya menggunakan air. (Lipinwati, Rahman, & Primayana, 2018). Pengetahuan dan sikap yang sudah baik, perilaku yang benar dapat ditingkatkan dengan menghilangkan factor penghambat seperti ketersediaan fasilitas air bersih dan pelatihan untuk pembiasaan (Mustika, 2017). Promosi kesehatan merupakan prioritas utama dan merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif meningkatkan tingkat kesadaran siswa akan pentingnya cuci tangan (Keumalasari, Hasballah, & Imran, 2017). Tidak ada perbedaan pada kelompok control tanpa diberikan metode bernyanyi, ada pengaruh Pendidikan kesehatan dengan penerapan metode bernyanyi terhadap kemampuan mencuci tangan pada kelompok control (Idayanti, Vidya, & Mustikasari, 2017)



#### **IV. KESIMPULAN**

Terdapat peningkatan pengetahuan guru tentang 7 langkah cuci tangan dengan baik dan benar

1. Terdapat peningkatan ketrampilan 7 langkah cuci tangan dengan baik dan benar
2. Metode menggunakan music meningkatkan minat dan konsentrasi peserta pelatihan
3. Music mempermudah mengingat Gerakan 7 langkah cuci tangan yang baik dan benar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Idayanti, T., Vidya, H., & Mustikasari, S. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan

dengan Penerapan Metode Bernyanyi Terhadap Kemampuan Mencuci Tangan Pada Siswa Kelas A1 di RA Muslimat Darul Faizin I Desa Catak Gayam Mojowarno Jombang . *Jurnal Nurse And Health*, 44-54.

Jayastri, C., & Surinati, I. D. (2015). Pengaruh bernyanyi Lagu Cuci Tangan Terhadap Pelaksanaan Teknik Mencuci Tangan Anak Usia Prasekolah (5-6 Tahun) di PAUD Kumara Loka Denpasar. *ojs.unud.ac.id*.

Keumalasari, Hasballah, K., & Imran. (2017). Promosi Kesehatan Cuci Tangan Dan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1-11.

Lipinwati, Rahman, A. O., & Primayana. (2018). Perbandingan Efektifitas Cuci Tangan Tujuh Langkah Dengan Air dan Sabun Cuci Tangan Cair Dalam Menjaga Kebersihan Tangan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jambi. *JMJ*, 137-145.

Mustika, I. S. (2017). Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara. *ARKESMAS*, 115-125.