KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat (JAPM)
Vol.4, No.1 Januari 2026
e-ISSN: 3030-8631, p-ISSN : 3030-864X, Hal 557-563
DOI : https://doi.org/10.61722/japm.v4i1.8448

PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM CUCI TANGAN LANGKAH SEDERHANA UNTUK CEGAH PENYAKIT DI SMK ISTIQOMAH MUHAMADIYAH 4 SAMARINDA

Bachtiar Safrudin[1], Ayu Putri S[2], Citra Maulidya[3], Daysila Sri M[4], Dhea Lilia Putri P[5], Erika Syavira[6], Gita Anisa M[7], M Raihan G[8], Najla Dalilah R Z[9], Nia Fauziah[10], Shinta Dwie Lestari[11], Suwaldi Pradana[12], Tankeke[13], M Kemal A[14]

Program Ahli Jenjang Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Korespondensi penulis: Mbs143@umkt.ac.id

Abstract. *Health education on the importance of proper handwashing was conducted as part of efforts to prevent infectious diseases in the school environment. Handwashing is a clean and healthy lifestyle behavior (PHBS) that is very simple to perform yet has a significant impact on reducing the incidence of diseases, particularly diarrhea, acute respiratory infections (ARI), influenza, and skin infections. These diseases are generally caused by viruses, bacteria, and germs that are often transmitted through dirty hands. Therefore, education on correct handwashing techniques needs to be provided early to students, considering that schools are high-activity environments with intense interaction among individuals. This outreach activity aims to increase students' knowledge about the benefits of handwashing, the appropriate times to wash hands, and the practice of the six-step handwashing method according to WHO standards. In addition to enhancing knowledge, this activity also aims to build daily habits so that students can independently, consistently, and correctly apply handwashing. This activity was carried out at SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda with 22 respondents. The outreach was conducted through several stages: a pre-test, an interactive lecture, a direct handwashing demonstration, hands-on practice by students, and a post-test as the final evaluation. The media used in this activity included PowerPoint presentations, leaflets, and posters illustrating handwashing steps. The lecture method was chosen to provide a fundamental understanding of what handwashing is and why it is important. Furthermore, the demonstration aimed to clearly show the six-step handwashing technique, covering rubbing the palms, back of the hands, between fingers, back of fingers, thumbs, and fingertips. This stage greatly helped students understand the difference between ordinary handwashing and correct, effective handwashing. The results of the activity showed that students' knowledge increased significantly after the outreach. Based on the pre-test results, some students only had "fair" and "poor" levels of knowledge, but after the material delivery and demonstration, there was a significant increase in the "good" category. Additionally, most students were able to correctly practice the six-step handwashing method during the evaluation stage. The students appeared enthusiastic, actively asked questions, and participated in all activities from start to finish. This activity is a concrete form of promotive and preventive efforts that are crucial to be carried out continuously to support the creation of a clean, healthy, and infectious disease-free school environment.*
Keywords*: Health Education, Handwashing, Students*

Abstrak. *Pendidikan kesehatan mengenai pentingnya cuci tangan dengan benar dilaksanakan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit menular di lingkungan sekolah. Cuci tangan merupakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang sangat mudah dilakukan namun memiliki dampak signifikan dalam menurunkan angka kejadian penyakit terutama diare, ISPA, influenza, dan infeksi kulit. Penyakit-penyakit tersebut umumnya disebabkan oleh virus, bakteri, dan kuman yang sering berpindah melalui tangan yang kotor. Oleh karena itu, edukasi mengenai teknik cuci tangan yang benar perlu diberikan sejak dini kepada siswa, mengingat sekolah adalah tempat dengan aktivitas tinggi dan interaksi intens antar individu. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat cuci tangan, waktu yang tepat untuk melakukannya, serta praktik enam langkah cuci tangan sesuai standar WHO. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga bertujuan membangun kebiasaan sehari-hari agar siswa mampu menerapkan cuci tangan secara mandiri, konsisten, dan benar. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda dengan melibatkan 22 responden. Penyuluhan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pre-test, ceramah interaktif, demonstrasi langsung cuci tangan, praktik oleh siswa, serta post-test sebagai evaluasi akhir. Media yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain PowerPoint, leaflet, poster langkah cuci tangan. Metode ceramah dipilih untuk memberikan pemahaman mendasar*

Naskah Masuk: Januari 2026; Revisi: 15 Januari 2026; Diterima: Januari 2026; Terbit: 15 Januari 2026.

mengenai apa itu cuci tangan dan mengapa hal tersebut penting. Selanjutnya, demonstrasi bertujuan untuk memperlihatkan secara jelas teknik cuci tangan enam langkah meliputi menggosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, punggung jari, ibu jari, dan ujung jari. Tahapan ini sangat membantu siswa memahami perbedaan antara cuci tangan biasa dengan cuci tangan yang benar dan efektif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan siswa meningkat secara signifikan setelah dilakukan penyuluhan. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian siswa hanya memiliki tingkat pengetahuan "cukup" dan "kurang", namun setelah pemberian materi dan demonstrasi terjadi peningkatan kategori "baik" secara signifikan. Selain itu, sebagian besar siswa mampu mempraktikkan cuci tangan enam langkah dengan benar pada tahap evaluasi. Siswa terlihat antusias, aktif bertanya, dan mengikuti seluruh kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan ini merupakan bentuk nyata upaya promotif dan preventif yang penting untuk terus dilakukan secara berkesinambungan guna mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan bebas dari penyakit menular.
Kata Kunci: *Pendidikan Kesehatan, Cuci Tangan, Siswa*

PENDAHULUAN

Penyakit menular seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), influenza, dan berbagai infeksi kulit masih menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak usia sekolah. Salah satu faktor penyebab tingginya angka kejadian penyakit tersebut adalah kebiasaan cuci tangan yang belum dilakukan secara benar dan teratur. Padahal, cuci tangan menggunakan sabun merupakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang paling sederhana, murah, dan terbukti sangat efektif mencegah penularan penyakit. Menurut World Health Organization (WHO), praktik cuci tangan pakai sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 40% dan mencegah ISPA hingga 21% (WHO, 2020).

Sekolah merupakan tempat dengan risiko penyebaran penyakit yang tinggi, karena aktivitas fisik dan interaksi antar siswa terjadi secara intens. Penelitian yang dilakukan oleh Aminah et al. (2021) menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki kebiasaan cuci tangan yang kurang tepat, terutama sebelum makan dan setelah dari toilet, sehingga meningkatkan risiko terpapar penyakit menular. Rendahnya praktik cuci tangan umumnya disebabkan karena kurangnya pengetahuan, tidak terbiasanya siswa menerapkan langkah yang benar, serta minimnya edukasi berkelanjutan mengenai PHBS. Edukasi melalui penyuluhan kesehatan menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan perilaku cuci tangan pada siswa. Penelitian oleh Safitri dan Julaecha (2023) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat, termasuk praktik cuci tangan. Selain itu, penelitian lain oleh Sumarwati et al. (2022) menegaskan bahwa edukasi berperan penting dalam membentuk perubahan perilaku yang berkelanjutan pada kelompok remaja. Berdasarkan hal tersebut, penyuluhan tentang "Cuci Tangan: Langkah Sederhana untuk Cegah Penyakit" sangat penting dilakukan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko penyakit menular. Edukasi mengenai manfaat cuci tangan, waktu yang tepat melakukannya, serta teknik enam langkah cuci tangan menurut WHO diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa dan membentuk kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan.

Hasil pengkajian yang dilaksanakan di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan siswa dalam melakukan praktik cuci tangan masih tergolong rendah. Berdasarkan observasi langsung di lingkungan sekolah, sebagian siswa belum melakukan cuci tangan setiap hari, terutama pada waktu-waktu yang direkomendasikan seperti sebelum makan, setelah menggunakan toilet, sebelum mengonsumsi makanan ringan, dan setelah melakukan aktivitas di luar kelas. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) khususnya pada aspek kebersihan tangan belum terbentuk secara optimal. Temuan dari wawancara singkat yang dilakukan kepada beberapa siswa mengindikasikan bahwa meskipun sebagian siswa memahami konsep dasar pentingnya cuci tangan, tingkat internalisasi dan implementasinya masih rendah. Siswa cenderung melakukan cuci tangan hanya ketika merasa

tangannya kotor secara kasat mata, bukan berdasarkan kesadaran akan risiko penularan penyakit. Selain itu, sebagian besar siswa belum mengetahui teknik cuci tangan yang benar sesuai standar WHO, sehingga praktik yang dilakukan tidak efektif dalam menghilangkan kuman. Secara keseluruhan, hasil pengkajian ini menunjukkan bahwa perilaku cuci tangan siswa masih berada pada tingkat yang perlu mendapatkan intervensi edukatif. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan tangan seperti diare, ISPA, dan infeksi kulit. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi dan pembiasaan yang terstruktur untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku cuci tangan siswa secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan di SMK Istiqomah Muhammadiyah 04 Samarinda pada hari Selasa, 18 November 2025 dan berlangsung selama satu hari. Sasaran kegiatan adalah 22 siswa kelas B3 (X Teknik Kendaraan Ringan) yang dipilih berdasarkan pertimbangan pihak sekolah serta penyesuaian dengan jadwal yang tersedia.

Metode Pengabdian Masyarakat

Tahapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan cuci tangan, langkah sederhana untuk cegah penyakit dilakukan dalam dua tahapan yaitu:

1. Tahapan Pertama: Pembuatan SAP (Satuan Acara Penyuluhan)

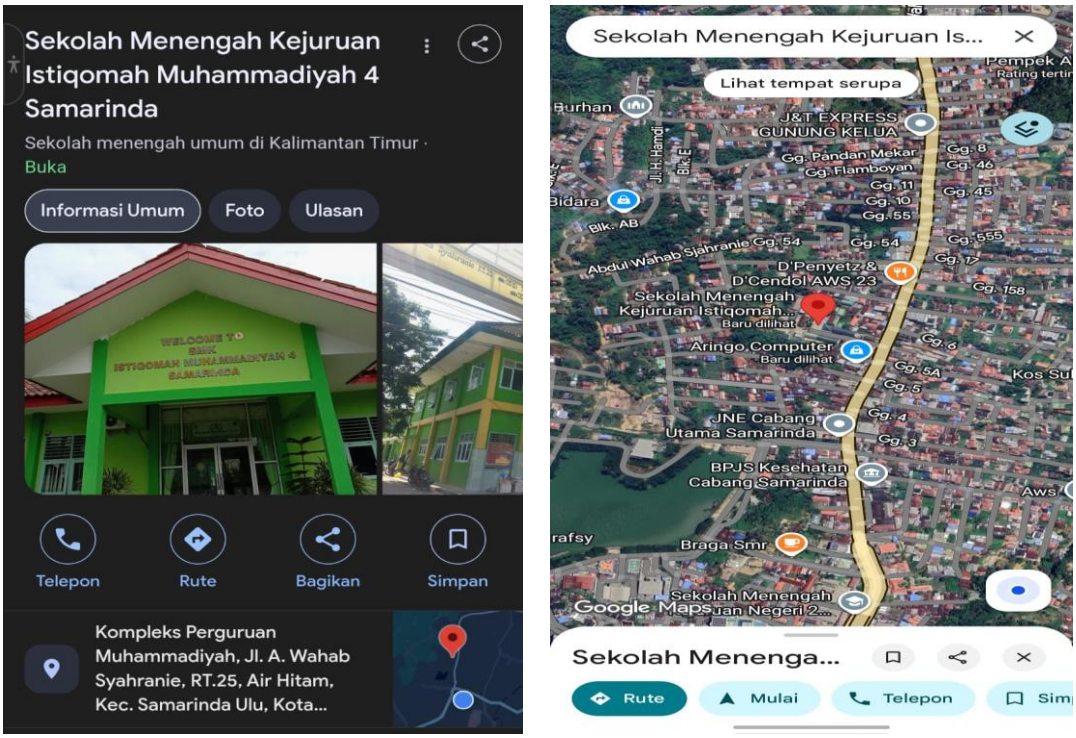
   Pada tahapan awal kegiatan, tim penyuluh melakukan penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) sebagai pedoman pelaksanaan edukasi. Pembuatan SAP ini mencakup penetapan tujuan pembelajaran, identifikasi materi inti mengenai cuci tangan, perumusan metode yang akan digunakan, serta penyusunan langkah-langkah penyuluhan yang sistematis. Selain itu, SAP juga dirancang untuk memastikan kegiatan penyuluhan berjalan terarah, terukur, dan sesuai kebutuhan siswa. Penyusunan SAP menjadi dasar utama dalam menentukan alokasi waktu, strategi penyampaian materi, media yang digunakan, serta teknik evaluasi yang akan dilakukan selama kegiatan berlangsung.
2. Tahapan Kedua: Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

   Pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai cuci tangan. Selanjutnya, penyuluh menyampaikan materi melalui metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan pemaparan *PowerPoint, leaflet,* dan media edukasi lainnya. Setelah materi disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi langsung mengenai enam langkah cuci tangan yang benar sesuai standar WHO. Siswa kemudian diberikan kesempatan untuk mempraktikkan langkah-langkah tersebut secara mandiri dengan pendampingan penyuluh. Pada akhir sesi, dilakukan post-test sebagai bentuk evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa setelah mengikuti penyuluhan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, 18 November 2025 dengan melibatkan 22 siswa kelas B3 jurusan Teknik Kendaraan Ringan di SMK Istiqomah Muhammadiyah 04 Samarinda pada siswa siswa usia 15-16 tahun. Tahapan dalam kegiatan PKM ini meliputi proses pengkajian kondisi sekolah serta persiapan materi mengenai cuci tangan sebagai langkah sederhana dalam pencegahan penyakit. Selain itu, dilakukan juga penyusunan SAP serta pembuatan media pendukung lainnya untuk pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan menggunakan power point dan leaflet. Lokasi kegiatan pelaksaan PKM ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Lokasi SMK Istiqomah Muhammadiyah 04 Samarinda

Tahapan pelaksanaan PKM sebagai berikut :

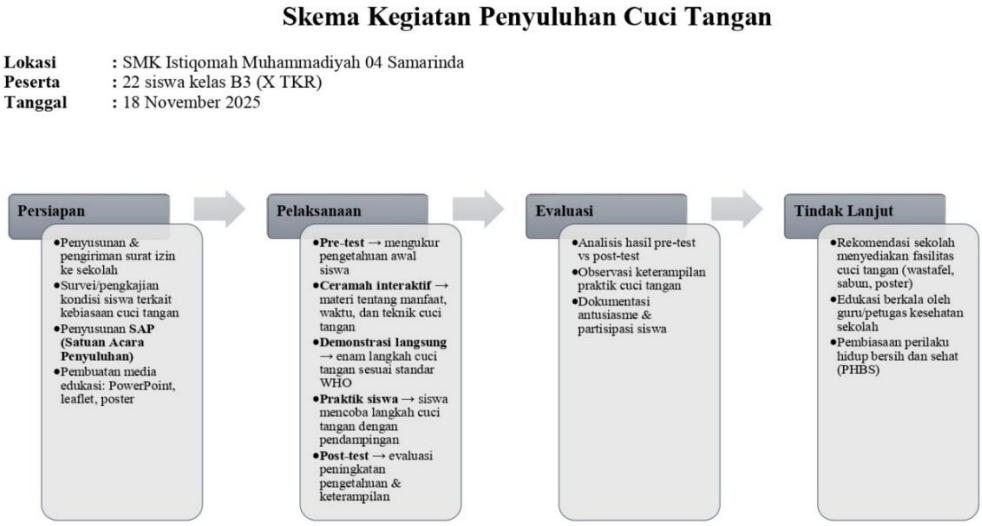
Persiapan

↓

Pembuatan Materi (Leaflet dan Power Point)

↓

Pelaksanaan



Gambar 2. Skema Kegiatan

a. Persiapan

Kegiatan diawali dengan penyusunan dan pengiriman surat permohonan izin untuk melakukan survei atau pengkajian di lokasi kegiatan serta mengidentifikasi masalah. Selanjutnya, dilakukan penyuratan terkait pelaksa naan penyuluhan kesehatan di SMK Istiqomah Muhammadiyah 04 Samarinda. Melakukan pemilihan materi penyuluhan berdasarkan hasil survei yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa/siswi yang belum menerapkan cuci tangan dengan benar dalam kehidupan sehari-hari, serta penyusunan SAP sebagai pedoman dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan.

b. Pembuatan Materi (Power Point dan Leaflet)

Materi yang akan disampaikan dalam pendidikan kesehatan berfokus pada praktik cuci tangan yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Isi materi tersebut meliputi penjelasan mengenai pengertian cuci tangan, manfaat yang diperoleh dari kebiasaan mencuci tangan, waktu-waktu yang tepat untuk melakukan cuci tangan, tahapan cuci tangan yang sesuai prosedur, serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila tidak mencuci tangan.

c. Pelaksanaan (Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media power point dan keaflet)

Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Tujuaan pelaksanaan pendidikan kesehatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa/siswi mengenai pentingnya penerapan cuci tangan yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pendidikan kesehatan ini diikuti oleh 22 orang siswa/siswi SMK Istiqomah Muhammadiyah 04 Samarinda. Sebelum penyampaian materi, dilakukan sesi perkenalan dan memberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa/siswi terkait prosedur cuci tangan yang benar. Penyampaian materi kemudian dilakukan dengan menggunakan media power point dan leaflet yang dibagikan pada setiap siswa/siswi. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa/siswi mengenai materi yang telah disampaikan dengan memberikan kembali pertanyaan yang telah disiapkan serta mempraktikan secara langsung cuci tangan yang benar. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai adanya peningkatan pemahaman pada siswa/siswi setelah mengikuti pendidikan kesehatan.

Hasil pelaksanaan penyuluhan kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada siswa/siswi terkait cuci tangan yang benar. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan dengan tepat serta melakukan praktik cuci tangan sesuai dengan langkah-langkah yang benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan keterampilan siswa/siswi dalam menerapkan cara cuci tangan yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Mencuci tangan merupakan tindakan membersihkan tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau handrub berbasis alkohol untuk menghilangkan mikroorganisme penyebab penyakit. Tindakan ini bertujuan menurunkan jumlah kuman pada tangan sehingga dapat mencegah penularan infeksi ke diri sendiri maupun ke orang lain

Mencuci tangan yang benar melibatkan enam langkah, yaitu menggosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, punggung jari, ibu jari, dan ujung jari. Prosedur ini bertujuan menghilangkan kuman secara menyeluruh dari seluruh permukaan tangan. Selain teknik yang benar, waktu cuci tangan juga sangat berpengaruh. Ada lima momen penting cuci tangan menurut standar kesehatan, antara lain: sebelum makan, setelah dari toilet, setelah memegang benda kotor, setelah batuk/bersin, dan setelah bepergian atau menyentuh fasilitas umum.

Manfaat penerapan cuci tangan yang benar tidak hanya berdampak pada kesehatan diri, tetapi juga lingkungan sekolah. Ketika siswa terbiasa mencuci tangan, angka ketidakhadiran akibat sakit akan menurun, konsentrasi belajar meningkat, serta dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat. Langkah sederhana ini menjadi bentuk pencegahan paling efektif dengan biaya murah namun memberikan dampak kesehatan yang besar bagi remaja.

Dengan demikian, cuci tangan bukan hanya kebiasaan dasar, tetapi merupakan perilaku hidup bersih dan sehat yang sangat penting dalam mencegah penularan penyakit. Melalui edukasi yang tepat dan pembiasaan di lingkungan sekolah, diharapkan siswa mampu menerapkan kebiasaan cuci tangan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan diri dan mencegah penyebaran penyakit di komunitas.

KESIMPULAN

Cuci tangan merupakan langkah sederhana namun sangat efektif dalam mencegah berbagai penyakit menular seperti diare, influenza, dan infeksi kulit. Tindakan ini menjadi bagian penting dari perilaku hidup bersih dan sehat, terutama bagi remaja yang memiliki aktivitas tinggi dan sering bersentuhan dengan berbagai permukaan yang berpotensi terkontaminasi. Penerapan enam langkah cuci tangan dan memahami momen-momen penting untuk mencuci tangan dapat secara signifikan mengurangi penyebaran kuman di lingkungan sekolah. Melalui pemberian pendidikan kesehatan, siswa mampu memahami pentingnya kebiasaan cuci tangan dan diharapkan dapat menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Diharapkan siswa dapat menjadikan cuci tangan sebagai kebiasaan rutin sebelum dan sesudah melakukan aktivitas tertentu, terutama sebelum makan, setelah menggunakan toilet, serta setelah menyentuh benda atau lingkungan yang kotor. Sekolah juga disarankan menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai seperti wastafel, sabun, dan poster edukasi untuk meningkatkan kesadaran siswa. Guru dan petugas kesehatan sekolah dapat melakukan pengawasan serta edukasi berkala agar perilaku cuci tangan terus terbentuk dan menjadi budaya sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, N., Irawan, A., Ramadhan, G., & Giantoro, S. (2021). Sosialisasi 6 (enam) Langkah Mencuci Tangan Pada Anak di MI Al-Badariah Desa Tatah Layap Pada Masa Pandemi Covid-19. 6.

Aminah, S., dkk. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Cuci Tangan pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Kesmas, 15(2), 112–119.

Kemenkes RI. (2020). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kementerian Kesehatan RI.

Nurhaida Br Kaban, Desi Handayani Lubis2, & Laurena Ginting. (2023). PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE PEMUTARAN VIDEO TENTANG CUCI TANGAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DI SD YPMA MEDAN. 3.

Safitri, S., & Julaecha. (2023). Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Remaja di Masa Covid-19. GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(2), 140–151.

Sumarwati, M., et al. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. Jurnal Abdimas BSI, 5(1), 36–48

UNICEF & World Health Organization. (2022). Handwashing with Soap: Global Progress Report. New York: UNICEF & WHO.

World Health Organization. (2022). Guidelines on Hand Hygiene in Community Settings. Geneva: WHO.