

## **PENERAPAN DISIPLIN BERSIH KUKU DAN TANGAN DENGAN METODE CUCI TANGAN (*TEPUNG SELACI PUPUT*) PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN JATIMULYA 1**

Andariningtyas Putri Febriati , Dedy Frianto

Farmasi, Fakultas Farmasi

fm19.andariningtyasfebriati@ubpkarawang.ac.id

dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

### **ABSTRAK**

Kebersihan kuku dan tangan merupakan hal paling kritis dalam kesehatan setiap manusia, kuku dan tangan merupakan media pertama dan termudah untuk menularkan berbagai penyakit, kuku dan tangan yang kotor akan berpengaruh pada kesehatan dan berakibat fatal bagi tubuh bila tidak diperhatikan dengan benar, *Personal hygiene* merupakan suatu usaha dalam pemeliharaan kesehatan secara mandiri, personal hygiene perlu ditanam pada anak-anak sejak dini terutama saat anak-anak memasuki usia sekolah yang menjadi komunitas termudah penyebaran penyakit yang diakibatkan kurangnya kebersihan diri terutama pada kuku dan tangan, Sekolah merupakan tempat strategis sebagai tempat pembentukan karakter dan sarana edukasi termudah, berdasarkan latar belakang tersebut maka telah dilaksanakan pengabdian masyarakat kepada anak-anak usia sekolah di SDN Jatimulya 1 mengenai perilaku hidup sehat kepada anak-anak, terutama mengenai penerapan kebersihan kuku dan tangan dengan metode penyuluhan langkah cuci tangan (*Tepung selaci puput*), Dengan dilakukannya pengabdian masyarakat ini diharapkan anak-anak usia sekolah di SD N Jatimulya 1 termotivasi untuk lebih peduli dengan kesehatan sehingga perilaku ini dapat menciptakan anak-anak sehat dan bebas penyakit.

**Kata kunci** : kebersihan tangan, cuci tangan, tepung selaci puput

### **ABSTRACT**

*Nail and hand hygiene is the most critical thing in the health of every human being, nails and hands are the first and easiest medium to transmit various diseases, dirty nails and hands*

*will affect health and be fatal to the body if not considered properly, personal hygiene is a efforts in maintaining health independently, personal hygiene needs to be planted in children from an early age, especially when children enter school age which is the easiest community to spread disease caused by lack of personal hygiene, especially on nails and hands, school is a strategic place as a place for character building and the easiest educational facilities, based on this background, community service has been carried out for school-age children at SDN Jatimulya 1 regarding healthy living behavior for children, especially regarding the application of nail and hand hygiene with the method of handwashing counseling (Tepung selaci puput). By doing this community service, it is hoped that school-age children at SD N Jatimulya 1 will be motivated to care more about health so that this behavior can create healthy and disease-free children.*

**Keywords :** *hand hygiene, hand wash, tepung selaci puput*

## **PENDAHULUAN**

Kebersihan dapat dikatakan sebagai hal yang sangat kritical dalam kehidupan sehari-hari karena kebersihan merupakan penerapan atau cerminan hidup seseorang, bila seseorang tersebut jorok akan berpengaruh pada kehidupannya terutama dalam bidang kesehatan dan psikologisnya. Diperlukan adanya bimbingan dan penerapan disiplin bersih pada anak-anak terutama pada usia sekolah. Penerapan disiplin sehat pada anak-anak sangatlah penting karena anak-anak merupakan salah satu aset bangsa bagi tercapainya keberhasilan dari suatu negara, oleh sebab itu peningkatan pendidikan dan penyuluhan kesehatan harus selalu diperhatikan oleh semua kalangan tidak hanya oleh pemerintah saja tetapi kita selaku orang tua ikut andil dalam menciptakan anak-anak yang sehat, cerdas dan berkualitas.

Untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak salah satunya ditentukan oleh penanaman perilaku kesehatan pada anak sedari dini, lingkungan sekolah pun akan memberikan pengaruh pada perilaku anak baik dalam sistem akademik maupun kebiasaan, kebiasaan yang mempengaruhi perilaku kesehatan pada anak diantaranya adalah: kebiasaan anak mencuci tangan, kebersihan kuku, pola sarapan anak, kebersihan kulit dan telinga anak, kebersihan rambut, kebiasaan mandi anak, serta kebiasaan jajan anak yang rata-rata anak

sekolah jajan ditempat sembarangan dengan aneka jajanan yang rata-rata tidak sehat dan kotor.

Kebersihan tangan yang kurang tentunya berpengaruh dan dapat memberikan kontribusi dalam terjadinya penyakit. Cara terbaik untuk mencegahnya adalah rutin membersihkan kuku yang dilakukan dengan kegiatan memotong kuku. Hal ini penting dilakukan untuk mencegah kemungkinan masuknya tanah liat yang merupakan salah satu tempat hidup ataupun sumber penularan telur cacing. Ketika kuku dalam keadaan kotor akan mudah berkembang bibit penyakit di dalam kuku akibatnya dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Adapun gangguan kesehatan yang paling sering terjadi jika kuku kotor adalah infeksi kecacingan. Penelitian yang dilakukan oleh<sup>1</sup>, menunjukkan bahwa murid yang memiliki kebiasaan buruk dalam memotong kuku, 65% positif terinfeksi. Penelitian yang dilakukan oleh<sup>2</sup>, menyebutkan bahwa keberadaan telur cacing di kuku dan tinja lebih ditentukan oleh keadaan kuku terutama yang tidak bersih.

*Personal hygiene* merupakan suatu usaha pemeliharaan kesehatan diri seseorang yang bertujuan mencegah terjangkitnya penyakit serta untuk memperbaiki status kesehatannya<sup>3</sup>, umumnya penerapan *Personal hygiene* dapat mulai dilakukan mulai dari saat anak usia dini dan tak terbatas dalam penerapannya, pada praktiknya orang dewasa pun masih banyak sekali yang menyepelekan perihal *Personal hygiene* tersebut, sehingga untuk mengantisipasi terjadi hal yang sama dikemudian hari diperlukannya penerapan disiplin kebersihan pada anak usia dini hingga usia sekolah, dengan diterapkannya *personal hygiene* diharapkan dapat membantu mencegah infeksi dengan membuang kuman dan bakteri yang ada dikulit<sup>4</sup>

Penerapan disiplin bersih tangan dan kuku dapat dilakukan dengan edukasi mencuci tangan, cuci tangan sangat efektif untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut. Mencuci

---

<sup>1</sup> Tirtayati, . at al. (2016). Identifikasi Telur Cacing Nematoda Usus pada Kuku Tangan Pengrajin Genteng Di Desa Pejaten, Kediri, Tabanan. *Meditory*, 4(1). <http://ejournal.poltekkesdenpasar.ac.id/index.php/M/article/view/52>

<sup>2</sup> Rowardho, D., & Ismail, T. S. (2015). Keberadaan Telur Cacing Usus Pada Kuku Dan Tinja Siswa Sekolah Alam Dan Non Alam. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(2), 18–25.

<sup>3</sup> Potter, P. &. (2005). *Keperawatan, Buku Ajar Fundamental*. EGC

<sup>4</sup> Ahmad, Susanto. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

tangan pakai sabun dapat mengurangi risiko diare di antara anak-anak lima tahun kebawah hingga 45% dan mengurangi kejadian pneumonia hingga 50%. Sebagian besar masyarakat mengetahui akan pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun dalam kenyataannya masih sangat sedikit, hanya 5% yang tahu bagaimana cara melakukannya dengan benar. Mencuci tangan pakai sabun cukup paling lama 2 menit saja. Motto “cukup 2 menit saja” menunjukkan untuk cuci tangan tidak memerlukan waktu lama tetapi memiliki dampak besar terhadap pencegahan penyakit menular.

Tepung selaci puput merupakan suatu kode yang digunakan untuk memudahkan kita dalam mengingat 6 langkah dalam mencuci tangan yang baik dan benar, dengan adanya kode ini diharapkan masyarakat terutama anak-anak dapat dengan mudah memahami dan menerapkan 6 langkah mudah cuci tangan tersebut dalam setiap kegiatan yang dilakukan sehingga memberikan perilaku baik bersih dan sehat.

Sekolah merupakan tempat dimana infeksi penularan penyakit dengan mudah terjadi, salah satu faktor terbesar mudahnya infeksi terjadi pada anak-anak di sekolah dasar yaitu kurangnya pengawasan guru terhadap kebersihan, karna tidak semua guru diharuskan untuk mengamati setiap kebersihan tangan dan kuku setiap muridnya sehingga diperlukannya pemahaman dan sosialisasi berkali mengenai kebiasaan cuci tangan, anak-anak terutama usia sekolah dapat dengan mudah menyerap apa yang diajarkan tapi harus dilakukan secara rutin karena itu diperlukannya arahan dari orang tua dirumah.

## **METODE**

Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu dengan dengan melakukan kegiatan Sosialisasi dan pemerian edukasi mengenai penerapan disiplin bersih kepada siswa/siswi di SDN Jatimulya 1, Target sosilasisasi yaitu pada siswa/siswi kelas 3 dengan sekitar 23 siswa kemudian dikumpulkan dalam satu kelas dan dilakukan pemerian sosialisasi dan edukasi. Dalam metode ini dikumpulkan data yang diidentifikasi dari hasil minat dan keaktifan siswa dalam proses pemerian edukasi dan praktik. Pengumpulan data dalam metode ini meliputi observasi dan dokumentasi. Pemerian sosialisasi dan edukasi ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman minat anak terhadap kebersihan diri terutaman kuku dan tangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebersihan kuku dan tangan merupakan hal penting yang harus diterapkan dan dijadikan kebiasaan untuk menciptakan kehidupan yang sehat dan terhibdar dari penyakit, kegiatan sosialisasi ini dilakukan untuk menanamkan perilaku tersebut pada anak-anak sedari dini dan sekolah dapat menjadi sarana pembelajaran yang baik karena dari sekolah dapat ditanamkan perilaku baik untuk kehidupan para siswa. Kegiatan ini dilakukan selama satu hari dengan target siswa/siswa SDN Jatimulya 1.

Sebagai mahasiswa kami diwajibkan untuk memberikan sosiaslisasi dan edukasi kepada masyakat termasuk salah satunya merupakan sosialisasi dan edukasi kebersihan kuku dan tangan. Kegiatan sosialisasi dilakukan selama satu hari yaitu pada hari kamis 28 Juli 2022 bertempat di SDN Jatimulya 1 Kec. Pedes Kab. Karawang kegiatan ini dihadiri oleh siswa/siswi kelas 3 yang berjumlah 23 siswa. Sebelum sosialisasi, dilakukan persiapan terlebih dahulu termasuk observasi dan kunjungan awal kepada pihak sekolah untuk pengurusan izin, persiapan materi dan perlengkapan pendukung lainnya.

Penjelasan materi sosialisasi dilakukan dengan menggunakan alat dan media gambar sebagai gambaran agar para siswa bisa memahami materi yang disampaikan, sebelum dilakukan pemerian materi para siswa diajak untuk sesi perkenalan kemudian dilanjutkan dengan sesi pemaparan materi sosialisasi, selain pemerian materi diberikan pula pengarahan mengenai praktik mencuci tangan yang baik dengan mempersilahkan siswa untuk turut maju ke depan kelas dan mempraktekan langkah mencuci tangan yang baik, praktik cuci tangan dilakukan dengan menggunakan media hand sanitaizer sebagai gambaran awal.



**Gambar 1.** Pemerian materi sosialisasi kepada siswa kelas 3

Penyampaian materi diawali dengan pengenalan kepada siswa dan menyampaikan maksud serta tujuan kegiatan pada hari itu, kemudian penyampaian materi diawali dengan pemerian gambaran bagaimana contoh kuku yang kotor serta berinteraksi dengan para siswa perilah pemeriksaan kuku, kemudian dilanjutkan penyampaian materi cara mencuci tangan yang baik, penyampaian langkah-langkah mencuci tangan dengan metode Tepung Selaci Puput, langkah-langkah mencuci tangan sesuai dengan metode tersebut dilakukan sesuai dengan urutan 1. “Te” atau disebut telapak tangan, bilas telapak dengan air mengalir dan beri sabun (diganti dengan hand sanitaizer) dan putar sesuai jarum jam, 2. “Pung” berarti punggung tangan, setelah telapak tangan dilanjutkan mencuci ke punggung tangan dengan menyimpan salah satu tangan pada bagian atas punggung tangan dan di gosok kedepan, lakukan pada tangan kanan dan kiri, 3. “Sela” atau diartikan sebagai sela jari simpan jari seperti posisi memberi salam kemudian gosok dengan arah ke atas lakukan sebanyak 4 kali (hand sanitaizer) dan 8 kali (sabun), 4. “Ci” atau mengunci jari maksudnya mengunci jari-jari secara bersamaan dan rapat, 5. “Pu” atau memiliki arti putar-putar ibu jadi bagian kanan dan kiri, 6. “Put” sama dengan langkah sebelumnya “Put” diartikan sebagai putar-putar bagian telapak tangan dilakukan dengan menguncupkan salah satu tangan dan disimpan ditelapak tangan kemudian putar searah jarum jam.

Cuci tangan umumnya dilakukan selama kurang lebih 20-30 detik menggunakan hand sanitaizer dan 30-40 detik menggunakan sabun dan air mengalir, para siswa juga diberi pemahaman kapan saja kita boleh mencuci tangan, umumnya cuci tangan dapat dilakukan sebelum makan, setelah beraktifitas, setelah makan, sebelum bermain dengan adik bayi, setelah bermain dari luar rumah. Sebagai output pada sosialisasi setelah penyampaian materi para siswa diajak untuk mempraktekan langkah cuci tangan yang sudah disampaikan sebelumnya untuk memastikan pemahaman para siswa mengenai materi yang sudah disampaikan.



**Gambar 2.** Praktik langkah cuci tangan dengan metode Tepung Selaci Puput.

Kegiatan sosialisasi diakhiri dengan pemerian cendra mata berupa hand sanitaizer kepada siswa yang sudah berani maju kedepan dan aktif dalam kegiatan, dari hasil pengamatan dan praktik para siswa memiliki minat yang cukup kuat dengan kebersihan terutama kebersihan kuku dan tangan, para siswa terlihat antusias dalam mengikuti setiap rangkaian acara sosialisasi, diharapkan para siswa dapat menerapkan perilaku bersih dan sehat sampai mereka dewasa sehingga dapat menciptakan generasi muda yang sehat dan cerdas serta bebas penyakit.

## **KESIMPULAN**

Pemahaman perihal kesehatan sangat dibutuhkan karena untuk menciptakan generasi bangsa yang sehat, cerdas serta bebas dari penyakit itu harus dimulai sejak dini dengan memberikan edukasi kepada anak-anak termasuk pada usia sekolah karena pembentukan perilaku dapat dimulai sejak dari bangku sekolah dasar. Sosialisasi yang dilakukan oleh mahasiswa ini diharapkan dapat menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan pada siswa hingga mereka dewasa nanti.

Berdasarkan hasil sosialisasi para siswa cukup aktif dan terlihat minat yang besar terhadap penerapan perilaku bersih dan sehat terutama pada kesehatan kuku dan tangan, diharapkan para orang tua dan guru ikut bersama membangun perilaku tersebut agar para siswa dapat memberikan contoh yang baik bagi teman-teman yang lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, Susanto. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ashari AE, Ganing A, dan Mappau Z. (2020). *Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Kelas V Sekolah Dasar Melalui Senam Cuci Tangan Pakai Sabun*. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 10 No 1, Hal 11 - 18, Januari 2020.  
<https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/635/389>
- Burton, M, dkk. (2011). *The Effect of Hand Washing with Water or Soap on Bacterial Contamination of Hands*. Int. J. Environ. Res. Public Health, 8, 97-104.  
doi:10.3390/ijerph8010097 Chittleborough
- Isro'in, L., dan Andarmoyo, S. (2012). *Personal hygiene*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Nurjannah, A., Rakhmawati, W., dan Nurlita, L. 2011. *Personal hygiene Siswa Sekolah Dasar Negeri Jatinangor*. Artikel. Bandung: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Potter, P. &. (2005). *Keperawatan, Buku Ajar Fundamental*. EGC
- Rowardho, D., & Ismail, T. S. (2015). *Keberadaan Telur Cacing Usus Pada Kuku Dan Tinja Siswa Sekolah Alam Dan Non Alam*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 10(2), 18–25.
- Tirtayati, . at al. (2016). *Identifikasi Telur Cacing Nematoda Usus pada Kuku Tangan Pengrajin Genteng Di Desa Pejaten, Kediri, Tabanan*. Meditory, 4(1).  
<http://ejournal.poltekkesdenpasar.ac.id/index.php/M/article/view/52>