



MELATIH PERKEMBANGAN KEMANDIRIAN SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI GERAKAN MENCUCI TANGAN 6 LANGKAH DENGAN BENAR

Yulia Eka Yanti¹, Yuan Nita², Sevira Dewi³, Tety Nur Cholifah⁴, Hendra Rustantono⁵, Hamidi Rasyid⁶, Diana Kusumaningrum⁷

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Raden Rahmat Malang.

*Email: yulia.ekay@uniramalang.ac.id

Corresponding author:

Yulia Eka Yanti, M.Pd
Universitas Islam Raden Rahmat Malang
yulia.ekay@uniramalang.ac.id

ABSTRAK

Mencuci tangan dengan 6 langkah yang benar dapat melatih kemandirian siswa sekolah dasar. Penelitian menunjukkan bahwa praktik mencuci tangan dengan benar dapat meningkatkan kemandirian siswa dan merupakan kegiatan yang mudah dilakukan oleh masyarakat, khususnya anak-anak. Selain itu, faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku cuci tangan pakai sabun pada siswa sekolah dasar juga menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kebiasaan mencuci tangan yang benar. Media seperti poster dan lagu juga efektif digunakan dalam edukasi mengenai langkah-langkah mencuci tangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa perkembangan kemandirian siswa/i SD Islam Sutojayan tentang pembelajaran mencuci tangan 6 langkah dengan benar melalui metode demonstrasi. Metode demonstrasi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mencuci tangan siswa sekolah dasar. Hasil analisis data melatih perkembangan kemandirian mencuci tangan 6 langkah dengan benar melalui metode demonstrasi perbandingan antara siswa/i laki-laki dan perempuan lebih unggul siswi perempuan. Kemandirian Siswi perempuan mencapai 90% dan siswa laki-laki 80%, maka sudah mencapai target pencapaian kegiatan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa. Penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan mencuci tangan pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, artikel ini memberikan kontribusi dalam upaya melatih kemandirian siswa sekolah dasar melalui gerakan mencuci tangan 6 langkah dengan benar.

Kata Kunci: Kemandirian mencuci tangan 6 langkah ; Metode demonstrasi

ABSTRACT

Washing hands with the correct 6 steps can train elementary school students' independence. Research shows that the practice of washing hands properly can increase students' independence and is an activity that is easy for people to do, especially children. Apart from that, factors related to hand washing behavior with soap in elementary school students are also a concern in efforts to improve correct hand washing habits. Media such as posters and songs are also effective in educating about the steps to wash hands. The aim of this research is to see how much independence the Sutojayan Islamic Elementary School students have developed in learning to wash their hands in 6 steps correctly through the demonstration method. The demonstration method has also proven effective in improving elementary school students' hand washing skills. The results of data analysis train the development of independence in washing hands in 6 steps correctly through a comparison demonstration method between male and female students which is superior to female students. The independence of female students reaches 90% and male students 80%, so they have achieved the activity target. From this research it can be concluded that. Using the demonstration method can improve hand washing skills in school-aged children. Therefore, this article contributes to efforts to train elementary school students' independence through the correct 6-step hand washing movement

Keywords: Independent hand washing 6 steps; Demonstration method

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu prakarsa seluruh wilayah penduduk Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan



kemampuan setiap orang untuk hidup sehat guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Keberhasilan pembangunan kesehatan tergantung pada kesinambungan upaya program dan departemen, serta kesinambungan upaya yang dilakukan pada periode-periode sebelumnya (Permenkes,2022). Di masa pasca pandemi, banyak orang yang mungkin akan menjaga kesehatannya dalam segala aktivitas sehari-hari. Sudah banyak masyarakat yang menyediakan hand sanitizer terutama di pusat perbelanjaan dan tempat umum, dan tersedia hand sanitizer dengan hand sanitizer bakteri yang terganggu sangat efektif. Bila digunakan dengan benar, zat antibakteri yang terkandung dalam Alkohol dapat membunuh kuman dan mikroorganisme lain jika bersentuhan langsung, namun jumlahnya sangat banyak sehingga membuat tangan sangat kotor (Nurhajati, 2015).

Mencuci tangan adalah salah satu cara termudah untuk tetap sehat. Untuk mencegah berbagai penyakit tersebut, Anda harus mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar hingga benar-benar menghilangkan kuman berbahaya, cara mencucinya harus secara menyeluruh dan dipastikan benar-benar bersih, karena mencuci tangan sembarangan dapat menyebabkan bakteri dan virus menyerang tubuh. Mencuci tangan merupakan langkah paling sederhana, termurah, dan efektif untuk mencegah penularan penyakit sehari-hari seperti batuk, pilek, diare, dan mata merah. Mencuci Tangan Pakai Sabun dan menerapkan 6 langkahnya adalah praktik kebersihan yang melibatkan pembersihan tangan dan jari dengan sabun dan air. Tidak hanya dengan Cuci tangan dengan sabun bisa menghilangkan bakteri tetapi harus dengan langkah yang benar seperti 6 langkah yang dianjurkan oleh Who menggunakan sabun dan air untuk menghilangkan kotoran dan debu dari kulit tangan secara mekanis (Upiyatul, 2022).

Mencuci tangan pakai sabun merupakan cara sederhana, mudah, dan nyaman untuk mencegah berbagai penyakit yang berpotensi mematikan. Mencuci tangan dengan benar dapat mencegah penyakit seperti diare dan infeksi saluran pernafasan akut yang merupakan penyebab umum kematian pada anak. Begitu pula dengan penyakit hepatitis, tifus, dan flu burung. Masyarakat menganggap Mencuci tangan dengan sabun dan menerapkan 6 langkah cuci tangan dengan benar tidak penting dan mencuci tangan pakai sabun jika berbau, berminyak, dan kotor. Kajian kemitraan pemerintah-swasta mengenai mencuci tangan 6 langkah menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang mencuci tangan 6 langkah sudah tinggi, namun praktik di lapangan masih rendah. Tangan adalah bagian tubuh kita yang paling terkontaminasi. Saat kita berjabat tangan dengan sesuatu, wajar jika bakteri masih tertinggal di kulit tangan kita. Jika kita tidak mencuci tangan sebelum makan atau memegang makanan, kita dapat memasukkan telur serangga, virus, bakteri, dan parasit yang mencemari tangan ke dalam tubuh kita. Secara umum, begitulah cara cacing menginfeksi tubuh kita (Purwandari & Ardiana, 2015).

Selain itu, kuman dapat masuk ke tangan anda saat anda memegang uang, memegang pintu kamar mandi, memegang telepon umum, memegang mainan, atau memegang benda lain di tempat umum. Pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar menggunakan sabun juga didukung oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hal ini terbukti dengan diperingatinya Hari Cuci Tangan Sabun Sedunia pada tanggal 15 Oktober setiap tahunnya. Rata-rata 100.000 anak meninggal karena diare setiap tahunnya. WHO menyatakan mencuci tangan pakai sabun dapat menurunkan angka kasus diare hingga 47%. Penyebab utama terjadinya diare adalah



kurangnya pola hidup bersih dan sehat pada masyarakat, seperti kurangnya pemahaman tentang cara mencuci tangan yang benar dengan sabun dan air bersih yang mengalir. Pendidikan kesehatan di sekolah adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui sosialisasi pesan dan membangun kepercayaan. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya menjadi sadar, berpengetahuan dan memahami, namun juga bersedia menerapkan rekomendasi terkait kesehatan (Kemenkes, 2011).

Tujuan pendidikan kesehatan di sekolah adalah mengubah perilaku anak menuju perilaku sehat dan mencapai kesehatan yang optimal. Materi yang disampaikan harus disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan anak usia sekolah. Kebiasaan mencuci tangan bukanlah sesuatu yang dipelajari secara instan, melainkan merupakan kebiasaan yang dikembangkan sejak masa kanak-kanak. Anak merupakan agen perubahan dan memberikan pendidikan yang baik bagi dirinya dan orang disekitarnya sekaligus menanamkan pola hidup bersih dan sehat (Sari, 2013). Anak-anak juga sangat efektif dalam memberikan contoh kepada orang yang lebih tua, terutama dalam hal mencuci tangan yang sebelumnya dianggap tidak penting. Hal ini berdasarkan observasi mahasiswa terhadap pengalaman pembelajaran praktik FIP Unira di sekolah dasar, khususnya di SD Islam Sutojayan. SD Islam Sutojayan diketahui belum mendapat imbauan mencuci tangan yang baik dan benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh konseling dan kemandirian anak akan mencuci tangan dengan 6 langkah yang benar terhadap pengetahuan siswa SD Islam Sutojayan Desa Sutojayan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

METODE PELAKSANAAN

Dalam melakukan melatih melatih perkembangan kemandirian siswa sekolah dasar melalui gerakan mencuci tangan 6 langkah dengan benar diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang sistematis. Disini pemateri menggunakan metode demonstrasi dengan cara mengajar di mana pemateri menunjukkan dan menjelaskan cara-cara mengerjakan sesuatu kepada siswa/i. Berikut metode pelaksanaan melatih kemandirian siswa sekolah dasar melalui gerak mencuci tangan 6 langkah dengan benar.

Tahapan I Edukasi 6 langkah Mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.

Tahap pertama melakukan edukasi kepada siswa/I SD Islam Sutojayan dengan metode learning by doing yaitu belajar dengan cara diskusi interaktif lalu mempraktikannya. Media yang digunakan saat edukasi menggunakan poster yang berisi 6 langkah mencuci tangan yang benar menurut Who. Selama Kegiatan edukasi siswa/i terlihat antusias saat mendengarkan paparan materi tentang mencuci tangan 6 langkah yang benar.



Gambar 1. Poster mencuci tangan 6 langkah

Keterangan Gambar 1

Langkah-langkah mencuci tangan dengan baik

- Basahi tangan dengan air bersih dan gosok menggunakan sabun.
- Gosok kedua punggung tangan secara bergantian.
- Gosok sela-sela jari hingga bersih.
- Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci.
- Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
- Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari dan bilas hingga bersih.

Tahapan II Praktek mencuci tangan 6 langkah yang benar dengan menggunakan lagu

Setelah memaparkan materi, pendamping langsung mempraktikkan tahapan 6 langkah mencuci tangan dengan benar menggunakan bantuan lagu agar siswa/i dapat dengan mudah memahami dan mengikuti. Praktik mencuci tangan dengan menggunakan lagu dilakukan bersama sama. Banyak siswa/i yang belum paham melakukan tahapan mencuci tangan 6 langkah, namun karena dilakukan praktik bersama saman dan dengan menggunakan tambahan lagu siswa/i jadi bisa dan tau cara mencuci tangan 6 langkah dengan benar.

Tahapan III Evaluasi Kemandirian siswa/i didepan kelas dengan mencuci tangan 6 langkah yang benar.

Tahapan terakhir dengan meemberikan kesempatan kepada siswa/i yang berani kedepan dengan mempraktikkan mencuci tangan 6 langkah dengan sendiri. Banyak siswa/I yang antusias akan maju kedepan dengan mempraktikkan mencuci tangan 6 langkah dengan benar. Siswa/i diharapkan selalu mempraktikkan 6 langkah mencuci tangan dengan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mencuci tangan kegiatan yang paling mudah untuk dilakukan oleh masyarakat khususnya untuk siswa/i. Dengan melatih kemandirian anak mencuci tangan dengan benar membantu melindungi diri sendi dari paparan penyakit dan mencegah penyebaran infeksi. Pelaksanaan kegiatan ini berupa melatih kemandirian anak dengan 6 langkah mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Islam Stojayan Desa Stojayan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang di ikuti kelas 2 sebanyak 35 siswa/i. Dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2023. Pelaksanaan kegiatan ini hanya dilakukan 1kali. Berdasarkan proses pendampingan yang telah dilakukan, pendamping menemukan kurangnya pemahaman peserta

didik terhadap tatacara mencuci tangan 6 langkah yang benar. Pada awal pendampingan banyak peserta didik yang kurang paham mengenai materi tata cara mencuci tangan 6 langkah yang benar. Faktor - faktor yang mendasari kurangnya pemahaman peserta didik terhadap mencuci tangan 6 langkah yang benar karena kurangnya pengetahuan tentang cara mencuci tangan yang benar, kurangnya kesadaran akan pentingnya mencuci tangan, kurangnya pengawasan dan pengajaran dari orang tua atau guru, serta kurangnya fasilitas yang memadai seperti air bersih dan sabun (Kartika, 2016).

Setelah pendamping memaparkan materi dan mempraktikkan 6 langkah cuci tangan secara langsung dengan metode menyanyi bersama 95% siswa/i mengetahui cara mencuci tangan dengan benar setelah mengetahui nyanyian tersebut. Dalam hal ini, pendamping menemukan bahwasanya siswa siswi lebih mudah memahami pembelajaran menggunakan media bernyanyi bersama. Karena selain belajar peserta didik juga dapat bermain dan mengekspresikan diri terhadap pembelajaran sehingga pembelajara lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, dalam upaya melatih kemandirian siswa sekolah dasar melalui gerakan mencuci tangan 6 langkah dengan benar untuk mahami konsep dasar pelaksanaan mencuci tangan 6 langkah, berikut ini adalah beberapa tahapan yang dilakukan dalam pendampingan:

Tahap awal yang dilakukan pendamping yakni menjelaskan tujuan mencuci tangan 6 langkah dengan baik sebagai gambaran gambaran peserta didik selama berlangsungnya proses pembelajaran. Dalam hal ini, pendampin menjelaskan tata cara mencuci tangan 6 langkah dengan benar secara teratur dan konsisten untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya mencuci tangan untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit.



Gambar 2. Pemaparan materi



Gambar 3. Praktik bersama-sama

Tahap kedua untuk membuat praktik mencuci tangan lebih menyenangkan, pendamping menyiapkan sebuah lagu digunakan untuk membantu anak-anak mengingat langkah-langkah mencuci tangan dengan benar dan mudah mengingat langkah-langkahnya.

Tahap ke 3 melatih siswa/i SD Islam Sutojaya agar mandiri dalam mencuci tangan dengan 6 langkah yang benar. Siswa/i sambil menyanyi saat praktik mencuci tangan sendiri agar langkah-langkah mencuci tangan menjadi benar. Siswa/i dapat belajar secara menyenangkan sambil mengembangkan kemandirian dalam menjaga kesehatan pribadi.



Gambar 4. Praktik kemandirian mencuci tangan

Tahap ke empat bermain games dengan siswa/i tentang kegiatan melatih kemandirian akan mencuci tangan 6 langkah yang benar. Pemateri menyiapkan games berupa tebak-tebakan tentang tujuan mengapa harus mencuci tangan dengan benar. Aktivitas belajar yang disandingkan dengan bermain diharapkan mampu menarik perhatian anak dalam proses pembelajaran. Dengan bermain, tentunya anak akan merasa lebih enjoy dalam menerima proses pembelajaran dan ada pembagian sedikit bingkisan untuk siswa/i yang mampu menjawab pertanyaan. Kegiatan bermain ini juga menjadi tahapan terakhir dari kegiatan melatih Perkembangan kemandirian siswa sekolah dasar melalui gerakan mencuci tangan 6 langkah dengan benar.



Gambar 5. Games



Gambar 5. Pembagian Hadiah

Kegiatan melatih perkembangan keperibadian dengan mencuci tangan 6 langkah yang benar pakei sabun dengan air mengalir yang dijelaskan kepada siswa/i SD Islam Sutojayan sangat mudah untuk dipraktikan di kehidupan sehari-hari, apalagi dimasa setelah pandemik seperti ini. karena tangan yang bersih menjadi pencegahan awal masuknya penyakit ke dalam tubuh. Semoga, program edukasi yang dilakukan sejak dini ini melekat dengan baik dalam kehidupan sehari-hari siswa/i pada masa yang akan datang. Siswa/i SD Islam Sutojayan mengalami peningkatan tentang perkembangan kemandirian tentang mencuci tangan 6 langkah yang benar.

Tabel 1. (Perbandingan Pemahamn dan Kemandirian)

| Jumlah siswa/i | Belum paham | Sudah paham | Kemandirian |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| 15 siwa perempuan | 30% | 80% | 90% |
| 10 siswa laki-laki | 20% | 70% | 80% |

Sumber : Data Primer

Hasil analisis dari Tabel 1 diketahui terjadi peningkatan jumlah responden sebelum kegiatan dengan pengetahuan tinggi setelah kegiatan melatih perkembangan kemandirian anak sekolah dasar dengan mencuci tangan 6 langkah dengan benar, yaitu lebih unggul siswa perempuan. Perbedaan jenis kelamin, baik jenis kelamin laki-laki maupun perempuan tidak mempengaruhi perbedaan tingkat pengetahuan mengenai kegiatan ini. Tetapi, perhatian yang diberikan siswa perempuan lebih baik dari siswa laki-laki ketika diberikan materi. Hal ini berarti keberhasilan dari dilakukannya melatih perkembangan kemandirian anak sekolah dasar pemaparan materi tentang mencuci tangan 6 langkah dengan benar memberikan pengetahuan lebih kepada siswa/i SD Islam Sutojayan.

KESIMPULAN

Pembangunan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu prakarsa seluruh wilayah penduduk Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Dengan mencuci tangan adalah salah satu cara termudah untuk tetap sehat, tidak hanya dengan cuci tangan dengan sabun bisa menghilangkan bakteri tetapi harus



dengan langkah yang benar seperti 6 langkah yang dianjurkan oleh WHO menggunakan sabun dan air untuk menghilangkan kotoran dan debu dari kulit tangan secara mekanis.

Hal ini berdasarkan observasi mahasiswa terhadap pengalaman pembelajaran praktik FIP Unira di sekolah dasar, khususnya di SD Islam Sutojayan. SD Islam Sutojayan diketahui belum mendapat imbauan mencuci tangan yang baik dan benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh konseling dan kemandirian anak akan mencuci tangan dengan 6 langkah yang benar terhadap pengetahuan siswa SD Islam Sutojayan Desa Sutojayan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Islam Sutojayan Desa Sutojayan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang di ikuti kelas 2 sebanyak 35 siswa/i. Dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2023.

Setelah pendamping memaparkan materi dan mempraktikan 6 langkah cuci tangan secara langsung dengan metode menanyi bersama 95% siswa/i mengetahui cara mencuci tangan dengan benar setelah mengetahui nyanyian tersebut. Dalam hal ini, pendamping menemukan bahwasanya siswa/i lebih mudah memahami pembelajaran menggunakan media bernyanyi bersama. Karena selain belajar peserta didik juga dapat bermain dan mengekspresikan diri terhadap pembelajaran sehingga pembelajara lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, dalam upaya melatih kemandirian siswa sekolah dasar melalui gerakan mencuci tangan 6 langkah dengan benar untuk mahami konsep dasar pelaksanaan mencuci tangan 6 langkah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah, para guru dan siswa/i atas sambutan hangat dan kesempatan beserta izin yang diberikan oleh pihak sekolah SD Islam Sutojayan untuk kami melakukan observasi di lingkungan belajar yang luar biasa di sekolah ini. Pengalaman ini sungguh berharga bagi kami dan akan membantu dalam pengembangan belajar di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifa, S. (2018). Pengaruh Penyuluhan CTPS Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN 169 Bonto Parang Kabupaten Jeneponto . *Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(2), 1-9.
- Ilyas, H. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Dengan Diare Pada Balita dan di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan 2 Bantul. *Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 9(2), 118-131.
- Indonesia, C. (2019, Oktober 15). *6 Langkah mencuci tangan yang benar*. Retrieved from CNN: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191015150037-255-439672/6-langkah-mencuci-tangan-yang-benar>
- Kartika, M. (2016). Faktor-Faktor Yang berhubungan dDengan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada siswa Sekolah Dasar Negeri Sambiroto 01 Kota Semarang. *Kesehatan Masyarakat*, 4(5), 110-120.
- Kemenkes. (2011, Oktober 15). *Pedoman Pembinaan Perilaku hidup sehat dan hemat*. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa. *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 8(1), 107-110.



- Purwandari, A., & Ardiana, A. (2015). Hubungan antara perilaku mencuci tangan dengan insiden diare pada anak usia sekolah di kabupaten Jember . *Keperawatan*, 4(2), 50-60.
- Shalahudin, I., Rosidin, U., & Nurhakim, F. (2018). Pendidikan/Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga. *Media karya Kesehatan*, 1(2), 134.
- Umaroh, A., Hanggara, H., & C, C. (2016). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo K. *Kesehatan*, 9(1), 25-31.
- Upiyatul, U. (2022). Progam Edukasi 6 langkah Mencuci Tangan Pada Anak di MI AL-Hidayah Kelurahan Cirendeu. *Ilmu kesehatan*, 9(1), 95-99.