

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DENGAN MENCUCI TANGAN UNTUK MENCEGAH VIRUS CORONA

¹⁾Riamah, ²⁾Carles, ³⁾Awaluddin

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾Ilmu keperawatan, Stikes Tengku Maharatu

*Email: riariamah@yahoo.com

ABSTRAK

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun (CTPS) dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas) Mencuci tangan dengan air saja lebih umum dilakukan, tetapi hal ini terbukti tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan CTPS. Menggunakan sabun dalam mencuci tangan sebenarnya menyebabkan orang harus mengalokasikan waktunya lebih banyak saat mencuci tangan, tetapi penggunaan sabun menjadi efektif karena lemak dan kotoran yang menempel akan terlepas saat tangan digosok dan bergesek dalam upaya melepasnya. Di dalam lemak dan kotoran yang menempel inilah kuman penyakit hidup. Semua jenis virus termasuk Covid19 bisa dapat aktif di luar tubuh manusia selama berjam-jam, bahkan sehari-hari. Mereka bisa menyebar melalui droplets, seperti saat bersin, batuk, atau saat pengidapnya berbicara. Desinfektan, cairan hand sanitizer, tisu basah, gel, dan krim yang mengandung alkohol semuanya berguna untuk membunuh virus ini, tetapi tidak seefektif sabun. Saat beraktivitas sehari-hari, akan sulit bagi tangan untuk menghindari virus, bakteri, atau kuman. Penyebabnya, mata tidak mampu melihat virusnya langsung, sehingga mencuci tangan adalah langkah terbaik untuk menghindari tertular penyakit.

Kata Kunci: Cuci Tangan, Germas, Covid-19

ABSTRACT

Washing hands with soap is one of the sanitation measures by cleaning hands and fingers using water and soap by humans to be clean and break the chain of germs. Washing hands with soap (CTPS) is also known as an effort to prevent disease. This is done because hands are often agents that carry germs and cause pathogens to transfer from one person to another, either by direct contact or indirect contact (using other surfaces such as towels, glasses). Washing hands with water alone is more common, but it has proven to be ineffective in maintaining health compared to CTPS. Using soap in washing hands actually causes people to have to allocate more time when washing their hands, but the use of soap is effective because the fat and dirt that sticks will be released when the hands are rubbed and rubbed in an effort to remove them. In the fat and dirt that sticks to this disease germs live. All types of viruses including Covid-19 can be active outside the human body for hours, even days. They can be spread through droplets, such as when sneezing, coughing, or when the sufferer speaks. Disinfectants, hand sanitizer, wet wipes, gels, and creams that contain alcohol are all useful for killing this virus, but not as effectively as soap. During daily activities, it will be difficult for the hands to avoid viruses, bacteria, or germs. The reason is that the eyes are not able to see the virus directly, so washing hands is the best step to avoid contracting the disease.

Keywords: Hand washing, public health movement, Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi virus corona (Covid 19) saat ini telah melanda berbagai negara di belahan dunia. Hingga saat ini belum ada vaksin ataupun obat yang terbukti efektif dalam mengobati penyakit tersebut. Badan Kesehatan Dunia atau WHO serta Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat atau CDC pun mengeluarkan imbauan mengenai hal yang harus dilakukan dalam mencegah corona jenis baru ini. Upaya yang bisa dilakukan adalah melakukan berbagai upaya pencegahan, salah satunya adalah mencuci tangan menggunakan sabun atau yang sering kita dengar dengan istilah CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun).

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun (CTPS) dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas).

Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, ataupun cairan tubuh lain (seperti ingus, dan makanan/minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan. Tangan tersebut selanjutnya menjadi perantara dalam penularan penyakit.

Mencuci tangan dengan air saja lebih umum dilakukan, tetapi hal ini terbukti tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan CTPS. Menggunakan sabun dalam mencuci tangan sebenarnya menyebabkan orang harus mengalokasikan

waktunya lebih banyak saat mencuci tangan, tetapi penggunaan sabun menjadi efektif karena lemak dan kotoran yang menempel akan terlepas saat tangan digosok dan bergesek dalam upaya melepasnya. Di dalam lemak dan kotoran yang menempel inilah kuman penyakit hidup.

Semua jenis virus termasuk Covid19 bisa dapat aktif di luar tubuh manusia selama berjam-jam, bahkan berhari-hari. Mereka bisa menyebar melalui droplets, seperti saat bersin, batuk, atau saat pengidapnya berbicara. Desinfektan, cairan hand sanitizer, tisu basah, gel, dan krim yang mengandung alkohol semuanya berguna untuk membunuh virus ini, tetapi tidak seefektif sabun. Saat beraktivitas sehari-hari, akan sulit bagi tangan untuk menghindari virus, bakteri, atau kuman. Penyebabnya, mata tidak mampu melihat virusnya langsung, sehingga mencuci tangan adalah langkah terbaik untuk menghindari tertular penyakit.

Segala jenis sabun dapat digunakan untuk mencuci tangan baik itu sabun (mandi) biasa, sabun antiseptik, ataupun sabun cair. Namun sabun antiseptik/ anti bakteri sering kali dipromosikan lebih banyak pada publik. Jenis sabun pun bukan merupakan hal yang penting, hal ini karena Covid19 adalah virus, jadi sabun tangan antibakteri tidak memberi keunggulan tambahan dibandingkan jenis sabun yang lain.

Mencuci dengan air saja jauh lebih kecil kemungkinannya untuk memindahkan virus dari permukaan kulit. Jadi, cucilah tangan dengan sabun (CTPS) karena ia mengandung senyawa seperti lemak yang disebut amphiphiles, yang mirip dengan lipid yang ditemukan dalam membran virus. Ketika sabun bersentuhan dengan zat berlemak ini, sabun mengikatnya dan menyebabkannya terlepas dari virus. Ini juga memaksa virus melepaskan diri dari kulit.

Bagaimana mencuci tangan yang benar? Yang pertama dan wajib adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Pastikan juga Anda mencuci

tangan minimal 20 detik. Anda juga dilarang menyentuh hidung, mulut, dan mata sebelum mencuci tangan.

Begini enam langkah mencuci tangan yang direkomendasikan oleh Badan Kesehatan Dunia WHO untuk mencegah virus corona :

1. Ratakan sabun dengan kedua telapak tangan
2. Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya
3. Gosok sela-sela jari
4. Punggung jari tangan kanan digosokkan pada telapak tangan kiri dengan jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci
5. Ibu Jari tangan kiri digosok berputar dalam genggaman tangan kanan dan sebaliknya
6. Gosok berputar ujung jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya

Tentu saja, tidak di semua tempat tersedia air bersih, sabun, dan wastafel. Oleh karena itu, hand sanitizer juga bisa jadi alternatif. Bawalah selalu botol kecil hand sanitizer dan gunakan setelah bersentuhan dengan orang dan permukaan benda seperti pegangan di bus atau kereta, gagang pintu, atau benda lain yang rentan disentuh oleh banyak orang.

Gunakan hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60 persen atau lebih. Produk pembersih tangan bebas alkohol saat ini juga dijual di berbagai tempat, tetapi mereka tidak direkomendasikan oleh Centers for Disease Control and Prevention. CDC merekomendasikan sabun dan air karena prosesnya lebih baik dalam membunuh jenis kuman tertentu, termasuk virus Covid19. Terlebih jika tangan kita kotor atau berminyak, hand sanitizer juga tidak akan membersihkannya dengan efektif. Cara

menggunakan hand sanitizer cukup mudah, setelah mengoleskan gel pada tangan, gosok permukaan tangan, jari, dan sela-sela jari hingga mengering (Ni Kadek Widiastuti, SKM, MPH/Seksi Promkes)

Analisa situasi pengabdian masyarakat yang akan dilakukan mencakup beberapa kriteria diantaranya:

1. Lokasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Jarak lokasi dari tempat pengusul ± 5 km atau jarak tempuh dengan kendaraan roda 4 (mobil) 15 menit. Lokasi pengabdian masyarakat ini merupakan wilayah kerjasama dalam pelaksanaan pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat bersama STIKes Tengku Maharatu.

2. Persoalan yang dihadapi saat ini

Pandemi virus corona (Covid 19) saat ini telah melanda berbagai negara di belahan dunia. Hingga saat ini belum ada vaksin ataupun obat yang terbukti efektif dalam mengobati penyakit tersebut. Badan Kesehatan Dunia atau WHO serta Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat atau CDC pun mengeluarkan imbauan mengenai hal yang harus dilakukan dalam mencegah corona jenis baru ini. Upaya yang bisa dilakukan adalah melakukan berbagai upaya pencegahan, salah satunya adalah mencuci tangan menggunakan sabun atau yang sering kita dengar dengan istilah CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun).

METODE PELAKSANAAN

Pelayanan edukasi ini memerlukan metode untuk mencapai tujuan adapun yang disebut dengan metode adalah merupakan suatu cara yang sistematis untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan. Setiap orang “belajar” lebih banyak melalui cara yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan dalam menangkap pesan yang diterimanya, ada yang cukup dengan mendengar saja, atau melihat dan juga ada

yang harus mempraktikkannya dan kemudian mendistribusikannya

Adapun tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi dan permasalahan diatas maka dibuatkan rencana langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pemberitahuan kepada pihak Puskesmas

Pemberitahuan kepada pihak penyelenggara yakni Puskesmas Rejosari bahwa akan di adakan Pelayanan edukasi tentang penyebaran leaflet yang berisikan informasi cara cuci tangan yang benar. Adapun hal-hal yang diperlukan diantaranya: masyarakat dan kader kesehatan

2. Penyampaian bentuk pelaksanaan pelayanan edukasi kepada masyarakat

Pelayanan edukasi yang diberikan kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan pemahaman sebagai informasi pencegahan virus corona dengan melakukan cuci tangan

3. Rencana Pelaksanaan Pelayanan Edukasi tersebut berupa:

- Intergritas: Kader Kesehatan yang ditunjuk untuk menyebarkan leaflet menyatakan komitmen untuk menyebarkan edukasi kepada masyarakat sampai selesai dan bersedia untuk melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.
- Adanya kesediaan masyarakat untuk menerima informasi leaflet ini sehingga dapat menerapkan edukasi tentang pencegahan penyebaran virus corona dengan mencuci tangan.
- Melakukan tanya jawab seputaran virus corona dengan materi yang telah diterima, jika ada informasi yang kurang paham ataupun kurang mengerti melalui no kontak Handpone yang tertulis di leaflet sehingga mendapatkan informasi yang jelas

- Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kembali seputaran pencegahan penyebaran virus corona, apakah peserta bisa menjelaskan dengan baik atau tidak melalui pesan WhatsApp

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rejosari yaitu di Kelurahan RT 03 RW 06 Tobek Godang. Jarak lokasi dari tempat pengusul ± 5 km atau jarak tempuh dengan kendaraan roda 4 (mobil) 15 menit. Lokasi pengabdian masyarakat ini merupakan wilayah kerjasama dalam pelaksanaan pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat bersama STIKes Tengku Maharatu.

HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2020 di Kelurahan Tobek Godang RT 03 RW 06. Audience yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah masyarakat sekitar. Adapun hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

Hasil kegiatan Edukasi penyuluhan PHBS dengan mencuci tangan dalam pencegahan penyebaran virus corona adalah :

- Hasil sosialisasi penyuluhan PHBS dengan mencuci tangan untuk mencegah corona

Kegiatan yang dilakukan adalah pemberian materi melalui kegiatan penyuluhan. Pemateri menyampaikan materi tentang pentingnya PHBS dalam pencegahan corona dengan mencuci tangan melalui media . pemberian materi dimulai dari penjelasan mengenai PHBS.

Kegiatan berjalan dengan lancar, ibu-ibu yang hadir sangat antusias. Mereka pun tidak malu untuk menyampaikan pertanyaan maupun pendapat. Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Kelurahan Tobek Godang RT 03 RW 06 pada tanggal 17 Oktober 2020

berjalan lancar sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan sebelumnya. Adanya kerjasama yang baik dari RT 03 antara lain penyediaan fasilitas dan sound system memudahkan dalam pelaksanaan penyuluhan sehingga materi tersampaikan dengan baik hingga pemberian surat selesai penyuluhan.

2. Hasil Edukasi PHBS dengan mencuci tangan mencegah virus corona

Tujuan kegiatan ini adalah agar peserta memahami PHBS dengan salah satunya penerapan mencuci tangan yang benar. Dalam kesempatan ini pemateri memberikan materi dengan mendemonstrasikan langsung cara cuci tangan yang benar. Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan secara sungguh-sungguh sesuai dengan langkah yang disampaikan oleh pemateri.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan, terdapat faktor pendukung dan penghambat yang ditemui antara lain:

a. Faktor pendukung

1. kemudahan dan dukungan dari jajaran perangkat desa Tabek Godang
 2. Tingginya antusiasme peserta selama mengikuti kegiatan ini dilaksanakan
- b. Faktor penghambat
- waktu pelaksanaan yang cukup terbatas terkait kegiatan ini dilaksanakan krn bersamaan dengan adanya pasar kaget.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan Masyarakat tentang PHBS dengan mencuci tangan dalam pencegahan penyebaran virus Corona melalui penyuluhan di Kelurahan Tobek Godang RT 03 RW 06. dengan hasil masyarakat mulai peduli tentang pentingnya cuci tangan.

DAFTAR PUSTAKA

Ana, Yuli. Sabtu 7 Maret 2015/13:41.
manfaat mencuci tangan dengan air

bersih dan sabun.
<http://manfaat.co.id/manfaat-mencuci-tangan-dengan-air-bersih-dan-sabun>.
Kamis 7 Januari 2016/ 18:23.

Andriyas, Putri, 16/10/2015, *Cakrawala Tumbuh Kembang*, Selasa 5 Januari 2016/04:35

Basri, Hasan .Sabtu, 15 Juni 2013.7
LANGKAH CARA MENCUCI TANGAN YANG BENAR MENURUT WHO.<http://aciilsem.blogspot.co.id/2013/06/7-langkah-cara-mencuci-tangan-yang.html>. Rabu, 6 Januari 2015/ 18:29

CNN Indonesia, 30/01/2015/09:27,*Kapan Waktu dan Cara Terbaik Mencuci Tangan*.<http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150130092054-255-28471/kapan-waktu-dan-cara-terbaik-mencuci-tangan/>. Selasa 5 Januari 2016/04:42

Cara Membuat Kebiasaan Mencuci Tangan Jadi Hal Seru Dirumah.<http://www.wafertango.com/index.php?page=readshare-detail&id=3072>. Jumat, 8 Januari 2016/ 15:26

Kautsar, Abahnya.22 Januari 2014 .*Bahaya Menggunakan Hand Sanitizer*.<https://kautsarku.wordpress.com/2014/01/22/bahaya-menggunakan-hand-sanitizer/>. Rabu, 6 Januari 2016/ 20:09

Rifky, Muhammad.Selasa, 16 April 2013.*Bahaya Tidak Mencuci Tangan Sebelum Makan*.<http://dokumenrifky.blogspot.co.id/2013/04/bahaya-tidak-mencuci-tangan-sebelum.html>. Jumat, 8 Januari 2016/ 16:24

Unilever PLC/Unilever NV 2015.*Asyiknya Mengajak Si Kecil Cuci Tangan*.<http://www.lifebuoy.co.id/healthmap/health-news/asyiknya-mengajak-si-kecil-cuci-tangan>. Jumat, 8 Januari 2016/ 15:18

Unilever PLC/Unilever NV 2015. *Asyiknya Mengajak Si Kecil Cuci Tangan. Mana yang Lebih Baik, Handsaitizer atau Sabun Cuci Tangan*. <http://www.lifebuoy.co.id/healthmap/health-news/mana-yang-lebih-baik-hand-sanitizer-atau-sabun-cuci-tangan>. Kamis, 7 Januari 2016/ 21:132

Des 2009. *HAND SANITIZER, SEBUAH SUGESTI BARU*. <http://dv.fyi/hand-sanitizer-sebuah-sugesti-baru/>. Kamis, 7 Januari 2016/ 21:05

Yana, Yuli. 7 Maret 2015. *Manfaat Mencuci Tangan Dengan Air Bersih dan Sabun*. <http://manfaat.co.id/manfaat-mencuci-tangan-dengan-air-bersih-dan-sabun>. Rabu, 6 Januari 2015/ 18:21