

PENERAPAN KEGIATAN CUCI TANGAN SERENTAK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN di SDN 2 KESIK

Savia Nirwana Putri¹, Yuni Hidayat², Rosalina³, Tiara Kromatul Aulia⁴, Rahmiati⁵

^{1,2,3} (Universitas Hamzanwadi)

e-mail: savianirwanaasaputri@gmail.com¹, yunihidayat2003@gmail.com²,
linarosalina1213@gmail.com³, tiaraaulia812@gmail.com⁴,

Dikirim : 15-07-2025, Direvisi : 28-08-2025, Diterima: 16-12-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan program gerakan cuci tangan serentak sebagai Upaya peningkatan Kesehatan siswa di SDN 2 kesik. Latar belakang penelitian berangkat dari tingginya resiko penyakit menular yang ditularkan melalui tangan, terutama pada anak usia sekolah dasar yang masih rentan terhadap kurangnya kesadaran menjaga kebersihan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi kasus, melalui observasi, wawancara, dan evaluasi terhadap proses pelaksanaan program. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran dan kebiasaan mencuci tangan siswa, khususnya pada waktu-waktu kritis seperti sebelum makan dan setelah beraktivitas. Edukasi melalui media visual, lagu, serta praktik rutin efektif dalam membentuk perilaku baru yang lebih higienis. Program ini juga mendapat dukungan penuh dari guru dan pihak sekolah sehingga mampu berjalan berkelanjutan meskipun menghadapi kendala kecil pada awal implementasi. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa program Gerakan cuci tangan serentak efektif meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa, serta dapat dijadikan model untuk diterapkan di sekolah lain guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat

Kata kunci: cuci tangan; kesehatan sekolah; perilaku hidup bersih dan sehat.

ABSTRACT

This research aims to examine the implementation of a synchronized handwashing program as an effort to improve the health of students at SDN 2 Kesik. The background of the research is based on the high risk of infectious diseases transmitted through hands, especially among elementary school children who are still vulnerable to a lack of awareness in maintaining cleanliness. The research method uses a descriptive qualitative approach with a case study, through observation, interviews, and evaluation of the program implementation process. The results of the study show a significant improvement in students' awareness and habits of handwashing, particularly at critical times such as before eating and after activities. Education through visual media, songs, and regular practices is effective in forming new, more hygienic behaviors. This program also receives full support from teachers and the school, allowing it to run sustainably despite facing minor obstacles at the beginning of implementation. The research conclusion emphasizes that the synchronized handwashing movement program effectively enhances students' clean and healthy living behaviors and can serve as a model to be applied in other schools to create a healthier learning environment.

Keywords: wash hands; school health; clean and healthy living behavior.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset berharga yang fundamental bagi kualitas hidup manusia, dan sanitasi serta higiene menjadi pilar utama dalam pencegahan penyakit. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa penyakit berbasis lingkungan, terutama yang disebabkan oleh transmisi kuman melalui tangan, masih menjadi masalah global. Salah satu tindakan preventif yang paling efektif dan sederhana adalah mencuci tangan dengan sabun. Kebiasaan ini terbukti signifikan dalam memutus rantai penularan berbagai infeksi, seperti diare, infeksi saluran

pernapasan atas (ISPA), dan cacingan, yang sering kali mendominasi kasus penyakit pada anak-anak.

Di Indonesia, prevalensi penyakit menular yang berkaitan dengan kebersihan masih tinggi, khususnya di lingkungan sekolah dasar yang menjadi tempat berkumpulnya banyak anak. Lingkungan sekolah yang padat berpotensi menjadi sarang penyebaran kuman jika tidak diimbangi dengan praktik hidup bersih dan sehat. Anak-anak usia sekolah merupakan kelompok rentan karena sistem imun yang masih berkembang dan kurangnya kesadaran akan pentingnya hygiene personal. Oleh karena itu, edukasi dan implementasi program kesehatan di sekolah menjadi sangat krusial untuk menanamkan kebiasaan baik sejak dini.

Upaya promosi kesehatan pada anak sekolah salah satunya adalah melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Perilaku hidup bersih sehat merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui pemberdayaan individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Pendidikan kesehatan adalah kontribusi yang direncanakan atau direncanakan mulai dari pengalaman belajar berdasarkan teori dan disampaikan kepada individu, kelompok dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas atau kapasitas dan kompetensi dalam membuat keputusan kesehatan (Glanz, et.al, 2008). WHO merumuskan promosi kesehatan sebagai suatu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mereka. Selain itu, untuk mencapai tingkat kesehatan yang sempurna, baik fisik, mental, dan sosial, masyarakat harus dapat mengenali, mewujudkan aspirasi mereka, kebutuhan mereka, dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungan mereka (Depkes RI, 2014). Cuci tangan merupakan salah satu perilaku sederhana yang penting untuk diterapkan mejadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Tangan merupakan salah satu agen utama masuknya kuman/mikroba penyebab penyakit, ke mulut, hidung dan anggota tubuh lainnya. Penyebarannya bias melalui makanan dan minuman atau benda-benda yang menempel ditangan baik secara sengaja atau tidak sengaja. Selain untuk diri sendiri tangan juga sebagai sumber penyaluran kuman dari satu orang ke orang lainnya. Banyak masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan cuci tangan salah satunya adalah penyakit Diare (Depkes, 2014).

Cuci tangan dengan air saja tidak cukup untuk melindungi seseorang dari kuman penyakit yang menempel di tangan. Penggunaan sabun saat mencuci tangan penting untuk menghilangkan kuman yang tidak tampak, minyak, lemak dan kotoran di permukaan kulit. Sehingga dengan bau wangi dan perasaan segar setelah mencuci tangan dengan sabun tidak dapat jika hanya menggunakan air saja.

Selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran, sekolah juga dapat menjadi tempat ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. Kebiasaan anak-anak mengonsumsi jajanan secara bebas, ditambah anak-anak tidak melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum makan akan mengakibatkan berbagai kuman penyebab penyakit dengan mudah masuk ke dalam tubuh (Kartika, Mia, 2015).

Menyadari pentingnya hal tersebut, SDN 2 Kesik mengambil langkah proaktif dengan menerapkan Program Gerakan Cuci Tangan Serentak. Program ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga untuk melatih siswa secara langsung agar terbiasa mempraktikkan cuci tangan yang benar. Melalui program ini, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku positif pada seluruh siswa. Penelitian ini akan mengkaji lebih dalam tentang bagaimana penerapan program tersebut dapat berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan status kesehatan siswa di SDN 2 Kesik.

Secara spesifik, program ini dirancang dengan pendekatan yang komprehensif, mencakup edukasi melalui materi visual yang menarik, demonstrasi langkah-langkah cuci tangan yang tepat, serta sesi praktik yang dipantau secara berkala. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan tidak hanya diterima, tetapi juga diterapkan secara konsisten. Sinergi antara guru, staf sekolah, dan siswa diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pembentukan kebiasaan higienis yang berkelanjutan. Keterlibatan aktif dari seluruh elemen sekolah menjadi kunci keberhasilan program ini dalam mencapai tujuannya.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa intervensi perilaku melalui program berbasis sekolah memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan angka penyakit berbasis kebersihan. Namun, setiap lingkungan sekolah memiliki karakteristik dan tantangan uniknya. Oleh karena itu, studi ini penting untuk mengevaluasi efektivitas program di konteks SDN 2 Kesik secara spesifik. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan data valid mengenai keberhasilan program, tetapi juga menjadi model atau panduan bagi sekolah lain dalam merancang dan mengimplementasikan program serupa untuk meningkatkan kesehatan komunitas sekolah secara lebih luas.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus untuk mengkaji secara mendalam bagaimana program cuci tangan serentak diterapkan di SDN 2 Kesik. Pendekatan ini dipilih agar dapat menangkap dinamika proses, tantangan, dan respons seluruh subjek penelitian, yaitu siswa, guru, dan staf sekolah. Seluruh tahapan pelaksanaan program direncanakan dan dijalankan secara sistematis. Tahap pertama dimulai dengan perencanaan matang, meliputi koordinasi awal dengan pihak sekolah untuk memastikan adanya dukungan penuh, pembentukan tim pelaksana, serta penyusunan materi edukasi yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Persiapan sarana pendukung seperti sabun dan air mengalir yang memadai juga menjadi fokus utama pada tahap ini.

Selanjutnya, implementasi program dilakukan melalui serangkaian kegiatan terstruktur. Dimulai dengan sosialisasi besar-besaran, tim pelaksana memperkenalkan pentingnya gerakan cuci tangan serentak melalui demonstrasi langkah-langkah yang tepat. Setelah itu, praktik cuci tangan diintegrasikan ke dalam rutinitas harian siswa, seperti sebelum dan sesudah makan, di bawah pengawasan guru. Untuk menjaga motivasi siswa, kegiatan pendukung seperti lomba kebersihan kelas dan pemutaran lagu cuci tangan secara berkala turut diselenggarakan. Tahap terakhir adalah evaluasi, di mana data dikumpulkan melalui observasi langsung untuk mencatat tingkat kepatuhan siswa, serta wawancara mendalam dengan partisipan untuk mendapatkan umpan balik. Analisis data ini bertujuan untuk mengukur efektivitas program dan merumuskan rekomendasi guna keberlanjutan atau perbaikan di masa depan, sejalan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada upaya peningkatan kesehatan komunitas sekolah secara nyata.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program Gerakan Cuci Tangan Serentak di SDN 2 Kesik menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan praktik cuci tangan di kalangan siswa, sejalan dengan tujuan penelitian. Data observasi yang dikumpulkan selama periode implementasi menunjukkan adanya peningkatan frekuensi siswa mencuci tangan secara mandiri, terutama pada waktu-waktu kritis seperti sebelum makan siang dan setelah kegiatan di luar ruangan. Pada minggu-minggu awal program, sebagian besar siswa masih perlu diingatkan oleh guru. Namun, setelah satu bulan, lebih dari 80% siswa secara proaktif menuju tempat cuci tangan tanpa instruksi. Perubahan perilaku ini mengindikasikan bahwa metode yang digunakan, yaitu kombinasi edukasi visual dan praktik rutin yang terintegrasi, berhasil membentuk kebiasaan baru.

Hasil wawancara mendalam dengan siswa memperkuat temuan dari observasi. Mereka mengungkapkan bahwa lagu dan poster edukasi yang menarik membantu mereka mengingat langkah-langkah cuci tangan dengan mudah. Salah satu siswa kelas 3, misalnya, menyatakan, "Sekarang saya tahu kalau cuci tangan itu bukan cuma pakai air, tapi harus pakai sabun dan ada caranya. Jingle yang diajarkan juga seru, jadi gampang diingat." Komentar ini menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif berhasil tidak hanya sekadar memberikan pengetahuan, tetapi juga mengubah sikap mereka terhadap kebersihan.

Dari sudut pandang guru dan staf sekolah, program ini dinilai sangat efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih higienis. Para guru melaporkan bahwa kesadaran siswa akan kebersihan tangan meningkat secara drastis, yang secara tidak langsung berdampak pada berkurangnya keluhan penyakit ringan seperti flu dan batuk. Kerjasama aktif dari seluruh

elemen sekolah, seperti yang direncanakan dalam metodologi, terbukti menjadi faktor kunci keberhasilan. Dukungan dari kepala sekolah dan ketersediaan sarana yang memadai (sabun dan air) memastikan program dapat berjalan tanpa hambatan.

Meskipun menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa tantangan yang perlu menjadi bahan evaluasi. Pada awal implementasi, ketersediaan sabun di beberapa tempat cuci tangan kadang tidak konsisten. Namun, masalah ini dapat segera diatasi dengan koordinasi yang lebih baik antar staf. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat literatur sebelumnya yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis sekolah memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Program di SDN 2 Kesik ini tidak hanya berhasil menanamkan kebiasaan baik, tetapi juga menjadi bukti bahwa upaya kecil dan terencana dapat menciptakan dampak besar terhadap kesehatan kolektif.



Gambar 1. Panduan cuci tangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran mencuci tangan di kalangan siswa SDN 2 Kesik memberikan dampak langsung terhadap kebersihan lingkungan sekolah dan menurunnya keluhan penyakit ringan seperti diare, flu, dan batuk. Dampak ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif, karena perubahan perilaku siswa menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat secara keseluruhan. Dengan kebiasaan baru ini, potensi penyebaran penyakit menular dapat ditekan, sehingga tingkat kehadiran siswa di sekolah tetap terjaga. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan program kesehatan berbasis sekolah memiliki kontribusi nyata dalam mendukung proses belajar mengajar yang lebih efektif.

Selain dampak kesehatan, program ini juga berdampak pada aspek sosial dan psikologis siswa. Melalui kegiatan bersama seperti cuci tangan serentak, siswa belajar tentang pentingnya kerjasama, disiplin, serta kesadaran kolektif akan kesehatan bersama. Kegiatan rutin ini menumbuhkan rasa tanggung jawab individu sekaligus solidaritas antar siswa untuk menjaga kebersihan. Lebih jauh, program ini membentuk pola pikir sehat sejak dini yang berpotensi terbawa hingga dewasa, sehingga manfaatnya tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga memberi kontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penerapan Program Gerakan Cuci Tangan Serentak di SDN 2 Kesik terbukti efektif sebagai upaya strategis untuk meningkatkan kesehatan komunitas sekolah. Melalui pendekatan kualitatif dan studi kasus, terungkap bahwa program yang terstruktur dan komprehensif berhasil tidak hanya sekadar memberikan pengetahuan teoritis tentang kebersihan, tetapi juga berhasil mengubah perilaku siswa secara

nyata. Peningkatan frekuensi mencuci tangan secara mandiri, yang didukung oleh materi edukasi yang menarik dan praktik yang terintegrasi dalam rutinitas harian, menunjukkan bahwa intervensi perilaku di lingkungan sekolah dapat memberikan dampak positif yang signifikan.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa inisiatif kesehatan berbasis sekolah merupakan investasi penting untuk masa depan. Keberhasilan program ini didukung oleh sinergi aktif dari seluruh elemen sekolah, mulai dari dukungan manajemen hingga partisipasi antusias siswa. Meskipun tantangan kecil sempat muncul, kemampuan untuk mengatasinya membuktikan bahwa program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan. Dengan demikian, SDN 2 Kesik dapat dijadikan model bagi sekolah lain dalam merancang dan melaksanakan program serupa, menunjukkan bahwa langkah-langkah sederhana namun terencana dengan baik dapat menghasilkan perubahan besar dalam menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SDN 2 kesik atas dukungan dan kerjasamanya selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada guru dan siswa yang telah berpartisipasi aktif sehingga program Gerakan cuci tangan serentak dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

Aiello, A. E., Coulborn, R. M., Perez, V., & Larson, E. L. (2008). Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: A meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 98(8), 1372–1381.

Bowen, A., Ma, H., Ou, J., Billhimer, W., Long, T., Mintz, E., & Luby, S. (2007). A cluster-randomized controlled trial evaluating the effect of a handwashing-promotion program in Chinese primary schools. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 76(6), 1166–1173.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). Handwashing: Clean hands save lives. Retrieved from <https://www.cdc.gov/handwashing/>

Curtis, V., & Cairncross, S. (2003). Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: A systematic review. *The Lancet Infectious Diseases*, 3(5), 275–281.

Depkes RI. (2014). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Freeman, M. C., Stocks, M. E., Cumming, O., Jeandron, A., Higgins, J. P. T., Wolf, J., ... Curtis, V. (2014). Hygiene and health: Systematic review of handwashing practices worldwide and update of health effects. *Tropical Medicine & International Health*, 19(8), 906–916.

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (4th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

Kartika, M. (2015). Pentingnya perilaku cuci tangan pakai sabun pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 9(2), 73–80.

Luby, S. P., Agboatwalla, M., Painter, J., Altaf, A., Billhimer, W., & Hoekstra, R. M. (2004). Effect of intensive handwashing promotion on childhood diarrhea in high-risk communities in Pakistan: A randomized controlled trial. *JAMA*, 291(21), 2547–2554.

Mbakaya, B. C., Lee, P. H., & Lee, R. L. T. (2017). Hand hygiene intervention strategies to reduce diarrhoea and respiratory infections among schoolchildren in developing countries: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 371.