Edukasi Cuci Tangan 6 Langkah dan Pencegahan Diare di SDN 1 Ketangirejo

Yesita Ragil Kusumaningrum[1], Arya Yoga Saputra[2], Melani Oktaviani[3], Luthfi Ainun Najib[4], Khaila Anastasya[5], Nihla Rifky Bajuber[6], Ninda Vinnata Sari[7], Novia Nurus Sifa[8], Siti Fatimatuzzahro[9]

[1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9)] Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas An Nuur

[3)]Fakultas Bisnis Pendidikan dan Terapan, Universitas An Nuur

e-mail: ningrumyesita14@gmail.com, z02ero855@gmail.com, melaniocta10@gmail.com, lutfiainunnajib7@gmail.com, khailaanastasya269@gmail.com, nihlabajuber19@gmail.com, nindavinnata@gmail.com, novianurus02@gmail.com sitifatimatuzzahro2003@gmail.com.

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif yang berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit berbasis lingkungan, salah satunya diare. Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok rentan terhadap penyakit tersebut akibat kebiasaan kebersihan diri yang belum terbentuk secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai praktik cuci tangan enam langkah sebagai bagian dari upaya pencegahan diare di SD Negeri 1 Ketangirejo. Metode yang digunakan berupa sosialisasi dan praktik langsung cuci tangan enam langkah serta edukasi pencegahan diare kepada seluruh siswa. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 199 siswa. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap pemahaman materi dan kemampuan siswa dalam mempraktikkan cuci tangan dengan benar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 120 siswa mampu memahami materi dan mempraktikkan cuci tangan enam langkah secara tepat. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan perilaku kesehatan pada siswa setelah diberikan edukasi. Kegiatan edukasi PHBS melalui pendekatan praktik langsung terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan hidup bersih sejak dini serta berpotensi menurunkan risiko kejadian diare pada anak sekolah dasar. Oleh karena itu, program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan sekolah guna mendukung peningkatan derajat kesehatan anak.

Kata kunci: PHBS, Cuci tangan enam langkah, diare, Anak sekolah dasar.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS) is a promotive and preventive effort that plays an important role in preventing various environment-based diseases, particularly diarrhea. Elementary school children are among the vulnerable groups to this disease due to hygiene habits that have not yet been optimally formed. This activity aimed to improve students' knowledge and practical skills regarding the six-step handwashing technique as part of diarrhea prevention efforts at SD Negeri 1 Ketangirejo. The method applied consisted of health education through socialization and direct practice of the six-step handwashing technique, accompanied by education on diarrhea prevention, involving a total of 199 students. Evaluation was conducted through observation of students' understanding of the material and their ability to correctly perform the handwashing steps. The results showed that 120 students were able to understand the material and properly practice the six-step handwashing technique. These findings indicate an increase in health awareness and positive behavioral changes among students following the educational intervention. Health education activities focusing on Clean and Healthy Living Behavior through practical approaches are effective in establishing clean habits from an early age and have the potential to reduce the risk of diarrhea among elementary school children. Therefore, similar educational programs should be implemented continuously in school settings to support the improvement of cildren's health status.

Keywords: *Clean and healthy living behavior, Six-step handwashing, diarrhea, Elementary school children.*

PENDAHULUAN

Dalam undang-undang, perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat atau dikenal dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Para lulusan Perguruan Tinggi diharapakan nantinya dapat menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, memadai dalam bidang masing-masing, mampu melakukan penelitian, dan bersedia mengabdikan diri demi kemaslahatan umat manusia. Metode pengabdian masyarakat yand dilakuakan oleh mahasiswa KKN yaitu melalui pembekalan KKN, penyuluhan dan pendampingan kewirausahaan, seminar edukasi dan sosialisasi dan evaluasi kegiatan KKN. Adapun sasarna dalam kegiatan ini yaitu masyarakat sekitar lokasi KKN yang terdiri atas ibu-ibu rumah tangga, petugas kesehatan desa dan anak-anak (Paputungan, 2023).

Setiap anak memiliki hak yang melekat secara alami sebagai bagian dari keberadaannya sebagai manusia. Oleh sebab itu, negara, pemerintah, masyarakat, keluarga, serta orang tua memiliki kewajiban untuk menghormati dan melindungi hak-hak tersebut. Hak anak mencakup berbagai aspek, di antaranya hak untuk memperoleh jaminan atas kelangsungan hidup serta pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sehat dan optimal. Selain itu, anak juga berhak memperoleh kesempatan untuk bermain dan melakukan kegiatan rekreasi yang mendukung perkembangan dirinya (Marhayani et al., 2024)

Pendidikan dasar merupakan jenjang pertama dalam struktur pendidikan nasional yang membangun landasan pengetahuan serta kemampuan dasar bagi anak-anak. Biasanya meliputi pembelajaran formal sejak usia dini hingga sekitar 12 tahun, dengan dua aspek krusial sebelum memasuki sekolah dasar, yaitu kematangan sekolah (school maturity) dan kesiapan sekolah (school readiness). Kesiapan anak untuk masuk SD didasarkan pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2018 pasal 7, yang menetapkan syarat calon siswa kelas 1 berusia 7 tahun, atau minimal 6 tahun per 1 Juli tahun ajaran berlangsung, khusus bagi calon siswa berpotensi kecerdasan atau bakat luar biasa serta kesiapan mental yang terverifikasi melalui surat rekomendasi dari psikolog berlisensi (Amalia et al., 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2007 terjadi sekitar 4 miliar kasus diare secara global, dengan angka kematian mencapai 2,2 juta jiwa**,** di mana sebagian besar korban merupakan anak-anak berusia di bawah lima tahun. Selain itu, WHO juga mengidentifikasi bahwa penyakit infeksi seperti diare 18%**,** pneumonia 14%**,** dan campak 5% termasuk dalam penyebab utama kematian pada anak balita di Indonesia**.** Berdasarkan data yang bersumber dari *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*, diketahui bahwa prevalensi kejadian diare pada seluruh kelompok umur mencapai 4,3%. Sementara itu, prevalensi diare pada kelompok balita tercatat lebih tinggi, yaitu sebesar 7,4%. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi diare pada balita dilaporkan sebesar 6,5%. Capaian angka tersebut menempatkan Provinsi Jawa Tengah pada urutan ke-17 secara nasional dalam hal prevalensi kasus diare pada balita (Kebijakan Pembangunan, Kementerian dan RI, 2023). Lebih lanjut, data yang diperoleh dari *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2023* yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa angka kesakitan diare pada balita mencapai 842 kasus per 1.000 penduduk. Dari jumlah tersebut, tercatat sebanyak 114.186 kasus (28,09%) mendapatkan pelayanan kesehatan. Di antara kasus yang dilayani, sebanyak 101.553 balita (88,9%) memperoleh terapi oralit, sedangkan pemberian suplemen zinc diberikan kepada 103.576 balita (90,7%) (Wahyu Yulia Putri et al., 2025).

Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting, terutama dengan meningkatnya berbagai jenis penyakit yang kerap menyerang anak-anak usia sekolah dasar, yakni sekitar 6–12 tahun. Kelompok usia ini diketahui cukup rentan terhadap gangguan kesehatan yang berkaitan dengan rendahnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS di sekolah dapat dipahami sebagai serangkaian perilaku kesehatan yang diterapkan oleh peserta didik, tenaga pendidik, serta seluruh warga sekolah yang didasarkan pada kesadaran dan pengetahuan yang diperoleh melalui proses pembelajaran. Dengan penerapan perilaku tersebut, setiap individu di lingkungan sekolah diharapkan mampu secara mandiri melakukan upaya pencegahan penyakit, meningkatkan derajat kesehatannya, serta turut berpartisipasi aktif dalam menciptakan dan menjaga lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan kondusif (Nurmahmudah et al., 2022).

Praktik kebersihan tangan menurut WHO adalah sebagai praktik menghilangkan kotoran dan bakteri dari tangan dengan mencucinya menggunakan sabun dan air atau dengan menggosoknya menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol dengan menggunakan teknik 6 langkah mencuci tangan. Penyebaran infeksi yang ditularkan melalui mikroba dapat diminimalkan (Rosanti et al., 2025).

Menurut Kementrian Kesehatan Diare merupakan gangguan sistem pencernaan yang ditandai dengan buang air besar lebih sering dari normal, umumnya lebih dari tiga kali dalam sehari, dengan tekstur feses yang lembek hingga cair, bahkan dapat berbentuk air sepenuhnya. Kondisi ini dapat disertai atau tidak disertai oleh darah maupun lendir, serta menunjukkan peningkatan dalam frekuensi, tingkat keenceran, dan volume tinja yang dikeluarkan. Gangguan ini dapat disebabkan oleh berbagai agen infeksius, termasuk bakteri, virus, dan parasit. Penularan umumnya terjadi melalui konsumsi makanan atau air minum yang telah terkontaminasi oleh mikroorganisme patogen. Selain itu, diare juga berpotensi menyebar melalui kontak antarindividu, terutama dalam lingkungan dengan praktik kebersihan personal dan sanitasi yang kurang memadai (Kementrian Kesehatan, 2023).

Menurut sumber lain diare merupakan suatu keadaan pengeluaran tinja yang tidak normal atau tidak seperti biasanya, ditandai dengan peningkatan volume, keenceran, serta frekuensi buang air besar lebih dari 3 kali sehari. Penyakit diare penyebab kedua kematian balita di dunia. Hampir 1 dari 5 kematian anak sekitar 1,5 juta setiap tahunnya dikarenakan diare. Kasus penyakit diare pada balita di wilayah kerja Puskesmas Tempunak sebanyak 884 kasus pada tahun 2017 (Juliansyah et al., 2021).

Pola hidup tidak sehat merupakan penyebab utama dari berbagai macam penyakit salah satunya adalah diare, contoh prilaku tidak sehat adalah tidak mencuci tangan, tidak berolahraga, makan makanan sembarangan, dan lain sebagainya, oleh karena itu pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan menerapkan PHBS (perilaku hidup bersih sehat). PHBS merupakan singkatan dari *perilaku hidup bersih sehat*, yaitu tindakan yang berkaitan dengan kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu. Kesadaran tersebut memungkinkan keluarga dan seluruh anggotanya untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan secara mandiri, sekaligus berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan di lingkungan masyarakat. Secara konseptual, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan suatu strategi promotif yang bertujuan menyebarluaskan praktik hidup sehat kepada individu, kelompok, maupun komunitas melalui berbagai saluran komunikasi. Proses ini melibatkan penyampaian informasi dan materi edukatif yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih bersih dan sehat (Kementrian Kesehatan, 2020).

Mencuci tangan adalah salah satu upaya untuk membersihkan tangan dari bahan organik, bakteri, atau mikroorganisme lain yang ada di tangan., cuci tangan sangat penting dilakukan sebelum makan, khususnya pada anak-anak yang sering lupa untuk mencuci tangan, edukasi cuci tangan 6 langkah perlu dilakukan sejak dini untuk membentuk kebiasaan mencuci tangan 6 langkah secara berurutan. Berikut langkah-langkahnya yang pertama tuang cairan handrub pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar, kemudian usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian, gosok sela-sela jari tangan hingga bersih, bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci, gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian, lalu letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok secara perlahan.

Waktu yang disarankan untuk menggosok adalah sekitar 15-20 detik. Pastikan semua bagian tangan, termasuk punggung tangan, sela sela jari, dan kuku, tergosok bersih. Bilas dengan air mengalir hingga bersih, lalu keringkan dengan handuk bersih (Jama et al., 2020).

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif berupa sosialisasi dan praktik langsung mengenai teknik mencuci tangan enam langkah serta upaya pencegahan penyakit diare. Kegiatan ditujukan kepada siswa sekolah dasar di SDN 1 Ketangirejo, yang berlokasi di Kecamatan Godong, Kabupaten Grobogan. Sasaran kegiatan adalah

anak-anak usia sekolah dasar karena kelompok ini memiliki kerentanan tinggi terhadap penyakit berbasis lingkungan dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 199 siswa yang terdiri dari berbagai tingkat kelas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan karakteristik usia peserta agar materi mudah dipahami. Metode penyampaian meliputi penjelasan lisan, demonstrasi langsung, serta praktik bersama untuk memastikan peserta tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan yang diajarkan. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan disertai contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Universitas An Nuur Purwodadi kelompok 13 sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat. Mahasiswa berperan sebagai fasilitator yang memberikan edukasi, membimbing praktik, serta melakukan interaksi langsung dengan peserta. Melalui metode ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya kebersihan tangan dan pencegahan diare sejak dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari sosialisasi yang dilakukan oleh kelompok 13 KKN Annur di SDN 1 Ketangirejo dengan tema cuci tangan 6 langkah dan pencegahan diare yang di tujukan kepada seluruh Siswa dan siswi SDN 1 Ketangirejo menunjukan bahwa Murid SDN 1 Ketangirejo yang berjumlah 199 yang sudah memahami materi dan praktik tentang cuci tangan 6 langkah dan pencegahan diare berjumlah sebagian dari seluruh Siswa dan Siswi SDN 1 Ketangirejo dengan jumlah 120 Siswa ditunjukan dengan tabel berikut:

Tabel 1. Jumlah siswa yang telah menerapkan cuci tangan 6 langkah dengan lancar

KELAS	JUMLAH SISWA
1	18
2	19
3	22
4	24
5	21
6	16
TOTAL	120

Sumber: Observasi kelompok 13 KKN Desa Ketangirejo.

Gambar1. Edukasi pencegahan diare



Sumber: dokumentasi kelompok 13 KKN Desa Ketangirejo.

Gambar 2. Praktik cuci tangan 6 langkah



Sumber: dokumentasi kelompok 13 KKN Desa Ketangirejo.

SIMPULAN

Program sosialisasi yang diselenggarakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 13 Universitas An Nuur Purwodadi di SDN 1 Ketangirejo merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif di bidang kesehatan yang dinilai efektif. Kegiatan ini difokuskan pada pemberian edukasi mengenai praktik mencuci tangan enam langkah serta upaya pencegahan penyakit diare. Melalui pendekatan edukatif tersebut, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan aplikatif dalam menjaga kebersihan diri sehari-hari. Evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa dari total 199 siswa, sebanyak 120 siswa telah memiliki pemahaman yang baik dan mampu mempraktikkan teknik mencuci tangan sesuai prosedur yang dianjurkan. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan tingkat kesadaran kesehatan serta perubahan perilaku ke arah yang lebih positif pada anak usia sekolah dasar. Lebih lanjut, kegiatan sosialisasi ini tidak hanya memberikan dampak langsung bagi siswa sebagai sasaran utama, tetapi juga berpotensi mendorong penyebaran perilaku hidup bersih dan sehat ke dalam lingkungan keluarga serta masyarakat sekitar. Praktik sederhana seperti mencuci tangan dengan benar terbukti berperan signifikan dalam menurunkan risiko penularan penyakit diare. Oleh karena itu, pelaksanaan program edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya terkait kebiasaan mencuci tangan, perlu dilakukan secara berkelanjutan baik di lingkungan sekolah maupun komunitas. Intervensi pendidikan kesehatan semacam ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta menekan angka kejadian diare di masa yang akan datang.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui praktik cuci tangan 6 langkah di SD Negeri 1 Ketangirejo, disarankan agar pihak sekolah terus melakukan pembiasaan cuci tangan yang benar sebelum dan sesudah kegiatan belajar, khususnya sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan secara berkala agar perilaku tersebut menjadi kebiasaan yang berkelanjutan. Selain itu, sekolah perlu memastikan ketersediaan sarana pendukung seperti air bersih dan sabun di lingkungan sekolah. Dukungan dari orang tua juga penting agar penerapan perilaku cuci tangan 6 langkah dapat dilakukan secara konsisten di rumah.

Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan dilakukan evaluasi jangka panjang guna mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku siswa serta pengembangan materi PHBS lainnya yang relevan dengan kebutuhan peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Ketangirejo yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswa SD Negeri 1 Ketangirejo atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Peningkatan Perilaku Hidup Sehat melalui Edukasi Cuci Tangan 6 Langkah sebagai Upaya Pencegahan Diare pada Anak Sekolah Dasar"

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada instansi yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, A., R, Marini, A., & Zakiah, L. (2024). *Jurnal tarbiyah*. *31*(2), 322–329.

Jama, F., Fakultas, Y., & Masyarakat, K. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan perawat dalam melakukan 6 langkah cuci tangan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, *4*(2), 96–09.

Juliansyah, E., Haryanti, Y., Masan STIKes Kapuas Raya Sintang, L., & Barat, K. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Penyakit Diare pada Balita di Puskesmas Tempunak Kabupaten Sintang Factors Associated with Prevention of Diarrhea in Toddlers at Temunak Health Center, Sintang District. *Gorontalo Journal of Public Health*, 78–89.

Kementrian Kesehatan. (2016). *PHBS Perilaku Hidup Bersih Sehat*. https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs

Kementrian Kesehatan. (2023). *Diare*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3028/diare-pada-anak

Marhayani, C., Rindiani, A., Sukrisno, W. H., Thamrin, H., & Imanuddin, M. (2024). Analisa Yuridis Tentang Definisi Anak Dalam Hukum Positif Di Indonesia. *Jurnal Legalitas*, *2*(2), 60–72. https://doi.org/10.58819/jle.v2i2.122

Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2022). *Jurnal Abdimas UMTAS LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah*. *1*(2).

Paputungan, F. (2023). Frezy Paputungan 1 Implementasi KKN sebagai Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sesuai dengan Bidang Ilmu Implementasi KKN sebagai Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sesuai dengan Bidang Ilmu Implementation of KKN as Community Service Activities in accordance with the Field of Science. In *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)* (Vol. 3, Number 1).

Rosanti, Y., Sinaga1, S., & Prasetyo1, Y. A. (2025). Gambaran Kepatuhan Perawat dalam Penerapan Cuci Tangan yang Benar di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Parindu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, *19*(1), 46–53.

Wahyu Yulia Putri, W., Nurvita, S., Studi Manajemen Informasi Kesehatan, P., & Nasional Karangturi, U. (2025). *Analsis Tingkat Keberhasilan Penanggulanggan Kasus Diare Pada Balita Di Jawa Tengah*. *6*(2).