

Edukasi Kesehatan: Mencuci Tangan yang Efektif untuk Anak Usia Dini di TK Al-Shafa Kabupaten Deli Serdang

*

Health Education: the Effective Handwashing for Early Childhood at Al-Shafa Kindergarten Deli Serdang Regency

Aya Sofia Diaz^{1*}, Keleng Ate Ginting², Rahmad Ramadhan Ritonga³, Regina Elianda Tampubolon⁴, Sri Ulina Purba⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Jenderal Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara, Indonesia (20512)

Abstrak

Anak usia dini sangat rentan terhadap infeksi menular karena sistem kekebalan tubuh mereka masih berkembang dan kebiasaan hidup bersih mereka belum mencapai potensi penuhnya. Mencuci tangan dengan benar merupakan salah satu praktik hidup bersih dan sehat yang penting namun terkadang diabaikan. Pengamatan awal di TK Al-Shafa mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa tidak dapat melakukan teknik mencuci tangan yang efisien sesuai dengan standar kesehatan dan tidak menyadari waktu-waktu kritis untuk mencuci tangan. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan penularan penyakit dari tangan yang tidak bersih. Tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk membangun kebiasaan hidup yang baik yang dapat menghentikan penyebaran penyakit melalui tangan yang kotor. Metode kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui metode penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung, yang dirancang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di TK Al-Shafa Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang sebanyak 16 anak. Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa sebanyak 81,3% anak mampu menyebutkan waktu-waktu penting mencuci tangan dan 75% anak mampu mengikuti enam langkah mencuci tangan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan PkM ini mencapai tingkat keberhasilan (78,15%) dalam membentuk pemahaman dan keterampilan dasar anak tentang PHBS. Kegiatan edukasi kesehatan mengenai cuci tangan efektif di TK Al-Shafa berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak usia dini dalam menjaga kebersihan tangan. Pendekatan pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan sesuai dengan perkembangan usia terbukti efektif dalam membentuk perilaku hidup bersih sejak dini. Keterlibatan guru dan lingkungan sekolah menjadi faktor pendukung penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Diharapkan, edukasi ini dapat menjadi awal dari pembiasaan positif yang berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Mencuci Tangan; Taman Kanak-kanak; Pengabdian.

Abstract

Early childhood is very vulnerable to infectious diseases because their immune systems are still developing and their hygiene habits have not reached their full potential. Washing hands properly is one of the important yet sometimes overlooked hygiene and healthy living practices. Initial observations at Al-Shafa Kindergarten revealed that most students were unable to perform efficient handwashing techniques according to health standards and were unaware of critical times to wash their hands. This can increase the possibility of disease transmission from unclean hands. The purpose of community service is to build good living habits that can stop the spread of disease through dirty hands. The activity method uses an educational and participatory approach through interactive counseling methods, demonstrations, and direct practice, which are designed according to the characteristics of early childhood. Community service was carried out at Al-Shafa Kindergarten, Lubuk Pakam, Deli Serdang Regency, with 16 children. The results of the Community Service activity showed that 81.3% of children were able to mention important times to wash their hands and 75% of children were able to follow the six steps to wash their hands correctly. This shows that this Community Service activity has achieved a success rate (78.15%) in forming children's understanding and basic skills about PHBS. Health education activities on effective hand washing at Al-Shafa Kindergarten have succeeded in increasing the knowledge and skills of early childhood in maintaining hand hygiene. Interactive, fun, and age-appropriate learning approaches have proven effective in forming clean living behaviors from an early age. The involvement of teachers and the school environment is an important supporting factor in the success of this activity. It is hoped that this education can be the beginning of positive habits that are sustainable in the school environment and at home.

*Corresponding author: Aya Sofia Diaz, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : ayasofiadiaz@medistra.ac.id

Doi : 10.35451/rmkjs636

Received : 27 June 2025; Accepted: 29 June 2025; Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Aya Sofia Diaz. Creative Commons License This Work is licensed under a Creative Attributive 4.0 International License.

Keywords: Health Education; Hand Washing; Kindergarten; Community Service.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan anak-anak harus dijaga sejak usia dini karena mereka adalah masa depan negara. Dalam menerapkan pilihan gaya hidup sehat sejak usia dini akan memberikan dasar yang kuat bagi perkembangan tubuh, pikiran, dan emosi sebaik mungkin. Kebiasaan tersebut meliputi mengonsumsi makanan sehat, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan [1]. Salah satu elemen kunci yang memengaruhi pertumbuhan anak adalah penerapan kebiasaan sehat, khususnya kebiasaan mencuci tangan dengan benar. Anak-anak lebih rentan terhadap serangan penyakit bakteri dan virus selama tahun-tahun awal mereka [2]. Terlepas dari apakah seorang anak berada di prasekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, atau sekolah menengah atas, tahap awal kanak-kanak sangat berbeda dengan masa dewasa. Rentang usia ini sangat penting untuk perkembangan dan kemajuan pribadi. Anak-anak di prasekolah berada dalam era keemasan, tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat [3]. Menjaga kesehatan anak-anak selama masa ini sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan terbaik mereka [4].

Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan individu, keluarga, dan masyarakat untuk memilih pola hidup sehat guna meningkatkan kualitas hidupnya [5]. Salah satu kebiasaan hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan. Ada enam langkah mencuci tangan yang benar dan menggunakan sabun. Infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan diare dapat dicegah dengan mempraktikkan cuci tangan yang baik. Untuk mencuci tangan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan langkah-langkah berikut: basahi kedua tangan dengan air mengalir, cuci tangan dengan sabun secukupnya, gosok telapak tangan dan punggung tangan, bersihkan sela-sela jari, gosok kedua telapak tangan, rapatkan jari-jari dan gosokkan ke telapak tangan, gosok tangan kiri ke kanan dan sebaliknya, putar ibu jari dengan pegangan tangan kanan, gosok kuku jari kanan ke telapak tangan kiri, bilas tangan dengan air, dan keringkan dengan handuk atau tisu [6]. Metode pencegahan penyakit lainnya adalah praktik mencuci tangan dengan sabun. Mencuci tangan sangat penting karena tangan dapat menjadi jalur masuknya patogen yang dapat menyebar dari orang ke orang secara langsung maupun tidak langsung, misalnya melalui gagang pintu, gelas, handuk, dan barang-barang lainnya. Kesadaran siswa dapat ditingkatkan dan kebiasaan mencuci tangan dengan benar dapat dibentuk dengan memberikan pendidikan kesehatan melalui demonstrasi mencuci tangan [7].

Anak-anak memperoleh manfaat besar dari pendidikan kesehatan tentang mencuci tangan dengan sabun karena dapat membantu mereka mengingat betapa pentingnya menjaga tangan mereka tetap bersih [8]. Hal ini dapat digunakan dalam tugas-tugas rutin seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta sebelum dan sesudah buang air kecil (BAK) atau buang air besar (BAB) [9]. Dibandingkan dengan pembersih tangan, yang hanya dapat membunuh sekitar 60% kuman, mencuci tangan dengan sabun dapat membasmi hingga 73% bakteri dan lebih efektif dalam membunuh kuman penyebab penyakit [10]. Mencuci tangan dengan sabun dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk kesadaran akan pentingnya membersihkan tangan, kemahiran dalam menggunakan teknik yang tepat, aksesibilitas terhadap fasilitas cuci tangan, dan dukungan sosial lingkungan [11]. Pendidikan anak usia dini tentang mencuci tangan dengan sabun kurang memadai karena penyampaian informasi yang kurang menarik dan mudah dipahami baik di kelas maupun materi promosi kesehatan [12]. Anak usia dini sangat rentan terhadap infeksi menular karena sistem kekebalan tubuh mereka masih berkembang dan kebiasaan hidup bersih mereka belum mencapai potensi penuhnya. Mencuci tangan dengan benar merupakan salah satu praktik hidup bersih dan sehat yang penting namun terkadang diabaikan. Pengamatan awal di TK Al-Shafa mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa tidak dapat melakukan teknik mencuci tangan yang efisien sesuai dengan standar kesehatan dan tidak menyadari waktu-waktu kritis untuk mencuci tangan. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan penularan penyakit dari tangan yang tidak bersih. Oleh karena itu, untuk membangun kebiasaan mencuci tangan dengan benar sejak usia muda, diperlukan intervensi pendidikan yang efektif dan menyenangkan.

Tujuan dari PkM ini adalah untuk membangun kebiasaan hidup yang baik yang dapat menghentikan penyebaran penyakit melalui tangan yang kotor. Anak-anak diharuskan untuk mengingat kembali pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir untuk menjaga kesehatan mereka sendiri dan orang lain. Diharapkan bahwa pengembangan praktik ini akan memberikan siswa TK Al-Shafa dasar yang kuat untuk mengadopsi kehidupan yang sehat di masa mendatang, yang sangat penting dalam menurunkan jumlah penyakit yang disebarkan oleh tangan yang tidak bersih.

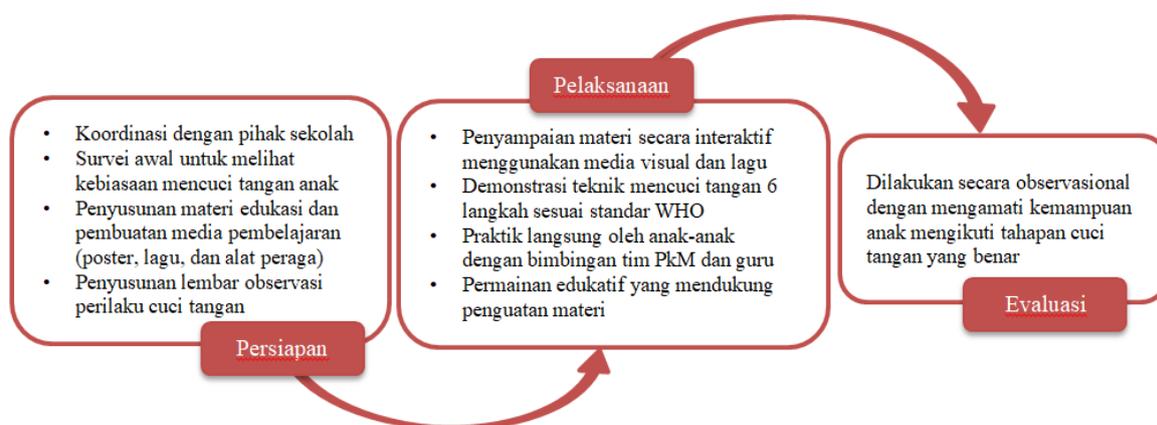
2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui metode penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung, yang dirancang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Kegiatan ini merupakan bentuk edukasi kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak usia dini mengenai cuci tangan yang efektif. Kegiatan dikemas dalam bentuk edukasi interaktif dengan pendekatan bermain sambil belajar.

Kegiatan PkM dilaksanakan di TK Al-Shafa, yang berlokasi di Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang. Sasaran kegiatan adalah anak usia 4–6 tahun berjumlah 16 anak, dengan keterlibatan guru kelas sebagai pendukung kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025 selama satu hari, dengan total durasi 2 jam yang dibagi dalam beberapa sesi:

- a. Sesi 1: Pengenalan pentingnya mencuci tangan (15 menit)
- b. Sesi 2: Demonstrasi langkah-langkah mencuci tangan yang benar (15 menit)
- c. Sesi 3: Praktik cuci tangan oleh anak-anak secara berkelompok (45 menit)
- d. Sesi 4: Evaluasi ringan dan refleksi (15 menit)

Adapun tahapan kegiatan PkM sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan kegiatan pelaksanaan PkM

3. HASIL

Berdasarkan hasil observasi yang digunakan selama kegiatan berlangsung, diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi Praktik Mencuci Tangan

Aspek yang diamati	n (anak)	%
Mampu menyebutkan waktu penting cuci tangan	13	81,3
Mampu mengikuti 6 langkah cuci tangan	12	75
Membutuhkan bantuan saat praktik	4	25
Menunjukkan antusiasme tinggi	16	100

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak memahami pentingnya cuci tangan dan dapat mengikuti langkah-langkahnya dengan cukup baik. Meskipun terdapat sebagian kecil anak yang masih memerlukan bantuan dalam praktik, secara umum keterampilan mereka mengalami peningkatan.

Guru TK Al-Shafa menyampaikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Mereka merasa kegiatan edukatif ini sangat bermanfaat dalam membantu anak-anak mengenal perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Guru juga mencatat bahwa anak-anak terlihat lebih bersemangat dan mulai mencoba mencuci tangan sendiri setelah kegiatan berlangsung.

Selain itu, pihak TK menyambut baik media pembelajaran yang diberikan seperti poster dan lagu cuci tangan, karena dapat digunakan untuk pembelajaran berkelanjutan di kelas.

Kegiatan edukasi mencuci tangan efektif ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan anak usia dini dalam menjaga kebersihan diri. Anak-anak usia 4–6 tahun cenderung mudah menyerap informasi jika disampaikan melalui media visual dan aktivitas menyenangkan. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan anak dan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan interaktif efektif dalam membentuk perilaku sehat [13].

Meskipun sebagian anak masih membutuhkan pendampingan, kegiatan ini merupakan langkah awal yang positif dalam menanamkan kebiasaan mencuci tangan secara benar. Guru memegang peran penting untuk melanjutkan kebiasaan ini di sekolah. Berdasarkan pengalaman lapangan, kontinuitas sangat diperlukan agar perilaku tersebut menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari anak.



Gambar 1. Edukasi Mencuci Tangan yang Efektif untuk Anak Usia Dini di TK Al-Shafa

4. PEMBAHASAN

Salah satu komponen mendasar dari tatanan pembangunan nasional suatu negara adalah kesehatannya. Praktik hidup bersih dan sehat berkaitan erat dengan status kesehatan masyarakat. Sudah lama diakui bahwa salah satu taktik dan landasan terpenting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat umum adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Diharapkan dengan menerapkan PHBS, kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan akan meningkat dan risiko berbagai penyakit akan berkurang [14].

Menurut teori perkembangan anak Jean Piaget, anak TK berada dalam tahap pra-operasional, saat mereka mulai belajar dengan meniru tindakan orang dewasa di lingkungan mereka dan pengalaman nyata [15]. Telah dibuktikan bahwa strategi yang digunakan dalam proyek layanan masyarakat ini, seperti permainan interaktif, media visual, dan demonstrasi mencuci tangan, dapat meningkatkan minat dan pemahaman anak-anak terhadap kebersihan pribadi. Hal ini konsisten dengan temuan observasi yang menunjukkan kemampuan anak-anak untuk mempertahankan dan mempraktikkan kembali perilaku yang diajarkan.

Jika mempertimbangkan semua hal, kegiatan PkM ini berhasil dan anak-anak dari TK Al-Shafa menunjukkan banyak antusiasme. Mereka aktif mengajukan pertanyaan tentang mata pelajaran yang menurut mereka perlu pemahaman lebih dalam dan tampak puas dan antusias saat mengikuti setiap langkah kursus. Diharapkan dengan

menerapkan pengajaran ini, akan lahir generasi muda yang lebih peduli dengan kebersihan pribadi, yang kemudian dapat mendukung inisiatif untuk menghindari penyakit dan membangun masyarakat yang sehat.

Kegiatan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh [10] usia dini adalah periode penting dalam perkembangan anak, di mana terjadi pertumbuhan yang sangat pesat. Pada tahap ini, perilaku kesehatan, seperti cara mencuci tangan yang benar, sangat krusial untuk dipahami oleh anak-anak, mengingat daya tahan tubuh mereka yang masih rendah.

Menurut [16] Anak-anak dan orang tua yang berpartisipasi dalam proyek pengabdian masyarakat ini menjadi lebih sadar akan pentingnya mencuci tangan dan telah maju dalam pemahaman mereka tentang teknik mencuci tangan yang benar. Semua peserta mampu mencuci tangan dengan benar selama sesi praktik mencuci tangan, yang menunjukkan hal ini. Untuk meningkatkan kesadaran tentang praktik PHBS dan melihat adanya peningkatan, diharapkan semua peserta mampu mempraktikkan mencuci tangan dengan benar dalam kehidupan sehari-hari dan berbagi informasi dengan orang lain di masyarakat.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai cuci tangan efektif di TK Al-Shafa berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak usia dini dalam menjaga kebersihan tangan. Dari total 16 anak yang terlibat, sebanyak 81,3% anak mampu menyebutkan waktu-waktu penting mencuci tangan dan 75% anak mampu mengikuti enam langkah mencuci tangan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini mencapai tingkat keberhasilan rata-rata sebesar 78,15% dalam membentuk pemahaman dan keterampilan dasar anak tentang perilaku hidup bersih.

Pendekatan pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan disesuaikan dengan karakteristik usia dini terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan. Keterlibatan guru dan dukungan lingkungan sekolah menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan ini. Diharapkan, edukasi ini dapat menjadi titik awal pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan, baik di sekolah maupun di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru TK Al-Shafa atas kerja sama dan dukungan penuh selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada anak-anak yang telah mengikuti kegiatan dengan semangat dan antusiasme tinggi. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada institusi dan pihak-pihak yang telah memberikan dukungan moral, material, dan administratif sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] *World Health Organization. Healthy diet. 2020; Available from: <https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards>*
- [2] Febrianti, R. F., Ramadhani, S. P., Kencana, T., Yusman, R., Yanti, Y., & Netri, Y. N. PKM penyuluhan kesehatan cuci tangan dan edukasi gizi pada anak usia dini orang tua dan guru. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 11541–11544, 2023.
- [3] Fitria, R. Perilaku hidup sehat (PHBS) dan praktik cuci tangan di sekolah: pendidikan kesehatan pada anak pra sekolah di tk it iqro, desa sukaraja, gedong tataan. *Hawa: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 22–27, 2024.
- [4] Junaedi, E. C., Maharani, A., Ananda, C., Subakti, G. A., Abdurrahman, A. N., Lestari, N. B. A., ... & Lubis, N. Evaluasi Kesadaran Siswa Sdn 2 Sukamenak Dalam Menjaga Kesehatan Mata Di Era Dominasi Penggunaan Gawai. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(5), 1807-1815, 2024.
- [5] Sugiritama I, Wiryawan I, Ratnayanthi I, Arijana I, Linawati N, Wahyuniari I. Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah melalui metode penyuluhan. *Buletin Udayana Mengabdi*. 20(1):64, 2021.

- [6] Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. PKM Pengenalan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SDN 011 Bukit Kratai Rumbio Jaya. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, 1(2), 35–39, 2021.
- [7] Oktav I, N., Wardita, Y., Hasanah, L., & Akbar, I. Pendampingan Pasukan Gerakan Gosok Gigi dan Cuci Tangan dengan Sabun menggunakan Media T-Bone. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 123–131, 2023.
- [8] Ningsih, D. A., Sakinah, I., & Fitria, L. Peningkatan Kesadaran Cuci Tangan melalui Penyuluhan di KB dan TK Ad-Dzikra Lamongan Situbondo Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(3), 829-836, 2025.
- [9] Amalia, A. A., & Yulianti, M. Peran pola asuh orang tua dalam membangun kemandirian personal hygiene anak usia prasekolah. Penerbit NEM, 2025.
- [10] Zahra, F. A. A., Handayani, R. N., & Suandika, M. Edukasi Cuci Tangan pada Anak Usia Dini di PAUD Bani Malik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 7(1), 86-90, 2025.
- [11] Biisnilla, E., Aziz, A. R., & Indriati, G. Hubungan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Terhadap Kejadian Diare pada Anak Usia Sekolah di Wilayah Pesisir Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 3775-3781, 2024.
- [12] Salsabella, P. R., Suprihartini, C., & Palupi, M. Penyuluhan Cara Mencuci Tangan Dengan Benar Pada Anak Tk Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *In Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar (Vol. 3, No. 2, pp. 1021-1026)*, 2024.
- [13] Kusmaryono, I., Ibad, M. K., Kurniasih, G., Fajri, S. S. Y., Marshanda, O. R. A., Alwasi'i, T., ... & Pramesti, R. D. Pendampingan pembelajaran dan cuci tangan guna memanfaatkan sanitasi air bersih di PAUD Permata Bunda Genuksari. *Community Empowerment Journal*, 2(4), 223-233, 2024.
- [14] Syaputri D, Manalu SMH, Apsari DA, Suprawihadi R. *The Influence of Clean and Healthy Living Behavior Education on Changes in Student Behavior. Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*. 5(4):1194–205, 2023.
- [15] Laksana DNL, Dhiu KD, Ita E, Dopo F, Natal YR, Tawa OPA. Aspek Perkembangan anak usia dini. Penerbit NEM; 2021.
- [16] Wahyuni, E. S., Wulandari, E., & Prastiwi, S. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Anak-Anak Siswa KB–TK Noor Fadjar Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 4(1), 63-68, 2025.