

KESIAPAN, EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PRAKTEK CUCI TANGAN 6 LANGKAH MENURUT WHO GUNA MENGHADAPI PANDEMI CORONAVIRUS PADA SISWA SD DIANA LHOKSEUMAWE

Nora Maulina^{1*}, Harvina Sawitri²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

**Email: nora.mauli5na@unimal.ac.id*

Abstrak

Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti common cold atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Gejalanya demam, batuk, sesak napas yang membutuhkan perawatan di RS. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia Sehat. Upaya yang dilakukan adalah cuci tangan menurut standar WHO dan penyediaan tempat cuci tangan, aktivitas ringan serta membaca doa. Pengabdian ini dilakukan di SDIT Diana As Saffa Kota Lhokseumawe pada bulan November dan diikuti oleh seluruh siswa-siswi kelas 1-3 SD berjumlah 60 orang. Pelaksanaan pengabdian diikuti dengan antusiasme yang tinggi oleh seluruh siswa. Diharapkan Melalui program pengabdian ini, pengetahuan guru dan siswa dapat meningkat tentang kesiapan dalam menghadapi wabah pandemic coronavirus, dapat meningkat tentang cara mencuci tangan baik dan benar sesuai standar WHO, tempat cuci tangan yang sesuai standar dapat tersedia di sekolah. Diharapkan pada pengabdian selanjutnya agar dapat dilakukan keberlanjutan dari pengabdian ini

Kata Kunci: cuci tangan WHO, aktivitas fisik, SDIT

PENDAHULUAN

Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti common cold atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Gejalanya demam > 38,0 C, batuk, sesak napas yang membutuhkan perawatan di RS. Gejala ini diperberat jika penderita adalah usia lanjut dan mempunyai penyakit penyerta lainnya, seperti penyakit paru obstruktif menahun atau penyakit jantung (Kementerian Kesehatan RI, n.d.). Orang yang lebih tua dan memiliki masalah medis mendasar seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker lebih berisiko untuk mengalami penyakit yang serius (WHO, 2020a).

Kasus coronavirus pertama kali ditemukan di Cina. Setelah itu, dalam beberapa minggu, virus ini menyebar ke seluruh bagian negara Cina dan dalam kurun waktu 1 bulan menyebar ke negara lainnya, termasuk Italia, Amerika Serikat, dan Jerman. Sampai tanggal 30 April 2020, Coronavirus sudah ditemukan di 213 negara (WHO, n.d.). Hingga 17 Juli 2020, jumlah kasus infeksi COVID-19 terkonfirmasi mencapai 13.378.853 kasus. Awalnya kasus terbanyak terdapat di Cina, namun saat ini kasus terbanyak terdapat di Amerika dengan 7.016.851 kasus, diikuti oleh Eropa dengan 2.987.256 kasus dan Mediterania 1.331.893 kasus. Kematian akibat virus ini telah mencapai 580.045 kasus. Tingkat kematian akibat penyakit ini mencapai 4-5% dengan kematian terbanyak terjadi pada kelompok usia di atas 65 tahun (WHO, 2020b).

Indonesia melaporkan kasus pertama pada 2 Maret 2020, yang diduga tertular dari orang asing yang berkunjung ke Indonesia (Handayani et al., 2020). Kasus di Indonesia pun terus

bertambah, hingga tanggal 16 Juli 2020 telah terdapat 81.668 kasus dengan kematian mencapai 3.873 jiwa. Tingkat kematian Indonesia 5%, termasuk angka kematian tertinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Berdasarkan data yang ada, umur pasien yang terinfeksi COVID-19 mulai dari usia 30 hari hingga 89 tahun. Menurut laporan 138 kasus di Kota Wuhan, didapatkan rentang usia 37–78 tahun dengan rerata 56 tahun (42-68 tahun) tetapi pasien rawat ICU lebih tua (median 66 tahun (57-78 tahun) dibandingkan rawat non-ICU (37-62 tahun) dan 54,3% laki-laki. Laporan 13 pasien terkonfirmasi COVID-19 di luar Kota Wuhan menunjukkan umur lebih muda dengan median 34 tahun (34-48 tahun) dan 77% laki-laki (Handayani et al., 2020).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia Sehat. Perilaku tersebut diharapkan dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia sekolah. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan dan anak itu sendiri. Pembiasaan yang dilakukan setiap hari. Adapun 10 indikator dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tatanan rumah tangga adalah 1) melaksanakan persalinan oleh tenaga kesehatan, 2) ASI eksklusif 3) anak di bawah 5 tahun ditimbang setiap bulan, 4) menggunakan air bersih, 5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, 6) menggunakan jamban sehat, 7) memberantas jentik nyamuk, 8) makan sayur dan buah setiap hari, 9) melakukan aktivitas fisik setiap hari dan 10) tidak merokok di dalam rumah. Upaya PHBS jika tidak dilakukan oleh masing-masing keluarga dan anggota keluarganya akan menjadi factor risiko untuk timbulnya penyakit, baik infeksi atau penyakit tidak menular. Namun, jika upaya PHBS dilaksanakan dengan baik, maka upaya ini akan menjadi upaya yang efektif untuk mencegah penyakit menular seperti penyakit akibat dampak perubahan iklim. Dapat dikatakan bahwa upaya PHBS dapat menjadi determinan penyakit dan juga pencegahan penyakit (Dinkes Jawa Tengah, 2010)

Membiasakan pola hidup sehat dan bersih artinya memberikan kegiatan pada anak tentang hidup sehat dan bersih secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan. Pengalaman yang diberikan kepada anak untuk mendukung kesadaran anak tentang kebersihan membantu anak menjadi pribadi yang mandiri. Oleh karena itu membiasakan hidup sehat dan bersih kepada anak dapat dilakukan melalui metode bermain peran di mana anak dapat langsung mempraktikkan kegiatan yang dicontohkan oleh guru atau orangtua sehingga akan jauh lebih mengesankan bagi anak daripada anak diberi tahu tanpa anak melakukan sendiri (Safitri & Harun, 2020).

Derajat kesehatan anak belum bisa dikatakan baik karena masih banyak terdapat masalah kesehatan khususnya pada anak sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah kesehatan. Masalah kesehatan umum yang terjadi pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar, kebersihan diri, serta kebiasaan cuci tangan pakai sabun dan membersihkan kuku (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2010). Cara membiasakan pola hidup sehat pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, sayuran, dan buah-buahan. Kebiasaan hidup bersih dapat diawali dengan kegiatan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membuang sampah di tempatnya, membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih, dan sebagainya. Membiasakan pola hidup sehat dan bersih ketika pandemi covid 19 seperti saat ini memang sangat penting. Oleh karena itu membiasakan pola hidup sehat dan bersih sangat penting diterapkan pada masa pandemic COVID-19 ini paling tidak untuk menjaga diri sendiri dan keluarga yang disayangi (Safitri & Harun, 2020). Menjaga kesehatan pada anak

usia sekolah juga dapat mempengaruhi hasil belajar serta mempengaruhi kegiatan sosial anak. Cara sederhana membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada masa pandemi ini yaitu menerapkan cuci tangan menggunakan sabun. Namun jika dilihat per provinsi di Indonesia, masih banyak yang belum menerapkan mencuci tangan dengan sabun dan air (Idhayani & Fatmawati, 2018). Menurut Kemenkes RI, secara keseluruhan hanya 47% masyarakat Indonesia yang melakukan cuci tangan dengan benar (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan diatas adalah:

1. Membaca doa
Edukasi kepada guru dan siswa tentang bagaimana pentingnya membaca doa sebelum dan sesudah makan menurut agama dan kepercayaan masing-masing siswa. Penyuluhan yang diberikan adalah guru siswa dan penyuluh sama-sama membaca doa dan menjelaskan makna doa dan meningkat kedisiplinan bagi siswa. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim pelaksana pengabdian
2. Mencuci tangan dengan air dan sabun
Edukasi kepada siswa tentang bagaimana penting cuci tangan yang benar dibawah air mengalir dan menggunakan sabun menurut standar WHO sebelum kegiatan sekolah dimulai. Pemberian contoh praktek cuci tangan 6 langkah standar WHO diiringi dengan senandung gembira agar siswa semangat dan mudah mengingat cara cuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim pelaksana pengabdian.
3. Aktivitas fisik ringan
Edukasi kepada guru dan siswa bahwa aktivitas fisik ringan sangat penting sebelum kegiatan sekolah dimulai agar siswa semangat dalam mengikuti pembelajaran disekolah disamping juga bermanfaat untuk kesehatan fisik. Pemberian contoh aktivitas fisik ringan adalah dengan melakukan senam pagi bersama siswa diiringi dengan musik senam agar siswa semangat dalam melaksanakannya. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim pelaksana pengabdian
4. Penyediaan Tempat Cuci Tangan yang Baik dan Benar di Sekolah.
Berupaya menyediakan tempat mencuci tangan yang baik dan benar sebagai syarat untuk memenuhi standar kesehatan di tengah pandemi Covid-19. Tempat cuci tangan disesuaikan dengan tinggi anak sekolah, mudah akses air bersih dan adanya sabun cuci tangan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim pelaksana pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang telah dicapai melalui program kegiatan ini adalah sesuai dengan target yang telah direncanakan sebelumnya yaitu:

1. Membaca doa
Kegiatan membaca doa Bersama ini diikuti oleh seluruh guru dan siswa disekolah SD IT Diana As-Saffa secara bersama-sama, sekitar 15 menit, selain berdoa para siswa juga melantunkan shalawat kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW secara bersama-sama dan penuh semangat. Pembacaan doa ini bertujuan untuk meminta keselamatan, kelancaran, dan ketenangan saat kita belajar. Dengan berdoa, belajar jadi lebih tenang dan pikiran kita lebih berfokus kepada materi pelajaran yang sedang kita pelajari. Sudah menjadi ajaran yang murni dari agama islam, bahwa sebelum melakukan aktifitas atau belajar seseorang dianjurkan untuk berdoa. Dengan berdoa kita jadi mempunyai tujuan yang jelas, selain dihindarkan dari berbagai masalah, dalam hal ini juga mengajarkan kepada siswa agar disiplin dalam memulai mengerjakan sesuatu harus didahului dengan berdoa.

2. Mencuci tangan dengan air dan sabun
Edukasi mencuci tangan menurut 6 langkah standar WHO melalui media visual video dan setelah melihat video cara mencuci tangan langsung di praktekan kepada siswa oleh tim pengabdian. Siswa sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Dijelaskan juga bahwa Menjaga kebersihan tangan salah satu upaya terhindar dari berbagai penyakit. Manfaat mencuci tangan begitu besar. “Cuci tangan pakai sabun atau handrub hanya membutuhkan waktu 15 detik. Ini sangat berguna untuk membunuh kuman. Tangan merupakan bagian dari anggota tubuh yang sering bersentuhan dengan kotoran. Si tangan juga digunakan untuk memegang dan memasukan makanan atau minuman ke dalam mulut. Menjaga kebersihan tangan baik di kantor, sekolah, atau dimanapun merupakan hal yang sangat penting jika ingin terhindar dari sakit. Salah satu upaya efektif menjaga kebersihan adalah dengan mencuci tangan. Manfaat mencuci tangan sangat banyak.. Badan kesehatan dunia (WHO) juga menyatakan bahwa kedua tangan kita merupakan jalur utama masuknya kuman penyakit ke dalam tubuh. Itu sebabnya, selain menjalankan gaya hidup sehat, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun akan mengurangi dan mencegah timbulnya penyakit. Banyak manfaat mencuci tangan yang sayang jika kita abaikan.
3. Aktivitas fisik ringan
Kegiatan aktivitas fisik ringan ini langsung di contohkan oleh tim pengabdian, dengan diiringi musik dan gerakan-gerakan kecil, seperti melambaikan tangan, menggerakkan leher, mengayunkan kaki dan pinggul. Manfaat aktivitas fisik ringan ini untuk membuat anak-anak bergerak dengan baik dan diakui untuk membantu mencegah penyakit kronis dan mengembangkan kebiasaan gerakan di seluruh masa hidup mereka.
4. Penyediaan Tempat Cuci Tangan yang Baik dan Benar di Sekolah
Penyediaan Tempat Cuci Tangan yang Baik dan Benar di Sekolah, juga merupakan perhatian utama dari tim pengabdian kepada siswa SD IT Diana As-Saffa Lhokseumawe, Hal ini dikarenakan belum adanya tempat khusus (wastafle) untuk cuci tangan dengan menggunakan sabun, selama ini para siswa menyamakan tempat aliran air wudhu digunakan juga untuk mencuci tangan. Antusiasme para guru dan siswa juga sangat luar biasa saat mereka mempraktekkan langsung bagaimana mencuci tangan 6 langkah menurut standar WHO dan sangat semangat dalam mempraktekkan cuci tangan. Hal ini juga mampu meningkatkan pencegahan infeksi yang ditularkan melalui tangan.

Luaran Yang Dicapai

Luaran yang dicapai dari kegiatan IbM ini adalah peningkatan pemahaman bagaimana pentingnya kedisiplinan berdoa dan melakukan aktivitas fisik ringan sebelum memulai pembelajaran guna meningkatkan semangat dan fungsi kognitif siswa sehingga berpengaruh dalam pencapaian prestasi. Edukasi Cuci tangan menurut WHO serta penyediaan sarana cuci tangan juga sangat penting untuk mencegah penyakit infeksi yang ditularkan melalui tangan. Target luaran aspek program edukasi:

1. Meningkatnya pengetahuan guru dan siswa di sekolah tentang pentingnya berdoa sebelum dan sesudah belajar, serta melakukan aktivitas fisik ringan.
2. Meningkatnya pengetahuan guru dan siswa tentang pemahaman dan melakukan langsung bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan mbenar menurut standar WHO dan dilakukan pada tempat cuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan pada bab sebelumnya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Melalui program pengabdian ini, pengetahuan guru dan siswa dapat meningkat tentang kesiapan dalam menghadapi wabah pandemic coronavirus
2. Melalui program pengabdian ini keterampilan guru dan siswa dapat meningkat tentang cara mencuci tangan baik dan benar sesuai standar WHO
3. Melalui program pengabdian ini, tempat cuci tangan yang sesuai standar dapat tersedia di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga*.
- [2] Dinkes Jawa Tengah. (2010). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Institusi*.
- [3] Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 120–130.
- [4] Idhayani, N., & Fatmawati, D. (2018). Analisis pembiasaan perilaku hidup sehat pada anak kelompok b TK Harapan Pertiwi Desa Anggalomoare Kecamatan Anggalomoare. *Jurnal Smart Paud*, 1(1), 16.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). *Tentang Novel Coronavirus*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- [6] Kementerian Kesehatan RI. (2014). Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun. In *Pusdatin Kemenkes RI* (p. 8).
- [7] Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Perkembangan Kasus Covid-19 Kumulatif Di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://pusatkrisis.kemkes.go.id/infografis-covid-19-indonesia-16-juli-2020-1600-wib>
- [8] Safitri, H. I., & Harun. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Abstrak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385–394. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- [9] WHO. (n.d.). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 64*. <https://doi.org/10.1213/xa.0000000000001218>
- [10] WHO. (2020a). *Coronavirus*. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- [11] WHO. (2020b). Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report – 178. In *WHO* (Issue July). <https://doi.org/10.1891/9780826153425.0016b>