

# Sosialisasi dan Praktek Cuci Tangan Serta Pemilihan Makanan Sehat Guna Pencegahan Diare

Sefi Megawati<sup>a\*</sup>, Meta Safitri<sup>a</sup>, Zayyin Akbar Muttaqi<sup>a</sup>, Mega Putri<sup>a</sup>, Nida Utami<sup>a</sup>, Nurul Apriyanti<sup>a</sup>, Nur Lailatul Amaniah<sup>a</sup>, Nur Fazriah Setiani<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Program Studi Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin, Tangerang Indonesia

\*sefi.megawati@gmail.com

## Info Artikel

Sejarah artikel:  
Dikirim: 2 Oktober 2024  
Revisi: 23 Oktober 2024  
Diterima: 24 Oktober 2024

## Kata kunci:

cuci tangan,  
makanan sehat,  
diare

## Key word:

washing hands,  
healthy food,  
diarrhea

## Abstrak

Diare adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi oleh virus, bakteri, atau parasit. Tingkat kejadian diare di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu langkah pencegahan yang mudah dan sederhana adalah dengan menerapkan cara cuci tangan yang benar serta mengonsumsi makanan sehat. Program pengabdian ini bertujuan agar para siswa dapat mempraktikkan cuci tangan dengan baik dan mampu memilih makanan sehat untuk mencegah diare. Kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi tentang diare dan makanan sehat menggunakan media powerpoint, diskusi, dan praktek langsung cuci tangan. Peserta kegiatan ini adalah siswa SD Negeri Merak yang berjumlah 60 orang, yang dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2024. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang diare, cuci tangan, dan makanan sehat setelah penyuluhan. Sebelum penyampaian materi, tingkat pengetahuan tentang diare adalah 75,01% dan meningkat menjadi 80,97%, pengetahuan tentang cuci tangan yang benar meningkat dari 80% menjadi 92,75%, dan pengetahuan tentang makanan sehat meningkat dari 68,11% menjadi 73,19%.

## Abstract

Diarrhea is caused by food or drinks contaminated with viruses, bacteria, or parasites. The incidence rate of diarrhea remains high in Indonesia. One simple and easy preventive measure is practicing proper handwashing and consuming healthy food. This community service program aims to enable students to practice proper handwashing and to choose healthy food to prevent diarrhea. The activities were conducted by delivering materials about diarrhea and healthy food using PowerPoint presentations, discussions, and hands-on handwashing practice. The participants of this program were 60 students from SD Negeri Merak, and it was held on March 6, 2024. Based on the pre-test and post-test results, there was an increase in students' knowledge about diarrhea, handwashing, and healthy food after the outreach program. Before the material was presented, the level of knowledge about diarrhea was 75.01%, which increased to 80.97% after the presentation. The knowledge of proper handwashing increased from 80% to 92.75%, and the knowledge of healthy food improved from 68.11% to 73.19%.

## Pendahuluan

Diare adalah penyakit umum yang sering ditemukan di kalangan masyarakat. Penyakit ini umumnya disebabkan oleh konsumsi makanan dan minuman yang terkontaminasi akibat kebersihan yang tidak terjaga (Fuzyanti *et al.*, 2022; Nopitasari *et al.*, 2024). Saat ini, diare masih menjadi masalah global dengan angka kematian yang tinggi di banyak negara berkembang (Kamalia & Fatimah, 2022). Di seluruh dunia, angka kesakitan dan kematian yang tinggi terjadi pada anak-anak di bawah usia 5 tahun. Antara tahun 2020 dan 2022, kejadian diare dan kematian akibat diare pada bayi meningkat di seluruh dunia. Menurut WHO (2019), terdapat sekitar 1,7 miliar kasus diare pada anak-anak dan jumlah kematian pada anak di bawah usia 5 tahun sekitar 525.000 per tahun (Cueto *et al.*, 2019).

Diare paling sering disebabkan oleh berbagai faktor misalnya virus, bakteri, efek samping obat-obatan, infeksi nosokomial, intoleransi makanan tertentu, mikroorganisme usus patogen, serta kecemasan atau

gangguan psikosomatis. Beberapa bakteri yang menjadi penyebab diare termasuk *Clostridium sp.*, *Shigella sp.*, *Salmonella sp.*, *E.coli*, *Campylobacter sp.*, dan *Vibrio sp.* Sementara itu, virus yang menyebabkan diare akut meliputi norovirus, calicivirus, rotavirus, dan SARS-Cov-2. Mikroorganisme patogen usus yang berkontribusi terhadap diare mencakup giardia, amuba, strongyloidia, dan kriptosporidia (Ambarwati & Prihastuti, 2019). Jajanan sembarangan bisa menyebabkan diare, salah satunya adalah makanan jajanan pinggir jalan yang tidak terjaga kebersihannya. Meski banyak yang menyukainya, namun tidak ada jaminan jajanan pinggir jalan aman karena terkadang disimpan tanpa tutup dan terkena debu dan kotoran. Akibatnya, orang bisa mengalami diare setelah makan jajanan pinggir jalan. Penyebab diare lainnya dapat disebabkan oleh buruknya kondisi lingkungan yang menjadi habitat patogen, sanitasi dan higiene rumah tangga yang buruk, kurangnya air minum bersih, paparan limbah padat, dan musim kemarau yang disebabkan oleh

patogen yang ditularkan melalui air. Sejak lama, Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk mengendalikan diare guna menurunkan angka kejadian penyakit ini. Salah satu program yang diterapkan adalah penyediaan air bersih dan sanitasi total berbasis masyarakat, yang diharapkan mampu mencegah terjadinya diare. Namun demikian, kasus diare masih tetap terjadi di Indonesia (Za *et al.*, 2022).

Diare dapat dicegah dengan membiasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, selain itu juga setelah memegang benda kotor. Selanjutnya makan makanan yang terjaga kebersihannya serta menghindari konsumsi makanan yang dijual terbuka. Kebiasaan mencuci tangan sangat berpengaruh terhadap kesehatan anak terutama dalam pencegahan diare. Namun, perilaku orang tua yang masih belum maksimal dalam membiasakan anak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan masih menjadi masalah. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, yang dikenal sebagai Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), adalah salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Ambarwati & Prihastuti, 2019). Mencuci tangan adalah kunci utama dalam pencegahan penyakit. Cara mencuci tangan yang benar sangat memengaruhi kesehatan anak. Tangan adalah salah satu jalur utama masuknya bakteri ke dalam tubuh, karena tangan sering bersentuhan langsung dengan mulut dan hidung. Oleh karena itu, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir harus dibiasakan sejak dini agar menjadi kebiasaan baik hingga dewasa “Kita bisa memulai perubahan besar dari hal kecil mulai hari ini dan dimulai dari diri kita sendiri.”.

Pengetahuan mempunyai pengaruh yang besar terhadap cara siswa/siswi dalam menerima dan menyerap pengetahuan atau informasi baru. Oleh sebab itu, kami melakukan sosialisasi Kesehatan dengan memberikan informasi serta edukasi kepada siswa/siswi SD Negeri Merak I agar dapat memahami dan mengetahui pentingnya cuci tangan serta pemilihan makanan sehat untuk mencegah diare.

## Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2024 yang berlokasi di SDN Merak I Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang dan ditujukan bagi kelompok anak-anak di tingkatan Sekolah Dasar. Sebanyak 60 anak yang menghadiri pengabdian ini. Dalam kegiatan pengabdian ini metode yang digunakan adalah pemaparan materi terkait diare serta makanan sehat menggunakan media *powerpoint*, diskusi, dan praktek cuci tangan secara langsung. Untuk teknik cuci tangan dilakukan secara langsung cara cuci tangan menggunakan sabun dengan metode 6 langkah. Kegiatan penyuluhan ini diselingi dengan acara berupa kuis dengan permainan, sehingga peserta didik tidak merasa jenuh dan dapat kembali fokus mengikuti kegiatan ini sampai dengan selesai. Untuk Analisa data menggunakan data primer hasil dari data kuesioner sebelum dan sesudah diberi penyuluhan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah terkait perilaku cuci tangan serta

pemilihan makanan sehat agar mencegah diare pada siswa SD Negeri Merak I yang dilaksanakan pada hari Rabu, 6 Maret 2024 yang bertempat di Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian ini yaitu: Tahap prainteraksi, dilaksanakan dengan pengenalan para anggota pengabdian dan, penyampaian tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.



**Gambar I.** Sosialisasi dan Praktek Cuci tangan Serta Pemilihan Makanan Sehat guna Pencegahan Diare

Selanjutnya adalah tahap interaksi, pada tahap ini para anggota pengabdian memberikan *pre-test*, lalu dilanjutkan dengan pemberian materi dengan metode presentasi menggunakan power point dan tanya jawab oleh para siswa. Materi yang disampaikan pada sesi presentasi kepada para siswa dan siswi antara lain; pengertian diare, hal-hal yang menyebabkan diare, makanan yang dikonsumsi agar terhindar dari diare dan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar.

Diare adalah gejala infeksi pada saluran pencernaan yang bisa disebabkan oleh parasit, virus, serta bakteri. Infeksi ini dapat menyebar melalui makanan dan minuman yang telah terkontaminasi. Selain itu, buruknya kondisi lingkungan sekitar juga menjadi salah satu penyebab diare (Dewi *et al.*, 2022). Salah satu faktor yang menyebabkan diare adalah kebersihan lingkungan yang buruk, tidak higienisnya persediaan air dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai diare. Kebersihan individu yang kurang baik, dapat menyebabkan diare seperti jarang mencuci tangan sebelum makan dan kepemilikan jamban yang tidak bersih.

Makanan jajanan dikenal luas dan populer di kalangan masyarakat, khususnya di kalangan anak-anak usia sekolah. Jajanan ini umumnya berupa makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang kaki lima, toko makanan, kantin sekolah, swalayan, dan tempat keramaian umum, terutama yang berada di pinggir jalan. Makanan jajanan sekolah menjadi salah satu perhatian penting karena memiliki risiko tinggi terhadap pencemaran biologi dan kimia. Banyak jajanan yang beredar di pasaran belum terjamin kesehatannya, sehingga berpotensi menyebabkan keracunan (Rangkuti *et al.*, 2021).

Pemilihan jajanan yang tidak memperhatikan kualitas makanan menjadi perhatian utama di kalangan masyarakat, terutama karena adanya dugaan penggunaan bahan kimia berbahaya di pasaran, kantin, dan penjual makanan di sekitar sekolah. Penjual ini berperan penting dalam menyediakan makanan yang tidak sehat bagi anak-anak. Anak-anak sering membeli jajanan, dan pola makan mereka yang

seringkali tidak teratur membuat mereka menjadi konsumen jajanan yang tinggi. Jajanan memiliki aspek positif dalam hal menyediakan energi bagi anak-anak, namun terdapat aspek negatif terkait keamanan jajanan tersebut (Rangkuti *et al.*, 2021).

Masalah yang muncul dalam pembelian jajanan di lingkungan sekitar antara lain ditemukannya produk pangan olahan yang terkontaminasi bahan berbahaya, baik mikrobiologis maupun kimia, serta pangan siap saji yang tidak memenuhi standar higiene dan sanitasi. Hal ini terjadi karena tata cara penanganan pangan yang kurang memadai dan pengolahan makanan yang mengabaikan aspek keamanan pangan, ditambah dengan ketidaktahuan konsumen, termasuk anak sekolah dan guru, tentang jajanan yang aman. Oleh karena itu, kegiatan edukasi terhadap anak sekolah mengenai pemilihan makanan yang bersih dan sehat sangat penting untuk mencegah terjadinya diare pada anak sekolah.

Banyaknya pilihan makanan yang beredar di masyarakat menuntut konsumen untuk memiliki pengetahuan dalam memilih makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Makanan yang tidak hanya menarik bagi indera, tetapi juga bermanfaat untuk masa depan, sangat penting. Untuk meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi (mineral, lemak, protein, karbohidrat, dan vitamin) dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan ataupun kekurangan. Makanan dianggap sehat jika mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan bebas dari bibit penyakit serta racun. Keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi pangan, yakni jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Fatrikawati & Hamidah, 2017).

Melindungi tubuh dari berbagai penyakit menular, termasuk diare, dapat dilakukan dengan cara preventif melalui CTPS (cuci tangan pakai sabun). Cuci tangan ini sangat efektif dalam menghilangkan kotoran dan mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri, dan parasit lainnya yang ada di tangan. Telur cacing, virus, kuman, dan parasit dapat berpindah dari objek ke tangan dan bisa tertelan secara tidak sengaja jika tangan tidak dicuci terlebih dahulu (Natsir, 2018).

Menurut Permenkes No. 3 Tahun 2014, perilaku cuci tangan pakai sabun yang baik perlu dilakukan pada waktu-waktu penting dengan menggunakan air bersih yang mengalir, sabun, serta memiliki penampungan atau saluran air limbah yang aman (Paramastri *et al.*, 2021). Aktivitas mencuci tangan ini sangat efektif dalam mengontrol penyebaran mikroorganisme patogen penyebab penyakit dan mengurangi risiko diare (Sumaiyah *et al.*, 2020). Waktu-waktu penting tersebut meliputi sebelum dan sesudah makan, sebelum menyiapkan makanan, setelah buang air besar, dan setelah menangani hewan dan unggas.

Berikut adalah enam langkah cuci tangan yang benar menurut WHO. Pertama, basahi tangan dan tuangkan cairan sabun pada telapak tangan, kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan gerakan memutar. Kedua, usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian. Ketiga, gosok sela-sela jari hingga bersih. Keempat, bersihkan ujung-ujung jari dengan posisi saling mengunci secara bergantian. Kelima, gosok dan putar ibu jari secara bergantian. Keenam, letakkan ujung-ujung jari pada telapak tangan, kemudian gosok perlahan, bilas dengan air bersih, dan keringkan (Organization, 2009).



**Gambar 2.** Praktek Cuci tangan Serta pemilihan Makanan Sehat guna Pencegahan Diare

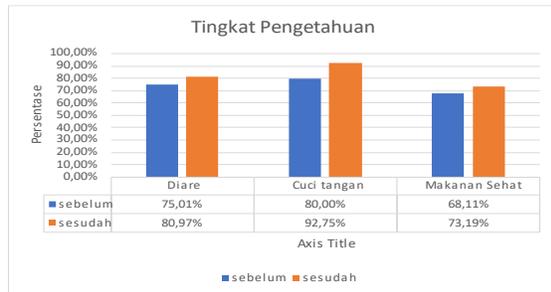
Pada penyampaian materi terakhir yaitu praktik cuci tangan dengan enam langkah, agar para siswa dapat lebih tervisualisasi oleh tahapan cuci tangan, kami para tim pengabdian ikut mencontohkan praktik cuci tangan tersebut bersama siswa ditempat duduknya masing-masing. Adapun tahapan mencuci tangan yaitu basahi terlebih dahulu kedua telapak tangan dengan air mengalir lalu tuang secukupnya sabun, tahap pertama adalah gosok kedua telapak tangan dengan gerakan memutar kemudian pada tahap kedua gosok kedua punggung tangan dilanjutkan tahap ketiga yaitu gosok kedua ruas jari secara bergantian antara tangan kanan dan kiri, pada tahap keempat yaitu gosok kedua tangan dengan gerakan mengunci, dilanjutkan pada tahap keempat dan kelima yaitu menggosok ibu jari kiri dan kanan dengan gerakan memutar, dan ujung jari kanan dan kiri di putarkan pada telapak tangan secara bergantian.

Setelah dilakukan penyampaian materi dan praktik cuci tangan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan 10 pertanyaan. Pertanyaan diberikan seputar materi yang sudah disampaikan oleh tim pengabdian yang dijawab dengan antusias oleh para siswa. Beberapa siswa berani untuk melakukan praktek cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, dengan didampingi oleh anggota tim pengabdian. Untuk para siswa-siswi yang sudah berani menjawab pertanyaan dan juga mempraktekan mencuci tangan dengan air mengalir akan diberikan hadiah yang sudah disiapkan oleh tim pengabdian.



**Gambar 3.** Praktek Cuci Tangan dengan Menggunakan Sabun dan Air Mengalir guna Pencegahan Diare

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi kenaikan tingkat pengetahuan siswa-siswi tentang diare, cuci tangan dan makanan sehat sesudah penyuluhan. Dilihat dari tingkat pengetahuan mengenai diare sebelum penyampaian materi yaitu 75,01% dan sesudahnya adalah 80,97%, mengenai cuci tangan yang benar sebelum praktik yaitu (80,00%) menjadi (92,75%) dan makanan sehat (68,11%) meningkat menjadi (73,19%). Hal ini tidak terlepas dari keberhasilan para tim pengabdian dalam menyampaikan materi sehingga tingkat pengetahuan siswa siswi mengenai diare, cara cuci tangan dan makanan sehat meningkat.



**Gambar 6.** Tingkat Pengetahuan Siswa Siswi dalam Praktek Cuci tangan Serta pemilihan Makanan Sehat guna Pencegahan Diare

## Simpulan dan Saran

Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa siswi tentang Praktek Cuci tangan Serta pemilihan Makanan Sehat guna Pencegahan Diare.

## Daftar Pustaka

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti, P. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas*, 1(1), 45-52.
- Cueto, M., Brown, T. M., & Fee, E. (2019). *The World Health Organization: A History*. Cambridge University Press.
- Dewi, E. K., Emilia, E., Mutiara, E., & Harahap, N. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Diare dan Pola Asuh Ibu dengan Kejadian Diare pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Rejo. *Sport and Nutrition Journal*, 4(1), 29-36.
- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2017). Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*, 6(2).
- Fuziyanti, A., Julianna, H., Sholihah, P. M., Putriana, T., Aprilia, S., & Hendriyani, M. E. (2022). Edukasi Warga SD Negeri Curug Manis dalam Rangka Cegah Diare pada Anak dengan Hidup Sehat. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 850-859.
- Kamalia, R., & Fatimah, S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Diare Melalui Penyuluhan Diposyandu Angsa Desa Ulak Bandung Kecamatan Ujanmas Kabupaten Muaraenim. *Jurnal Abdi Masyarakat Erau*, 1(2), 69-80.
- Natsir, M. F. (2018). Pengaruh penyuluhan ctps terhadap peningkatan pengetahuan siswa sdn 169 bonto parang desa barana. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(2).
- Nopitasari, A. B. L., Farm, M., Qiyaam, N., Pradiningsih, A., Hendriyani, I., Khairi, W., Aulia, T., & Durrani, P. I. (2024). Pengenalan Cara Pengolahan Minuman Kesehatan yang Berasal dari Bahan Alam di Daerah Dasan Agung Kabar, Kecamatan Sakra. *Lumbung Pengabdian Kesehatan*, 1(3), 12-14.
- Organization, W. H. (2009). *Global tuberculosis control: epidemiology, strategy, financing: WHO report 2009*. World Health Organization.
- Paramastri, N., Nurjazuli, N., & Setiani, O. (2021). Hubungan Antara Penerapan Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) dengan Kejadian Diare di Tingkat Rumah Tangga (RT) Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebasen Kecamatan Kebasen Kabupaten Banyumas. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Rangkuti, N. F., Emilia, E., Mutiara, E., Friska, R., & Ingtyas, F. T. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Kaki Lima Dengan Kejadian Penyakit Diare. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal Of Nutrition And Culinary)*, 1(1), 8-15.
- Sumaiyah, S., Marianne, M., Nasution, E. S., Pertiwi, D., & Nugraha, S. E. (2020). Sosialisasi langkah cuci tangan yang benar guna mewujudkan masyarakat sehat di sman 2 sibolga. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 4(1), 129-132.
- Za, R. N., Rezeki, S., Kurniawan, A., & Ramadhani, P. R. (2022). Penyuluhan Pencegahan Penyakit Diare pada Masyarakat Desa Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, 4(2), 138-142.