

## EDUKASI CARA MENCUCI TANGAN EFEKTIF PADA IBU HAMIL (*EDUCATION HOW TO WASH YOUR HANDS EFFECTIVELY FOR PREGNANT MOTHERS*)

Received: 19 Desember 2021

Revised: 07 Juni 2022

Accepted: 29 Juni 2022

<sup>1</sup>\*Nurul Komariah, <sup>2</sup>Sari Wahyuni

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup>\*nknurulkomariah@gmail.com, <sup>2</sup>sariwahyuniplg@gmail.com

### Abstract

*Pregnant women are at high risk of contracting COVID 19, this is due to a low immune system, so pregnant women are more susceptible to disease or infection. One way to prevent the transmission of COVID-19 is to wash your hands regularly with water and soap or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol, especially after activities outside the home or in public places. there are still those who lack discipline in washing their hands. Some pregnant women still don't know why they always have to wash their hands after touching objects. The purpose of this Community Service Activity is to increase the knowledge of pregnant women about hand washing and increase the ability of pregnant women to wash their hands. The method is by conducting a Q&A Lecture and Demonstration on how to wash hands. The result is that pregnant women understand and are able to do how to wash their hands effectively with HandScrub. Pregnant women are excited and seem enthusiastic, especially during the practice of washing hands.*

**Keywords:** COVID 19, Wash hands, Pregnant women

### Abstrak

Ibu Hamil sangat berisiko tertular COVID 19, hal ini disebabkan sistem imunitas tubuh yang rendah, sehingga ibu hamil lebih rentan terkena penyakit. Salah- satu cara mencegah penularan COVID- 19 yaitu mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air atau hand sanitizer yang mengandung alkohol 60%. terutama setelah beraktifitas di luar rumah atau di tempat umum tetapi masih ada yang kurang disiplin dalam melakukan cuci tangan. Sebagian ibu hamil masih ada yang belum mengetahui kenapa harus selalu mencuci tangan setiap selesai memegang barang. Tujuan Kegiatan Pengabmas ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mencuci tangan efektif. Metode yang digunakan yaitu Cerama Tanya Jawab dan Demonstrasi Cara mencuci tangan. Hasilnya ibu hamil paham dan mau melakukan cuci tangan efektif dengan handscrub. Ibu hamil kelihatan bersemangat pada saat melakukan cuci tangan.

**Kata kunci:** COVID 19, cuci tangan, Ibu Hamil

## 1. PENDAHULUAN

Corona Virus Disease (COVID)-19 yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Virus ini menular bila kita kontak secara langsung dengan orang yang terinfeksi maupun dengan droplet. Virus dapat berpindah ke tubuh kita, bila kita menyentuh benda- benda tersebut lalu menyentuh muka( mata, mulut, serta hidung) dengan tangan tersebut.( Nurli, 2020).

Ibu Hamil sangat berisiko tertular COVID-19, hal ini disebabkan sistem imunitas yang rendah, sehingga ibu hamil lebih rentan untuk tertular penyakit ataupun infeksi. Virus corona pada ibu hamil menampilkan gejala yang sama seperti pengidap positif COVID-19. COVID-19 bisa menginfeksi kapanpun pada Sistem imunitas tubuh yang rendah. Evi, 2021)

Ibu hamil yang memiliki penyakit bawaan, seperti paru-paru, asma ataupun kerusakan hati, memiliki indikasi yang parah. Virus corona pada ibu hamil dapat memperparah penyakit yang sudah diidap. Terutama komplikasi dari tiap penyakit. Perihal ini memunculkan kekhawatiran yang berlebihan, mengingat ibu hamil dan janinnya lebih sukar sembuh sebab imunitas yang lemah. Penularan utama virus corona merupakan lewat percikan air liur. Belum terdapat informasi yang jelas terpaut penularan virus corona dari ibu dan janin sepanjang kehamilan ataupun dikala melahirkan. Menurut Akademi Obstetri serta Ginekologi Amerika Serikat (ACOG), sampai saat ini masih belum ditemukan bahwa virus corona sanggup menembus plasenta. Tetapi, pada suatu peristiwa nyata, ibu yang terinfeksi virus corona sanggup melahirkan bayi yang sehat dan

normal tanpa terinfeksi COVID 19. Ibu yang terinfeksi virus corona dapat melahirkan bayi sehat dan normal serta tidak terinfeksi COVID 19( Kemenkes, 2020).

Metode mencegah penularan COVID- 19 yaitu cuci tangan secara teratur menggunakan air serta sabun ataupun handsanitizer yang mengandung alkohol minimum 60%. Terutama sehabis beraktifitas di luar rumah ataupun di tempat umum. Jangan memegang mata, mulut, serta hidung saat sebelum cuci tangan. Tingkatkan imunitas tubuh , Konsumsi makanan bergizi, berolah raga, Jauhi kontak dengan pengidap COVID- 19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, ataupun orang yang lagi sakit demam, batuk, ataupun pilek. Tutup mulut serta hidung dengan tisu dikala batuk ataupun bersin, setelah itu buang tisu ke tempat sampah. Jaga kebersihan barang yang kerap disentuh serta kebersihan area, tercantum kebersihan rumah( Nurli, 2020).

Mencuci tangan merupakan sesuatu prosedur mensterilkan tangan dengan memakai sabun serta air yang mengalir ataupun Hand rub dengan antiseptik( berbasis alkohol)( World Health Organization, 2009). Sebaliknya bagi James( 2008), cuci tangan ialah metode dasar yang utama dalam menangkal serta mengontrol infeksi. Pada daerah mitra jumlah ibu hamilnya banyak lebih kurang 30 orang. Bersumber pada hasil wawancara masih terdapat yang kurang disiplin dalam melaksanakan mencuci tangan. Sebagian belum mengetahui mengapa wajib senantiasa cuci tangan setelah memegang barang. Bersumber pada latar belakang tersebut, Maka, dilakukan kegiatan Pengabmas di Posyandu Mekar Jaya. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melakukan cuci tangan efektif.

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan salah satu dari Program Kemitraan Masyarakat. Metode yang dilakukan adalah merupakan Pendidikan berkelanjutan. Ibu hamil di Posyandu Mekar Jaya menjadi mitra pada kegiatan ini.. Pengabdian bekerja sama dengan bidan Koordinator KIA dan Kader Posyandu mencari dan mengumpulkan ibu hamilnya di wilayah tersebut. Kegiatan Pengabmas ini dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2021 di Posyandu Mekar Jaya. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut: Pada tahap perencanaan: petugas menyiapkan mater , menyiapkan kuesioner biodata, hand sanitizer. Berkoordinasi dengan bidan serta kader tentang responden dan waktu.



Sumber: Nural , Kemenkes 2020.

**Gambar 1. Cara cuci tangan memakai cairan pembersih tangan**

Kemudian pada tahap implementasi, pengabdian bertanya bagaimana cara mencuci tangan yang efektif Ibu hamil masih bingung dengan langkah-langkahnya. Selanjutnya, kami tunjukkan cara efektif mencuci

tangan dengan pembersih tangan. Wanita hamil sangat bersemangat untuk mencuci tangan. Kemudian pada tahap evaluasi, kami meminta ibu-ibu untuk berlatih mencuci tangan. Wanita hamil dapat mencuci tangan secara efektif. Perubahan yang terlihat adalah peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu untuk mencuci tangan secara efektif sebagai bagian dari upaya penanggulangan COVID-19.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengabdian masyarakat ini ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan tentang cuci tangan serta mampu mencuci tangan secara efektif. Para peserta antusias dalam kegiatan ini. Mereka antusias untuk mempraktekkan cara cuci tangan dan bersemangat untuk mencoba. Mereka semua bisa mencuci tangan dengan efektif sebagai upaya untuk mencegah penularan COVID-19.



**Gambar 2: Praktik Cuci Tangan memakai Hand Sanitizer**

Pengetahuan merupakan hasil pemahaman melalui proses penginderaan (Notoatmodjo, 2012). Setelah melihat, mendengar, pengetahuan ibu hamil dapat meningkat tentang cara mencuci tangan yang efektif. Pengetahuan diperoleh dengan berbagai cara, antara lain melalui media massa, media elektronik, kerabat/keluarga/tetangga, dan tenaga kesehatan. Informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan seringkali lebih banyak didengar oleh masyarakat khususnya ibu hamil. Cara menambah ilmu bisa melalui ceramah, tanya jawab, diskusi. Pekerja menggunakan metode CTJ dan demonstrasi untuk mengajari ibu hamil cara mencuci tangan.

Pemberian informasi dalam bentuk pendidikan dan pelatihan kesehatan merupakan proses yang berguna dalam menciptakan lingkungan atau kondisi yang mempengaruhi perilaku individu. Perilaku yang diharapkan tidak sebatas menambah pengetahuan, melainkan menciptakan sikap positif terhadap pesan yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus pendidikan kesehatan yaitu perubahan kognitif, perubahan motivasi, dan perubahan perilaku (Notoadmojo, 2010). Sebagian besar masyarakat mengetahui pentingnya cuci tangan pakai sabun, namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui cara mencuci tangan yang benar (Septarini, 2015).

Mencuci tangan pakai sabun menghilangkan virus dan bakteri penyebab berbagai penyakit, termasuk penyakit yang menyerang saluran pencernaan seperti diare dan saluran pernapasan seperti flu. Mencuci tangan pakai sabun terbukti efektif mencegah penularan virus corona karena dapat mengurangi risiko virus masuk ke dalam tubuh karena orang sering menyentuh mata, hidung, dan mulut untuk mencegah infeksi. Virus Corona dari tangan yang tidak dicuci dapat berpindah ke benda lain atau permukaan yang sering disentuh seperti pagar tangga atau eskalator, gagang pintu, meja atau mainan sehingga berisiko menyebarkan virus ke orang lain (Nurali, 2020).

Waktu yang tepat untuk mencuci tangan adalah sebelum dan sesudah makan, sebelum dan sesudah menyiapkan makanan, sebelum dan sesudah mengganti popok bayi, sebelum memakai lensa kontak, sebelum mengobati luka, setelah dari toilet (BAK atau BAB) , setelah bersin atau batuk, setelah menyentuh binatang, setelah membuang sampah, setelah menyentuh benda-benda di tempat umum seperti uang, gagang pintu, gagang pintu mobil bus, alat absensi sidik jari, gagang jembatan, tombol lift, dll. (Risnawaty, 2016).

Menurut Yulianti (2021), responden memiliki perilaku cuci tangan yang baik sebesar 81,6 dengan tingkat pencegahan penularan virus COVID-19, 100% siswa tidak tertular apabila mengikuti proses cuci tangan yang benar dan baik. Berdasarkan hasil analisis di atas dapat diketahui bahwa ada hubungan yang erat

---

antara frekuensi cuci tangan dengan penularan COVID19, frekuensi cuci tangan dapat mencegah penularan COVID19 yang dapat dilihat dari persentasenya. responden bebas COVID-19 mencapai 100%.

Kebiasaan mencuci tangan sangat penting dan harus dilakukan secara rutin agar efektif, terutama untuk pencegahan penyakit. Di masa pandemi COVID19, masyarakat dihimbau untuk mencuci tangan pakai sabun (CTPS) sebagai upaya mencegah penularan COVID19. Kegiatan ini digunakan untuk menjadikan praktik CTPS sebagai kebiasaan (Nurali, 2020).

Begitu pula menurut Ramadhani (2020), mencuci tangan adalah suatu tindakan atau usaha untuk mencegah atau menghilangkan kuman, kotoran dan bakteri agar tidak masuk ke tangan, jari, sela-sela jari kita. Mencuci tangan merupakan kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk mencegah virus Corona yang saat ini menjadi pandemi di Indonesia.

Pengabdian tidak hanya menjelaskan cuci tangan, tetapi juga mempraktekkan cara mencuci tangan. Keterampilan ditingkatkan melalui demonstrasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Aisah (2020) bahwa menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan. Menurut Rahmawati (2017), demonstrasi adalah suatu metode penyajian pelajaran dengan memperagakan atau memperagakan suatu prosedur. Metode demonstrasi adalah metode pengajaran yang menggunakan demonstrasi untuk memperjelas pemahaman atau menunjukkan suatu proses atau cara kerja suatu objek yang berkaitan dengan topik tersebut. Metode demonstrasi dapat memberikan hasil belajar yang efektif (CTLE 2021).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kami dapat mengambil kesimpulan bahwa ibu hamil memahami dan mampu mencuci tangan dengan efektif. Kelebihannya ibu hamil antusias, bersemangat terutama saat berlatih cuci tangan, kekurangannya setelah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini pengabdian tidak bisa terus memantau apakah ibu hamil menerapkan cuci tangan efektif ini. Oleh karena itu, perlu dibentuk tim khusus terkait kegiatan tersebut.

Saran yang dapat diberikan sebagai berikut: bagi ibu hamil, selalu terapkan cuci tangan yang efektif untuk menjaga dan melindungi diri dari COVID19. Puskesmas untuk membentuk satgas pemantau keberlangsungan praktik cuci tangan yang efektif pada ibu hamil sebagai bagian dari pencegahan COVID19.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu tidak lupa kami sampaikan kepada pimpinan Puskesmas Pembina yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aisah, N., Riza, M. (2020). Meningkatkan kemampuan mencuci tangan melalui metode demonstrasi pada Kelompok B di TK Unggulan Terpadu Al-Kautsar Mojokerto.Unesa. Download pada tanggal 10 Desember 2021. Dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/7611>.

CTLE. (2021). Metode Demonstrasi dan Drill. Cara seru untuk meningkatkan kreativitas mahasiswa. CTLE. Download pada tanggal 10 Desember 2021. Dari <https://ctle.telkomuniversity.ac.id/docs/teaching-resources/art/metode-demonstrasi-dan-drill-cara-seru-untuk-meningkatkan-kreativitas-mahasiswa/>

Hardianti, E., Erlinawati., Syafriani. (2021). Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan perilaku pencegahan penularan COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Pedmaaran Kecamatan Pekaitem Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 1(1), 47-55.

James, J. (2008). Prinsip-prinsip Sains untuk keperawatan (Indah Retno Wardhasi Penerjemah), Jakarta: Erlangga.

- Kemenkes RI. (2020). Pedoman bagi ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurli, LA. (2020). Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmadani, A., et al. (2020). Penyuluhan Cuci Tangan dengan Baik dan Benar Guna Mencegah Penularan Virus Corona di Desa Pandan Geneng, *Jurnal Universitas Semarang*. Download pada tanggal 10 Desember 2021. Dari [https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunes/32004\\_3313042004\\_6\\_Desa%20\\_20200924\\_180807.pdf](https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunes/32004_3313042004_6_Desa%20_20200924_180807.pdf)
- Rahmawati (2020). Penerapan Metode Demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar Matematika Siswa. *Jurnal Amal Pendidikan*. 1(3), 254-259.
- Risnawaty, G. (2016). Faktor Determinan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) pada masyarakat di Tanah Kalike Dinding. *Jurnal Promkes*. 4(1), 70-81.
- Septarini, NW. (2015). Pemeriksaan dan Pengobatan kecacingan pada balita serta sosialisasi cuci tangan pakai sabun pada ibu balita di Wilayah Muti gunung Kauh. Kuku, Karang Asem. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bali: Universitas Udayana.
- WHO. (2009). Guidelines on Hand Hygiene in Health Care. Library Cataloguing in Publication data. Geneva: WHO.
- Yulianthi. (2021). Implementasi Cuci tangan dengan sabun dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 pada mahasiswa D3 Kesehatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu. *Jurnal Pengelolaan Laboratorium Sanis dan Teknologi*. 1(1), 34-39.