

Sosialisasi Gaya Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Tema Manfaat Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Untuk Mencegah Penyakit ISPA Dan Diare

Abdurrahman Ridho^{1*}, Andriani Putri², Ana Elvia Jakfar³, Cut Mutia⁴, Hayatun Maghfirah⁵, Murhaban⁶, Isyatur Raziah⁷, Cukri Rahmi Niani⁸

^{1,4,5,6,7,8}Fakultas Teknik, Program Studi Teknologi Informasi, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

²Fakultas MIPA, Program Studi Informatika, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

³Fakultas ISIP, Program Studi Bahasa Dan Kebudayaan Inggris, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

Email: ^{1*}Abdurrahman.ridho@utu.ac.id, ²andrianiputri@usk.ac.id, ³anaelviajakfar@utu.ac.id,

⁴cutmutia@utu.ac.id, ⁵hayatunmaghfirah@utu.ac.id, ⁶murhaban@utu.ac.id, ⁷isyaturraziah@utu.ac.id,

⁸cukrirahminiani@utu.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak – Menjaga kebersihan diri adalah langkah krusial bagi setiap individu untuk mencegah penyakit dan mencapai kesehatan yang optimal. Fokus kebersihan mencakup berbagai bagian tubuh, terutama tangan, yang sering menjadi mediator penyebaran kuman penyebab Diare dan ISPA. Berdasarkan survei di Panti Asuhan Suci Hati, ditemukan bahwa tingkat pemahaman anak-anak mengenai perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) masih rendah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk mensosialisasikan teknik CTPS yang benar. Tujuannya adalah untuk menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak panti guna meminimalisir risiko penularan penyakit.

Kata Kunci: Gaya Hidup Bersih, Diare, ISPA

Abstract – *Maintaining personal hygiene is a crucial step for individuals to prevent disease and achieve optimal health. Hygiene efforts should cover various body parts, particularly the hands, which frequently serve as mediators for spreading germs that cause diarrhea and Acute Respiratory Infections (ARI). A survey conducted at the Suci Hati Orphanage revealed that the children's understanding of Handwashing with Soap (HWWS) remains low. Consequently, this community service initiative was implemented to socialize proper handwashing techniques. The objective is to foster awareness and healthy habits among the children to minimize the risk of disease transmission.*

Keywords: *Clean Lifestyle, Diarrhea, ARI (Acute Respiratory Infection)*

1. PENDAHULUAN

Menjaga kebersihan diri merupakan tanggung jawab setiap individu untuk memelihara kesehatan tubuh, mulai dari ujung rambut hingga kaki. Salah satu fokus utama yang sering terabaikan namun sangat krusial adalah kebersihan tangan. Tangan sering kali menjadi jalur utama bagi kuman dan bakteri masuk ke tubuh, yang kemudian memicu berbagai masalah kesehatan serius. Kesadaran untuk melakukan perawatan diri secara mandiri sangat menentukan kualitas hidup seseorang agar terhindar dari risiko infeksi.(Rosdiyawati et al., 2023) (Wahyu Nita et al., 2025)

1.1 Urgensi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Mencuci tangan menggunakan sabun bukan sekadar rutinitas kebersihan biasa, melainkan pilar utama dalam sanitasi lingkungan. Praktik sederhana ini memiliki efektivitas yang sangat tinggi dalam mencegah penularan berbagai penyakit berbahaya, seperti diare, demam berdarah, tipus, hingga berbagai jenis virus flu. Faktanya, mencuci tangan hanya dengan air tidaklah cukup untuk membunuh mikroorganisme yang menempel pada kulit.(Caesar et al., 2024) (Elvira et al., n.d.)

Penggunaan sabun merupakan metode paling ekonomis dan berdampak besar dalam menurunkan angka kematian anak akibat infeksi saluran pencernaan dan pernapasan. Dengan membudayakan cuci tangan yang benar, risiko terkena diare dapat ditekan hampir sepenuhnya, sementara ancaman infeksi pernapasan juga berkurang secara signifikan.(Arimurti et al., 2023)

1.2 Mengenal Penyakit ISPA dan Diare

Dua ancaman utama yang sering muncul akibat buruknya higienitas tangan adalah ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) dan Diare.

ISPA: Penyakit ini menyerang saluran napas, mulai dari hidung hingga paru-paru. Infeksi yang dipicu oleh virus atau bakteri ini menyebar melalui percikan udara atau benda yang terkontaminasi. Pada kondisi yang parah, ISPA dapat berkembang menjadi pneumonia yang mengancam nyawa, terutama pada anak-anak yang sistem kekebalan tubuhnya masih dalam tahap perkembangan.(Ratu Nursolehaty et al., 2023)

Diare: Masalah kesehatan ini ditandai dengan perubahan tekstur feses yang menjadi cair dan peningkatan frekuensi buang air besar. Di negara berkembang, diare masih menjadi penyebab utama kematian anak akibat kondisi sanitasi yang buruk dan kurangnya akses air bersih. Tanpa penanganan dan pencegahan yang tepat, diare dapat menyebabkan dehidrasi berat yang berakibat fatal.(Biisnilla et al., 2024) (Parasyanti et al., 2020)

1.3 Inisiatif Pengabdian di Panti Asuhan Suci Hati

Berdasarkan observasi di Panti Asuhan Suci Hati, ditemukan bahwa pengetahuan mengenai gaya hidup sehat dan praktik cuci tangan yang benar di kalangan anak-anak masih perlu ditingkatkan. Masih banyak anak-anak yang belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun, sehingga mereka lebih rentan terpapar penyakit.

Melihat kondisi tersebut, tim pengabdian berinisiatif mengadakan program sosialisasi mengenai langkah-langkah cuci tangan yang efektif. Tujuan utamanya adalah untuk membangun kesadaran diri sejak dini agar anak-anak panti mampu melindungi diri mereka sendiri dari penularan penyakit melalui kebiasaan sederhana namun sangat berdampak ini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada hari Minggu, 21 November 2021, berlokasi di Panti Asuhan Suci Hati, Meulaboh, Aceh Barat. Kerangka kerja pelaksanaan pengabdian ini disusun secara sistematis yang mencakup empat pilar utama: sasaran masyarakat, identifikasi persoalan, metode pendekatan, dan penyusunan materi edukasi.

Target utama dari program ini adalah anak-anak penghuni Panti Asuhan Suci Hati. Fokus masalah yang ditemukan di lapangan adalah rendahnya tingkat pemahaman mereka mengenai urgensi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai langkah preventif terhadap penyakit Diare dan ISPA. Untuk mengatasi hal tersebut, tim menggunakan pendekatan kelompok dengan memberikan materi sosialisasi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan spesifik anak-anak di panti tersebut.



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi

Proses pelaksanaan diawali dengan tahap observasi atau survei langsung ke lokasi untuk memetakan kondisi riil anak-anak dan lingkungan panti. Pada tahap ini, tim juga melakukan

koordinasi intensif dengan pimpinan serta pengurus panti guna menyelaraskan program, jadwal, serta teknis pelaksanaan kegiatan.

Dalam penyampaian materi, tim menerapkan metode ceramah dan diskusi interaktif. Tahap pertama dimulai dengan pemaparan edukatif mengenai manfaat jangka panjang CTPS serta peragaan langkah-langkah mencuci tangan yang benar. Setelah pemaparan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Pada sesi ini, para peserta didorong untuk aktif bertanya mengenai materi yang belum dipahami, sehingga tercipta komunikasi dua arah yang efektif untuk memperdalam pemahaman mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dan Atmosfer Kegiatan Kegiatan pengabdian masyarakat yang diinisiasi oleh Program Studi Teknologi Informasi ini telah dilaksanakan dengan penuh khidmat pada hari Minggu, 21 November 2021. Bertempat di Panti Asuhan Suci Hati, kawasan Ujung Kalak, Aceh Barat, acara ini menjadi momentum penting dalam upaya preventif kesehatan bagi anak-anak panti. Program ini dirancang dengan tema strategis, yaitu optimalisasi manfaat Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai garda terdepan dalam memutus rantai penularan penyakit berbasis lingkungan, khususnya Diare dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA).



Gambar 2. Langkah-Langkah Mencuci Tangan

Alur Pelaksanaan yang Sistematis Struktur acara disusun secara komprehensif untuk memastikan pesan tersampaikan dengan efektif. Kegiatan diawali dengan seremoni pembukaan oleh Ketua Program Studi Teknologi Informasi, yang dalam sambutannya menekankan pentingnya sinergi antara akademisi dan masyarakat. Laporan pertanggungjawaban dari Ketua Panitia memberikan gambaran teknis kesiapan kegiatan, yang kemudian disambut dengan apresiasi tinggi oleh pimpinan Panti Asuhan Suci Hati. Kehadiran para pengurus panti memberikan dukungan moral yang besar bagi anak-anak untuk mengikuti seluruh rangkaian acara dengan serius namun tetap santai.

Penyampaian Materi dan Penguatan Edukasi Memasuki agenda inti, tim pengabdian menyajikan materi edukatif yang bersifat aplikatif dan mudah dicerna. Pembahasan dimulai dari pengenalan konsep gaya hidup bersih secara holistik, dilanjutkan dengan edukasi visual mengenai mikrobiologi sederhana—yakni bagaimana kuman bekerja sebagai sumber penyakit yang tak kasat mata. Penjelasan mengenai gejala klinis Diare dan ISPA diberikan agar anak-anak memiliki kewaspadaan dini. Sebagai puncak materi, tim mendemonstrasikan teknik CTPS yang efektif menurut standar kesehatan global. Suasana menjadi sangat dinamis saat sesi diskusi interaktif dibuka, di mana terjadi pertukaran ide dan pertanyaan yang menunjukkan rasa ingin tahu yang besar

dari para peserta, sebelum akhirnya seluruh rangkaian ditutup dengan doa bersama sebagai wujud rasa syukur.

Evaluasi dan Dampak Signifikan Hasil dari sosialisasi ini melampaui ekspektasi awal tim pengabdian. Indikator keberhasilan terlihat dari peningkatan literasi kesehatan anak-anak panti yang sangat signifikan. Dalam sesi evaluasi, mereka mampu merespons pertanyaan kuis dengan cepat, tepat, dan penuh percaya diri. Transformasi ini tidak hanya terlihat secara kognitif (pemahaman), tetapi juga secara psikomotorik (keterampilan).

Anak-anak panti mampu mempraktikkan simulasi tujuh langkah mencuci tangan dengan sangat apik, memastikan setiap sela jari dan kuku bersih dari kotoran. Lebih jauh lagi, mereka kini memiliki kesadaran kritis mengenai waktu-waktu krusial untuk mencuci tangan—seperti transisi aktivitas setelah dari toilet, sebelum menyentuh makanan, hingga setelah bersentuhan dengan faktor risiko seperti hewan peliharaan atau limbah sampah. Keberhasilan program ini diharapkan menjadi titik balik terciptanya budaya kesehatan yang mandiri dan berkelanjutan bagi seluruh penghuni Panti Asuhan Suci Hati.

4. KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Panti Asuhan Suci Hati, dapat ditarik beberapa poin kesimpulan utama yang menggambarkan keberhasilan program tersebut:

- a. Transformasi Pengetahuan dan Kesadaran Individu Terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan pada anak-anak panti mengenai urgensi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Mereka kini menyadari bahwa kebersihan tangan bukan sekadar rutinitas, melainkan tameng utama dalam melindungi diri dari berbagai risiko penyakit menular, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan. Kesadaran ini menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter anak-anak yang lebih peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungannya secara jangka panjang.
- b. Penguasaan Keterampilan Praktis yang Aplikatif Kegiatan ini tidak hanya berhenti pada tataran teori, namun juga berhasil membekali anak-anak dengan keterampilan teknis. Melalui sesi peragaan, para peserta telah membuktikan mampu mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan. Keberhasilan mereka dalam mendemonstrasikan teknik ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat diserap dengan baik dan siap untuk diterapkan dalam aktivitas sehari-hari di panti asuhan.
- c. Keberlanjutan Program dan Pengembangan Fasilitas Sebagai langkah tindak lanjut di masa depan, terdapat aspirasi kuat bagi tim pengabdian Program Studi Teknologi Informasi untuk terus menjalin sinergi dengan pihak panti. Salah satu rencana pengembangan yang krusial adalah pengadaan fasilitas atau alat CTPS yang lebih memadai dan permanen di lokasi panti. Hal ini diharapkan dapat mendukung keberlanjutan kebiasaan sehat yang telah diajarkan, sehingga infrastruktur yang tersedia dapat berjalan selaras dengan pemahaman kesehatan yang telah dimiliki oleh anak-anak.

4.2 Saran

- a. Peningkatan Fasilitas Sanitasi (Penyediaan Sarana) Pihak pengelola panti asuhan disarankan untuk menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai di titik-titik strategis, seperti di dekat ruang makan dan toilet. Dukungan berupa penyediaan sabun antiseptik secara berkelanjutan sangat diperlukan agar pengetahuan yang telah didapat anak-anak dapat langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari tanpa kendala fasilitas.
- b. Pemasangan Media Edukasi Visual Untuk menjaga ingatan anak-anak mengenai langkah-langkah CTPS, tim pengabdian atau pengurus panti dapat memasang media visual berupa poster atau stiker langkah-langkah mencuci tangan yang menarik di area wastafel. Media ini berfungsi sebagai pengingat konstan (nudging) bagi anak-anak agar tetap melakukan prosedur cuci tangan dengan benar.

- c. Pendampingan dan Pemantauan Berkala Diharapkan pengurus Panti Asuhan Suci Hati dapat melakukan pengawasan rutin terhadap perilaku kebersihan anak-anak. Selain itu, tim pengabdian Program Studi Teknologi Informasi disarankan untuk melakukan kunjungan atau monitoring secara berkala guna mengevaluasi apakah kebiasaan CTPS tetap konsisten dilakukan dan untuk menyegarkan kembali pemahaman mereka.
- d. Perluasan Materi Pengabdian Mengingat antusiasme anak-anak yang tinggi, kegiatan di masa depan disarankan untuk memperluas cakupan materi, tidak hanya terbatas pada kebersihan tangan, tetapi juga mencakup aspek kesehatan lingkungan lainnya, seperti pengelolaan sampah mandiri atau penggunaan air bersih untuk konsumsi.

REFERENCES

Arimurti, A. R. R., Maulidiyanti, E. T. S., Azizah, F., Purwaningsih, N. V., Artanti, D., & Sari, Y. E. S. (2023). Edukasi Dan Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun Di KB – TK Aisyiyah Kureksari Pasca Pandemi Covid-19. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 141–147. <https://doi.org/10.55983/empjcs.v2i4.408>

Biisnilla, E., Rahmat Aziz, A., Indriati, G., Kata Kunci, A., Usia Sekolah, A., Tangan Pakai Sabun, C., & Pesisir, W. (2024). Hubungan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Terhadap Kejadian Diare pada Anak Usia Sekolah di Wilayah Pesisir Pekanbaru-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0). In *Indonesian Research Journal on Education Web Jurnal Indonesian Research Journal on Education* (Vol. 4).

Caesar, D. L., Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., Irawan, A. F., Suryaningtyas, A. F., Kurniasari, A., Muayana, & Yunanda, S. (2024). Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 113–121. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.652>

Elvira, F., Fara Panadia, Z., Veronica, S., Herdiansyah, D., Kedokteran dan Kesehatan, F., Prodi Kesehatan Masyarakat, D., & Kesehatan Masyarakat, F. (n.d.). Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ Website: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat> Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak. Retrieved <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>

Parasyanti, N. K. V., Yanti, N. L. G. P., & Mastini, I. G. A. A. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Video Terhadap Kemampuan Cuci Tangan pada Siswa SD. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 122. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.197>

Ratu Nursholehaty, A., Utami, F., Chairunnisa Firman, F., Kurnia Sapu, J., Devi Syamsir, N., Rahmadhani, T., Meilia Yusuf, W., Saputra Marzuki, D., Epidemiologi, D., Kesehatan Masyarakat, F., Hasanuddin, U., Kesehatan dan Keselamatan Kerja, D., Manajemen Rumah Sakit, D., Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, D., Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, D., Kesehatan Lingkungan, D., Korespondensi, M., & Marzuki, D. (2023). *Edukasi Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun di SDN No.129 Inpres Desa Bontoloe Education About Washing Hands With Soap in SDN No.129 Inpres Bontoloe Village* (Vol. 7, Number 2). <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>

Rosdiyawati, N., Siti Aisyah, I., Novianti, S., & Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, P. (2023). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE SIMULASI TERHADAP PRAKTIK CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI CIBEUREUM KOTA TASIKMALAYA. In *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia* (Vol. 19).

Wahyu Nita, M., Lestari, S., Supriani, Y., Ratna Rosanti, I., Fatimawati, F., Maula Alfariyah, A., Arifudin, O., & Kartika, I. (2025). PELATIHAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DI KALANGAN SISWA SEKOLAH DASAR. In *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)* (Vol. 3, Number 1).