



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)

e-ISSN 2797-1309

<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>

Edukasi Cuci Tangan Melalui Gerak Dan Lagu Pada Lansia

Handwashing Education Through Movements and Song for the Elderly

Dientyah Nur Anggina^{1*}, Putri Rizki Amalia Badri²

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
Palembang^{1,2}

e-mail : dientyah@um-palembang.ac.id

Histori artikel

Received:
12-07-2024

Accepted:
17-07-2024

Published:
06-08-2024

Abstrak

Orang lanjut usia (lansia) rentan terkena penyakit sehingga penting menjaga perilaku hidup bersih dan sehat dengan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Tingkat pengetahuan cuci tangan pada lansia yang rendah menyebabkan pentingnya dilakukan edukasi cuci tangan yang baik dan benar pada lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menerapkan kesadaran lansia dalam penerapan CTPS. Sasaran kegiatan pengabdian adalah seluruh lansia yang terdaftar pada peserta prolanis di Klinik Dokter Keluarga FK UMPalembang yang berjumlah 40 orang. Metode kegiatan ini adalah demonstrasi dengan menggunakan media gerak dan lagu. Kegiatan dimulai dengan registrasi dan *pretest*, kemudian dilakukan demonstrasi edukasi cuci tangan menggunakan gerak dan lagu secara bersama-sama dan diakhiri dengan *posttest*. Antusias peserta tinggi. Hasil pengabdian adalah terjadi peningkatan pengetahuan lansia sebelumnya yaitu 54% kategori baik menjadi 71% kategori baik setelah edukasi. Lansia diharapkan dapat menyadari dan menerapkan perilaku CTPS dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: CTPS, lansia, gerak dan lagu

Abstract

Elderly are vulnerable to disease so it is important to maintain clean and healthy living behavior by hand washing with soap (HWWS/CTPS). The low level of hand washing knowledge in the elderly causes the importance of good and correct hand washing education in the elderly. The purpose of this activity is to implement elderly awareness in the application of HWWS. The target of the community service activity is all elderly who are registered with

prolanis participants at the Family Doctor Clinic FK UMPalembang, totaling 40 people. The method of this activity was demonstration using movements and songs. The activity was begun with registration and pretest, then a demonstration of hand washing education using movements and songs together and ended with a posttest. The enthusiasm of the participants was high. The results of the service are an increase in the knowledge of the elderly, namely 54% in the good category to 71% in the good category after education. The elderly are expected to be aware and apply HWWS behavior in their daily lives.

Keywords: HWWS, elderly, movements and song

PENDAHULUAN

Kasus kematian tertinggi selama pandemi COVID-19 pada tahun 2020 terjadi pada kelompok usia di atas 60 tahun dengan jumlah 5.597 kasus, dan kelompok usia 46-59 tahun sebanyak 5.012 kasus. Orang lanjut usia (lansia), lebih rentan terhadap gejala karena sistem kekebalan tubuh mereka melemah yang mengakibatkan penurunan fungsi organ tubuh dan penurunan kesehatan (PDPI *et al.*, 2020). Lansia sangat rentan terhadap virus, bakteri, dan penyakit lainnya sehingga sangat penting untuk menjaga perilaku hidup yang bersih dan sehat, salah satunya adalah cuci tangan. Salah satu jenis *personal hygiene* yang mencakup membersihkan tangan dan jari menggunakan sabun dan air bersih adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Mencuci tangan dengan sabun akan membuat kuman berpindah lebih mudah daripada hanya mencuci tangan dengan air saja.

Tidak semua orang dapat mencapai usia enam puluh tahun, sehingga lansia perlu mendapat perhatian khusus untuk tindakan promotif dan preventif agar mereka dapat menikmati masa tua yang bahagia. Hal ini dapat menunjukkan bahwa lansia memiliki usia emas. Pengalaman masa lalu, kondisi lingkungan, keluarga, dan aspek kepribadian memengaruhi PHBS pada lansia (Kauman *et al.*, 2019). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Suharto *et al.* pada tahun 2019 menunjukkan bahwa lansia yang tidak berpendidikan tinggi biasanya memiliki kesadaran kurang terhadap kesehatan, sehingga mereka tidak peduli akan kebersihan, khususnya kebersihan tangan (Suharto, Bahiroh and Ramadhan, 2019). Kemungkinan terkena infeksi penyakit juga dapat meningkat dengan tingkat pengetahuan cuci tangan yang lebih rendah.

Hasil studi pendahuluan dengan lansia di wilayah kerja Klinik Dokter Keluarga FK UM Palembang menunjukkan bahwa beberapa lansia kadang-kadang lupa mencuci tangan saat pulang dari perjalanan dan tidak tahu cara mencuci tangan dengan benar. Ketika lansia berinteraksi, mereka dapat terpapar kuman penyebab penyakit saat bersentuhan dengan barang atau tangan karena lemahnya imun lansia. Pengetahuan dan sikap tentang cuci tangan

dapat mempengaruhi keinginan dan kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku cuci tangan. Berdasarkan latar belakang ini, tim pengabdian melakukan edukasi cuci tangan melalui gerak dan lagu kepada lansia.

TUJUAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat melalui Cuci Tangan Pakai Sabun.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan edukasi langkah cuci tangan dengan menggunakan gerak dan lagu yang diikuti oleh lansia di Klinik Dokter Keluarga (KDK) FK UM Palembang. Metode dalam kegiatan ini adalah metode demonstrasi. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh lansia yang tergabung dalam komunitas prolanis KDK berjumlah 40 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, lansia diberikan *pretest* materi Cuci Tangan Pakai Sabun untuk mengetahui pengetahuan lansia terhadap materi yang akan diberikan.

Gerak dan lagu yang digunakan merupakan video “6 Langkah Cuci Tangan Menurut WHO” yang merupakan hasil kreasi tim pengabdian. Video tersebut dibuat agar lansia dapat mudah untuk memahami dan meniru. Dalam video tersebut terdapat lagu yang dinyanyikan beserta gerakannya sehingga diharapkan lansia dapat lebih mudah menghafalkan gerakannya.

Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan kesempatan pada lansia untuk mempraktikkan 6 langkah cuci tangan setelah melihat video tersebut dan pemberian *posttest* terkait materi. Peserta yang paling benar melakukan praktik CTPS diberikan souvenir sebagai bentuk motivasi agar mau mengimplementasikan edukasi tersebut dalam kegiatan sehari-hari.

HASIL

Berdasarkan data saat pengabdian, lansia terlihat sangat antusias memahami materi dan menirukan gerakan pada lagu tersebut yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Video Lagu Dan Peserta Kegiatan Pengabdian

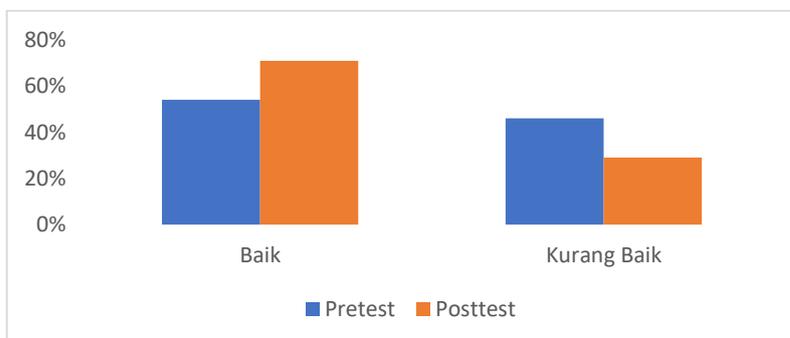
Kegiatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku peserta. Kegiatan edukasi ini dilakukan oleh 2 orang dosen dan dibantu Mahasiswa Prodi Profesi FK UMPalembang dan perawat KDK serta diikuti oleh 40 orang lansia.

Kegiatan awal dibuka dengan registrasi dan *pretest* kepada lansia mengenai materi Cuci Tangan. Kemudian peserta diberikan materi gerak dan lagu mengenai cuci tangan serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan kembali setelah melihat video tersebut yang dapat dilihat pada Gambar 2. Sesi diskusi dilakukan setelah kegiatan demonstrasi 6 langkah cuci tangan menggunakan gerak dan lagu didapatkan beberapa pertanyaan seperti cara menggunakan sabun yang benar, frekuensi cuci tangan sehari serta akibat tidak mencuci tangan dengan sabun.



Gambar 2. Peserta Mempraktekkan 6 Langkah Cuci Tangan

Sesi terakhir kegiatan ini adalah *posttest* untuk mengevaluasi materi edukasi dapat disosialisasikan dengan baik. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terdapat kenaikan pengetahuan lansia. Gambar 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi pengetahuan peserta dengan kategori baik sebesar 54% mengalami peningkatan sebesar 71% setelah diberi edukasi dan pada tingkat pengetahuan peserta dengan kategori kurang baik sebesar 46% dan mengalami penurunan sebesar 29% setelah diberikan edukasi.



Gambar 3. Pengetahuan Lansia Mengenai CTPS

Pada saat sesi praktik, masih ditemukan beberapa lansia yang tidak melakukan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar dan menyatakan lupa urutan langkah tersebut. Hal ini kemungkinan disebabkan karena faktor usia, sehingga kemampuan untuk menerima

edukasi terbatas. Untuk mengatasi hal tersebut, kemungkinan untuk responden yang memiliki keterbatasan memori dapat dilakukan pendampingan pada kegiatan pengabdian selanjutnya sehingga tujuan edukasi dapat tercapai.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat salah satunya dengan menerapkan perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dalam kehidupan sehari-hari. CTPS sangat dianjurkan karena telah terbukti membantu menjaga kesehatan. Bakteri, lemak dan kotoran yang menempel pada permukaan tangan dapat dihilangkan saat tangan digosok menggunakan sabun (Mustikawati, 2017). Kesadaran lansia dapat meningkat jika terjadi peningkatan pengetahuan mengenai CTPS. CTPS adalah membersihkan tangan dan jari-jari di air yang mengalir dengan menggunakan sabun untuk mencapai kebersihan yang optimal. Tujuan dari CTPS adalah terhindar dari infeksi yang berasal dari kontaminasi virus melalui kontak hidung, mulut dan mata (Lumbantoruan and Hutapea, 2021).

Saat edukasi, diperoleh informasi bahwa beberapa peserta menerapkan pola hidup kurang bersih dimana salah satunya adalah hanya mencuci tangan tanpa sabun. Pengetahuan berperan penting dalam mengubah perilaku secara spontan yang muncul dalam wujud kesadaran (aspek kognitif dari sikap). Seseorang tidak mungkin berperilaku jika ia tidak mengetahui “apa itu perilaku”, “langkah-langkah berperilaku”, “waktu untuk berperilaku”, “dimana perilaku harus dilakukan”, dan “dimana objek perilaku diperoleh” (Sihite, Podojoyo and Yusuf, 2021).

Kegiatan pengabdian ini sejalan dengan kegiatan pengabdian (Herniwanti *et al.*, 2020), lansia sangat antusias dan tertarik dengan materi perilaku hidup bersih dan sehat. Jika lansia mendapat promosi kesehatan secara kontinu, maka dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Melenia dkk pada tahun 2022, terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku CTPS pada lansia. Responden dengan pengetahuan rendah memiliki penerapan CTPS negatif sebanyak 25 orang (75.8%). Mayoritas responden tidak mengetahui langkah cuci tangan yang baik dan benar. Hal ini disebabkan kemungkinan karena kurangnya edukasi mengenai CTPS (Melenina *et al.*, 2022).

Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian Mahmud pada tahun 2015 dimana penyuluhan cuci tangan dengan sabun menggunakan metode ceramah tanpa perlakuan dapat menyebabkan peningkatan perilaku yang tidak signifikan sehingga harus diterapkan metode pragmatis yang lebih efektif dalam mempromosikan CTPS (Mahmud *et al.*, 2015). Metode edukasi dengan gerak dan lagu merupakan metode demonstrasi yang dapat memberikan *long lasting effect* karena responden dapat melihat, mendengar dan juga memeragakan apa yang dianjurkan.

Hal ini sesuai dengan teori *Dale's Cone of Experience*, hasil belajar seseorang diperoleh dari pengalaman langsung. Semakin nyata pengalaman tersebut maka semakin mudah seseorang untuk mencernanya (Yaumi, 2018). Pengetahuan diperoleh melalui penginderaan melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2014). Hal ini sesuai dengan penerapan edukasi yang dilakukan yaitu menggunakan gerak dan lagu.

Edukasi ini sangat penting untuk lansia karena diharapkan dapat mengurangi risiko terkena penyakit seperti diare, keracunan makanan dan penyakit lain akibat perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang baik. Pengabdian CTPS pada lansia diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang CTPS dan menjadi terbiasa menerapkan perilaku CTPS pada kehidupan sehari-hari (Liu *et al.*, 2019).

SIMPULAN

Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada lansia menjadi dasar dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik. Hasil pengabdian menunjukkan mayoritas lansia antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian dimana terjadi peningkatan pengetahuan lansia dari 54% sebelum edukasi menjadi 71% sesudah edukasi. Dengan adanya kegiatan ini, lansia semakin menyadari pentingnya cuci tangan dengan sabun dapat mencegah timbulnya penyakit dan terbiasa menerapkan perilaku CTPS pada kehidupan sehari-hari. Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah sangat diperlukan kegiatan pendampingan praktik cuci tangan terutama pada lansia yang mengalami keterbatasan memori sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang terkait dalam kegiatan ini terutama Klinik Dokter Keluarga (KDK) FK UMPalembang yang telah memberikan kesempatan dan waktu untuk kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Herniwanti, H. *et al.* 2020. Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidias*, 1(5), pp. 363–372. doi: 10.31004/abdidias.v1i5.82.
- Kauman, P. *et al.* 2019. Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul, 3(1), pp. 61–72.
- Liu, X. *et al.* 2019. A multimodal intervention to improve hand hygiene compliance via social cognitive influences among kindergarten teachers in China. *PLoS ONE*, 14(5). doi:

10.1371/journal.pone.0215824.

- Lumbantoruan, V. and Hutapea, L. 2021. Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Pada Mahasiswa/I Era Pandemi Covid – 19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), pp. 611–620. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Mahmud, M. A. *et al.* 2015. Efficacy of Handwashing with Soap and Nail Clipping on Intestinal Parasitic Infections in School-Aged Children: A Factorial Cluster Randomized Controlled Trial. *PLoS Medicine*, 12(6). doi: 10.1371/journal.pmed.1001837.
- Melenina, F. *et al.* 2022. Determinan Penerapan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Lansia dalam Pencegahan Covid-19 di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau Tahun 2022. *Olahraga dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), pp. 219–228. Available at: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/99324044/19-libre.pdf?1677762394=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDeterminants_of_the_Application_of_Handw.pdf&Expires=1690437787&Signature=ImFh6JUraNnsiufHji67eKa-xfarkH5IADjsQSe~1Z7CGaInZtonQN1TVm.
- Mustikawati, I. S. 2017. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-Ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara; Studi Kualitatif. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), pp. 115–125. doi: 10.22236/arkesmas.v2i1.514.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PDPI *et al.* 2020. Pedoman Tatalaksanaan Covid-19 Edisi 3 Desember 2020. in *Pedoman dan Tatalaksana Covid-19*.
- Sihite, N. W., Podojoyo, P. and Yusuf, M. 2021. Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai. *Berdikari: Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks*, 9(2), pp. 181–190. doi: 10.18196/berdikari.v9i2.11538.
- Suharto, A., Bahiroh, S. and Ramadhan, C. S. 2019. Layanan Kesehatan Swadaya Masyarakat untuk Lansia. *BERDIKARI: Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks*, 7(2). doi: 10.18196/bdr.7268.
- Yaumi. 2018. *Metode dan Teknologi Pembelajaran*. Jakarta.