

## SURAT TUGAS

Nomor: 563/II.3.AU/LPPM/F/2020

*Assalaamu'alaikumWr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Dra. Sujinah, M.Pd  
Jabatan : Kepala LPPM UMSurabaya

Dengan ini menugaskan:

No.	Nama	Jabatan
1	Yeti Eka Sispita Sari, S.Si., M.Si.	Dosen Universitas Muhammadiyah Surabaya
2	Dita Artanti, S.Si., M.Si.	Dosen Universitas Muhammadiyah Surabaya
3	Nur Vita Purwaningsih, S.ST., M.Kes.	Dosen Universitas Muhammadiyah Surabaya

Untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Pencegahan Virus Corona (Covid-19) dan Distribusi Sabun Cuci Tangan dengan Tempat Sampah di Puskesmas Mulyorejo RW 02 Kejawan Putih Tambak Surabaya”. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8-15 Desember 2020.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab.

*Wassalaamu'alaikumWr. Wb.*

Surabaya, 7 Desember 2020

Kepala LPPM

  
Dr. Dra. Sujinah, M.Pd

# **LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**8 Desember 2020 s/d 15 Desember 2020**



**EDUKASI PENCEGAHAN VIRUS CORONA (COVID-19) DAN DISTRIBUSI SABUN CUCI  
TANGAN DENGAN TEMPAT SAMPAH DI PUSKESMAS MULYOOREJO RW 02 KEJAWAN  
PUTIH TAMBAK SURABAYA**

**Disusun oleh :**

**Yeti Eka Sispita Sari, S.Si., M.Si. (0703078404)**

**Dita Artanti, S.Si., M.Si. (0730098902)**

**Nur Vita Purwaningsih, S.ST., M.Kes. (0815128601)**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
TAHUN 2020**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Penelitian : Edukasi Pencegahan Virus Corona (Covid-19) Dan Distribusi Sabun Cuci Tangan Dengan Tempat Sampah Di Puskesmas Mulyorejo Rw 02 Kejawan Putih Tambak Surabaya

Nama Lengkap : Yeti Eka Sisпита Sari, S.Si., M.Si  
NIDN : 0703078404  
Jabatan Tinggi Asal : Tenaga Pengajar  
Perguruan Tinggi Asal : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Alamat Institusi : Jln. Sutorejo No. 59, Surabaya  
Telepon/Fax/Email : 085335383184

### Anggota (1)

Nama Lengkap : Dita Artanti, S.Si., M.Si.  
NIDN : 0730098902  
Jabatan Tinggi Asal : Tenaga Pengajar  
Perguruan Tinggi Asal : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Alamat Institusi : Jln. Sutorejo No. 59, Surabaya

### Anggota (2)

Nama Lengkap : Nur Vita Purwaningsih, S.ST.,M.Kes.  
NIDN : 0815128601  
Jabatan Tinggi Asal : Tenaga Pengajar  
Perguruan Tinggi Asal : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Alamat Institusi : Jln. Sutorejo No. 59, Surabaya

### Mahasiswa Yang Terlibat

Nama mahasiswa 1 : Andhika Pradana Putra  
Nim : 20180662105  
Nama mahasiswa 2 : Riestadini Qoulan Syadida  
Nim : 20180662104  
Nama mahasiswa 3 : Siti Nur Azizah  
Nim : 20180662100  
Nama mahasiswa 4 : Anggraini Chaya Dwi Putri  
Nim : 20190662042  
Nama mahasiswa 5 : Salma Nabilah  
Nim : 20190662095

**Total Biaya Anggaran : Rp. 5.000.000,00**

Surabaya, 18 Desember 2020  
Ketua Pelaksana,



Dr. Mubandakir S.Kep.,Ns., M.Kep.  
NIP. 1975.0323.2005.01.1.002

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Yeti Eka Sisпита Sari, S.Si., M.Si  
NIP. 012.05.1.1984.16.219



Dr. Sujinah, M.Pd.  
NIP. 012.02.1.1965.90.004

Menyetujui,  
Ketua LPPM UMSurabaya

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
Daftar Tabel .....	vi
Daftar Lampiran .....	vii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Program.....	3
1.4 Manfaat Program.....	4
1.5 Ruang Lingkup.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Pengertian .....	6
2.2 Manfaat.....	7
2.3 Waktu Untuk Mencuci tangan.....	7
2.4 Peralatan Dan Perlengkapan Mencuci Tangan Dengan Benar...9	
2.5 Faktor yang mempengaruhi cuci tangan.....	9
2.6 Teknik mencuci tangan dengan benar.....	10
<b>BAB 3 PERENCANAAN PPKM.....</b>	<b>11</b>
3.1 Penentuan Masalah.....	11
3.2 Kelompok Sasaran.....	12
3.3 Strategi Pelaksanaan.....	12
3.4 Metode Penyuluhan.....	13
3.5 Media Penyuluhan.....	13
<b>BAB 4 PELAKSANAAN KERJA .....</b>	<b>14</b>
4.1 Waktu dan tempat penyuluhan.....	14
4.2 Peserta.....	14
4.3 Pelaksanaan Penyuluhan.....	14
4.4 Penyuluhan online.....	14

4.5 Pelaksanaan Kegiatan Online.....	15
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>16</b>
5.1 Kesimpulan dan saran.....	16

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
----	-------------	---------

---

---

	<b>Tabel 6.1 Penentuan Masalah .....</b>	<b>12</b>
--	--	-----------

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
Lampiran 1	: Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 2	: Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
Lampiran 3	: Lembar Pengesahan
Lampiran 4	: Kata Pengantar
Lampiran 5	: SAP Cuci Tangan
Lampiran 6	: Materi Penyuluhan Cuci Tangan
Lampiran 7	: Leaflet (Cuci Tangan)

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pembangunan kesehatan di Indonesia merupakan kegiatan pembangunan nasional, sedangkan menurut Undang-Undang No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan pada pasal tiga yaitu pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan yang setinggi-tingginya, sebagai investasi pembangunan sumberdaya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Derajat masyarakat dapat dicapai, melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Proverawati dan Rahmawati, 2012).

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan sekaligus merupakan investasi sumber daya manusia, serta memiliki kontribusi yang besar untuk meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM). Kesehatan menjadi suatu kewajiban bagi semua pihak untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan demi kesejahteraan seluruh masyarakat Indonesia. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan yaitu dengan mencuci tangan pakai sabun. Hal tersebut dikarenakan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan baik dapat mencegah penyakit infeksi (Proverawati dan Rahmawati, 2012). Berkaitan dengan kegiatan rutin mahasiswa universitas Surabaya yaitu kegiatan PPKM yang diselenggarakan setiap tahun kepada mahasiswa tingkat akhir ,dan tahun ini mengangkat tema Coviid-19 berkenaan dengan wabah pandemic yang menimpa seluruh dunia. Kondisi disurabaya sendiri masih terbilang cukup parah karena sudah menjadi zona hitam. Maka dari itu pentingnya Ahli kesehatan untuk menghimbau masyarakat awam terutama masyarakat wilayah Puskesmas Mulyorejo RW 02 Kejawan Putih

Tambak, tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat terlebih ditengah wabah pandemic sekarang ini, Seperti memakai masker, jaga jarak, selalu cuci tangan pakai sabun.

Salah satu indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Cuci Tangan Pakai Sabun adalah tindakan sanitasi dalam membersihkan tangan dan jari-jari menggunakan air yang mengalir dan sabun cair supaya menjadi bersih. Tujuan mencuci tangan pakai sabun adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme. Mencuci tangan menggunakan sabun terbukti secara ilmiah efektif untuk mencegah penyebaran penyakit menular seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) dan Flu Burung (Depkes RI, 2010).

Penyakit yang menonjol terkait dengan penyediaan makanan yang tidak higienis adalah diare dan keracunan makanan. Penyebab terjadi food borne diseases berdasarkan data nasional yang ada pada tahun 2002 sebanyak 28% disebabkan oleh mikroba pathogen dan 14% oleh senyawa kimia. Tahun 2003 sebanyak 26,5% disebabkan oleh mikroba pathogen dan sebanyak 3% disebabkan oleh senyawa kimia. Tahun 2004 (Januari hingga Agustus) yaitu sebanyak 16% disebabkan oleh mikroba pathogen dan sebanyak 2% disebabkan oleh senyawa kimia (Suwondo, 2004).

Hasil pelaksanaan progam PHBS tentang mencuci tangan, menurut studi World Health Organization (WHO), 2007 menyatakan, kejadian diare menurun 45% dengan perilaku cuci tangan pakai sabun, 32% dengan meningkatkan akses masyarakat dengan sanitasi dasar, 39% perilaku pengolahan air minum yang ada dirumah tangga, dengan dilakukan ke 3 upaya tersebut kejadian diare menurun sebesar 94% (Depkes RI, 2007).

Survei Departemen kesehatan pada tahun 2006 menunjukkan ratio penderita diare di Indonesia 423 per 1000 orang dengan jumlah kasus 10.980, angka kematian 277 (CFR 2,52%). Penyakit diare menjadi penyebab kematian nomor 2 pada balita, nomor 3 pada bayi, dan nomor 5 pada semua umur.

Kegiatan ini yang dimaksudkan adalah untuk menanggulangi resiko tinggi akibat ketidaktahuan dan pelaksanaan PHBS yang di khususkan adalah cara mencuci tangan dengan benar. Pada kondisi yang terjadi pada saat ini adalah meluasnya penyebaran virus covid-19 yang akan berdampak negative jika tidak di tangani sejak dini dengan upaya-upaya yang dapat dilakukan semua masyarakat dan dapat dilakukan pada segala umur. Upaya yang akan kami sampaikan pada program ini adalah membahas PHBS yaitu dalam lingkup mencuci tangan dengan benar.

Berdasarkan observasi yang kami lakukan selama pendidikan kesehatan ini adalah masih banyaknya masyarakat atau warga yang tidak mengetahui cara mencuci tangan dengan benar diantaranya langkah-langkah mencuci tangan dan waktu yang dilakukan saat mencuci tangan. Kegiatan pendidikan kesehatan ini kami lakukan untuk mengembangkan pola fikir serta merubah kebiasaan masyarakat yang masih belum sesuai dengan maksud dari pendidikan kesehatan ini yang khususnya adalah untuk mecegah terjadinya penularan covid-19.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana memberikan pemahaman terhadap masyarakat wilayah Puskesmas Mulyorejo RW 02 Kejawan Putih Tambak pentingnya mencuci tangan.
2. Bagaimana cara mempraktikan serta menerapkan cara mencuci tangan dengan benar kepada masyarakat wilayah Puskesmas Mulyorejo RW 02 Kejawan Putih Tambak

### **1.3 Tujuan Program**

1. Diketuinya kajian kebiasaan cuci tangan pakai sabun, ditinjau dari segi 7 pengetahuan oleh warga kecamatan Mulyorejo tepatnya pada RW.002
2. Diketuinya kajian kebiasaan cuci tangan pakai sabun, ditinjau dari segi ketersediaan fasilitas cuci tangan di kecamatan Mulyorejo khususnya pada RW.002.

### **1.4 Manfaat Program**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berarti untuk berbagai pihak, baik pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung di dalam dunia kesehatan. Berbagai manfaat dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah pengetahuan di dalam ruang lingkup kesehatan lingkungan dalam bidang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) tentang cuci tangan pakai sabun.

2. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan tentang pentingnya cuci tangan pakai sabun dalam kegiatan sehari-hari

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mampu menerapkan kompetensi yang dimiliki kepada masyarakat mengenai kebiasaan cuci tangan pakai sabun yang benar.

## **1.5 Ruang Lingkup**

### **1. Lingkup keilmuan**

Kajian ini termasuk kedalam ruang lingkup ilmu Kesehatan Lingkungan khususnya pada bidang Sanitasi Dasar yaitu PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).

### **2. Materi Kegiatan**

Materi pada Kegiatan ini yaitu untuk mencegah dan mengetahui pentingnya cuci tangan pada saat Pandemi COVID-19.

### **3. Obyek Kegiatan**

Obyek Kegiatan tersebut ditujukan untuk warga Puskesmas Mulyorejo khususnya pada RW.002 Kejawan putih Tambak

### **4. Lokasi Kegiatan**

Lokasi kegiatan ini yaitu di wilayah Kecamatan Mulyorejo RW.002 Kejawan Putih Tambak

### **5. Waktu Kegiatan**

Waktu kegiatan dilakukan pada 8 desember sampai dengan 15 desember 2020

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Cuci Tangan**

Hidup di tengah pandemi Covid-19 memang menyadarkan masyarakat pentingnya kebersihan diri dan lingkungan. Salah satunya wajib mencuci tangan pakai sabun atau bisa menggunakan handsanitizer, lebih sering setelah berkegiatan atau memegang benda/barang.

Ajakan menjalani kehidupan new normal atau era normal yang baru juga menekankan masyarakat untuk rajin cuci tangan disamping menggunakan masker dan jaga jarak. Sebab, harus diakui, tangan merupakan tempat ribuan kuman termasuk bakteri dan virus. Tak terkecuali virus SARS-CoV-2.

Sebab droplet yang menempel secara langsung maupun tidak pada tangan bisa meningkatkan risiko penularan Covid-19. Untuk itu, masyarakat harus lebih rajin mencuci tangan pakai sabun. Tentunya dengan langkah cuci tangan yang tepat.

#### **2.2 Pengertian cuci tangan**

Cuci tangan adalah proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari kulit kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air. Tujuannya adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme sementara (Dahlan dan Umrah, 2013).

Kebersihan tangan yang tak memenuhi syarat juga berkontribusi menyebabkan penyakit terkait makanan, seperti infeksi bakteri salmonella dan E. Coli infection. Mencuci tangan dengan sabun akan membuat bakteri lepas dari tangan (IKAPI, 2007).

Cuci tangan merupakan salah satu cara untuk menghindari penyakit yang ditularkan melalui makanan. Kebiasaan mencuci tangan secara teratur perlu dilatih pada anak. Jika sudah terbiasa mencuci tangan sehabis bermain atau ketika akan makan, akan diharapkan kebiasaan tersebut akan terbawa sampai tua (Samsuridjal, 2009).

### **2.3 Manfaat Cuci Tangan**

Wirawan (2013) menjelaskan bahwa manfaat mencuci tangan selama 20 detik yaitu sebagai berikut:

1. Mencegah risiko tertular flu, demam dan penyakit menular lainnya sampai 50%.
2. Mencegah tertular penyakit serius seperti hepatitis A, meningitis dan lain-lain.
3. Menurunkan risiko terkena diare dan penyakit pencernaan lainnya sampai 59%.
4. Jika mencuci tangan sudah menjadi kebiasaan yang tidak bisa ditinggalkan, sejuta kematian bisa dicegah setiap tahun.
5. Dapat menghemat uang karena anggota keluarga jarang sakit

### **2.4 Waktu Untuk Mencuci Tangan**

Mencuci tangan memakai sabun sebaiknya dilakukan sebelum dan setelah beraktifitas. Berikut ini adalah waktu yang tepat untuk mencuci tangan memakai sabun menurut Ana (2015):

- 1. Sebelum dan sesudah makan.**

Pastilah hal ini harus dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menghindari terkontaminasinya makanan yang akan kita konsumsi dengan kuman, sekaligus mencegah masuknya kuman ke dalam tubuh kita.

## **2. Sebelum dan sesudah menyiapkan bahan makanan**

Bukankah kuman akan mati ketika bahan makanan dimasak? Memang benar. Masalahnya bukan terletak pada bahan makanannya, tetapi kuman – kuman yang menempel pada tangan anda ketika mengolah bahan mentah.

## **3. Setelah buang air besar dan buang air kecil**

Ketika melakukan buang air besar dan buang air kecil kuman dan bakteri akan mudah menempel pada tangan anda. dan harus dibersihkan

## **4. Setelah bersin atau batuk**

Sama seperti buang air kecil dan buang air besar, ketika bersin atau batuk, itu artinya anda sedang menyemburkan bakteri dan kuman dari mulut dan hidung anda. Refleks anda pastinya menutup mulut dan hidung dengan tangan, yang artinya, kuman akan menempel pada tangan anda.

## **5. Setelah menyentuh binatang**

Bulu binatang merupakan penyumbang bakteri dan kuman yang sangat besar, sehingga anda wajib mencuci tangan anda setelah bersentuhan dengan binatang, terutama yang berbulu tebal.

## **6. Setelah menyentuh sampah**

Sampah, sudah pasti merupakan sumber bakteri dan kuman yang sangat berbahaya bagi tubuh. Wajib hukumnya bagi anda untuk mencuci tangan setelah menyentuh sampah.

## **7. Setelah memegang benda “umum”**

Mungkin agak berlebihan, tetapi anda harus tahu, benda – benda umum memiliki kandungan bakteri dan kuman yang sangat tinggi, sehingga wajib anda bersihkan.

## **2.5 Peralatan dan Perlengkapan Mencuci Tangan Dengan Benar**

Peralatan dan perlengkapan mencuci tangan pakai sabun menurut Dahlan dan Umrah (2013), peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk mencuci tangan adalah :

1. Sabun biasa atau antiseptik
2. Handuk bersih
3. Wastafel atau air mengalir.

## **2.6 Faktor yang mempengaruhi perilaku cuci tangan**

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku mencuci tangan diantaranya adalah pengetahuan. Pengetahuan siswa tentang mencuci tangan yang diperoleh siswa dari guru, diantaranya tentang waktu dan cara mencuci tangan. Sehingga dengan pengetahuan tersebut akan menyebabkan perilaku mencuci tangan siswa relatif kurang.

## 2.7 Teknik Mencuci Tangan Dengan Benar

Samsuridjal (2009) menjelaskan bahwa pada dasarnya air untuk cuci tangan hendaknya air yang mengalir. Penggunaan sabun hendaknya mengenai seluruh tangan dan diperlukan waktu agar kontak kulit dan sabun dapat terjadi. Langkah-langkah tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut ini:

Cara cuci tangan pada gambar diatas dapat dijelaskan sebagai berikut ini:

1. Basahi tangan menggunakan air yang mengalir
2. Tuangkan sabun pada tangan
3. Gosok sampai berbusa dikulti tangan hitung sampai 15 detik
4. Bilas tangan menggunakan air mengalir
5. Keringkan tangan menggunakan handuk atau pengering
6. Tutup kran menggunakan handuk atau lengan (Healt Unit, 2012).



## **BAB 3**

### **PERENCANAAN PPKM**

#### **3.1 Penentuan Masalah**

Dengan adanya kasus pandemi yang terjadi saat ini yaitu Covid-19 di Indonesia setiap harinya makin meningkat. Jumlah pasien setiap hari semakin bertambah sehingga dapat membuat resah masyarakat Indonesia. WHO maupun pemerintah telah menyampaikan berbagai himbauan sebagai antisipasi penyebaran virus covid-19 dari manusia ke manusia yang sering dengan tidak sengaja dilakukan.

Cara penularan virus covid-19 yang sering terjadi yaitu dapat melalui kontak dengan benda yang sering tersentuh, dapat melalui percikan dari batuk dan bersin. Maka dari itu masyarakat perlu menerapkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu dengan rajin mencuci tangan.

Salah satu upaya menuju kearah perilaku sehat dengan melalui satu program yang dikenal dengan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan secara sistematis dan terkoordinir. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan.

Kurangnya pengetahuan tentang Covid-19, dampak, dan cara pencegahannya dicurigai sebagai salah satu faktor yang menyebabkan tingginya kasus Covid-19 di Kota Surabaya. Berdasarkan keterangan diatas, tentu perlu memberi penyuluhan tentang COVID-19 bagi masyarakat. Berdasarkan pemberian penyuluhan terkait infeksi Covid-19 penyuluhan terakhir dilakukan pada bulan Desember 2020 dan telah dilakukan hampir di Puskesmas Mulyorejo.

Tabel. 3.1 hasil analisis masalah

No.	analisis Data	analisis Masalah
	Berdasarkan data	Kurangnya pengetahuan warga tentang cara mencuci tangan

Namun, dari hasil kuisisioner yang diisi oleh masyarakat, banyak dari mereka yang sudah memahami Covid-19, cara pencegahan, dan dampak dari Covid-19.

### **3.2 Kelompok Sasaran**

Sasaran kegiatan adalah masyarakat wilayah Puskesmas Mulyorejo RW 02 Kejawan Tambak.

### **3.3 Strategi Pelaksanaan**

1. Persiapan Penyuluhan, terdiri dari beberapa bagian antara lain:
  - a. Koordinasi dengan Camat, Lurah dan Rt/Rw di wilayah Mulyorejo Kejawan Tambak
  - b. Survei tempat.
  - c. Persiapam tema materi penyuluhan.

- d. Penguasaan materi penyuluhan.
- e. Penguasaan cara-cara komunikasi atau penyampaian pesan.

## 2. Pelaksanaan Penyuluhan

- a. Meminta izin kepada kepala Puskesmas Mulyorejo.
- b. Tim penyuluh menyiapkan leaflet sebagai alat penyampaian materi.
- c. Pengisian kuisioner sebagai respon warga terhadap penyuluhan.

## 3. Isi Penyuluhan

Adapun isi dari penyuluhan, yaitu terkait wabah Covid-19 di Indonesia.

### **3.4 Metode Penyuluhan**

Penyuluhan ini dilakukan melalui media WhatsApp dengan sasaran kelompok lansia, ibu hamil, remaja, dan anak pra sekolah pada wilayah Puskesmas Mulyorejo RW 02 Kejawan Tambak. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan dengan metode ceramah, dan tanya jawab.

### **3.5 Media Penyuluhan**

Media yang digunakan untuk mempermudah dan memperlancar penyampaian materi penyuluhan yaitu:

- 1. Leaflet Perilaku Hidup Sehat Bersih Dengan Mencuci Tangan Baik Dan Benar
- 2. Poster Cara Mencuci Tangan.

## **BAB 4**

### **PELAKSANAAN PENGABDIAN**

#### **4.1 Waktu dan Tempat Penyuluhan**

Hari/Tanggal : Selasa, 08 Desember 2020

Waktu : 07.00 -selesai

Tempat : Puskesmas Mulyorejo

#### **4.2 Peserta**

Masyarakat yang berkunjung ke Puskesmas Mulyorejo.

#### **4.3 Pelaksanaan penyuluhan**

Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan leaflet kepada setiap pengunjung puskesmas, penyuluhan didampingi oleh Dosen pendamping dan pembimbing puskesmas, dan bahwa program ini adalah termasuk deprogram puskesmas.

#### **4.4 Proses Penyuluhan**

Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan yakni pada hari selasa tanggal 18 Desember 2020, kampus melaksanakan koordinasi secara langsung dengan pihak puskesmas agar penyuluhan dapat dilaksanakan. Penyuluh kemudian berdiskusi dengan kepala puskesmas untuk melaksanakan penyuluhan mengenai PHBS serta terkait dengan isu kesehatan yang sedang berkembang saat ini yaitu covid-19 selanjutnya

koordinasi dilakukan melalui aplikasi whatsapp. Pada hari pelaksanaan, kami berkumpul untuk berkoordinasi memberikan leaflet ke kantor kecamatan serta pengunjung puskesmas dan sebagian diberikan kepada RW 2 Kejawan Tambak.

#### **4.5 Pelaksanaan Kegiatan online**

##### **1. Penyuluhan Online**

Hari/tanggal : Sabtu, 12 Desember 2020

Waktu : 18.00 wib

Tempat : Metode Online (whatsapp)

##### **2. Peserta**

Warga RW 2 Mulyorejo.

##### **3. Pelaksanaan Penyuluhan**

Penyuluhan online dilakukan dengan cara memberikan edukasi kepada warga melalui grup whatsapp.

##### **4. Proses Penyuluhan**

Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan yakni pada hari Sabtu, 12 Desember 2020 .anggota pengkajian dari pihak kampus akan membagikan google form untuk diisi kepada warga terkait perilaku phbs serta terkait isu kesehatan saat ini yaitu covid-19. Lalu setelah itu memberikan edukasi kepada warga mengenai phbs dan covid

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan dan saran**

Laporan ini disusun sebagai bentuk terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat, yang bertempat di Puskesmas Mulyorejo dan RW 2 Kejawan Tambak Surabaya dan berlangsung dari tanggal 08 Desember sampai dengan 15 Desember 2020. Setelah kurang lebih dua minggu kegiatan Pengabdian ini berlangsung, kami dapat menyimpulkan bahwa kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat berjalan sesuai dengan program yang telah direncanakan. Meskipun terdapat perubahan kegiatan yang dikarenakan kondisi saat ini mengharuskan untuk melakukan pekerjaan/kegiatan dirumah saja.

Dengan dilakukannya penyuluhan serta pemberian leaflet kepada masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dengan Mencuci Tangan yang baik dan benar. Respon masyarakat dalam kegiatan ini adalah semoga apa yang telah kami sampaikan dan yang kami berikan dapat bermanfaat bagi masyarakat, sehingga masyarakat dapat berpartisipasi dan mendukung program yang telah di anjurkan oleh pemerintah saat ini yaitu memutus rantai penularan virus covid 19.

## DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI. 2010. *Capaian Pembangunan Kesehatan Tahun 2011*. Jakarta.

Atikah Proverawati, Eni Rahmawati. 2012. *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*.  
: Nuha Medika

Samsuridjal D. (2009). *Raih Kembali Kesehatan*. PT Kompas media nusantara

Wirawan. (2013). *Kata Dokter, Sehat Setiap Hari Ala @blogdokter*. Jakarta : Panda  
Media

Dahlan dan Umrah. (2013). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan*.  
Malang: Intimedia

IKAPI. (2007). *Inear Healing at Home*. Jakarta: Gramedia.

## LAMPIRAN

### DOKUMENTASI KEGIATAN



Kegiatan pertemuan seluruh  
kelompok dan pihak puskesmas



Kegiatan evaluasi



## Kegiatan Penyuluhan PHBS



Kegiatan pembagian sabun dan tempat



kegiatan pembagian leaflet kepada masyarakat

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

**PERILAKU HIDUP SEHAT BERSIH DENGAN MENCUCI TANGAN *BAIK*  
DAN BENAR**



**FAKULTAS ILMU KESEHATA**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**  
**TAHUN 2020**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan SAP ini yang alhamdulillah tepat pada waktunya. SAP ini membahas informasi tentang cuci tangan dengan benar yang bisa diterapkan oleh masyarakat. Diharapkan SAP ini dapat memberikan informasi kepada kita semua tentang kesehatan lingkungan. Kami menyadari bahwa SAP ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan SAP ini. Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan SAP ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Amin.

Surabaya, Desember 2020

penyusun

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**Topik** : Perilaku hidup bersih sehat dengan mencuci tangan baik dan benar

**Sasaran** : Masyarakat

**Hari/ Tanggal** :

**Waktu** :

**Durasi** : 30 – 40menit

**Tempat** : Pukesmas Mulyorejo Rw 2 Kejawaan Tambak

### **1. Tujuan Penyuluhan :**

#### 1) Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan ibu memahami tentang Cuci Tangan Dengan Benar

#### 2) Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan, diharapkan :

- a. Masyarakat mampu mengetahui tentang pengertian mencuci tangan
- b. Masyarakat mampu mengetahui tentang kapan harus mencuci tangan
- c. Masyarakat mampu mengetahui tentang manfaat mencuci tangan
- d. Masyarakat mampu mengetahui tentang dua cara mencuci tangan
- e. Masyarakat mampu mengetahui langkah-langkah mencuci tangan

**2. Materi**

a. Terlampir

**3. Metode dan Media**

a. Ceramah

b. Tanya jawab

c. Evaluasi

d. Pesan

**4. Media**

a. Leaflet

## 5. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan Fasilitator	Kegiatan	Waktu
1	Pembukaan	<p>a. Pembukaan Mengucap salam</p> <p>b. Perkenalan</p>	( 5 menit)
2	Penyajian	<p>Menjelaskan tentang :</p> <p>a. Masyarakat mampu mengetahui tentang pengertian mencuci tangan</p> <p>b. Masyarakat mampu menjelaskan tentang kapan harus mencuci tangan</p> <p>c. Masyarakat mampu mengetahui apa saja manfaat mencuci tangan</p> <p>d. Masyarakat mampu menjelaskan dua cara mencuci tangan</p> <p>e. Masyarakat mampu bagaimana langkah-langkah mencuci tangan</p> <p>Mempersilahkan Masyarakat untuk bertanya</p>	(20 menit)
3	Penutup	<p>a. Mengadakan Tanya jawab untuk mengetahui seberapa jauh Masyarakat paham tentang materi yang di sampaikan</p>	( 10 – 15 menit )



## **Materi Penyuluhan**

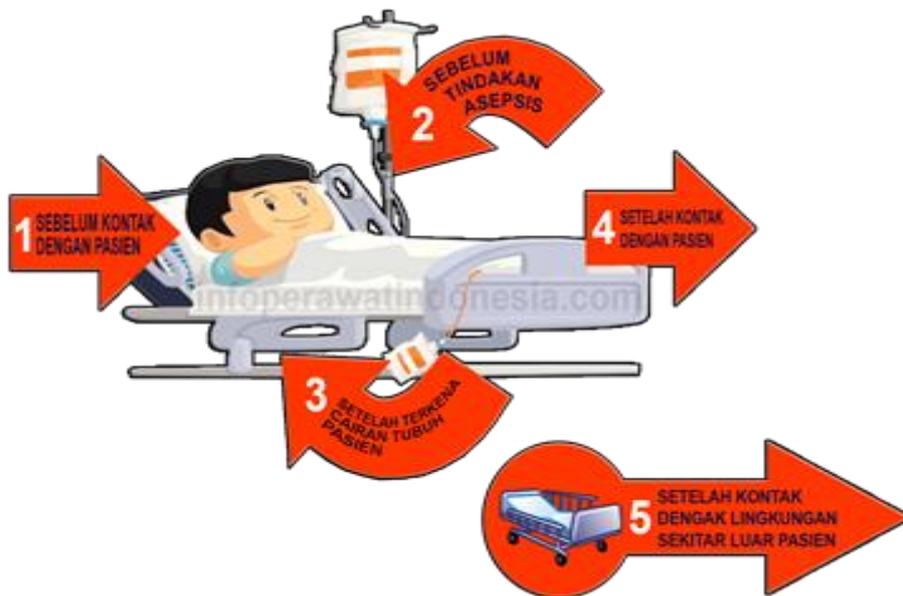
### **1. Pengertian Cuci Tangan**

Menurut WHO (2009) cuci tangan adalah suatu prosedur/ tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir atau Hand rub dengan antiseptik (berbasis alkohol). Sedangkan menurut James (2008), mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi.

Tenaga pemberi layanan kesehatan seperti perawat merupakan sarana yang paling lazim dalam penularan infeksi nosokomial, untuk itu salah satu tujuan primer cuci tangan adalah mencegah terjadinya infeksi nosokomial (Pruss, 2005) serta mengurangi transmisi mikroorganisme (Suratun, 2008). Mencuci tangan adalah membasahi tangan dengan air mengalir untuk menghindari penyakit, agar kuman yang menempel pada tangan benar-benar hilang. Mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air ataupun cairan lainnya oleh manusia dengan tujuan untuk menjadi bersih, mencuci tangan baru dikenal pada akhir abad ke 19 dengan tujuan yang sama yaitu menjadi sehat. Mikroorganisme berbahaya yang hadir di sekitar kita seperti pada uang, tanpa berpikir panjang dengan tangan yang sama menyentuh wajah bahkan makanan. Tanpa disadari kuman dan bakteri masuk kedalam tubuh kita menyebabkan kita terserang penyakit. Oleh karena itu sangatlah penting bagi kita semua untuk mengetahui dan mendidik diri kita untuk menjalani gaya hidup sehat dengan langkah awal yaitu mencuci tangan

- 1) Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebun, dll)
- 2) *Sebelum memegang makanan*
- 3) *Sebelum dan sesudah menyiapkan bahan makanan*
- 4) *Sebelum dan sesudah mengganti popok*
- 5) *Setelah bersin atau batuk*
- 6) *Sebelum dan setelah menggunakan lensa kontak*
- 7) *Sebelum menangani luka*
- 8) *Setelah memegang benda "umum*

b. Di Rumah Sakit :



## **2. Manfaat mencuci tangan**

- a. Membunuh kuman penyakit yang ada ditangan
- b. Mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, thypus, cacangan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut, flu burung, dll.
- c. Tangan menjadi bersih dan penampilan lebih menarik
- d. Memberikan perasaan yang segar dan bersih
- e. Sejuta kematian bias dicegah setiap tahun

## **3. Dua cara mencuci tangn, yaitu**

### **a. Cuci Tangan Hand-Wash**

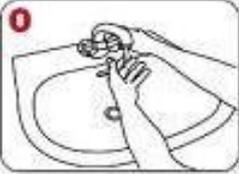
Teknik mencuci tangan biasa adalah membersihkan tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir. Peralatan yang dibutuhkan untuk mencuci tangan biasa adalah setiap wastafel dilengkapi dengan peralatan cuci tangan sesuai standar rumah sakit (misalnya kran air bertangkai panjang untuk mengalirkan air bersih, tempat sampah injak tertutup yang dilapisi kantung sampah medis atau kantung plastik berwarna kuning untuk sampah yang terkontaminasi atau terinfeksi, alat pengering seperti tisu, lap tangan (hand towel), sabun cair atau cairan pembersih tangan yang berfungsi sebagai antiseptik, lotion tangan, serta dibawah wastafel terdapat alas kaki dari bahan handuk. Oleh karena itu sarana serta prasarana juga harus memadai untuk mendukung cuci tangan supaya dapat dilakukan dengan maksimal.

Prosedur Hand-wash sebagai berikut:

- a) melepaskan semua benda yang melekat pada daerah tangan, seperti cincin atau jam tangan.
- b) membuka kran air dan membasahi tangan.
- c) menuangkan sabun cair ke telapak tangan secukupnya.
- d) melakukan gerakan tangan, mulai dari meratakan sabun dengan kedua telapak tangan.
  - e) kedua punggung telapak tangan saling menumpuk secara bergantian.
- f) bersihkan telapak tangan dan sela-sela jari seperti gerakan menyilang.
- g) membersihkan ujung-ujung kuku bergantian pada telapak tangan.
- h) membersihkan ibu jari secara bergantian.
- i) posisikan jari-jari tangan mengerucut dan putar kedalam beralaskan telapak tangan secara bergantian.
- j) bilas tangan dengan air yang mengalir.
- k) keringkan tangan dengan tisu sekali pakai.
- l) menutup kran air menggunakan siku atau siku, bukan dengan jari karena jari yang telah selesai kita cuci pada prinsipnya bersih. Lakukan semua prosedur diatas selama 40 – 60 detik.

# How to handwash?

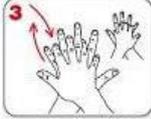
WITH SOAP AND WATER

**0**  Wet hands with water

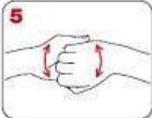
**1**  apply enough soap to cover all hand surfaces.



**2**  Rub hands palm to palm

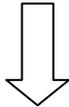
**3**  right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa

**4**  palm to palm with fingers interlaced

**5**  backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked

**6**  rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa

**7**  rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa



**8**  rinse hands with water

**9**  dry thoroughly with a single use towel

**10**  use towel to turn off faucet

**11**  ...and your hands are safe.

40-60 sec

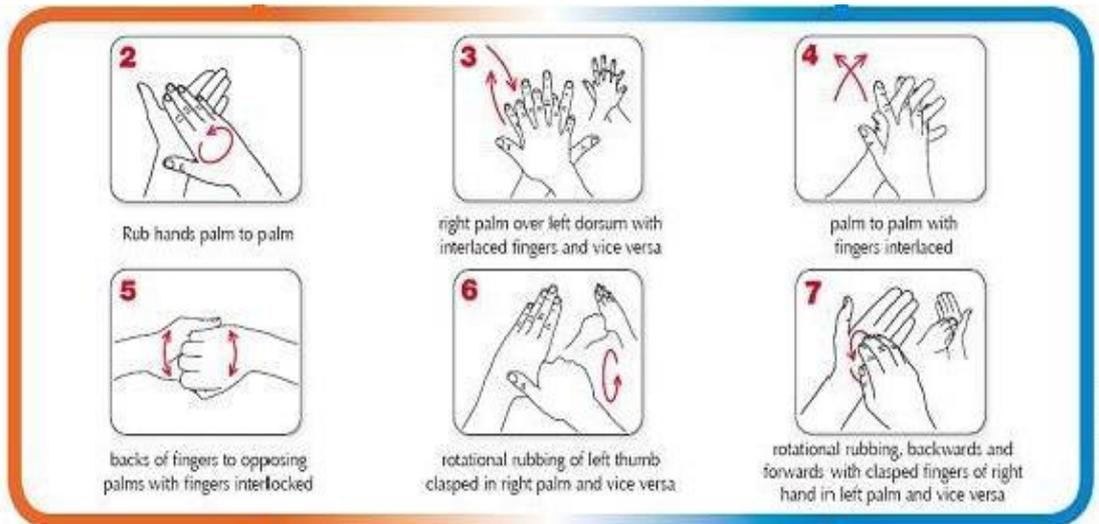
b. Cuci tangan hand-rub

Tehnik mencuci tangan Hand-rub hanya cairan berbasis alkohol sebanyak 2 – 3

cc. Prosedur cuci tangan Hand-rub sebagai berikut:

- a) melepaskan semua benda yang melekat pada daerah tangan, seperti cincin atau jam tangan.
- b) cairan berbasis alkohol ke telapak tangan 2 – 3 cc.
- c) melakukan gerakan tangan, mulai dari meratakan sabun dengan kedua telapak tangan.
- d) kedua punggung telapak tangan saling menumpuk secara bergantian.
- e) bersihkan telapak tangan dan sela-sela jari seperti gerakan menyilang.
- f) membersihkan ujung-ujung kuku bergantian pada telapak tangan. membersihkan ibu jari secara bergantian.
- g) posisikan jari-jari tangan mengerucut dan putar kedalam beralaskan telapak tangan secara bergantian. Lakukan semua prosedur diatas selama 20 – 30 detik.





#### 4. Langkah-langkah

1. Gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok pada sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan
7. Gosok dan putar pergelangan tangan



### CUCI TANGAN DENGAN BENAR

2. Dua cara mencuci tangan,

**Handrub (Antiseptik) yaitu :**  
Jika mencuci tangan dengan cara handrub hanya 20-30 detik dengan menggunakan antiseptic berbasis alkohol

1) **Handwash (Sabun) yaitu :**  
Jika mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir waktunya adalah 40-60 detik

3. **Langkah - langkah**  
**cuci tangan**

Gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar

 2

**Usapdangosok juga kedua punggung tangan secara bergantian**

 3

**Gosok pada sela-sela jari tangan hingga bersih**

 4

**Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci**

 5

**Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian**

 6

**Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan**

CUCI TANGAN  
DENGAN BENAR



OLEH:  
KELOMPOK 6

PROGRAM PENDIDIKAN KESEHATAN  
MASYARAKAT 2020  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURABAYA



1



2



3



4



5



6



7

## Apa Itu Cuci Tangan ?

Mencuci tangan adalah membasahi tangan dengan air mengalir untuk menghindari penyakit, agar kuman yang menempel pada tangan benar-benar hilang

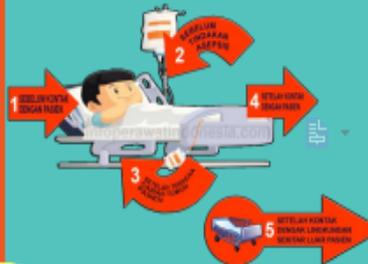
## Kapan harus mencuci tangan ?

Dirumah :

1. Setelah buang air besar (BAB)
2. Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebun, dll)
3. Sebelum memegang makanan

4. Sebelum dan sesudah mengganti popok
5. Setelah bersin atau batuk
6. Sebelum dan setelah menggunakan lensa kontak
7. Sebelum menangani luka
8. Setelah memegang benda "umum"

Di Rumah Sakit :



## MANFAAT MENCUCI TANGAN



1. Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
2. Mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, thypus, cacangan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut, flu burung, dll.
3. Tangan menjadi bersih dan penampilan lebih menarik
4. Memberikan perasaan yang segar dan bersih
5. Sejuta kematian bisa dicegah setiap tahun