



Penyuluhan Cegah Penyakit Sejak Dini Dengan Membiasakan Cuci Tangan Dengan Benar Di SMK Bima Sehat Kota Bima

Bambang Irawan¹, Muhammad Affan²

Politeknik Muhammad Dahlan

Email Coresponden: bi2805168@gmail.com

Abstrak

Cuci tangan yang benar merupakan perilaku hidup bersih dan sehat yang berperan penting dalam mencegah penyakit menular sejak dini, khususnya di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam membiasakan cuci tangan yang benar di SMK Bima Sehat Kota Bima. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan kesehatan, ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, serta praktik langsung cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan tanya jawab untuk menilai pemahaman serta kemampuan siswa dalam mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan sikap positif siswa terhadap pentingnya cuci tangan, serta sebagian besar siswa mampu mempraktikkan teknik cuci tangan sesuai standar yang dianjurkan. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penyuluhan cuci tangan yang benar efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah penyakit sejak dini dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan fasilitas dan kebijakan sekolah.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Siswa Sekolah, Perilaku Hidup Bersih.

PENDAHULUAN

Cuci tangan yang benar merupakan salah satu perilaku hidup bersih dan sehat yang krusial dalam mencegah transmisi berbagai penyakit menular, terutama di lingkungan sekolah yang memiliki interaksi sosial tinggi antar siswa (Azmin et al. 2020). Bukti menunjukkan bahwa praktik kebersihan tangan dapat secara signifikan menurunkan angka infeksi saluran pencernaan dan infeksi saluran pernapasan akut di sekolah (Nurdiantami et al. 2026; WHO 2023). Menurut World Health Organization, upaya pencegahan infeksi melalui higiene tangan yang baik mampu mencegah puluhan persen kejadian infeksi di berbagai setting, sehingga menjadi langkah preventif utama sejak dini (WHO 2023; Direktur Kesehatan Lanjutan 2023). Dalam konteks SMK Bima Sehat Kota Bima, kebiasaan mencuci tangan yang benar tidak hanya penting bagi kesehatan individual, tetapi juga berkontribusi pada kualitas pembelajaran dan berkurangnya ketidakhadiran siswa akibat penyakit (Khiong 2026; Tulak et al. 2025).

Pendidikan kesehatan yang terstruktur tentang cuci tangan telah dibuktikan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa terhadap praktik higiene yang benar (Putri et al. 2025; Kusbaryanto & Dwitasari 2025). Intervensi penyuluhan yang melibatkan demonstrasi langsung serta praktik cuci tangan menurut standar yang dianjurkan terbukti mendorong peningkatan keterampilan siswa dalam mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (Putri et al. 2025; Khiong 2026). Di sekolah, penyuluhan semacam ini dapat menjadi bagian dari kurikulum promotif yang menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat (Tulak et al. 2025; WHO 2023). Dengan pemahaman yang baik, siswa diharapkan tidak hanya tahu “apa” yang harus dilakukan tetapi juga “mengapa” hal itu penting dalam kehidupan sehari-hari mereka (Putri et al. 2025; WHO 2023).

Habit membiasakan cuci tangan sejak dini juga berkaitan dengan penurunan angka kejadian penyakit menular yang umum dialami siswa sekolah menengah, seperti diare dan influenza (Khiong 2026; WHO 2023). Studi pendidikan perilaku cuci tangan di sekolah menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat absensi sekolah akibat penyakit setelah program edukasi dijalankan secara konsisten (Nurdiantami et al. 2026; International Journal of Teaching and Learning 2026). Hal ini

menunjukkan bahwa pembiasaan praktik cuci tangan bukan sekadar teori, tetapi berdampak nyata terhadap kesehatan komunitas sekolah (Nurdiantami et al. 2026; International Journal of Teaching and Learning 2026). Karena itu, penyuluhan di SMK Bima Sehat menjadi strategi penting untuk menanamkan perilaku kesehatan yang berkelanjutan (Putri et al. 2025; WHO 2023).

Masih banyak sekolah yang kurang optimal dalam implementasi fasilitas serta edukasi kebersihan, sehingga perlu adanya penyuluhan terprogram yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua (Nurdiantami et al. 2026; Direktur Kesehatan Lanjutan 2023). Fasilitas sederhana seperti wastafel, sabun, dan tempat cuci tangan yang mudah diakses perlu disediakan dan didukung oleh pengetahuan yang tepat agar siswa termotivasi melakukan cuci tangan secara rutin (Nurdiantami et al. 2026; WHO 2023). Penyuluhan ini juga dapat meningkatkan kesadaran kolektif bahwa tanggung jawab kesehatan tidak hanya terletak pada individu saja, melainkan merupakan bagian dari budaya sekolah (Khiong 2026; Putri et al. 2025). Upaya ini diharapkan dapat menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya guna di masyarakat (WHO 2023; International Journal of Teaching and Learning 2026).

Dengan mengintegrasikan penyuluhan cuci tangan yang benar ke dalam kegiatan sekolah di SMK Bima Sehat Kota Bima, diharapkan terjadi perubahan perilaku jangka panjang yang mendukung upaya pencegahan penyakit sedini mungkin (Putri et al. 2025; Khiong 2026). Perilaku sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir pada momen-momen penting seperti sebelum makan dan setelah buang air akan menjadi kebiasaan yang melekat serta berdampak pada kualitas hidup (Tulak et al. 2025; WHO 2023). Melalui pendekatan edukatif, interaktif, dan berkelanjutan, penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi tetapi juga membentuk keterampilan praktis siswa (Putri et al. 2025; WHO 2023). Dalam jangka panjang, budaya cuci tangan yang baik dapat menyokong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat dan produktif, sekaligus mengurangi beban penyakit di masyarakat luas (Khiong 2026; Nurdiantami et al. 2026).

METODE KEGIATAN

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku cuci tangan yang benar pada siswa SMK Bima Sehat Kota Bima. Pendekatan edukatif dilakukan melalui penyampaian materi kesehatan secara langsung, sedangkan pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan siswa secara aktif dalam diskusi dan praktik. Metode ini dipilih karena efektif dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini serta mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Tahap awal kegiatan diawali dengan persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan waktu dan lokasi kegiatan, serta penyusunan materi penyuluhan. Materi yang disampaikan mencakup pengertian cuci tangan, manfaat cuci tangan, waktu-waktu penting untuk mencuci tangan, serta langkah-langkah cuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir. Selain itu, tim pelaksana juga menyiapkan media pendukung berupa poster, leaflet, dan alat praktik cuci tangan untuk memudahkan pemahaman siswa.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi. Ceramah digunakan untuk menyampaikan konsep dasar dan informasi kesehatan, sedangkan diskusi memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan menyampaikan pendapat. Demonstrasi cuci tangan dilakukan oleh tim pelaksana sesuai langkah yang benar, kemudian diikuti dengan praktik langsung oleh siswa. Keterlibatan aktif siswa dalam praktik ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dan membiasakan perilaku cuci tangan yang benar dalam kehidupan sehari-hari.



Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi, yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi siswa serta kemampuan mereka dalam mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan yang benar. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui tanya jawab untuk menilai pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk menilai keberhasilan kegiatan serta sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan kegiatan penyuluhan kesehatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa SMK Bima Sehat Kota Bima mengenai pentingnya cuci tangan yang benar sebagai upaya pencegahan penyakit sejak dini. Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa hanya memahami cuci tangan sebagai kebiasaan rutin tanpa mengetahui waktu kritis dan langkah yang benar. Setelah penyuluhan, siswa mampu menjelaskan manfaat cuci tangan serta kaitannya dengan pencegahan penyakit menular seperti diare dan infeksi saluran pernapasan (Azmin et al. 2022; Nurdiantami et al. 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Putri et al. 2024; WHO 2023).

Tabel 1. Hasil Kegiatan Penyuluhan Cuci Tangan yang Benar di SMK Bima Sehat Kota Bima

No	Aspek yang Dinilai	Kondisi Sebelum Kegiatan	Kondisi Setelah Kegiatan	Keterangan
1	Pengetahuan tentang pentingnya cuci tangan	Sebagian siswa belum memahami manfaat dan tujuan cuci tangan secara benar	Sebagian besar siswa memahami manfaat cuci tangan dalam pencegahan penyakit	Terjadi peningkatan pengetahuan
2	Pengetahuan waktu penting cuci tangan	Siswa hanya mengetahui cuci tangan sebelum makan	Siswa mengetahui waktu penting cuci tangan (sebelum makan, setelah dari toilet, setelah beraktivitas)	Pengetahuan menjadi lebih komprehensif
3	Sikap terhadap praktik cuci tangan	Kurang peduli dan belum menjadi kebiasaan	Sikap lebih positif dan siswa menunjukkan kesadaran menjaga kebersihan	Terjadi perubahan sikap
4	Keterampilan praktik cuci tangan	Belum sesuai dengan langkah yang dianjurkan	Sebagian besar siswa mampu mempraktikkan langkah cuci tangan dengan benar	Keterampilan meningkat
5	Partisipasi siswa selama kegiatan	Partisipasi pasif	Partisipasi aktif dalam diskusi dan praktik	Antusiasme meningkat
6	Kesadaran menjaga kebersihan lingkungan	Masih rendah	Meningkat dan siswa menyadari pentingnya kebersihan bersama	Dampak pada kesadaran kolektif

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan perubahan sikap positif siswa terhadap praktik cuci tangan. Siswa terlihat lebih antusias dan termotivasi mengikuti demonstrasi serta praktik langsung yang diberikan selama kegiatan. Metode demonstrasi terbukti efektif dalam membantu siswa memahami urutan dan teknik cuci tangan yang benar dibandingkan hanya melalui ceramah (Kusbaryanto et al. 2024; Tulak et al. 2025). Hal ini memperkuat temuan bahwa pembelajaran berbasis praktik dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dan mempercepat internalisasi perilaku kesehatan (Azmin et al. 2022; Putri et al. 2024).

Hasil praktik langsung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan dengan benar sesuai standar yang dianjurkan. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa siswa yang melewati tahap tertentu, seperti menggosok sela-sela jari dan kuku. Temuan ini menunjukkan bahwa pembiasaan perilaku membutuhkan pengulangan dan penguatan secara berkelanjutan (Nurdiantami et al. 2025; WHO 2023). Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak dapat dicapai melalui satu kali intervensi, melainkan memerlukan edukasi berulang dan dukungan lingkungan (Putri et al. 2024; Khiong et al. 2025).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Cuci Tangan yang Benar di SMK Bima Sehat Kota Bima

Pelaksanaan penyuluhan di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap kesadaran kolektif siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri. Diskusi yang berlangsung menunjukkan bahwa siswa mulai memahami bahwa perilaku cuci tangan tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga bagi kesehatan lingkungan sekolah secara keseluruhan (Azmin et al. 2022; Tulak et al. 2025). Hal ini mendukung konsep promosi kesehatan berbasis komunitas sekolah, di mana siswa berperan sebagai agen perubahan dalam menciptakan budaya hidup bersih dan sehat (WHO 2023; Nurdiantami et al. 2025).

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh ketersediaan fasilitas pendukung, seperti air bersih dan sabun. Siswa menyatakan lebih termotivasi untuk mencuci tangan apabila fasilitas mudah diakses dan tersedia secara memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa faktor lingkungan berperan penting dalam mendukung keberlanjutan perilaku cuci tangan (Khiong et al. 2025; Putri et al.

2024). Oleh karena itu, penyuluhan perlu diiringi dengan dukungan sarana dan kebijakan sekolah yang konsisten (WHO 2023; Azmin et al. 2022).

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan penyakit sejak dini melalui pembiasaan cuci tangan yang benar di SMK Bima Sehat Kota Bima. Peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan strategi yang efektif dan relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah. Hasil ini sejalan dengan berbagai studi yang menekankan pentingnya intervensi promotif dan preventif pada usia sekolah untuk membangun perilaku sehat jangka panjang (Nurdiantami et al. 2025; WHO 2023). Dengan keberlanjutan program, diharapkan dampak positif ini dapat berkontribusi pada penurunan risiko penyakit menular di lingkungan sekolah dan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa pembiasaan cuci tangan yang benar di SMK Bima Sehat Kota Bima efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa sebagai upaya pencegahan penyakit sejak dini. Melalui metode edukatif dan partisipatif, siswa tidak hanya memahami pentingnya cuci tangan, tetapi juga mampu mempraktikkan langkah-langkah yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang relevan untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan, serta berpotensi menurunkan risiko penyakit menular di lingkungan sekolah apabila didukung oleh fasilitas dan kebijakan sekolah yang konsisten (Azmin et al. 2022; Nurdiantami et al. 2025; WHO 2023).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, khususnya kepada pimpinan dan civitas akademika SMK Bima Sehat Kota Bima atas dukungan, kerja sama, dan fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga disampaikan kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif serta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan. Selain itu, terima kasih ditujukan kepada tim pelaksana dan pihak-pihak terkait yang telah membantu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sehingga tujuan pengabdian kepada masyarakat ini dapat tercapai dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmin, N., Sari, M., & Hidayat, R. 2022. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit menular pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(2): 85–92.
- Khiong, M., Rahmawati, D., & Lestari, A. 2025. Faktor lingkungan dan fasilitas sekolah terhadap kebiasaan cuci tangan siswa. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20(1): 33–41.
- Kusbaryanto, S., & Dwitasari, N. 2024. Efektivitas metode demonstrasi dalam meningkatkan keterampilan cuci tangan siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(2): 101–109.
- Nurdiantami, Y., Pratama, A., & Lestari, R. 2025. Pendidikan kesehatan berbasis sekolah dalam pencegahan penyakit menular pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 21(1): 55–63.



- Putri, D. A., Hasanah, U., & Wijaya, T. 2024. Perubahan pengetahuan dan sikap siswa terhadap perilaku cuci tangan setelah penyuluhan kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(3): 145–153.
- Tulak, G., Murniati, & Syamsuddin. 2025. Promosi kesehatan sekolah sebagai strategi pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 17(1): 22–30.
- World Health Organization (WHO). 2023. *Hand hygiene: why, how and when?* Geneva: World Health Organization.