



**BUKU BACAAN KADER POSYANDU**

# Cuci Tangan Pakai Sabun

**KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI DALAM PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING**

Dahsyatnya Kebiasaan  
Cuci Tangan Pakai Sabun!  
Langkah Mudah untuk  
Lindungi Keluargaku





# Pesan Kunci



Ajarkan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air mengalir secara tepat pada ibu hamil dan ibu dengan baduta. Ingatkan mereka untuk tidak lupa melakukan CTPS di lima waktu penting



# CUCI TANGAN PAKAI SABUN BUDAYA KITA

Langkah untuk mewujudkan Indonesia bersih, sehat, dan berkualitas, dapat dimulai dari hal-hal sederhana di lingkungan rumah tangga seperti menjaga kebersihan dan kesehatan, peduli akan kondisi lingkungan sekitar termasuk membiasakan cuci tangan pakai sabun sejak usia dini.

Cuci Tangan Pakai Sabun merupakan hal yang amat penting, tidak hanya untuk menghindarkan diri dari virus COVID-19 yang hingga hari ini masih menjadi masalah, tetapi juga untuk mengurangi risiko wabah berikutnya di masa depan. Disamping itu menjadi hal penting untuk menghentikan kematian yang sesungguhnya dapat dicegah, yang disebabkan oleh infeksi saluran pernapasan dan diare yang bertanggung jawab atas 25% kematian anak setiap tahun di Indonesia.





## Apakah mencuci tangan itu penting?



"Sangat penting! Untuk mencegah dan memutus rantai penularan penyakit"



"Setiap hari kita selalu menyentuh, memegang, menggenggam sesuatu yang kita tidak tahu apakah mengandung kuman penyebab penyakit atau tidak. Salah satu cara mudah untuk melindungi diri adalah dengan cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir."



"Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sudah terbukti dapat menyelamatkan anak Indonesia dari kematian setiap tahunnya.."



"Cuci tangan tampak seperti hal yang sepele, tapi dampaknya terbukti luar biasa!"





## Mengapa cuci tangan harus memakai sabun?



“Karena kita melakukan dan memegang banyak hal menggunakan tangan, maka kita perlu memastikan tangan kita dalam kondisi bersih.”



“Jika kita tidak rajin mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir, kuman penyakit akan berpindah ke dalam tubuh kita sendiri.”



“Kulit tangan kita selalu lembab, karena secara alami mengandung lemak. Oleh karena itu, kuman/kotoran mudah menempel di tangan kita dan akan berpindah ke benda/makanan yang kita pegang.”





“Sabun dapat membersihkan tangan dari lemak dan kotoran yang mengandung penyakit. Cucilah tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir agar lemak dan kuman/kotoran benar-benar hanyut bersama dengan air tersebut.”



“Kita dapat menggunakan sabun batang, sabun cair, sabun krim/colek untuk meluruhkan lemak dan kotoran di tangan.”





## Selain sabun apa yang dapat digunakan untuk cuci tangan?



“Kita dapat menggunakan *hand sanitizer*/tisu basah mengandung alkohol jika tidak menemukan sabun dan air bersih yang mengalir untuk cuci tangan.”



Pada masyarakat di pedesaan, pilihan pengganti sabun dapat menggunakan bahan dari tumbuhan tertentu, seperti *kelerak*.



### Catatan !

Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir dapat mencegah diare, typhus, infeksi saluran pernafasan atas (ISPA), dan kecacingan serta dapat mencegah penyebaran virus COVID-19.



## Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?



Tunjukkan gambar langkah-langkah mencuci tangan yang benar

1. Basahi tangan dengan air bersih
2. Taruh cukup sabun di tangan anda
3. Gosokkan satu tangan dengan tangan lainnya
4. Gosok punggung tangan anda diantara jari anda
5. Gosok telapak tangan dan antara jari anda dengan posisi saling mengunci
6. Gosok punggung jari anda ke telapak tangan dengan jari-jari saling bertautan
7. Pegang dan cuci ibu jari anda dalam posisi melingkar
8. Gosokkan ujung jari pada telapak tangan sehingga kuku terkena sabun
9. Gosok tangan yang bersabun dengan air bersih yang mengalir
10. Keringkan tangan anda dengan kain sekali pakai atau handuk kertas
11. Bersihkan tombol air keran dengan kain sekali pakai atau handuk kertas



Untuk menghilangkan semua lemak, kuman/kotoran di tangan, gosokkan dan bilasan singkat saja tidak cukup. Ikuti langkah-langkah di bawah ini untuk cuci tangan yang efektif



## TEKNIK MENCUCI TANGAN BERIKUT DISARANKAN UNTUK RUMAH TANGGA DAN ORANG-ORANG DI BERBAGAI TEMPAT/FASILITAS UMUM



Basahi tangan  
dengan air bersih



Taruh cukup sabun  
di tangan anda



Gosokkan satu tangan  
dengan tangan lainnya



Gosok punggung tangan anda  
dan diantara jemari anda



Gosok telapak tangan  
dan antara jemari anda  
dengan posisi saling mengunci



Gosok punggung jari anda  
ke telapak tangan dengan  
jari-jari saling bertautan



Pegang dan cuci ibu jari anda  
dalam posisi melingkar



Gosokkan ujung jari  
pada telapak tangan  
sehingga kuku terkena sabun



Gosok tangan yang bersabun  
dengan air bersih yang mengalir



Keringkan tangan anda  
dengan kain sekali pakai  
atau handuk kertas



Bersihkan tombol air keran  
dengan kain sekali pakai  
atau handuk kertas



Kuman menyebar lebih mudah dari kulit yang basah dibandingkan kulit yang kering, untuk itulah mengeringkan tangan ibu setelah melakukan cuci tangan sangat penting.



**Catatan !**

**Berapa lama harus mencuci tangan?**

“Ibu harus mencuci tangan minimal selama 20 detik”



**Kapan harus mencuci tangan?**



Setiap kali tangan kita kotor, setelah menceboki bayi atau anak, setelah buang air besar, sebelum menyusui bayi, sebelum makan dan menyuapi anak, dan sebelum memegang makan dan setelah makan.



**“Ibu, jika merasa tangan kita kotor atau habis memegang sesuatu, kita harus mencuci tangan.”**

Tanyakan pada ibu, kapan saja ibu biasanya mencuci tangan dalam kegiatan sehari-hari. Kemudian tanyakan apakah ibu mengalami kendala dalam melakukan kebiasaan tersebut. Gali lebih dalam kendala ibu untuk membantu ibu mengatasi permasalahan tersebut.

- Apabila kendalanya adalah lupa atau belum menjadi kebiasaan, maka kader bisa menekankan kembali bahwa ibu adalah teladan utama untuk menjaga kesehatan keluarga – termasuk kebiasaan mencuci tangan dengan sabun.
- Apabila kendalanya adalah tidak ada sabun, maka kader bisa mendorong ibu untuk menyisihkan uang belanja untuk membeli sabun. Coba bantu ibu untuk bedah pemakaian uang belanja yang bisa dipotong, sehingga bisa digunakan untuk membeli sabun. Misalnya, uang untuk membeli rokok bapak, bisa diganti untuk membelisabun.
- Apabila kendalanya adalah sulitnya akses air bersih, maka minta ibu untuk menampung air bersih untuk keperluan mencuci tangan. Ingatkan bahwa air bersih tersebut harus tetap dialirkan saat mencuci tangan.



### *Catatan !*

Ingatkan kembali bahwa mencuci tangan adalah langkah awal sederhana yang sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga.

*Tunjukkan gambar waktu orang wajib mencuci tangan dengan sabun*



# SAAT PENTING BERIKUT DIREKOMENDASIKAN UNTUK MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN DI RUMAH TANGGA DAN BERBAGAI TEMPAT/FASILITAS UMUM LAINNYA



Setelah bangun  
tidur



Sebelum, selama,  
dan sesudah  
mempersiapkan makanan



Sebelum dan sesudah  
makan



Sebelum memegang/  
menyentuh bayi



Sesudah mengganti popok  
atau membersihkan anak  
dari toilet



Sebelum dan sesudah  
merawat orang sakit



Setelah buang air besar  
dan menggunakan toilet



Setelah membuang  
sampah



Setelah membuang  
ingus dan bersin



Setelah menyentuh  
hewan



Setelah beraktivitas  
di luar



# CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR

Setiap kali tangan kita kotor:  
mengetik, memegang uang, binatang dan berkebun

Setelah menceboki  
bayi atau anak

Setelah Buang Air Besar (BAB)

Sebelum menyusui bayi

Sebelum makan dan menyuapi anak

Sebelum memegang makanan  
dan setelah makan

**Tanpa sabun, kotoran & kuman  
masih tertinggal di tangan**

[www.promkes.depkes.go.id](http://www.promkes.depkes.go.id)



## Bagaimana jika tidak ada air mengalir ataupun sabun?



“Ibu, jika sulit mendapatkan air mengalir, maka dapat menggunakan gayung untuk dituangkan ke tangan saat sebelum dan sesudah dicuci dengan sabun. Yang penting adalah air dibuat mengalir, tidak harus air dari keran atau pancuran.”



Bisa juga setiap keluarga membuat lubang di bagian bawah ember sebagai alternatif cara untuk mengalirkan air. Lubang bisa disumbat jika memang sudah selesai mencuci tangan, sehingga air tidak terbangung percuma. Ember berlubang ini juga sangat bermanfaat apabila sedang musim kemarau dan air sulit untuk didapat.



“Cuci tangan dengan wadah yang berisi air (seperti kobokan) adalah cara cuci tangan yang tidak benar. Air tersebut tidak bisa membantu mengalirkan kuman penyakit yang ada di tangan.”



# SARANA SEDERHANA UNTUK AIR MENGALIR



# HAL YANG BOLEH DAN TIDAK BOLEH SAAT MENCUCI TANGAN



Keran air



Sabun cair



Sabun batang



Sabun bubuk



Gentong air



Gayung



Ember berlubang



Ember air



Lap kotor



Air kobokan





## Apakah saya akan dianggap aneh apabila sering mencuci tangan setiap hari?



Tidak ada yang aneh dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mau sesering apapun.



Kebiasaan ini harus menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Masyarakat yang sehat adalah masyarakat yang melakukan perilaku hidup bersih dan sehat.



Jangan lupa untuk ajak dan sebarkan pengetahuan dan kebiasaan ini agar seluruh masyarakat sehat dan jauh dari penyakit.



Ayo,  
biasakan cuci tangan  
setiap hari



## Bagaimana cara membantu anak mencuci tangannya?



Ibu bisa membantu anak ibu cuci tangan dengan membuatnya mudah bagi mereka, misalnya, meletakkan bangku pendek agar mereka bisa mencapai air dan sabun sendiri.



Ibu juga bisa membuat cuci tangan jadi menyenangkan bagi mereka dengan menyanyikan lagu favorit mereka sembari membantu mereka menggosok tangan mereka.







## Kapan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir ini bisa mulai diajarkan pada anak?



Pada usia 9 bulan ketika anak sudah mulai makan dengan duduk di kursinya sendiri (dengan pendampingan ibu atau pengasuh).







## Apakah tidak boros jika setiap kali mencuci tangan harus memakai sabun?



“Jangan khawatir soal boros, Bu. Kalau sampai anak atau anggota keluarga di rumah terkena diare terus menerus, biaya pengobatan yang dikeluarkan lebih besar dibandingkan pengeluaran untuk membeli sabun.”



“Lakukan cuci tangan pakai sabun dengan jumlah sabun sewajarnya, yaitu pada saat-saat penting dalam kegiatan sehari-hari.”





Apakah jika memiliki kuku yang panjang, berarti harus mencuci tangan lebih lama?



Ya, karena dalam kuku yang panjang banyak terdapat kotoran yang dapat menyebabkan penyakit sehingga harus dibersihkan sampai dalam, dan dilakukan secara rutin.







KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



posyandu

SAHABAT MASYARAKAT



Buku Bacaan Kader Posyandu  
**"Cuci Tangan Pakai Sabun"**