



**MISI TANGAN SEHAT
BERSAMA**

KAPTEN KEBERSIHAN



Disusun Oleh Etika Mandasari



MISI TANGAN SEHAT
BERSAMA

KAPTEN KEBERSIHAN



Disusun Oleh Etika Mandasari



Disusun oleh :


Etika Mandasari
Asti Nurhayati,S.ST.M.M.R.,FISQua

PROGRAM STUDI SARJANA ADMINISTRASI RUMAH SAKIT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA



PRAKATA

Dengan menyampaikan rasa syukur, kami ucapkan terimakasih kepada Allah SWT atas anugerah dan petunjuk-Nya yang memungkinkan kami untuk menyusun buku saku. Buku saku ini disusun sebagai panduan praktis dan ringkas mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya kebiasaan mencuci tangan pakai sabun (CTPS). Berangkat dari keprihatinan akan masih rendahnya kesadaran dan praktik CTPS di kalangan masyarakat, terutama anak-anak sekolah dasar, buku saku ini hadir sebagai media edukasi interaktif yang menyenangkan. Inspirasi utama penyusunan buku saku ini berasal dari keberhasilan implementasi permainan ular tangga edukatif berjudul "Misi Tangan Sehat bersama Kapten Kebersihan" yang terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan motivasi siswa dalam menerapkan kebiasaan hidup bersih. Diharapkan, buku saku ini dapat menjadi pelengkap yang mudah diakses dan dipahami, sehingga semakin banyak individu, keluarga, dan komunitas yang termotivasi untuk mengadopsi PHBS demi kesehatan yang lebih baik.



DAFTAR ISI

Definisi Cuci Tangan.....	1
Bahaya Kuman.....	2
Waktu Cuci Tangan.....	3
Langkah Cuci Tangan.....	4
Misi Tambahan selain cuci tangan.....	5
Tantangan Kapten.....	7
Permainan Tekan - teki.....	8
Permainan Ular Tangga.....	9
Tabel Kegiatan.....	10
Pesan	13
Daftar Pustaka.....	14
Penutup.....	15

Definisi Cuci Tangan

Cuci tangan dengan sabun merupakan salah satu tindakan penting dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang berfungsi untuk mencegah penyebaran penyakit. Mencuci tangan secara rutin dan benar dapat menghilangkan kuman dan mikroorganisme yang dapat menyebabkan infeksi, terutama pada anak-anak yang rentan terhadap penyakit menular seperti diare dan infeksi saluran pernapasan.

(WHO, 2020).



Kenapa Tangan Harus Bersih?

Kuman Itu Kecil, Tapi Bahaya!

- Kuman ada di mana-mana: di gagang pintu, di mainan, di tanah, bahkan di uang jajanmu!
- Kalau tangan kita kotor dan kita menyentuh makanan atau wajah, kuman bisa masuk ke tubuh kita.
- Akibatnya? Kita bisa sakit perut (diare), batuk, pilek, atau gatal-gatal!



Kapan Waktu yang Tepat untuk Cuci Tangan?

Ingat 5 Waktu Penting Ini, Pahlawan!



Sebelum Makan

Jangan sampai kuman ikut masuk ke perutmu!



Setelah BAB & Buang BAK

Toilet adalah sarang kuman, jadi wajib cuci tangan!



Setelah Bermain

Habis main di luar atau pegang barang kotor, kuman pasti menempel!



Setelah Memegang Hewan

Hewan lucu, tapi bisa membawa kuman juga lho!



Setelah Batuk/Bersin

Kuman dari mulut dan hidung bisa menyebar lewat tanganmu.

(Kemenkes RI)



Jurus Rahasia Kapten Kebersihan

6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Lakukan Selama 40-60 Detik ya!



Langkah 1

Basahi tangan dengan air bersih mengalir,



Langkah 2

Tuangkan sabun secukupnya ke telapak tangan, lalu gosokkan secara merata



Langkah 3

Gosok telapak tangan satu sama lain secara perlahan, jangan lupa gosok sela-sela jari



Langkah 4

Gosok punggung tangan kanan dan kiri secara bergantian, pastikan sabun mengenai seluruh bagian punggung tangan hingga ke jari.



Langkah 5

Gosok ibu jari dan ujung jari secara memutar, bersihkan juga bagian bawah kuku



Langkah 6

Bilas tangan dengan air bersih mengalir lalu keringkan, gunakan tisu atau handuk bersih

**Misi Tambahan Kapten Kebersihan
Selain Cuci Tangan, Ini Juga Penting loh!**



Makan makanan sehat dan bergizi.



Minum air bersih yang cukup.



Buang sampah pada tempatnya.

**Misi Tambahan Kapten Kebersihan
Selain Cuci Tangan, Ini Juga Penting loh!**



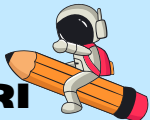
Tidur yang cukup.



Berolahraga atau
bergerak aktif setiap hari



Jaga kebersihan lingkungan rumah
dan sekolah



TANTANGAN DARI KAPTEN KEBERSIHAN!

1. Kapan kita harus mencuci tangan?
 - A. Sebelum makan
 - B. Setelah bermain
 - C. Setelah BAB
 - D. Semua benar
2. Berapa lama kita harus mencuci tangan dengan sabun?
 - A. 10 detik
 - B. 20 detik
 - C. 40-60 detik
 - D. Sampai bersih saja
3. Coba praktikkan 6 langkah cuci tangan di rumah!
4. Ajak teman-temanmu untuk cuci tangan bersama!



**AYOK
BERMAIN**



Mendatar :

- 1. Benda berbusa untuk membersihkan tangan
- 4. Metode cuci tangan tanpa air

Menurun :

- 2. Alat pengering tangan sekali pakai
- 3. Yang mengalir untuk mencuci tangan
- 5. Tempat air mengalir untuk cuci tangan

**Mau bermain
Ular Tangga?**

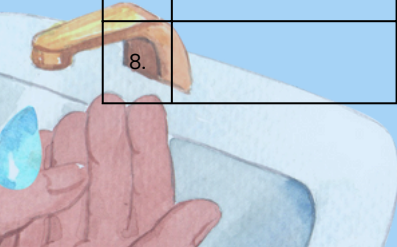



Bisa scan disini ya....





**ISI KEGIATAN MU DAN
CENTANG JIKA KAMU
SUDAH MENCUCI TANGAN :)**



NO	Kegiatan	Belum	Sudah
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

**ISI KEGIATAN MU DAN
CENTANG JIKA KAMU
SUDAH MENCUCI TANGAN :)**

NO	Kegiatan	Belum	Sudah
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6			
7.			
8.			

**ISI KEGIATAN MU DAN
CENTANG JIKA KAMU
SUDAH MENCUCI TANGAN :)**

NO	Kegiatan	Belum	Sudah
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6			
7.			
8.			

**Yuk, Cuci Tangan
Pakai Sabun**



**JADILAH PAHLAWAN
KEBERSIHAN!**

**YUK, AJAK TEMAN-TEMANMU UNTUK
JADI PAHLAWAN KEBERSIHAN JUGA!
TANGAN BERSIH, BADAN SEHAT, HATI
SENANG!**

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization (WHO). (2020)

Kemenkes RI. (Waktu cuci tangan menurut Kemenkes).

Ramadhan, M. A. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa/I Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu. 9-25.

Kemenkes RI. (2018). (Manfaat cuci tangan menurut Kemenkes).

PENUTUP

Dengan berakhirnya "Misi Tangan Sehat Bersama Kapten Kebersihan" ini, kami berharap Anda kini lebih memahami betapa pentingnya kebersihan tangan dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekitar. Setiap kali Anda mencuci tangan, ingatlah bahwa Anda sedang melakukan sebuah aksi heroik kecil yang membawa dampak besar. Mari terus menjadi Kapten Kebersihan bagi diri sendiri dan orang-orang terdekat, menyebarkan semangat tangan sehat demi masa depan yang lebih cerah dan bebas kuman.

