

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
(SAP)
“Cuci Tangan dan Etika Batuk”**



Di Susun Oleh:

NAMA :

1. Sofia Amanda 1150023001
2. Nasiyah 1150023003
3. Elly Sakinatin 1150023007
4. Winda Oktania 1150023011
5. Siti Wulandari Nurrohmah 1150023013
6. Intan Nur Isnaeni 1150023015
7. Fira Tsania Al Ifadah 1150023017
8. Diaz Ramadhan Herlambang 1150023019
9. Zahratun Nadiyah 1150023021
10. Dewi Ratna Sari 1150023025
11. Dian Saputri Devi 1150023039
12. Nafis Az-Zahro 1150023041
13. Meylinda Dwi Saputri 1150023043
14. Habibah Istiqomah Muntas 1150023045
15. Mohammad Kamaludin 1150023047

Pembimbing Akademik :

Andikawati Fitriarsi, S.Kep.Ners.,M.Kep

**PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA
2025**

SATUAN ACARA PENYULUHAN

CUCI TANGAN DAN ETIKA BATUK

Topik : Cuci Tangan dan Etika Batuk

Topik : Mahasiswa D III Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya Semester 5

Sasaran : Keluarga dan pasien Di Ruang Gelatik Rumah Sakit Jiwa Menur
Surabaya

Hari/Tanggal: Rabu/27 Desember 2025

Jam : 10.00 –Selesai WIB

Tempat : Ruang Gelatik Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya

A. Latar Belakang

Mencuci tangan adalah proses menggosok kedua permukaan tangan dengan kuat secara bersamaan menggunakan zat yang sesuai dan dibilas dengan air dengan tujuan menghilangkan mikroorganisme sebanyak mungkin juga mengungkapkan bahwa cuci tangan adalah satu satunya prosedur terpenting dalam pengendalian infeksi nosokomial. 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). Potter (2015) menjelaskan bahwa cuci tangan adalah aktifitas membersihkan tangan dengan cara menggosok dan menggunakan sabun serta membilasnya pada air yang mengalir. Mencuci tangan adalah proses menggosok kedua permukaan tangan dengan kuat secara bersamaan menggunakan zat yang sesuai dan dibilas dengan air dengan tujuan menghilangkan mikroorganisme sebanyak mungkin juga mengungkapkan bahwa cuci tangan (juga dianggap *hygiene* tangan) adalah satu satunya prosedur terpenting dalam pengendalian infeksi nosokomial (Potter, 2015).

Batuk bukanlah suatu penyakit. Batuk merupakan mekanisme pertahanan tubuh pernapasan dan merupakan gejala suatu penyakit atau reaksi tubuh terhadap iritasi di tenggorokan karena adanya lendir, makanan berminyak, debu, asap dan lain sebagainya. Etika adalah teori tentang tingkah laku perbuatan manusia dipandang dari segi baik dan buruk sejauh yang dapat ditentukan oleh akal. Etika batuk adalah tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tissue atau lengan baju. jadi bakteri tidak menyebar ke udara dan tidak menular ke orang lain. Etika batuk dilakukan untuk mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung

kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernafasan. Penularan penyakit melalui media udara pernafasan disebut “air borne disease”.

Berdasarkan yang telah dijabarkan diatas dari upaya-upaya yang disosialisasikan dari Kemenkes RI, Tim Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) RS. Bangli Medika Canti merasa perlunya memperpanjang informasi serta perlu melaksanakan sosialisasi mengenai cuci tangan dan etika batuk.

B. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, para pengunjung poliklinik diharapkan dapat mengerti, memahami tentang dan mempraktekan cuci tangan 6 langkah dan etika batuk.

C. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan para pengunjung mampu:

- a. Menjelaskan definisi cuci tangan dan etika batuk
- b. Menjelaskan tujuan serta manfaat mencuci tangan dan etika batuk
- c. Menjelaskan dampak jika tidak cuci tangan dan melaksanakan etika batuk.
- d. Menjelaskan kapan waktu cuci tangan di rumah sakit.
- e. Menjelaskan enam langkah cuci tangan dan cara etika batuk yang benar.

D. MATERI

Terlampir

E. MEDIA

1. Materi SAP
2. Poster

F. METODE

1. Demonstrasi
2. Tanya jawab
3. Diskusi

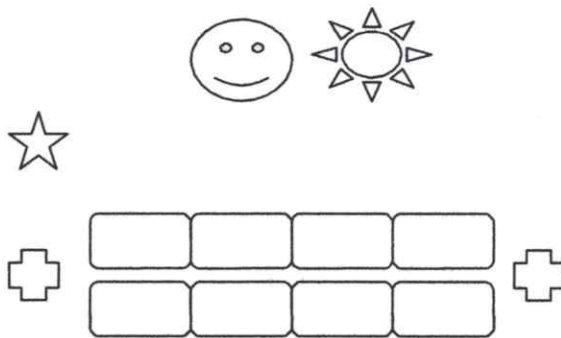
G. Struktur Organisasi

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1. Moderator | : Fira Tsania Al Ifadah |
| 2. Penyaji 1 | : Meylinda Dwi Saputri |
| Penyaji 2 | : Dian Saputri Devi |
| 3. Observer | : Dewi Ratna Sari |
| 4. Fasilitator | : Mohammad Kamaludin |






H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	- Menjawab salam - Mendengarkan dan memperhatikan
2.	20 menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi : a. Definisi cuci tangan b. Manfaat mencuci tangan c. Dampak jika tidak cuci tangan d. Kapan waktu cuci tangan e. Enam langkah cuci tangan	- Menyimak dan memperhatikan - Menanyakan hal – hal yang belum dipahami.
3.	10 menit	Evaluasi : 1. Menyimpulkan inti penyuluhan 2. Menyampaikan secara singkat materi penyuluhan 3. Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya 4. Memberi kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan yang disampaikan	- Menjawab pertanyaan - Mendengarkan kesimpulan - Menjawab salam.
4.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi penyuluhan	Menjawab salam
		yang telah disampaikan 2. Menyampaikan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan kepada peserta 3. Mengucapkan salam	

I. Setting Tempat



Keterangan:

-  = Penyaji
-  = Moderator
-  = Obsever
-  = Fasilitator
-  = Peserta

J. Evaluasi

1. Struktur

- a. Satuan acara penyuluhan cuci tangan 6 langkah sudah dipersiapkan 2 hari sebelum kegiatan
- b. Satuan acara penyuluhan cuci tangan 6 langkah sudah dikonsulkan ke bagian PKRS RS Bangli Medika Canti 2 hari sebelum kegiatan.
- c. Satuan acara penyuluhan cuci tangan 6 langkah sudah disetujui oleh Ketua Tim PKRS RS Bangli Medika Canti
- d. Persiapan fasilitas pendukung penyuluhan sudah dipersiapkan 1 hari sebelum kegiatan penyuluhan.

2. Proses

- a. Kegiatan berlangsung tepat waktu
- b. Peserta dan keluarga mengikuti penyuluhan sampai selesai

c. Peserta dan keluarga mendengarkan penyuluhan dengan baik serta aktif bertanya.

3. Hasil

- a. Minimal 75 % peserta dapat menjelaskan definisi cuci tangan.
- b. Minimal 75 % peserta mampu menjelaskan manfaat mencuci tangan.
- c. Minimal 75 % peserta mampu menyebutkan dampak jika tidak mencuci tangan.
- d. Minimal 75 % peserta mampu menyebutkan kapan waktu untuk mencuci tangan.
- e. Minimal 75 % peserta mampu menjelaskan 6 langkah cuci tangan.

CUCI TANGAN DAN ETIKA BATUK

1. Cuci Tangan

A. Pengertian

Mencuci tangan adalah proses menggosok kedua permukaan tangan dengan kuat secara bersamaan menggunakan zat yang sesuai dan dibilas dengan air dengan tujuan menghilangkan mikroorganisme sebanyak mungkin juga mengungkapkan bahwa cuci tangan adalah satu satunya prosedur terpenting dalam pengendalian infeksi nosokomial. 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). Potter (2015) menjelaskan bahwa cuci tangan adalah aktifitas membersihkan tangan dengan cara menggosok dan menggunakan sabun serta membilasnya pada air yang mengalir. Mencuci tangan adalah proses menggosok kedua permukaan tangan dengan kuat secara bersamaan menggunakan zat yang sesuai dan dibilas dengan air dengan tujuan menghilangkan mikroorganisme sebanyak mungkin juga mengungkapkan bahwa cuci tangan (juga dianggap *hygiene* tangan) adalah satu satunya prosedur terpenting dalam pengendalian infeksi nosokomial (Potter, 2015).

B. Tujuan

Tujuan mencuci tangan menurut Depkes RI (2008) adalah salah satu unsur pencegahan penularan infeksi. Menurut Kristia (2014) mencegah kontaminasi silang (orang ke orang atau benda terkontaminasi ke orang) suatu penyakit atau perpindahan kuman.

C. Manfaat

Mencuci tangan menggunakan sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar dapat mencegah berjangkitnya beberapa penyakit. Mencuci tangan dapat mengurangi risiko penularan berbagai penyakit termasuk flu burung, cacingan, influenza, hepatitis A, dan diare terutama pada bayi dan balita. Anak yang mencuci tangan tanpa menggunakan sabun berisiko 30 kali lebih besar terkena penyakit tipoid, dan yang terkena penyakit tipoid kemudian tidak pernah atau jarang mencuci tangan menggunakan sabun, maka akan

berisiko mengalami penyakit tipoid empat kali lebih parah daripada yang terbiasa mencuci tangan menggunakan sabun. Selain itu, manfaat positif lain dari mencuci tangan adalah tangan menjadi bersih dan wangi (Kemenkes, 2016).

Menurut Maryunani (2013) dari mencuci tangan kita akan mendapatkan manfaat yaitu:

- a. Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- b. Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, desentri, typus, kecacingan, penyakit kulit, ISPA, flu burung.
- c. Mencegah terjadinya keracunan makanan karena tangan penjamah telah memegang bahan kimia.
- d. Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

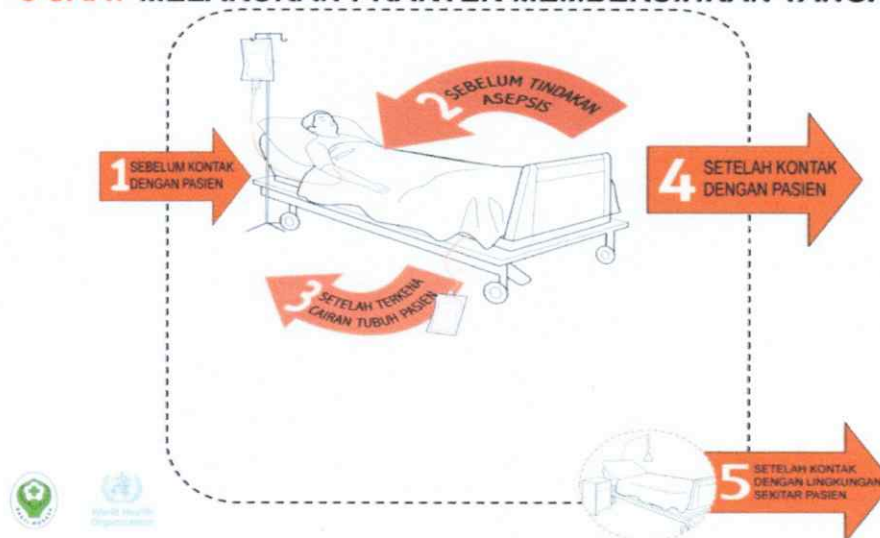
D. Indikasi Cuci Tangan

Indikasi waktu untuk mencuci tangan menurut Kemenkes RI (2013) adalah:

- a. Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebun dll)
- b. Setelah Buang Air Besar (BAB)
- c. Sebelum memegang makanan
- d. Setelah bersin, batuk, membuang ingus
- e. Setelah pulang dari bepergian
- f. Setelah bermain

E. 5 (Five) Moment Mencuci Tangan Di Rumah Sakit

5 SAAT MELAKUKAN PRAKTEK MEMBERSIHKAN TANGAN



Gambar 3. Lima Momen/Saat Kebersihan Tangan di Rumah Sakit

5 Momen Mencuci Tangan di rumah sakit

- Sebelum kontak dengan pasien
- Sebelum melakukan tindakan aseptik
- Setelah terkena cairan tubuh pasien
- Setelah kontak dengan pasien
- Setelah kontak dengan lingkungan di sekitar pasien

a. Teknik Mencuci Tangan

Teknik mencuci tangan biasa adalah membersihkan tangan dengan cairan berbasis alkohol, dilakukan sesuai lima waktu. Peralatan yang dibutuhkan untuk mencuci tangan *hand-rub* hanya cairan berbasis alkohol sebanyak 2-3 ml. Prosedur cuci tangan *hand-rub* sebagai berikut

(WHO Guidelines on Hand Hygiene In Health Care-WHO-
August 2009)



Gambar 1. Langkah-langkah Kebersihan Tangan dengan larutan Berbasis Alkohol sesuai guidelines WHO

- a. Melepaskan semua benda yang melekat pada daerah tangan
- b. Cairan berbasis alkohol ke telapak tangan 2-3 ml.
- c. Melakukan gerakan tangan, mulai dari meratakan hand sanitizer 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.
- g. Membersihkan ibu jari secara bergantian.
- h. Posisikan jari-jari tangan mengerucut dan putar kedalam beralaskan telapak tangan secara bergantian. Lakukan semua prosedur diatas selama 20-30 detik.



Gambar 2. Cara Mencuci Tangan dengan Sabun dan Air Mengalir sesuai standar WHO

- a. Lepaskan semua perhiasan yang melekat pada tangan seperti jam tangan, cincin, gelang, dll.
- b. Basahi tangan dengan air mengalir yang bersih
- c. Tuangkan sabun secukupnya, $\pm 3 - 5$ ml.
- d. Ratakan sabun pada kedua telapak tangan dengan posisi tangan atas bawah.
- e. Gosokkan punggung tangan, sela-sela jari dan punggung jari tangan kiri tangan dengan tangan kanan dan lakukan sebaliknya.
- f. Gosokkan sela-sela jari saling menyilang.
- g. Gosok punggung jari bagian atas dengan cara jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci, kemudian gosokkan.
- h. Gosok ibu jari kiri berputar dalam genggaman tangan kanan dan lakukan sebaliknya
- i. Gosok dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri ke arah ibu jari dan lakukan sebaliknya.
- j. Bilas kedua tangan dengan air bersih mengalir dan pada saat membilas tangan di bawah air bersih, ulangi 6 langkah kebersihan tangan di atas.
- k. Keringkan dengan handuk sekali pakai atau tissue towel (gunakan tissue cukup satu lembar saja)
- l. Bila kran dengan *handle* pendek, tutup keran dengan menggunakan tissue atau handuk sekali pakai yang digunakan untuk mengeringkan tangan di atas. Bila *handle* kran panjang, tutup kran dengan siku tangan.
- m. Buang tissue habis pakai ke dalam sampah domestik warna hitam.

2. Etika Batuk

A. Pengertian

Batuk bukanlah suatu penyakit. Batuk merupakan mekanisme pertahanan tubuh pernapasan dan merupakan gejala suatu penyakit atau reaksi tubuh terhadap iritasi di tenggorokan karena adanya lendir, makanan, debu, asap dan sebagainya. Etika adalah teori tentang tingkah laku perbuatan manusia dipandang dari segi baik dan buruk sejauh yang dapat ditentukan oleh akal. Etika Batuk adalah tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tissue atau lengan baju. jadi bakteri tidak menyebar ke udara dan tidak menular ke orang lain.

B. Tujuan

Mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui udara pernafasan. Penularan penyakit melalui media udara pernafasan disebut “air borne disease”.

C. Penyebab Terjadinya Batuk

1. Infeksi

Produksi dahak yang sangat banyak karena infeksi saluran pernapasan. Misal : flu, bronchitis, dan penyakit yang cukup serius meskipun agak jarang pneumoni, TBC, Kanker paru-paru.

2. Alergi

- a. Masuknya benda asing secara tidak sengaja ke dalam saluran pernapasan. Misal : debu, asap, makanan dan cairan.
- b. Mengalirnya cairan hidung ke arah tenggorokan dan masuk ke saluran pernapasan. Misal : rhinitis alergika, batuk pilek.
- c. Penyempitan pada saluran pernapasan. Misal : Asma

D. Kebiasaan Batuk Yang Salah

1. Tidak menutup mulut saat batuk atau bersin di tempat umum.
2. Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut atau hidung saat batuk dan bersin.
3. Membuang ludah batuk disembarang tempat.
4. Membuang atau meletakkan tissue yang sudah dipakai disembarang tempat.
5. Tidak menggunakan masker saat flu atau batuk.

E. Dampak dari Batuk

Batuk dapat menyebabkan :

1. Rasa lelah
2. Gangguan tidur
3. Perubahan pola hidup
4. Nyeri musculoskeletal
5. Suara serak
6. Mengganggu nafas, dll.

F. Cara Batuk yang Baik dan Benar

Hal-hal perlu anda perlukan:

- Lengan baju
- Tissue

- Sabun dan air
- Gel pembersih tangan

Langkah 1



Sedikit berpaling dari orang yang ada disekitar anda dan tutup hidung dan mulut anda dengan menggunakan tissue atau saputangan atau lengan dalam baju anda setiap kali anda merasakan dorongan untuk batuk atau bersin.

Langkah 2



Segera buang tissue yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah.

Langkah 3



Tinggalkan ruangan/tempat anda berada dengan sopan dan mengambil kesempatan untuk pergi cuci tangan di kamar kecil terdekat atau menggunakan gel pembersih tangan.

Langkah 4



Gunakan masker.

DAFTAR PUSTAKA

- "Hand Higyne : How, Why and When" (PDF). World Health Organization. Diakses tanggal 25-03-2021.
- "The Global Handwashing Partnership". globalhandwashing.org (dalam bahasa Inggris). Diakses tanggal 02-01-2022.
- "When and How to Wash Your Hands | Handwashing | CDC". www.cdc.gov (dalam bahasa Inggris). 2022-01-03. Diakses tanggal 2022-01-03.
- "WHO | How can personal hygiene be maintained in difficult circumstances?". WHO. Diakses tanggal 03-01-2022.
- (Inggris) Cairan Pencuci Tangan Vs Mencuci Tangan dengan Sabun Diarsipkan 2022-01-03 di Wayback Machine.
- (Inggris) Science Daily.com: Hand Sanitizer Gel Works
2012.(online)www.dechacare.com diakses pada tanggal 3 Januari 2022)
2012.(online)www.surabaya-ehealth.org diakses pada tanggal 3 Januari 2022)
Ali, Soegianto. "Sejarah dan keajaiban cuci tangan bisa cegah penyakit infeksi termasuk Covid- 19". The Conversation (dalam bahasa Inggris). Diakses tanggal 01-01-2022.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun. In Pusdatin Dasar di Kota Malang Knowledge and Hand Washing Behavior among Elementary School. Peningkatan Keilmuan Solusi Tantangan Profesi Kesehatan, 2002, 67–71. Jakarta: Rineka Cipta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jurnal Keperawatan Komunitas. <https://doi.org/978-602-202-076-9>
- Jurnal Kesehatan, 8(2), 269. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.445>
- Kemenkes RI (p. 3).
- Kemenkes. 2015. Etika Batuk yang Baik dan Benar, (dikutip dari www.depkes.go.id/etika-batuk-yang-baik-dan-benar, diakses pada 3 Januari 2022)
- Murwanto, B. (2017). Faktor Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di SMP.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan & Perilaku. In Jakarta: Rineka Cipta (Vol. 1, Issue 1).
- Pratiwi, I. D. (2017). Pengetahuan dan Perilaku Cuci Tangan Pada Anak Sekolah
- Proverawati, Atikah; Rahmawati, E. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Suharsimi, A. (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi).