

**MANAJEMEN WAKTU CUCI TANGAN PASCA PANDEMI COVID-19 PADA BAPAK-BAPAK
RT 05 DUSUN KLENGGOTAN**

**TIME MANAGEMENT WASHING OF HAND AFTER THE COVID-19 PANDEMIC AT
KLENGGOTAN**

Ferli Eko Kurniantoro
Prodi D-III Farmasi, STIKes Madani Yogyakarta
Yogyakarta, 55792, Indonesia
Email: ekorame@gmail.com, Hp: 0838-6742-8913

Abstrak

Manajemen waktu adalah suatu proses untuk melakukan kontrol atas waktu dengan batas tertentu untuk melakukan tugas tertentu. Dengan adanya kontrol terhadap waktu maka sesuatu akan dilakukan secara rinci dan tertata.

Berkurangnya kesadaran akan cuci tangan pasca pandemic yang benar menurut WHO dan kementerian Kesehatan RI. Mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air ataupun cairan lainnya oleh manusia dengan tujuan untuk menjadi bersih, sebagai bagian dari ritual keagamaan, ataupun tujuan-tujuan lainnya. Kepala keluarga sebagai tulang punggung keluarga yang selalu beraktifitas setiap hari menjadikan resiko tertular virus melalui anggota badan. Menjadikan titik awal penyebaran covid-19 kepada anggota keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan manajemen waktu cuci tangan pasca pandemi covid-19 pada bapak-bapak rt 05 dusun klenggotan.

Hasil penelitian Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan secara survey, studi kasus dan wawancara kepada beberapa pihak terkait. Hasil penelitian disajikan mendalam melalui analisis kata sehingga membentuk sebuah metode penyelesaian permasalahan waktu cuci tangan pasca pandemi covid-19 pada bapak-bapak rt 05 dusun klenggotan. Hasil penelitian menyatakan bahwa : (1) pola cuci tangan pada bapak-bapak rt 05 klenggotan sebagian besar masih berada pada kategori kurang dengan jumlah 20 orang atau 50%, kemudian disusul dengan pengetahuan sedang sejumlah 12 orang (30%), tetapi sisanya sebanyak 8 orang (20%) responden sudah mempunyai tingkat pengetahuan baik. (2) Manajemen waktu yang dapat diterapkan antara lain: Membuat perencanaan, Disiplin Waktu, Fokus dan Waktu.

Kata Kunci : Manajemen waktu, Mencuci tangan dan pasca pandemi

Abstract

Time management is a process of exercising control with a certain limit to perform a specific task. With control, something will be done in a rin.

Lack of awareness of proper post-pandemic hand washing according to WHO and the Indonesian Ministry of Health. Washing hands is one of the sanitation actions by cleaning hands and fingers using water or other liquids by humans with the aim of being clean, as part of religious rituals, or other purposes. The head of the family as the backbone of the family who is always active every day makes the risk of contracting the virus through the limbs. Making the starting point for the spread of COVID-19. The purpose of this study was to describe the knowledge and management of handwashing time after the covid-19 pandemic in the fathers of RT 05 Klenggotan.

Research results The research method used is descriptive qualitative. Data was collected by means of surveys, case studies and interviews with several related parties. The results of the research are

presented in depth through word analysis so as to form a method of solving the problem of hand washing after the COVID-19 pandemic in the gentlemen of RT 05 Klenggotan. The results of the study stated that: (1) the hand washing pattern in the fathers of RT 5 klenggotan were mostly still in the less category with a total of 20 people or 50%, then followed by moderate knowledge of 12 people (30%), but the remaining 8 people (20%) of respondents already have a good level of knowledge. (2) Time management that can be applied include: Planning, Time Discipline, Focus and Time.

Keywords: Time management, Hand washing and post-pandemic

Pendahuluan

Mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air ataupun cairan lainnya oleh manusia dengan tujuan untuk menjadi bersih, sebagai bagian dari ritual keagamaan, ataupun tujuan-tujuan lainnya. Perilaku mencuci tangan berbeda dengan perilaku cuci tangan yang merujuk pada kata kiasan. Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO menyarankan untuk mencuci tangan 20 detik sebelum dan sesudah melakukan beberapa kegiatan. (Depkes, 2008)

Pandemi adalah epidemi yang terjadi pada skala yang melintasi batas internasional, biasanya memengaruhi sejumlah besar orang. Suatu penyakit atau kondisi bukanlah pandemi hanya karena tersebar luas atau membunuh banyak orang; penyakit atau kondisi tersebut juga harus menular. Misalnya, kanker bertanggung jawab atas banyak kematian tetapi tidak dianggap sebagai pandemi karena penyakit

ini tidak menular. (A. M., Dumar (2009). Swine Flu: What You Need to Know. Wildside Press LLC. hlm. 7. ISBN 9781434458322)

Cara terbaik untuk menghindari penyakit infeksi coronavirus adalah melakukan tindakan pencegahan secara aktif. CDC menyarankan setiap orang melakukan tindakan seperti rutin mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama setidaknya 20 detik. Kementerian Kesehatan merilis data soal rendahnya kesadaran masyarakat Indonesia untuk mencuci tangan dengan sabun. Enggannya masyarakat untuk mencuci tangan dalam melakukan lima aktivitas penting sehari-hari disebut mempengaruhi penularan penyakit diare. Kementerian menilai penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat melalui program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat. (<http://kkn.undip.ac.id> Diakses pada 1 November 2022)

Salah satu upaya untuk mendukung pemerintah melalui masyarakat pada budaya

kebiasaan dalam mencuci tangan yang benar maka perlu diadakan penelitian mengenai hal ini yang dilakukan secara observasi dan pengamatan. Sehingga ketika masyarakat membaca penelitian ini maka pengetahuan masyarakat mengenai manajemen waktu dan pola cuci tangan pasca pandemi akan lebih terjaga. (Kemenkes RI.2021)

Metode

Penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan, dimulai pada bulan Agustus hingga November 2022, yang meliputi persiapan lokasi, perizinan, serta bahan instrumen, pengambilan sampel pada bulan september. Dusun klenggotan termasuk ke dalam Desa Srimulyo terletak di Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Dusun klenggotan kelurahan Srimulyo terletak di wilayah yang sangat strategis, karena diapit oleh dua desa lain di Kecamatan Piyungan.

Spesifikasi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang ditujukan untuk mempelajari permasalahan, menganalisa dan memberikan solusi kemudian menyajikan dalam bentuk kerangka/model dalam penyelesaian masalah.

Metode Pengumpulan Data

Metode Observasi

Metode penelitian dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung pada beberapa permasalahan pola cuci tangan pada bapak-bapak rt 5 dusun klenggotan.

Metode Studi Pustaka

Metode penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui membaca, mencatat dan mengutip dari beberapa pustaka maupun peraturan perundangan yang berhubungan dengan tema penelitian yang diteliti oleh peneliti.

Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi dilakukan dengan mengambil data dari sumber lain yang telah melakukan observasi sebagai bahan dalam pembuatan model manajemen.

Hasil dan pembahasan

Gambaran responden

Penelitian ini menggunakan responden dengan jumlah 40 orang. Keseluruhan responden adalah bapak-bapak sebagai kepala keluarga dengan usia produktif yang masih sering beraktifitas diluar rumah.

Gambaran pengetahuan tentang pola cuci tangan

Informasi mengenai tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pola cuci tangan diperoleh melalui kuesioner yang berisi pertanyaan pertanyaan meliputi pengetahuan

seputar kebersihan tangan, PHBS dan pola cuci tangan.

Tabel
Distribusi Frekuensi Pengetahuan pola cuci tangan Responden

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	8	20
2	Sedang	12	30
3	Kurang	20	50
		40	100

Sumber : Data primer, 2022

bahwa tingkat pengetahuan pola cuci tangan bapak-bapak Dusun Klenggotan sebagian besar masih berada pada kategori kurang dengan jumlah 20 orang atau 50%, kemudian disusul dengan pengetahuan sedang sejumlah 12 orang (30%), tetapi sisanya sebanyak 8 orang (20%) responden sudah mempunyai tingkat pengetahuan baik.

Manajemen Waktu Cuci Tangan Pasca Pandemi Covid-19

Manajemen waktu yang dapat diterapkan:

a. Membuat perencanaan

Perencanaan akan mempermudah menentukan tugas apa yang harus lebih dulu dikerjakan. Dengan adanya perencanaan, maka masyarakat tahu apa yang harus dilakukan. Manajemen waktu sangat dibutuhkan dalam segala hal termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah aktivitas.

b. Disiplin Waktu

Tentu saja, bagi yang baru memulai menerapkan manajemen waktu perlu disiplin waktu yang tinggi. Perlu pembiasaan dalam beraktivitas dengan disiplin waktu. Dengan adanya pembiasaan maka sesuatu hal yang baik akan tercapai. Pembiasaan cuci tangan dengan pola yang benar maka akan menjaga masyarakat dari resikonya tertular penyakit dari bakteri maupun virus. Adanya pembiasaan ini pula pandemi covid bisa teratasi dengan tuntas.

c. Fokus dengan Apa yang Dikerjakan

Berusahalah untuk mengerjakan apa yang sudah agendakan dan jangan mudah tergoda dengan hal-hal yang tidak berkaitan. Focus dalam hal cuci tangan tentunya berkaitan dengan pola cuci tangan, apakah sudah sesuai dengan yang dianjurkan oleh WHO maupun pemerintah.

d. Waktu Penting untuk Cuci Tangan

Bagi setiap orang, mencuci tangan adalah satu tindakan yang takkan lepas kapanpun. Karena merupakan proteksi diri terhadap lingkungan luar. Corporate Finance Institute. 2022. 'Time Management - List of Top Tips for Managing Time Effectively'. Tautan: <https://corporatefinanceinstitute.com/res>

ources/careers/soft-skills/time-management-list-tips/

Langkah-langkah mencuci tangan yang benar

Berikut ini adalah langkah mencuci tangan sesuai anjuran WHO 2005 yakni:

- a. Telapak dengan telapak
- b. Telapak kanan di atas punggung tangan kiri di atas punggung tangan kanan
- c. Telapak dengan telapak dan jari saling terkait
- d. Letakan punggung jari pada telapak satunya dengan jari saling mengunci
- e. Jempol kanan digosok memutar oleh telapak kiri dan sebaliknya
- f. Jari kiri menguncup, gosok memutar ke kanan dan ke kiri pada telapak kanan dan sebaliknya
- g. Pegang pergelangan tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya gerakan memutar



Gambar. 1 pola cuci tangan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat pengetahuan pola cuci tangan pada bapak-bapak rt 5 klenggotan sebagian besar masih berada pada kategori kurang dengan jumlah 20 orang atau 50%, kemudian disusul dengan pengetahuan sedang sejumlah 12 orang (30%), tetapi sisanya sebanyak 8 orang (20%) responden sudah mempunyai tingkat pengetahuan baik.

Manajemen waktu yang dapat diterapkan pada pola cuci tangan antara lain: Membuat perencanaan, Disiplin Waktu, Fokus dan Waktu.

Saran

Pusat kesehatan masyarakat harus sering mengadakan penyuluhan atau pengarahan

mengenai cuci tangan yang benar, sehingga pengetahuan masyarakat dapat meningkat.

Iklan layanan masyarakat melalui basis media sosial dan media online terkait dengan pola cuci tangan yang benar sebaiknya lebih ditingkatkan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam penelitian, baik dalam bentuk support, konsultan, maupun membantu dalam pengambilan data. kepada :

1. Kementrian kesehatan
2. World Health Organization (WHO)
3. A. M., Dumar
4. Universitas Diponegoro
5. Corporate Finance Institute
6. Mitra Edukasi Negeri

DAFTAR PUSTAKA

Al Qaradhawi, Y. Waktu dalam Kehidupan Muslim. Jakarta: CV Firdaus, 2001

Atkinson, Manajemen Waktu yang Efektif. Corporate Finance Institute. 2022. 'Time Management - List of Top Tips for Managing Time Effectively' [daring]. Tautan: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/careers/ssoft-skills/time-management-list-tips/>

Jakarta: Binarupa Aksara, 1990

Fivi,dkk.2013.Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)Di SDN 001 Tanjung Balai Karimun.Jurnal Kesehatan Masyarakat.Naskah publikasi. Tersedia dalam :[http : //Jurnal.ikm.Unand.ac.id](http://Jurnal.ikm.Unand.ac.id) (Diakses pada 3 april 2022).

Hasan, S. R. Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa . Surakarta: Universitas Muhamadiyah Surakarta,2012

Kemenkes RI.2014.Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Di indonesia.Tersedia dalam <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatinckps.pdf>. (Diakses pada 6 april 2022).

Priyoto.2015.Perubahan Dalam perilaku Kesehatan.Yogyakarta : Graha Ilmu.

Paisa,Zain.2013.Manfaat Mencuci tangan Pakai Sabun <http://www.catatandokter.com/2013/01/manfaat-cuci-tangan-pakai-sabun-CTPS.html>. (Diakses pada 9 april 2022).

Rikesdas.2013.Kementrian Kesehatan Indonesia.Tersedia dalam : <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%20Rikesdas%20213.pdf>. (Diakses pada 3 april 2022).

