

**Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Remaja di Pusat Pengembangan Anak GKP MDC Pematangsiantar**

**Nur Masdalifah**

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina, Pematangsiantar, Indonesia

**Eka Saudur Renaldi Sihombing**

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina, Pematangsiantar, Indonesia

**Nurvita Ramawati**

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina, Pematangsiantar, Indonesia

**Rahel April Napitupulu**

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina, Pematangsiantar, Indonesia;  
rahelnapitupulu997@gmail.com (koresponden)

**Lince Romanta Napitupulu**

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina, Pematangsiantar, Indonesia

**Ratih Angeli Pasaribu**

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina, Pematangsiantar, Indonesia

**ABSTRACT**

*Clean and healthy living behavior must be instilled in children at an early age with the help of teachers or mentors and parents. The behavior of washing hands with soap is one of the things that has become a global concern, because the problem of lack of practice, not only occurs in developing countries, but also in developed countries. Therefore, research was needed that aimed to describe clean and healthy living behavior in children regarding proper hand washing with soap. This study was a qualitative research. There were 7 informants involved, namely, the coordinator of the Child Development Center (PPA), staff/mentors, and 5 adolescents based on age and gender who were always active in participating in activities at the PPA GKP MDC Pematangsiantar. The data collection techniques applied were interviews and document studies, which were then analyzed qualitatively. The results of the study showed that the implementation of clean and healthy living behavior at the PPA GKP MDC Pematangsiantar had not been carried out in accordance with the principles of health science, because not all students were aware and willing to implement clean and healthy living behavior at the PPA which was the result of interviews with informants. It could be concluded that the implementation of clean and healthy living behavior, especially the practice of washing hands with soap by adolescents has not been carried out properly.*

**Keywords:** adolescents; clean living behavior; washing hands with soap

**ABSTRAK**

Perilaku hidup bersih dan sehat harus ditanamkan pada anak saat usia dini dengan dibantu oleh para guru atau mentor dan orang tua. Perilaku mencuci tangan memakai sabun merupakan salah satu hal yang menjadi perhatian dunia, karena masalah kurangnya praktik, tidak hanya terjadi di negara-negara sedang berkembang, tetapi juga di negara-negara maju. Maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak mengenai mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun. Studi ini adalah sebuah penelitian kualitatif. Ada & informan yang terlibat yaitu, koordinator Pusat Pengembangan anak (PPA), staff/mentor, dan 5 remaja berdasarkan usia dan jenis kelamin yang selalu aktif dalam mengikuti kegiatan di PPA GKP MDC Pematangsiantar. Teknik pengumpulan data yang diterapkan adalah wawancara dan studi dokumen, yang selanjutnya dianalisis secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di PPA GKP MDC Pematangsiantar belum terlaksana sesuai dengan kaidah ilmu kesehatan, karena belum semua siswa sadar dan mau menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di PPA yang merupakan hasil wawancara dengan informan. Dapat disimpulkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, terutama praktik mencuci tangan dengan sabun oleh remaja belum terlaksana dengan baik.

**Kata kunci:** remaja; perilaku hidup bersih; mencuci tangan dengan sabun

**PENDAHULUAN**

Kesehatan menurut *World Health Organization* (WHO) dirumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan.<sup>(1,2)</sup> Kesehatan merupakan hal yang sangat penting kaitannya dengan produktivitas seseorang. Pada hakikatnya, setiap manusia membutuhkan kehidupan yang sehat untuk menunjang keberlangsungan hidupnya.<sup>(3-5)</sup>

WHO menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah esensi dan hak asasi manusia untuk tetap mempertahankan hidupnya.<sup>(6)</sup> Pelaksanaan PHBS di rumah tangga dapat dilakukan dengan sangat sederhana, misalnya mencuci tangan pakai sabun. Berdasarkan studi WHO tahun 2017, pelaksanaan program PHBS tentang perilaku mencuci tangan, kejadian diare menurun 50% dengan perilaku mencuci tangan pakai sabun, 32% dengan meningkatkan akses masyarakat terhadap sanitasi dasar dan 39% perilaku pengelolaan air minum yang di rumah tangga, dengan upaya tersebut kejadian diare menurun sebesar 94%.<sup>(7)</sup>

Di Indonesia, mencuci tangan pakai sabun masih belum menjadi budaya yang dilakukan oleh masyarakat luas. Dalam kehidupan sehari-hari, sebelum makan kebanyakan ketika mencuci tangan dengan sabun justru dilakukan sesudah makan.<sup>(7)</sup> PHBS juga tercantum dalam Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2007, yang sangat berkaitan dengan kebijakan SDGs. PHBS juga berhubungan erat dengan tujuan dan pencapaian dari gerakan masyarakat hidup sehat. Evaluasi dampak program PHBS dapat diikuti secara baik dan signifikan dengan melihat sajian data Riskesdas pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa proporsi populasi yang mempunyai

kebiasaan cuci tangan yang benar menurut wilayah yaitu Sumatera Utara mencapai 37,9%, sedangkan Pematangsiantar mencapai 38,4%.<sup>(8)</sup>

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Pusat Pengembangan Anak (PPA) masih terdapat anak-anak yang belum mencuci tangan setelah beraktifitas, dan saat sebelum dan sesudah makan. Berdasarkan data Kemenkes RI, terdapat 2 milyar kasus diare dan 1,9 juta anak balita meninggal setiap tahun. Dari semua kematian tersebut, 78% terjadi di negara sedang berkembang, terutama di Asia Tenggara. Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi diare untuk semua kelompok umur sebesar 8% dan angka prevalensi balita sebesar 12,3%, sementara pada bayi prevalensi diare sebesar 10,6%.<sup>(8)</sup>

Anak-anak merupakan usia yang paling rentan terkena penyakit. Setiap tahun, 3,5 juta anak di seluruh dunia meninggal karena penyakit ISPA dan diare yang menjadi prioritas penyebab utama kematian anak. Maka dibutuhkan kesadaran dari mereka bahwa pentingnya berperilaku hidup sehat salah satunya mencuci tangan pakai sabun, perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di mana dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.<sup>(8)</sup>

PHBS di PPA Gereja Kristen Perjanjian Baru (GKPB) Masa Depan Cerah (MDC) merupakan upaya untuk memberdayakan siswa, staf/mentor maupun masyarakat di sekitar PPA, agar dapat melakukan PHBS untuk meningkatkan lingkungan yang sehat dan nyaman. PHBS harus ditanamkan pada anak saat usia dini dengan dibantu oleh para guru/staf mentor dan orang tua. Perilaku cuci tangan pakai sabun yang merupakan salah satu perhatian dunia. Hal ini karena masalah kurangnya praktek perilaku cuci tangan tidak hanya terjadi di negara-negara berkembang saja, akan tetapi juga di negara-negara maju kebanyakan masyarakatnya lupa mencuci tangan dengan sabun.<sup>(9-12)</sup>

PHBS merupakan salah satu penunjang kualitas kesehatan para generasi penerus bangsa. Kesehatan ditanamkan pada anak usia dini agar membentuk karakter, karena pada anak usia dini memiliki memori yang sangat kuat dan dapat melakukannya pada kehidupan yang mendatang. Perilaku sehat dilakukan dari adanya promosi kesehatan, pemberian makanan bergizi, aktivitas fisik dan lain sebagainya. Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Pada usia 6-12 tahun, PHBS bukan hanya dapat dilakukan disekolah tetapi juga di rumah.<sup>(13-15)</sup>

Data yang diperoleh dari peneliti dari PPA pada tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat 90 remaja yang terdiri dari kelas Ishak (9-11 tahun) 25 orang, kelas Nuh (10-11 tahun) 20 orang, Kelas Petrus (11-13 tahun) 20 orang, kelas Yusuf (10-12 tahun) 25 orang. Dari hasil wawancara terhadap salah satu staf/mentor, PHBS pada anak di PPA masih belum seratus persen baik atau belum terlaksana dengan baik, karena sebagian ada yang sudah menerapkan dan ada juga yang lupa untuk menerapkannya.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di PPA GKPB MDC, dengan 10 indikator perilaku yaitu mencuci tangan dengan sabun, persalinan ditolong tenaga kesehatan, menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin tiap bulan, memberi bayi ASI, makan-makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktivitas fisik setiap hari, penggunaan jamban yang bersih, tidak merokok, menggubakan air bersih, memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin; penyakit yang sering terjadi pada anak remaja ialah diare, tifoid dan ISPA yang merupakan dampak dari tidak mencuci tangan dengan sabun. Oleh karena itu diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan PHBS pada anak-anak mengenai mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data, jadi ia juga menyajikan data, menganalisis data dan menginterpretasi, yang banyak membantu terutama dalam penelitian yang bersifat longitudinal dan klinis. Penelitian ini dilakukan di PPA Kelurahan Asuhan Kecamatan Siantar Timur, pada bulan Mei sampai dengan Agustus 2024. Subyek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 7 informan yang terdiri atas seorang koordinator, seorang mentor mentor dan 5 anak remaja, yang bisa mewakili usia dan jenis kelamin. Daftar karakteristik yang diwakili oleh informasi disajikan pada Tabel 1. Kelima remaja informan selalu aktif dalam mengikuti kegiatan di PPA GKPB MDC Pematangsiantar.

Tabel 1. Karakteristik demografi para informan penelitian

Kode	Nama informan	Jenis kelamin	Usia	Pendidikan	Jabatan
Informan I	Bapak Barismaruli Purba	L	56	Sarjana	Koordinator
Informan II	Miss Putriana Napitupulu	P	22	Sarjana	Mentor
Informan III	Sofie Harefa	P	9	SD	Murid
Informan IV	Priskilla Silitonga	P	10	SD	Murid
Informan V	Keysia Lingga	P	11	SD	Murid
Informan VI	Kharisma Turnip	P	12	SD	Murid
Informan VII	Shendi Simatupang	L	13	SMP	Murid

Teknik pengumpulan data yang diterapkan adalah wawancara dan studi dokumen. Wawancara dengan murid dilakukan saat istirahat, yang bertujuan supaya tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar. Wawancara dengan murid dilakukan di depan ruang kelas secara bergilir. Hal ini bertujuan agar murid lebih fokus dalam memberi jawaban. Wawancara dengan Koordinator dilakukan pada hari Rabu 28 Agustus 2024 pada pukul 11.30 WIB. Wawancara dengan mentor dilakukan sebelum murid datang pada pukul 13.30 WIB, agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar juga mencegah adanya kebisingan dan jawaban dari informan terdengar lebih jelas, sehingga menjawab pertanyaan dengan lebih leluasa. Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis

secara kualitatif, berdasarkan protokol analisis data penelitian kualitatif yakni analisis konten, yang selanjutnya dilakukan penafsiran.

Penelitian ini dilakukan dengan mematuhi semua kaidah etik penelitian kesehatan karena melibatkan manusia sebagai subyek utama yakni para informan. Peneliti mengupayakan agar para informan selalu terjaga eksistensinya yang mencakup penghargaan atas otonomi, memberikan kemanfaatan, tidak membahayakan atau merugikan, serta berlaku adil kepada mereka.

## HASIL

### Dukungan PPA dalam PHBS pada Anak Remaja

Dukungan oleh koordinator dan staff mentor dalam penerapan PHBS pada anak remaja tergambar dari hasil wawancara sebagai berikut:

*".... mentor menerapkan adanya perilaku hidup bersih dan sehat. Mentor juga sebagai teladan, jadi mereka harus sebelum mereka melihat anak-anak berperilaku sehat haruslah mereka duluan yang harus memberikan contoh. Nah kebetulan kita menghadapi pandemi ya, jadi mencuci tangan ini merupakan satu hal yang penting, sehingga semenjak pandemi sosialisasi dan dorongan untuk mencuci tangan itu semakin hari semakin ditingkatkan. Ya mereka mencuci tangan pakai handwash dan juga sabun, ya seperti itu. Sejauh ini PPA mengajarkan untuk mencuci tangan, makanya disediakan 4 cuci tangan di lokasi kita ini. PPA ini sangat mendukung PHBS ini karna kami sangat menyadari salah satu faktor yang mendukung kesehatan anak salah satunya adalah sanitasi dan kebersihan, makanya PHBS itu adalah program yang wajib dilakukan di PPA." (Informan I).*

*".... Cara kami menerapkan hidup bersih dan sehat di PPA GKPB MDC kepada anak remaja yaitu, yang pertama dan paling utama adalah kami sebagai staff mentor melakukan dan menerapkan PHBS dalam kehidupan kami sehari-hari, kami mengajarkan anak-anak remaja ditempat ini bagaimana penting mencuci tangan dengan sabun. Karna kami tahu bahaya yang diakibatkan dari tidak mencuci tangan, kami mendukung adanya penerapan PHBS melalui cuci tangan dengan menyediakan tempat cuci tangan dan sabun di tempat ini. Apalagi kami juga menyediakan makan siang pada anak-anak setelah selesai proses kegiatan belajar mengajar. (Informan II).*

Adanya dukungan PPA dapat dilihat dari penyediaan fasilitas tempat mencuci tangan dan handwash. Adapun peran staff mentor dalam mendukung penerapan PHBS tidak jauh berbeda dengan koordinator PPA. Staff mentor akan selalu mengajari, mendukung dan mengingatkan agar murid tahu dan mau menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di PPA GKPB MDC.

### Perilaku Siswa dalam Penerapan PHBS di PPA

Perilaku adalah tindakan seseorang dalam merespon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di PPA GKPB MDC Pematangsiantar tidak luput dari adanya dukungan para staff mentor< seperti kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

*"--- adapun perilaku murid dalam menerapkan hidup bersih dan sehat sudah lumayan baik, setelah melihat adanya anak-anak yang mematuhi dan mengingat maupun menerapkan tindakan mencuci tangan pakai sabun, tapi ada juga yang mengabaikannya. Padahal mencuci tangan adalah keharusan yang sangat penting dilakukan. Untuk itu kami para mentor selalu mengingatkan dan menjelaskan bahwa mencuci tangan sangat perlu diterapkan setiap hari." (Informan II).*

Penerapan PHBS ini dapat dilihat melalui beberapa anak yang tetap mematuhi dan melakukan apa yang telah diajarkan oleh mentornya, ada juga siswa yang mendengar namun belum menerapkannya. PHBS perlu ditanamkan dalam kebiasaan anak-anak, namun harus terus diajarkan secara berulang-ulang. Supaya apa yang diajarkan oleh staff mentor, murid tersebut mampu menerapkannya baik di rumah dan di berbagai tempat lainnya.

## PEMBAHASAN

Penerapan PHBS pada anak remaja di PPA GKPB MDC tidak luput dari peran mentor sebagai tenaga pendidik yang selalu mengajari dan mendukung kegiatan di PPA. Sebelum mengajarkan PHBS pada anak remaja di PPA, terlebih dahulu para staff mentor menerapkannya agar bisa menjadi teladan kepada anak-anak di PPA GKPB MDC Pematangsiantar. Ini penting karena salah satu peran mentor adalah menjadi model peran dalam perilaku hidup sehat.<sup>(16-19)</sup>

Praktik mencuci tangan dengan menggunakan sabun sangat mempengaruhi tingkat kesehatan dilakukan setiap hari saat sebelum makan, sebelum beraktifitas, setelah bermain, setelah buang air besar dan setelah memegang hewan.<sup>(20)</sup> Mencuci tangan dengan sabun merupakan langkah yang sederhana namun sangatlah penting dalam rangka menjaga kesehatan. Berikut ini merupakan alasan-alasan mengapa mencuci tangan dengan sabun sangat bermanfaat bagi kesehatan. Pertama adalah menghilangkan kuman dan virus karena tangan sering bersentuhan dengan berbagai permukaan yang dapat menjadi tempat berkembang biaknya mikroorganisme merugikan, terutama kuman dan virus. Sabun akan membantu mengangkat dan membunuh mikroorganisme berbahaya, sehingga kita bisa mencegah infeksi. Kedua adalah mencegah berbagai penyakit menular, seperti flu, diare juga infeksi saluran pernapasan yang umumnya menyebar melalui kontak tangan yang terkontaminasi. Dengan mencuci tangan secara rutin, kita bisa mengurangi risiko penularan penyakit. Ketiga adalah melindungi diri dan orang lain, karena tangan yang bersih tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga orang-orang di sekitar kita, termasuk anak-anak yang lebih rentan, orang tua, dan mereka yang memiliki sistem kekebalan tubuh lemah. Keempat adalah mengurangi infeksi saluran pencernaan, karena kuman yang masuk ke mulut melalui tangan yang kotor bisa menyebabkan gangguan pencernaan seperti diare. Mencuci tangan sebelum makan dan

setelah ke toilet sangat penting untuk mencegahnya. Kelima adalah kebiasaan sehat yang mudah dilakukan. Mencuci tangan dengan sabun hanya membutuhkan sedikit waktu, namun memberikan perlindungan cukup besar. Hal ini merupakan tindakan pencegahan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, di manapun.<sup>(20)</sup>

Mencuci tangan dengan sabun perlu diajarkan berulang-ulang agar anak menjadi waspada akan bahaya apa yang akan terjadi bila tidak mencuci tangan dengan sabun.<sup>(21)</sup> Di sini, dukungan tenaga pendidik sangat dibutuhkan dalam mengingatkan anak supaya paham untuk mencuci tangan pakai sabun dengan benar. Karena tidak semua anak mampu menerapkannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa PHBS di PPA GKPB MDC sudah dilengkapi fasilitas pendukung terlaksananya, tetapi PHBS belum terlaksana dengan baik. Untuk itu, peran mentor sebagai tenaga pendidik sangatlah diperlukan untuk selalu mendukung, mendampingi dan mengingatkan murid agar tahu dan bisa melakukannya baik di rumah dan tempat lain.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Schramme T. Health as Complete Well-Being: The WHO definition and beyond. *Public Health Ethics*. 2023 Jul 27;16(3):210-218. doi: 10.1093/phe/phad017. PMID: 38333767; PMCID: PMC10849326.
2. Donoso FS. The concepts of 'health' and 'disease': Underlying assumptions in the idea of value in medical interventions. In: Kohlhammer VW. *Defining the Value of Medical Interventions: Normative and Empirical Challenges* [Internet]. Schildmann J, Buch C, Zerth J, editors. Stuttgart (DE): W. Kohlhammer GmbH; 2021.
3. de Oliveira C, Saka M, Bone L, Jacobs R. The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature. *Appl Health Econ Health Policy*. 2023 Mar;21(2):167-193.
4. Avan A, Hachinski V; Brain Health Learn and Act Group. Brain health: Key to health, productivity, and well-being. *Alzheimers Dement*. 2022 Jul;18(7):1396-1407. doi: 10.1002/alz.12478.
5. Pronk N, Kleinman DV, Goekler SF, Ochiai E, Blakey C, Brewer KH. Promoting health and well-being in healthy people 2030. *J Public Health Manag Pract*. 2021 Nov-Dec 01;27(Suppl 6):S242-S248.
6. Nasiatin T, Pertiwi WE, Setyowati DL, Palutturi S. The roles of health-promoting media in the clean and healthy living behavior of elementary school students. *Gac Sanit*. 2021;35 Suppl 1:S53-S55.
7. Kemenkes RI. *Buku saku kegiatan cuci tangan pakai sabun di masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
8. Kemenkes RI. *Laporan nasional riset kesehatan dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
9. Xun Y, Shi Q, Yang N, Yang N, Li Y, Si W, Shi Q, Wang Z, Liu X, Yu X, Zhou Q, Yang M, Chen Y. Associations of hand washing frequency with the incidence of illness: a systematic review and meta-analysis. *Ann Transl Med*. 2021 Mar;9(5):395. doi: 10.21037/atm-20-6005.
10. Almoslem MM, Alshehri TA, Althumairi AA, Aljassim MT, Hassan ME, Berekaa MM. Handwashing knowledge, attitudes, and practices among students in eastern province schools, Saudi Arabia. *J Environ Public Health*. 2021 Sep 21;2021:6638443. doi: 10.1155/2021/6638443.
11. Younie S, Mitchell C, Bisson MJ, Crosby S, Kukona A, Laird K. Improving young children's handwashing behaviour and understanding of germs: The impact of A Germ's Journey educational resources in schools and public spaces. *PLoS One*. 2020 Nov 23;15(11):e0242134. doi: 10.1371/journal.pone.0242134.
12. Xun Y, Shi Q, Yang N, Yang N, Li Y, Si W, Shi Q, Wang Z, Liu X, Yu X, Zhou Q, Yang M, Chen Y. Associations of hand washing frequency with the incidence of illness: a systematic review and meta-analysis. *Ann Transl Med*. 2021 Mar;9(5):395. doi: 10.21037/atm-20-6005.
13. Srinath S, Jacob P, Sharma E, Gautam A. Clinical practice guidelines for assessment of children and adolescents. *Indian J Psychiatry*. 2019 Jan;61(Suppl 2):158-175.
14. O'Brien KM, Barnes C, Yoong S, Campbell E, Wyse R, Delaney T, Brown A, Stacey F, Davies L, Lorien S, Hodder RK. School-based nutrition interventions in children aged 6 to 18 years: an umbrella review of systematic reviews. *Nutrients*. 2021 Nov 17;13(11):4113. doi: 10.3390/nu13114113.
15. García-Carrión R, Villarejo-Carballido B, Villardón-Gallego L. Children and adolescents mental health: a systematic review of interaction-based interventions in schools and communities. *Front Psychol*. 2019 Apr 24;10:918. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00918. PMID: 31068881; PMCID: PMC6491840.
16. Atif H, Peck L, Connolly M, Endres K, Musser L, Shalaby M, Lehman M, Olympia RP. The impact of role models, mentors, and heroes on academic and social outcomes in adolescents. *Cureus*. 2022 Jul 27;14(7):e27349. doi: 10.7759/cureus.27349. PMID: 36060382; PMCID: PMC9421350.
17. Vinales JJ. The mentor as a role model and the importance of belongingness. *Br J Nurs*. 2015;24(10):532-5.
18. Marshall AG, Brady LJ, Palavicino-Maggio CB, Neikirk K, Vue Z, Beasley HK, Garza-Lopez E, Murray SA, Martinez D, Shuler HD, Spencer EC, Morton DJ, Hinton AJ. The importance of mentors and how to handle more than one mentor. *Pathog Dis*. 2022 Jun 22;80(1):ftac011. doi: 10.1093/femspd/ftac011.
19. Blake-Beard S, Shapiro M, Ingols C. A model for strengthening mentors: frames and practices. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jun 15;18(12):6465. doi: 10.3390/ijerph18126465.
20. Xun Y, Shi Q, Yang N, Yang N, Li Y, Si W, Shi Q, Wang Z, Liu X, Yu X, Zhou Q, Yang M, Chen Y. Associations of hand washing frequency with the incidence of illness: a systematic review and meta-analysis. *Ann Transl Med*. 2021 Mar;9(5):395. doi: 10.21037/atm-20-6005.
21. Ezezika O, Heng J, Fatima K, Mohamed A, Barrett K. What are the barriers and facilitators to community handwashing with water and soap? A systematic review. *PLOS Glob Public Health*. 2023;3(4):e0001720.