

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*)**

##### **2.1.1 Pengertian**

Kebersihan diri (*personal hygiene*) adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikinya.<sup>1</sup> Kebersihan diri juga merupakan cara yang paling efektif untuk mengurangi resiko dijangkiti penyakit. Kebersihan diri yang baik meliputi beberapa cara termasuk mencuci tangan, membersihkan rambut, menyikat gigi, mandi, memotong kuku dan memakai pakaian bersih.<sup>3</sup> Kesemua cara di atas harus diamalkan secara betul dan teratur.<sup>9</sup>

##### **2.1.2 Kesan dari Kebersihan Diri yang Kurang Baik**

Kebersihan diri mengurangkan resiko dijangkiti penyakit dan penularan penyakit.<sup>8</sup> Anak-anak dengan kebersihan diri yang kurang baik bisa diejek oleh teman-temannya akibat penampilan pribadi yang buruk, pakaian kotor, rambut berminyak, gigi yang berwarna hitam dan berbau. Kritik-kritik seperti itu bisa mengurangkan harga diri seseorang anak tersebut. Anak-anak kurang mengetahui cara dan kepentingan menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu, orang dewasa bisa memandang rendah terhadap anak dengan kebersihan diri yang buruk dan bisa berpendapat bahwa anak tersebut diabaikan oleh orang tuanya.<sup>10</sup>

##### **2.1.3 Cara Kebersihan Diri yang Baik**

###### **2.1.3.1 Kebersihan Tangan**

Tangan merupakan salah satu penghantar masuk kuman ke dalam tubuh manusia karena tangan adalah bagian tubuh yang paling sering bersentuhan dengan mulut dan hidung secara langsung. Oleh karena itu, cuci tangan dengan cara yang betul dan pada waktu tertentu bisa mengurangi resiko mendapat penyakit<sup>11</sup>. Seseorang itu harus mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, selepas bersentuhan dengan hewan atau orang yang sakit, sesudah buang air kecil dan air besar, sebelum menyediakan makanan dan selepas bersin atau batuk.<sup>2</sup> Mencuci tangan menggunakan air mengalir sahaja bisa menghilangkan kuman di tangan tetapi apabila menggunakan sabun dan air proses pembersihannya mengambil masa yang lebih lama karena menghilangkan lebih banyak bakteri.<sup>12</sup> Studi tentang pemakaian sabun dan air untuk mencuci tangan membuktikan efektifitas dalam mengurangi penyakit seperti diare dan infeksi saluran napas.<sup>13</sup> Berikut adalah cara mencuci tangan yang betul:



Gambar 2.1 Cara mencuci tangan yang betul (WHO)

Penjelasan gambar seperti berikut :

Gambar 0 : Basahi kedua tangan menggunakan air mengalir

Gambar 1 : Beri sabun secukupnya

Gambar 2 : Gosok kedua tangan dan punggung tangan

Gambar 3 : Gosok sela-sela jari kedua tangan

Gambar 4 : Gosok kedua telapak dengan jari-jari rapat

Gambar 5 : Jari-jari tangan dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan. Tangan kiri ke kanan, dan sebaliknya

Gambar 6 : Gosok ibu jari secara berputar dalam gengaman tangan kanan, lakukan pada tangan sebaliknya

Gambar 7 : Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri. Lakukan sebaliknya

Gambar 8 : Basuh dengan air

Gambar 9 : keringkan tangan dengan handuk yang bersih

Gambar 10 : Matikan kran air dengan handuk

Gambar 11 : Tangan bersih

Langkah 2 hingga langkah 7 harus dilakukan selama 15 hingga 20 detik dan seluruh prosesnya mengambil masa 40 hingga 60 detik.<sup>9</sup>

Terdapat beberapa jenis sabun yang bisa digunakan untuk mencuci tangan. Antaranya adalah sabun biasa dan sabun anti-bakterial. Ramai percaya bahwa sabun anti-bakterial lebih berefektif dalam menghilangkan kuman. Namun, tidak ada fakta yang membuktikan sekian.<sup>14</sup> Berikut adalah bandingan antara sabun biasa dan sabun anti-bakterial :

Tabel 2.1. Bandingan antara sabun biasa dan sabun anti-bakterial<sup>14</sup>

Sabun biasa		Sabun anti-bakterial
1. Digunakan di rumah, sekolah, tempat kerja, rumah makan 2. Bisa dibeli dari toko-toko	Kegunaan	1. Di rumah sakit, Puskesmas (dipakai di rumah jika diarahkan dokter) 2. Dapat dibelikan di beberapa supermart 3. Tidak lebih efektif daripada sabun biasa dalam membunuh kuman di tangan
Murah	Harga	Mahal dari sabun biasa
Menggosok tangan adalah langkah yang paling penting untuk tangan yang bersih	Cara pemakaian	Harus dioles pada seluruh bagian tangan dan dibiarkan selama 2 menit supaya berefek pada bakteri

Sabun bisa didapatkan dalam beberapa sediaan. Dua jenis yang paling umum adalah sabun batang (*bar soap*) and sabun cair (*liquid soap*). Hasil dari penelitian tentang efektifitas sabun batang dan sabun cair dalam menghilangkan mikroba telah menunjukkan bahwa sabun cair lebih efektif.<sup>15</sup> Berikut adalah bandingan antara sabun batang dan sabun cair<sup>16</sup>:

Sabun batang :

- Kuman dapat tumbuh pada sabun batang dan mudah menyebar dari satu orang ke orang lain
- Sabun batang bisa digunakan di rumah sekiranya tidak ada yang memiliki infeksi kulit
- Sabun batang sebaiknya tidak digunakan di tempat umum
- Sabun batang lebih murah dari sabun cair

Sabun cair :

- Sabun cair umumnya direkomendasikan atas sabun batang untuk membersihkan tangan
- Sabun cair mudah digunakan dan tidak akan menyebarkan kuman dari satu orang ke orang lain
- Banyak sabun cair mencakup agen pelembab, sehingga tangan mungkin tidak kering cepat
- Bisa dibeli dalam sediaan paket dan diisi ke dalam botol

### 2.1.3.2 Kebersihan Kuku

Kebanyakan masyarakat Asia termasuk warga Indonesia menggunakan tangan untuk makan, persiapan makanan dan juga *toileting*. Kebanyakan kotoran akan melekit pada kuku. Berdasarkan penelitian analisis statistik diketahui bahwa 26% anak dengan kukunya tidak dipotong secara rapi terinfeksi bakteri daripada 17% anak yang kukunya dipotong terinfeksi bakteri.<sup>17</sup> Oleh karena itu, kebersihan kuku harus diberikan perhatian ekstra. Cara-cara menjaga kebersihan kuku<sup>18</sup> :

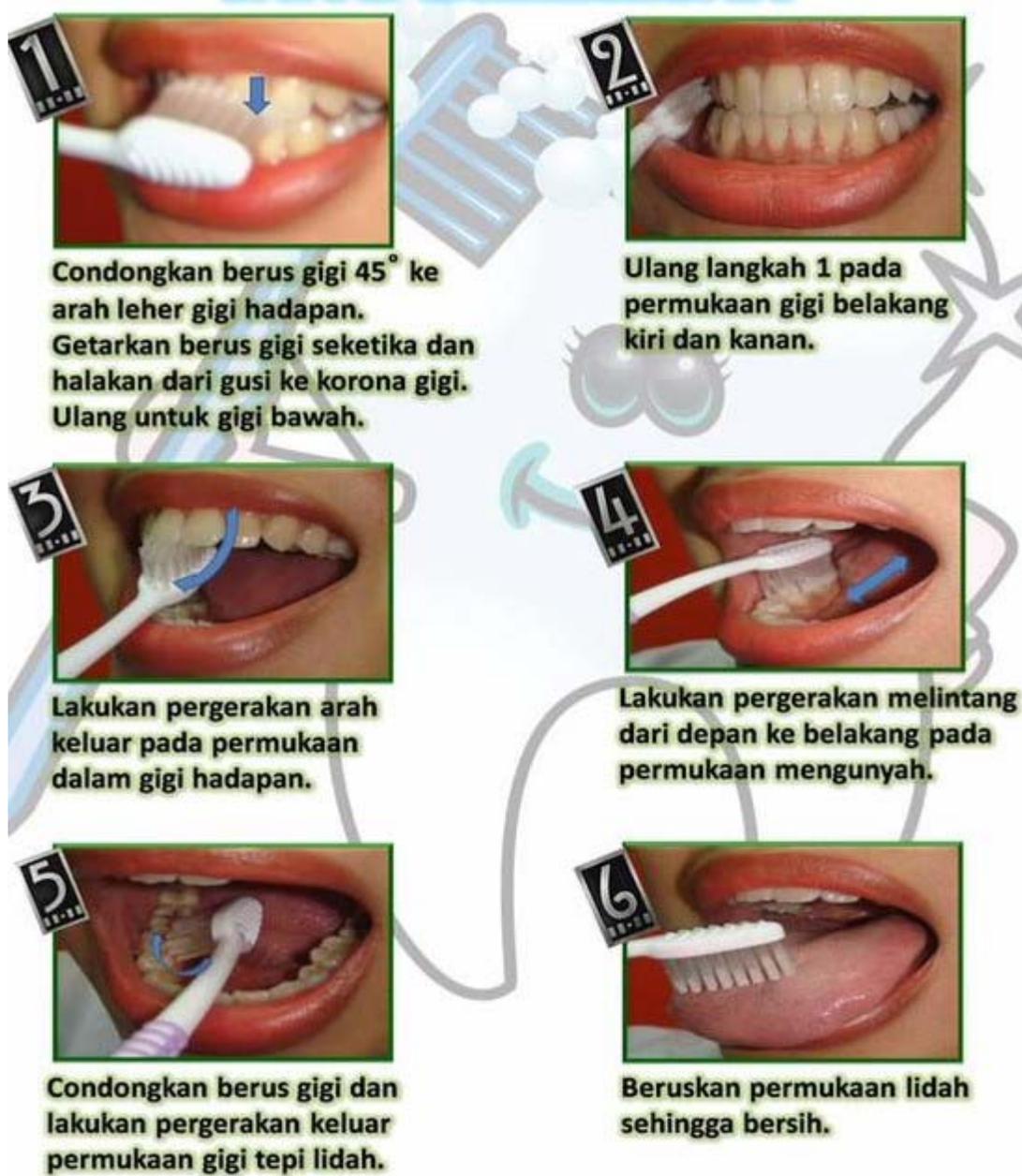
1. Kuku jari harus dipotong dengan pengikir atau memotongnya dalam bentuk oval atau mengikut bentuk jari. Sedangkan kuku kaki harus dipotong dalam bentuk lurus.

2. Jangan memotong kuku terlalu pendek karena bisa melukai selaput kulit dan kulit di sekitar kuku.
3. Jangan membersihkan kotoran dengan benda tajam, sebab akan merusak jaringan di bawah kuku.
4. Potong kuku seminggu sekali atau mengikut kebutuhan.
5. Khusus untuk jari kaki sebaiknya kuku dipotong segera setelah mandi atau direndam dengan air hangat terlebih dahulu.
6. Jangan menggigiti kuku karena akan merusak bagian kuku.

### **2.1.3.3 Kebersihan oral**

Mulut merupakan organ yang bertindak sebagai pintu masuk untuk kuman memasuki badan. Oleh karena itu, menjaga kebersihan oral yaitu kebersihan mulut dan gigi sangat penting. Ramai masih tidak mengetahui waktu yang sesuai untuk menyikat gigi dan ramai percaya bahwa menyikat gigi sekali sehari sudah memadai. Seseorang itu, wajib menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari yaitu selepas makan sarapan dan sebelum tidur dengan rata-rata waktunya dari 1 menit hingga 2,5 menit setiap kali menyikat gigi.<sup>19</sup> Cara yang lebih ideal adalah dengan menyikat gigi sesudah setiap kali makan. Sikat gigi yang dipakai juga harus diganti setiap 6 bulan. Lebih baik jika diganti setiap 3 bulan. Pemakaian pasta gigi juga diperuntuhkan.

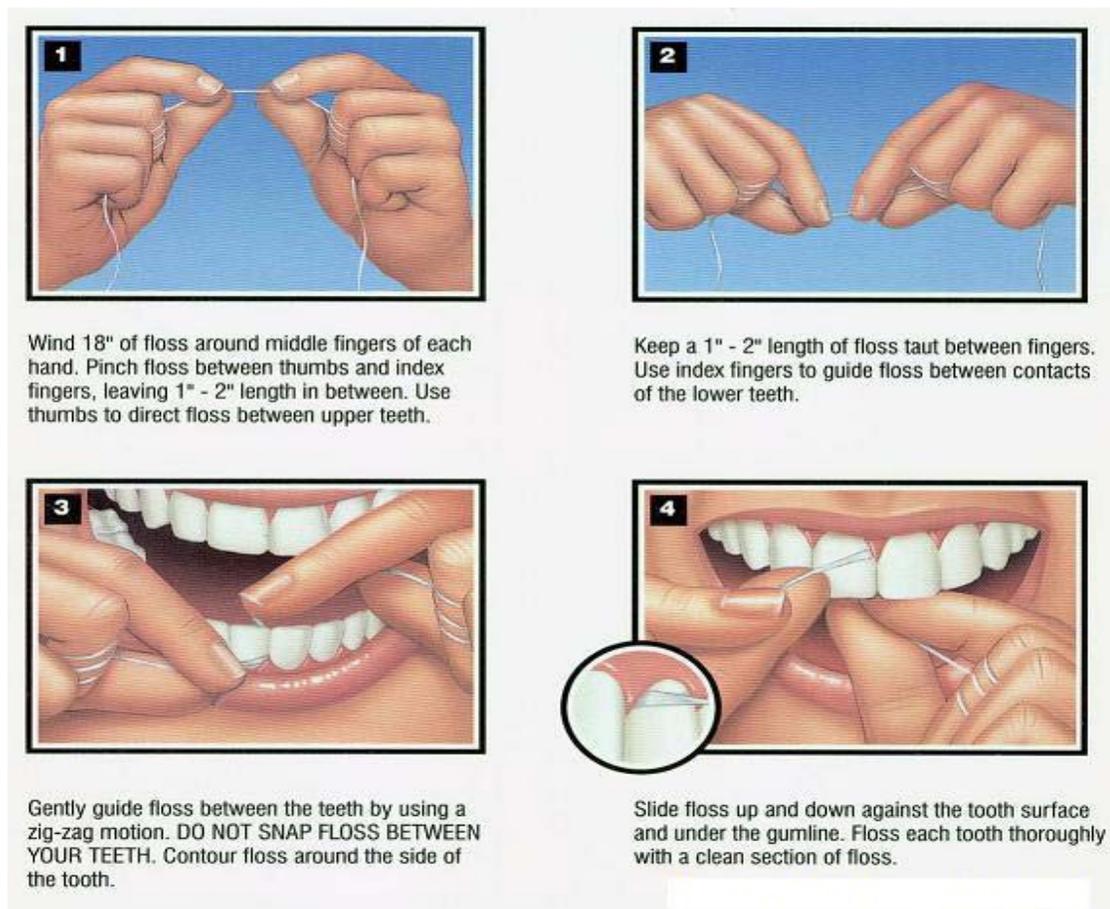
Terdapat juga cara yang tepat untuk menyikat gigi :



Gambar 2.2. Cara menyikat gigi yang betul

Penyikatan gigi hanya dapat membersihkan permukaan bukal, lingual dan oklusal sedangkan daerah proksimal dan interdental hampir tidak tersentuh, padahal daerah tersebut mudah mengalami karies dan sering dijumpai lesi gingiva. Ada

berbagai jenis alat pembersihan daerah intradental antaranya adalah benang gigi (*dental floss*), *floss threaders*, brus interdental, tusuk gigi, tusuk gigi plastic (*plastic picks*) dan *interdental stimulator*.<sup>20</sup> Benang gigi adalah alat pembersihan intradental yang paling umum digunakan sekarang. Berikut adalah cara pemakaian benang gigi (*dental floss*) :



Gambar 2.3. Cara pemakaian benang gigi (*dental floss*)

Penjelasan gambar adalah seperti berikut :

Gambar 1 : Gunakan benang kira-kira 18 inci, sisakan di ujung sebanyak 2 inci.  
Gunakan ibu jari untuk mengarahkan benang antara gigi atas.

Gambar 2 : Pegang 2 inci benang antara jari. Gunakan jari telunjuk untuk mengarahkan benang antara gigi bawah.

Gambar 3 : Secara perlahan arahkan benang dengan pergerakan zig zag. Mengarahkan benang gigi di sekeliling gigi.

Gambar 4 : Geser benang gigi ke arah atas dan bawah berlawanan dengan permukaan gigi dan di bawah garis gusi. Bersihkan setiap gigi dengan bagian yang bersih dari benang gigi.

#### **2.1.3.4 Kebersihan Kulit**

Kulit merupakan organ terbesar manusia dan fungsi kulit adalah untuk melindungi jaringan di bawahnya dari cedera, mengatur suhu, mentransmisikan sensasi melalui reseptor syaraf, menghasilkan dan mengabsorpsi vitamin D.<sup>21</sup> Kulit berperan untuk meminimalkan setiap gangguan dan ancaman yang masuk melewati kulit.<sup>1</sup> Jadi kebersihan kulit harus dipelihara dan berikut adalah cara-cara pemeliharaan kulit :

1. Mandi sekurang-kurangnya dua kali sehari. Jika perlu, mandi sesudah bekerja, bermain dan apabila kulit berpeluh atau kotor.
2. Membersihkan tubuh menggunakan air bersih.
3. Mandi menggunakan sabun.
4. Lap badan sesudah mandi. Dinasihatkan menggunakan handuk sendiri. Handuk dijemur di bawah matahari.
5. Menjaga kebersihan pakaian. Mengganti pakaian setiap hari.
6. Perhatiann lebih harus diberikan terhadap pakaian dalam.
7. Cuci pakaian menggunakan sabun.
8. Jangan berkongsi handuk, pakaian dan pakaian dalam sesama teman maupun keluarga.

### **2.1.3.5 Kebersihan Rambut**

Pembersihan rambut dapat dilakukan melalui pencucian yang betul. Pemakaian sampo dan kondisioner rambut dapat membersihkan rambut dan mengurangkan masalah rambut. Menurut suatu penelitian 31% responden memakai sabun biasa untuk mencuci rambut dan cuma 18% yang memakai kondisener rambut.<sup>22</sup>

Cara-cara merawat rambut adalah seperti berikut :

1. Cuci rambut sekurang-kurangnya 3 kali seminggu atau sesuai kebutuhan dengan memakai sampo yang cocok.
2. Pangkas rambut agar terlihat rapi.
3. Gunakan sisir yang bergigi besar untuk merapikan rambut kerinting dan olesi rambut dengan minyak.
4. Jangan gunakan sisir bergigi tajam karena bisa melukai kulit kepala.
5. Pijat-pijat kulit kepala pada saat mencuci rambut untuk merangsang pertumbuhan rambut.
6. Pada jenis rambut ikal dan kerinting, sisir rambut mulai dari bagian ujung hingga kepangkal dengan pelan dan hati-hati.

## **2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebersihan Diri**

### **2.2.1 Faktor Ekonomi**

Suatu penelitian telah dilakukan pada tahun 2009, di 11 negara termasuk negara Eropah, Afrika dan Asia Tenggara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan praktek kebersihan diri di Negara berkembang dan Negara maju. Dari hasilnya 62% kematian berlaku di Afrika karena infeksi dan 31% kematian berlangsung di Negara Asia Tenggara karena sebab yang sama. Manakala di Inggris

cuma 5% menunjukkan kematian akibat infeksi. Penelitian ini menunjukkan praktek kebersihan diri di Negara maju lebih baik dibandingkan Negara berkembang.<sup>11</sup>

### **2.2.2 Faktor Sosial**

Status sosial juga mempengaruhi kebersihan diri di daerah perkotaan dan daerah perdesaan sesebuah Negara. Hasil peneletian diperoleh rata-rata skor kebersihan diri siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) Perkotaan sebesar 93.3% manakala untuk SDN Perdesaan adalah 91.5%. walaupun perbedaannya tidak banyak, namun SDN Perkotaan lebih terjaga dari kebersihan diri siswa SDN Perdesaan.<sup>23</sup>

### **2.2.3 Faktor Pendidikan**

Sebuah penelitian dilakukan di daerah perdesaan Bangladesh untuk mengetahui apakah anak-anak mempunyai dampak jangka panjang dari pendidikan kesehatan pengendalian infeksi cacing di usus, dimana penelitian longitudinal dilakukan untuk menilai pengetahuan, kesadaran dan praktek kebersihan diri antara 4 komuniti : dua kelompok yang menerima pendidikan dan dua kelompok tanpa menerima pendidikan. Kesimpulan daripada studi tidak lanjut jangka panjang ini menunjukkan kurangnya keberlanjutan tentang pengetahuan dan kesadaran dalam jangka panjang selepas intervensi pendidikan kesehatan.<sup>24</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat pendidikan orang tua terhadap status kebersihan mulut dan gigi anak jalanan, menunjukkan hasilnya bahwa anak dengan ayah tidak bersekolah mempunyai persentase kebersihan mulut dan gigi yang buruk dengan 79,4% manakala 68,3% anak dengan ibu yang tidak berpendidikan menunjukkan kesehatan mulut dan gigi yang buruk.<sup>6</sup>

### 2.2.4 Faktor Jenis Kelamin

Penelitian untuk mengetahui perbedaan praktek kebersihan diri antara anak laki-laki dan perempuan dengan sampel sebanyak 757 dilakukan di 5 daerah, India. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak laki-laki (65.1%) dijangkiti infeksi cacangan lebih daripada anak perempuan (57.3%). Praktek baik seperti mandi selalu (82,6%), sering menyikat gigi (61,1%), rambut bersih disisir (80,2%) lebih pada anak perempuan dibandingkan dengan anak lelaki, manakala, praktek kebersihan kuku menunjukkan hasil yang sama antara anak laki-laki dan perempuan. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa praktek kebersihan diri kurang karena tingkat kesadaran yang kurang dan kelalaian anak sekolah dan pihak sekolah. Keadaan ini bisa dikoreksikan sekiranya pihak sekolah dan kerajaan lebih aktif dalam mengajar tentang kepentingan kebersihan diri.<sup>25</sup>

### 2.3 Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Kedalaman pengetahuan dapat diklasifikasikan berdasarkan enam tingkatan,<sup>26</sup> yakni:

#### a) Tahu (*know*)

Merupakan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk ke dalam tingkatan ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, mengidentifikasi, menguraikan dan menyatakan.<sup>26</sup>

#### b) Memahami (*comprehension*)

Merupakan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar objek yang diketahui. Orang yang telah paham akan obyek atau materi harus mampu menjelaskan,

menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.<sup>26</sup>

**c) Aplikasi (*application*)**

Merupakan suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang sebenarnya. Aplikasi diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang nyata.<sup>26</sup>

**d) Analisis (*analysis*)**

Kemampuan dalam menjabarkan materi atau suatu obyek dalam komponen-komponen dan masuk ke dalam struktur organisasi tersebut.<sup>26</sup>

**e) Sintesis (*synthesis*)**

Menunjukkan kepada suatu kemampuan dalam meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.<sup>26</sup>

**f) Evaluasi (*evaluation*)**

Kemampuan dalam melakukan penelitian terhadap suatu materi atau obyek.

Pengetahuan dapat diukur dengan cara wawancara atau pengisian kuesioner yang menanyakan isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.<sup>26</sup>