Kewajiban Warga Negara Untuk Hidup Sehat Dengan Rajin Cuci Tangan

Ahmad Fauzan Shiddiq

IIK Strada Indonesia

bimatri42676@gmail.com

Abstrak

Menjaga kesehatan tubuh bisa dimulai dari hal-hal yang paling sederhana. Mencuci tangan misalnya. Mulai sekarang jadikan cuci tangan sebagai bagian dari gaya hidup kita. Tangan adalah organ tubuh yang paling vital untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Dari tangan inilah akan tercipta karya-karya indah. Namun, dari tangan jugalah berbagai penyakit bisa menular. Tanpa disadari aktivitas sehari-hari membuat tangan selalu bersentuhan dengan benda-benda, mulai pulpen, keyboard computer, gagang pintu dan benda-benda lain. Semenara itu, kita tidak pernah tahu, apakah benda-benda yang kita pegang tersebut bebas dari kuman dan virus? Nah, untuk mencegah bakteri atau virus berpindah ke dalam tubuh, ada baiknya lakukan cuci tangan, khususnya sebelum dan sesudah makan. Ditengah maraknya berbagai virus baru belakangan ini, cuci tangan menjadi salah satu senjata dasar untuk mengatasinya.

Kata Kunci : Cuci Tangan, Sabun Kesehatan, Virus.

1. Latar Belakang

Ada banyak orang yang berpikir bahwa mencuci tangan sesering mungkin akan membuang waktu mereka. Padahal, sejumlah virus dan bakteri dapat hidup di permukaan benda dalam waktu yang lama. Inilah sebabnya cuci tangan menjadi penting dilakukan, apalagi di masa pandemi Covid 19 seperti saat ini. Meski tangan kita terlihat bersih, Kita masih punya kemungkinan untuk tertular penyakit. Virus, bakteri, dan parasit adalah organisme mikroskopik yang tidak kasat mata. Maksudnya adalah, kita tidak bisa melihat mikroorganisme ini dengan mata telanjang. Diperlukan alat tersendiri untuk memastikannya. Meski demikian, bukan berarti mereka tidak ada, kita tidak akan pernah tahu ada berapa

banyak kuman penyakit yang ada di kamar mandi, serta siapa saja yang sedang sakit di sekeliling kita. Justru mikroorganisme ini tersebar di mana-mana. Termasuk dalam benda-benda terdekat kita, yang kemungkinan besar sudah terkontaminasi, baik pada handphone, laptop, meja, sepatu, ataupun tas. Bakteri bisa juga menempel karena berbagai aktivitas yang kita lakukan. Entah itu akibat kita tidak menutup hidung dan mulut ketika batuk maupun bersin. Patogen pun bisa menyebar setelah kita melakukan kontak fisik dengan hewan.

Seperti yang juga dijelaskan oleh dr. Irma Lidia, tim dokter Jovee, “Salah satu cara penularan yang sering adalah ketika seseorang yang sakit batuk atau bersin. Tetesan kecil atau droplet kuman mendarat di tempat-tempat seperti gagang pintu, telepon, handle grip, tombol lift, dan lain-lain,” Beliau kemudian melanjutkan, “Atau orang yang sakit batuk atau bersin ke tangan mereka dan kemudian menyentuh benda-benda itu. Kemudian kita datang menyentuh benda yang sama dan selanjutnya, tanpa disadari, kita mungkin menyentuh hidung dan mulut,” Jadi, kuman penyakit bisa saja menyebar di dalam rumah kalau Anda dan anggota keluarga lainnya tidak terbiasa mencuci tangan. Proses berpindahnya kuman bisa berlangsung dengan cepat, baik dari orang ke orang lainnya atau memang dari benda yang sudah terkontaminasi. Kalau kuman sudah masuk ke dalam tubuh, ada kemungkinan mereka akan mengganggu sistem imun alias kekebalan tubuh. Dan cuci tangan termasuk dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Untuk itulah, selalu cuci tangan kita setelah beraktivitas, karena kuman tersebar di mana-mana walaupun mereka tak kasat mata. Respons sistem imun dalam melawan serangan bakteri, virus, dan kuman lainnya bisa membuat kita sakit. Maka, satu-satunya cara efektif untuk tetap sehat yaitu dengan mencuci tangan secara baik dan benar.

2. Kasus/Masalah

Kebiasaan mencuci tangan pada ibu bisa menyelamatkan bayi dari kematian. Demikian diungkapkan Direktur Bina Kesehatan Anak Kementerian Kesehatan, Kirana Pritasari, Rabu (19/12)

"Kedengarannya sepele, tetapi ternyata banyak yang belum tahu penting mencuci tangan, terutama bagi ibu yang baru mempunyai bayi," ujarnya. Prita mengatakan ibu yang tidak mencuci tangan, bisa menularkan berbagai jenis penyakit infeksi kepada bayi baru lahir yang sistem imunitasnya belum berkembang sempurna.

"Kalau ibunya tidak mencuci tangan dengan sabun sebelum menyusui bayinya misalnya, bayi bisa terkena diare, dan berbagai macam penyakit lain yang bisa fatal akibatnya," tutur Kirana.

Resiko kesehatan menjadi semakin besar jika bayi tersebut terlahir prematur. Kementerian Kesehatan mencatat tingkat kesadaran mencuci tangan dengan sabun di Indonesia masih tergolong rendah, padahal penyakit infeksi seperti Diare masih merupakan salah satu penyebab kematian utama bagi anak di negara berkembang termasuk Indonesia.

3. Tinjauan Pustaka

Definisi cuci tangan menurut WHO (2009) adalah suatu prosedur/ tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir atau Hand rub dengan antiseptik (berbasis alkohol). Sedangkan menurut James (2008), mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi. Tangan tenaga pemberi layanan kesehatan seperti perawat merupakan sarana yang paling lazim dalam penularan infeksi nosokomial, untuk itu salah satu tujuan primer cuci tangan adalah mencegah terjadinya infeksi nosokomial (Pruss, 2005) serta mengurangi transmisi mikroorganisme (Suratun, 2008).

Tangan tenaga pemberi layanan kesehatan seperti perawat merupakan sarana yang paling lazim dalam penularan infeksi nosokomial, untuk itu salah satu tujuan primer cuci tangan adalah mencegah terjadinya infeksi nosokomial (Pruss, 2005) serta mengurangi transmisi mikroorganisme (Suratun, 2008).

1. Teknik cuci tangan menurut WHO Guidelines On Cuci Tangan In Health Care (2009) ada 2, yaitu cuci tangan Hand Wash dan cuci tangan Hand Rub.

- a. Cuci Tangan Hand Wash (Air mengalir dan sabun)

Prosedur Hand-wash sebagai berikut:

- Melepaskan semua benda yang melekat pada daerah tangan, seperti cincin atau jam tangan.
- Membuka kran air dan membasahi tangan.
- Menuangkan sabun cair ke telapak tangan secukupnya.
- Melakukan gerakan tangan, mulai dari meratakan sabun dengan kedua telapak tangan., kedua punggung telapak tangan saling menumpuk secara bergantian.
- Bersihkan telapak tangan dan sela-sela jari seperti gerakan menyilang.
- Membersihkan ujung-ujung kuku bergantian pada telapak tangan.
- Membersihkan ibu jari secara bergantian, posisikan jari-jari tangan mengerucut dan putar kedalam beralaskan telapak tangan secara bergantian.
- Bilas tangan dengan air yang mengalir.
- Keringkan tangan dengan tisu sekali pakai.
- Menutup kran air menggunakan siku atau siku, bukan dengan jari karena jari yang telah selesai kita cuci pada prinsipnya bersih.
- Lakukan semua prosedur diatas selama 40 – 60 detik.

- b. Cuci Tangan Hand Rub (Antiseptik berbasis alcohol)

Peralatan yang dibutuhkan untuk mencuci tangan Hand-rub hanya cairan berbasis alkohol sebanyak 2 – 3 cc. Prosedur cuci tangan Hand-rub sebagai berikut:

- Melepaskan semua benda yang melekat pada daerah tangan, seperti cincin atau jam tangan.
- Menuangkan cairan berbasis alkohol ke telapak tangan 2 – 3 cc
- Melakukan gerakan tangan mulai dari meratakan cairan dengan kedua telapak tangan, kedua punggung telapak tangan saling menumpuk secara bergantian.
- Mbersihkan telapak tangan dan sela-sela jari seperti gerakan menyilang.
- Membersihkan ujung-ujung kuku bergantian pada telapak tangan

- Membersihkan ibu jari secara bergantian., posisikan jari-jari tangan mengerucut dan putar kedalam beralaskan telapak tangan secara bergantian. Lakukan semua prosedur diatas selama 20 – 30 detik.

2. Praktik Cuci Tangan.

Berdasarkan regulasi serta SPO (Standar Prosedur Operasional) di RSUP Dr. Kariadi Semarang No.HK.00.01/I.IV.I/12/2012 tentang Kebersihan Tangan bahwa kebersihan tangan adalah prosedur/ tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan antiseptik berbasis alkohol atau sabun dengan air yang mengalir.

Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan seperti fasilitas. Disamping faktor fasilitas, juga diperlukan faktor pendukung (support) dari pihak lain (Maulana, 2009). Tindakan (practice) merupakan salah satu komponen pembentuk perilaku seseorang untuk ranah psikomotor, selain pengetahuan (knowledge) untuk ranah afektif, dan sikap atau tanggapan (attitude) untuk ranah afektif (Notoatmodjo dalam Anies, 2006).

Faktor-faktor yang mempengaruhi praktik menurut Lawrence Green dalam Maulana (2009):

- a) Faktor predisposisi (Predisposing factors) Faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Faktor ini termasuk pengetahuan, kepercayaan, keyakinan, kebiasaan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosio-demografi. Misalnya di rumah sakit adanya regulasi maupun Standart Operational Procedure (SOP) tentang cuci tangan.
- b) Faktor pendorong (Enabling factors) Faktor yang mempermudah terjadinya perilaku. Hal ini berupa lingkungan fisik, sarana kesehatan atau sumber-sumber khusus yang mendukung, dan keterjangkauan sumber dan fasilitas kesehatan. Misalnya ada tidaknya sarana-prasarana cuci tangan, seperti wastafel, tisu kering, cairan sabun maupun cairan antiseptik berbasis alkohol.
- c) Faktor penguat (Reinforcing factors) Faktor penguat adalah faktor yang memperkuat untuk terjadinya perilaku tertentu tersebut. Faktor-faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku

4. Pembahasan

A. Pengertian cuci tangan

Cuci tangan adalah kegiatan membersihkan tangan dan jari jemari tangan menggunakan air dan sabun guna memutuskan mata rantai kuman dan menjadi bersih setelah dan sebelum beraktivitas. Mencuci tangan merupakan teknik yang paling mendasar untuk menghindari masuknya kuman kedalam tubuh.

B. Waktu penting untuk cuci tangan

1. Sebelum dan sesudah makan

Untuk menghindari masuknya kuman kedalam tubuh saat kita makan

2. Setelah bermain

Kebiasaan anak kecil adalah bermain ditempat yang kotor, seperti tanah. Dimana kita tahu bahwa banyak sekali kuman yang ada ditanah, jadi selesai bermain harus mencuci tangan supaya kuman dari tanah hilang dan tidak menempel pada tangan.

3. Sebelum dan sesudah melakukan kegiatan

Kebiasaan ini kadang sering dilupakan karena kita sering lupa, disebabkan karena buru-buru atau kelelahan saat sesudah melakukan kegiatan. Oleh karena itu, kita harus sering membiasakan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.

4. Sebelum dan sesudah kontak dengan pasien di rumah sakit

Sebelum dan sesudah bertemu dengan seseorang di rumah sakit, supaya bebas dari kuman dan virus.

C. Tujuan mencuci tangan.

1. Supaya tangan bersih.

2. Menghindari tangan dari kuman dan mikroorganisme.

3. Mencegah masuknya kuman kedalam tubuh.

4. Menurunkan penyebab diare dan ISPA.

5. Dapat mencegah infeksi kuit, mata, cacing yang tinggal didalam usus, dan flu burung.

D. Kesalahan yang sering terjadi saat cuci tangan.

1. Tidak menggunakan air yang mengalir.

Rasa malas untuk mencuci tangan dari air kran dan rasa lapar, kadang membuat kita lebih memilih mencuci tangan dari air kobokan. Walaupun tangan sudah terkena air dan kita sudah meremas jari-jari tangan, membersihkan tangan dengan cara seperti ini tidak membuat tangan kita benar benar bersih.

2. Mencuci tangan terlalu sebentar.

Masalah tersebut sering dilakukan oleh kebanyakan orang, dikarekan mereka menganggap cuci tangan dengan sabun sudah baik dan benar, walaupun sebentar saja. Akibatnya, tidak semua kuman dan virus mati terbunuh dan masih menempel ditangan. Waktu yang efektif untuk cuci tangan adalah sekitar 20 detik.

3. Mencuci tangan hanya dengan air.

Mencuci tangan seperti ini hanya akan membawa sebagian kuman atau virus, dan tidak benar-benar membunuh semua kotoran. Hal ini membuat jumlah dan variasi kuman dan virus akan lebih lebih banyak hingga ditangan kita.

4. Cuci tangan dengan sabun biasa.

Cuci tangan hanya dengan sabun biasa tidak bisa membunuh semua kuman yang ada ditangan kita. Kita bisa memilih sabun antiseptic untuk cuci tangan. Sabun jenis tersebut memiliki kandungan khusus yang mampu membunuh kuman.

Hindari membersihkan tangan menggunakan sabun pencuci piring, karena jika kita memiliki jenis kulit yang sensitive atau memiliki masalah pada kulit.

5. Hanya menggososok bagian telapak tangan.

Kita perlu tahu bahwa kuman suka sekali bersembunyi ditempat yang sulit dijangkau, seperti pada sela jari dan kuku. Kita harus memastikan untuk menggosok seluruh area tangan sampai berbusa dan memastikan tidak ada area pada tangan yang terlewat

5. Kesimpulan

Hampir semua kalangan masyarakat di Indonesia membudayakan kegiatan cuci tangan sebagai bagian dari pola hidup mereka, apalagi saat musim pandemic seperti saat ini. Hal itu disebabkan tidak lepas dari peran pemerintah dalam mengajak seluruh lapisan

masyarakat untuk hidup sehat, salah satunya dengan cuci tangan. Mulai dari poster, spanduk, postingan di media social dan masih banyak lagi. Tapi itu tidak akan berjalan kalau tidak ada keinginan dari diri sendiri untuk bisa hidup sehat, karena dari tangan itu sendiri muncul berbagai macam penyakit yang bervariasi, seperti Covid-19 yang bisa masuk ke dalam tubuh dan membahayakan kesehatan manusia.

6. Daftar Pustaka

Alifia Daariy. 2020. Ini Dia Alasan Mengapa Anda Harus Mencuci Tangan!

<https://jovee.id/ini-dia-alasan-mengapa-anda-harus-mencuci-tangan/>.

15 Oktober 2020 (15.30)

Feri Awan Hidayat. 2012. Orang Indonesia Malas Cuci Tangan

<https://www.beritasatu.com/kesehatan/88622/orang-indonesia-malas-cuci-tangan>. 19 Desember 2012 (12:59)

Shylma nikmah. 2021. Cara Cuci Tangan yang Baik dan Benar untuk Cegah Penyebaran Penyakit

<http://hellosehat.com/hidup-sehat/kebersihan-diri/cara-mencuci-tangan-yang-benar/>. 2 Juli 2021

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.

Sodik, M. A., & Nzilibili, S. M. M. (2017). The Role Of Health Promotion And Family Support With Attitude Of Couples Childbearing Age In Following Family Planning Program In Health. *Journal of Global Research in Public Health*, 2(2), 82-89.