

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Pemenuhan *Personal Hygiene*

##### 1. Pengertian

*Personal hygiene* adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka secara fisik dan psikisnya. Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Jika seseorang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan, hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum (Hidayat, 2008).

*Personal hygiene* menurut Ambarwati & Sunarsih (2011) adalah kebersihan perseorangan atau tindakan untuk menjaga kebersihan seseorang. Brooker (2009) mendefinisikan *personal hygiene* sebagai aktivitas yang memiliki tujuan kebersihan dan penampilan tubuh. Aktivitas tersebut meliputi mencuci, mandi, bercukur bagi pria jika perlu, perawatan mata dan alat bantu penglihatan, perawatan telinga, rambut, kuku, gigi dan gusi dan sebagainya.

Pemeliharaan *personal hygiene* diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Seperti pada orang sehat mampu memenuhi kebutuhannya sendiri, pada orang sakit atau tantangan fisik memerlukan bantuan perawat untuk melakukan praktik kesehatan yang rutin. Selain itu, beragam faktor pribadi dan sosial budaya mempengaruhi praktik *hygiene* pasien. Perawat menentukan kemampuan pasien untuk melakukan perawatan diri dan memberikan perawatan *hygiene* menurut kebutuhan dan pilihan pasien (Hidayat, 2005).

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian *personal hygiene* adalah kemampuan individu untuk

bersikap mandiri dalam perawatan diri untuk memelihara kesehatan mereka secara fisik dan psikisnya dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Tanda-tanda kesiapan anak

Tanda-tanda anak siap untuk memenuhi kebutuhan *personal hygiene* apabila anak sudah mempunyai kemampuan seperti (Zaviera, 2008):

- a. Kemampuan bahasa anak yang diharapkan sudah dapat mengikuti perintah.
- b. Kemampuan ketrampilan yaitu dapat mencontoh atau mengikuti pengasuh.
- c. Kemampuan emosi dengan dapat bertingkah menyenangkan atau menunjukkan sikap menentang.
- d. Otonomi atau kemandirian dengan menunjukkan sikap mandiri dalam kegiatannya.
- e. Kemampuan gerak dalam melakukan kegembiraan.
- f. Kesadaran tubuh seperti menunjukkan celana basah atau kotor.

## 3. Tujuan *Personal Hygiene*

Tujuan perawatan *personal hygiene* meliputi (Ambarawati & Sunarsih, 2011):

- a. Peningkatan derajat kesehatan  
Setiap orang menginginkan keadaan yang sehat dalam melakukan aktivitas hidup, maka diperlukan upaya untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri. Salah satu cara untuk mendukung upaya tersebut adalah dengan menjaga *hygiene* pribadi, yakni perilaku individu menjaga kebersihan diri dalam berbagai aktivitas sehari-hari.
- b. Pelihara kesehatan diri  
*Personal hygiene* dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi dan meningkatkan kebersihan serta mempertahankan kebersihan diri.

c. Perbaiki *personal hygiene*

*Personal hygiene* adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan dan kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. Pemenuhan *personal hygiene* diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatannya.

d. Mencegah penyakit

Terpenuhinya *personal hygiene* ini akan menyebabkan seseorang terhindar berbagai macam organism sumber penyakit sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain

e. Meningkatkan kepercayaan diri

f. Menciptakan keindahan.

**4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene* pada Anak**

Menurut Ambarwati & Sunarsih (2011), sikap seseorang melakukan *personal hygiene* dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain :

a. Citra tubuh (*body image*)

Penampilan umum pasien dapat menggambarkan pentingnya *hygiene* pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh ini dapat seringkali berubah. Citra tubuh mempengaruhi cara mempertahankan *hygiene*. Citra tubuh pasien dapat berubah akibat pembedahan atau penyakit fisik maka perawat harus membuat suatu usaha ekstra untuk meningkatkan *hygiene*.

b. Praktik sosial

Kelompok-kelompok sosial wadah seorang pelayan berhubungan dapat mempengaruhi praktik *hygiene* pribadi.

c. Status sosioekonomi

Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Perawat harus menentukan apakah pasien dapat menyediakan bahan-bahan yang penting seperti deodoran, sampo, pasta gigi, dan kosmetik. Perawat juga harus menentukan jika

penggunaan dari produk-produk ini merupakan bagian dari kebiasaan sosial yang dipraktikan oleh kelompok sosial pasien.

d. Pengetahuan dan sikap

Pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik *hygiene*. Kendati demikian, pengetahuan itu sendiri tidaklah cukup. Pasien juga harus termotivasi untuk memelihara perawatan diri. Kondisi ini juga diperkuat dengan sikap yang baik yang dimiliki oleh seseorang dalam menerapkan *personal hygiene*.

e. Kebudayaan

Kepercayaan kebudayaan pasien dan nilai pribadi mempengaruhi perawatan higienis. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda, mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda.

f. Kebiasaan dan kondisi fisik seseorang

Setiap pasien memiliki keinginan individu dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut. Orang yang menderita penyakit tertentu atau yang menjalani operasi seringkali kekurangan energi fisik atau ketangkasan untuk melakukan *hygiene* pribadi. Seorang pasien yang menggunakan gips pada tangannya atau menggunakan traksi membutuhkan bantuan untuk mandi yang lengkap. Kondisi jantung, neurologist, paru-paru, dan metabolik yang serius dapat melemahkan atau menjadikan pasien tidak mampu dan memerlukan perawat untuk melakukan perawatan *higienis* total.

g. Dukungan keluarga

Dukungan dari keluarga bertujuan untuk membagi beban juga memberi dukungan informasional dengan membuat penguatan terhadap pola-pola positif dalam upaya pencari penolong. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika di perlukan (Friedman, 2003)

## 5. Dampak *personal hygiene*

Dampak yang sering timbul pada masalah *personal hygiene* adalah (Ambarawati & Sunarsih, 2011):

### a. Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membrane mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga serta gangguan fisik pada kuku.

### b. Dampak psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial.

## 6. Macam-Macam *Personal Hygiene* dan Manfaatnya

Pemeliharaan *personal hygiene* berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki *personal hygiene* baik apabila, orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung, dan telinga, kaki dan kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapihan pakaiannya (Potter dan Perry, 2005).

### a. Perawatan Kulit Kepala dan Rambut

Perawatan rambut penampilan dan kesejahteraan seseorang seringkali tergantung dari cara penampilan dan perasaan mengenai rambutnya. Penyakit atau ketidakmampuan mencegah seseorang untuk memelihara perawatan rambut sehari- sehari. Menyikat, menyisir dan bersampo adalah cara-cara dasar higienis perawatan rambut, distribusi pola rambut dapat menjadi indikator status kesehatan umum, perubahan hormonal, stress emosional maupun fisik, penuaan, infeksi dan penyakit tertentu atau obat obatan dapat mempengaruhi

karakteristik rambut. Rambut merupakan bagian dari tubuh yang memiliki fungsi sebagai proteksi serta pengatur suhu, melalui rambut perubahan status kesehatan diri dapat diidentifikasi.

Menjaga kebersihan atau pemeliharaan rambut dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1) Pencucian Rambut

Frekuensi pencucian rambut sangat tergantung pada hal – hal berikut:

- a) Tebal atau tipisnya rambut, semakin tebal harus semakin sering dicuci.
- b) Lingkungan atau tempat tinggal seseorang, misalnya pada lingkungan yang berdebu orang tersebut harus sering mencuci rambutnya.
- c) Seseorang yang memakai minyak rambut harus sering mencuci rambutnya

2) Pemangkasan rambut

a) Untuk Anak Perempuan

Pada waktu – waktu tertentu (misalnya 3 bulan atau 6 bulan sekali) rambut sebaiknya dipotong atau dipangkas sesuai dengan bentuk kepala dan selera atau model yang diinginkan. Kemudian disisir yang rapi supaya tidak kusut.

b) Untuk Anak Laki-laki

Pada anak laki – laki untuk memangkas rambutnya bisa 1-2 bulan sekali atau menurut keadaan. Selanjutnya rambut disisir dengan rapi supaya tidak kusut dan mudah dirawat.

b. Perawatan Kulit Seluruh Tubuh

Perawatan kulit merupakan organ aktif yang berfungsi sebagai pelindung dari berbagai kuman atau trauma, sekresi, eksresi, pengatur temperature, dan sensasi, sehingga diperlukan perawatan yang adekuat dalam mempertahankan fungsinya. Kulit memiliki 3 lapisan utama yaitu *epidermis*, *dermis*, dan *subkutan*. Ketika pasien tidak mampu

atau melakukan perawatan kulit pribadi maka perawat memberikan bantuan atau mengajarkan keluarga bagaimana melaksanakan *personal hygiene*.

Pelembab pada permukaan kulit merupakan media pertumbuhan bakteri dan menyebabkan iritasi lokal, menghaluskan sel *epidermis*, dan dapat menyebabkan *maserasi* kulit. Keringat, urine, material fekal berair, dan drainase luka dapat mengakumulasi pada permukaan kulit dan akan menyebabkan kerusakan kulit dan infeksi. Mandi dapat menghilangkan mikroorganisme dari kulit serta sekresi tubuh, menghilangkan bau tidak enak, memperbaiki sirkulasi darah ke kulit, dan membuat pasien merasa lebih rileks dan segar.

c. Memelihara Kebersihan dan Kesehatan Mata

Perawatan mata, hidung, dan telinga perhatian khusus diberikan untuk membersihkan mata, hidung, dan telinga selama mandi. Secara normal tidak ada perawatan khusus yang diperlukan untuk mata karena secara terus – menerus dibersihkan oleh air mata, kelopak mata dan bulu mata mencegah masuknya partikel asing ke dalam mata. Normalnya, telinga tidak terlalu memerlukan pembersihan. Hidung berfungsi sebagai indera penciuman, memantau temperature dan kelembapan udara yang dihirup, serta mencegah masuknya partikel asing ke dalam sistem pernapasan.

Menjaga kebersihan mata dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Mata sebaiknya dibersihkan setiap hari
- 2) Sewaktu – waktu sebaiknya dibersihkan dengan *boor water* 3% atau air yang sudah dimasak. Caranya ialah dengan menyapukan kapas mulai dari pinggir mata menuju ke arah tengah ( menuju hidung ). Lakukan hal ini berulang – ulang sampai mata terasa bersih.
- 3) Jangan menggosok mata dengan tangan yang kotor, kain atau sapu tangan yang kotor atau sapu tangan orang lain.

- 4) Periksa mata ke setahun sekali ke dokter spesialis atau petugas kesehatan terdekat.
- 5) Biasakan membaca pada tempat yang cukup terang dengan jarak mata dan obyek yang dibaca tidak kurang dari 30 cm.

d. Perawatan Gigi

*Hygiene* mulut juga penting, dimana perawatan mulut harus dilakukan setiap hari. Beberapa penyakit yang mungkin muncul akibat perawatan gigi dan mulut yang buruk adalah karies, gingivitis (radang gusi), dan sariawan. *Hygiene* mulut yang baik memberikan rasa sehat dan selanjutnya menstimulasi nafsu makan.

Menggosok gigi adalah cara yang umum dianjurkan untuk membersihkan deposit lunak pada permukaan gigi dan gusi. Terdapat teknik – teknik yang berbeda untuk membersihkan gigi dan memijat gusi dengan sikat gigi, diantaranya adalah :

- 1) Teknik penyikatan gigi harus dapat membersihkan semua permukaan gigi dan gusi secara efisien
- 2) Pergerakan dari sikat gigi tidak boleh menyebabkan kerusakan jaringan gusi dan abrasi gigi
- 3) Teknik penyikatan harus sederhana, tepat dan efisien dalam waktu.

e. Perawatan Kuku Kaki dan Tangan

Perawatan kuku kaki dan kuku tangan seringkali memerlukan perhatian khusus untuk mencegah infeksi, bau, dan cedera pada jaringan. Tetapi seringkali orang tidak sadar akan masalah kaki dan kuku sampai terjadi nyeri atau ketidaknyamanan. Menjaga kebersihan kuku penting dalam mempertahankan *personal hygiene* karena berbagai kuman dapat masuk kedalam tubuh melalui kuku. Oleh sebab itu, kuku seharusnya tetap dalam keadaan sehat dan bersih. Perawatan dapat digabungkan selama mandi atau pada waktu yang terpisah.

Kuku yang kotor dapat menjadi sarang penyakit yang selanjutnya dapat ditularkan kepada bagian tubuh yang lain. Oleh karena itu, baik kuku jari tangan maupun kuku jari kaki harus selalu

dipelihara kebersihannya. Ciri – ciri kuku yang baik adalah kuku tumbuh dengan baik, kuat, bersih, dan halus

Merawat kuku dapat dilakukan dengan memotong ujung kuku sampai beberapa milimeter dari tempat perlekatan antara kuku dan kulit, potongannya disesuaikan dengan bentuk ujung jari. Kemudian kikirlah tepi kuku yang telah dipotong agar menjadi rapi dan tidak tajam. Setelah kuku dipotong rapi, sebaiknya dilanjutkan dengan pencucian.

Untuk mencuci kuku sebaiknya digunakan air hangat kemudian kotoran yang ada di bawah kuku dibersihkan dengan sikat sampai bersih seluruhnya setelah itu dikeringkan dengan lap atau handuk kecil yang kering dan bersih.

f. Kebersihan Telinga

Hal yang diperhatikan dalam kebersihan telinga adalah membersihkan telinga secara teratur, dan tidak mengorek-ngorek telinga dengan benda tajam.

g. Perawatan Genetalia

Untuk anak laki-laki, perawatan organ genetalia dengan mencuci bersih sewaktu mandi. Untuk anak perempuan, pada dasarnya sama dengan anak laki-laki. Namun, untuk anak perempuan yang sudah mendapatkan menstruasi, pembalut yang mereka pakai, sebaiknya tidak terlalu lama dipakai. Paling tidak empat kali ganti dalam sehari atau sesuai dengan kebutuhan dan kebersihan tetap dijaga.

## 7. Pengkajian *Personal Hygiene*

a. Kulit

Cirri-ciri kulit normal adalah (Potter, 2006):

- 1) Kulit halus dan kering
- 2) Kulit utuh dan tidak memiliki abrasi
- 3) Kulit terasa hagam ketika dipalpasi
- 4) Kulit terasa lembut dan fleksibel

5) Warna kulit beragam dari bagian tubuh ke bagian tubuh, dengan rentang dari coklat tua ke merah muda ke merah muda terang

b. Kuku

Pada kuku yang sehat tidak ditemukan (Potter, 2006):

1) Kuku tanduk Ram

Kuku tanduk Ram biasanya kuku yang meliuk panjang

2) *Paronisia*

Merupakan inflamasi jaringan sekitar jari terjadi setelah bintil kuku atau cedera lain yang terjadi orang dengan tangan sering di air.

3) Kuku yang tumbuh ke dalam

Jari kaki atau tangan masuk ke dalam jaringan yang halus sekitar kuku. Kuku masuk ke dalam akibat pemotongan kuku yang tidak tepat.

c. Rambut dan kulit kepala

Pada rambut dan kulit kepala yang sehat, maka tidak ditemukan (Potter, 2006):

1) Ketombe, yaitu pelepasan kulit kepala disertai gatal

2) Kutu, yang merupakan parasit abu coklat yang menggali kulit dan menghisap darah

3) Pedikulosis, yaitu parasit ditemukan pada kulit kepala yang menempel pada helai rambut.

d. Gigi dan mulut

Pada gigi dan mulut yang sehat, maka dicirikan sebagai berikut (Potter, 2006):

1) Mukosa, lidah dan bibir menjadi merah muda, lembab dan utuh

2) Peradangan, kerak, luka dan kotoran yang keras tidak ada

3) Gigi bebas dari partikel makanan

e. Mata

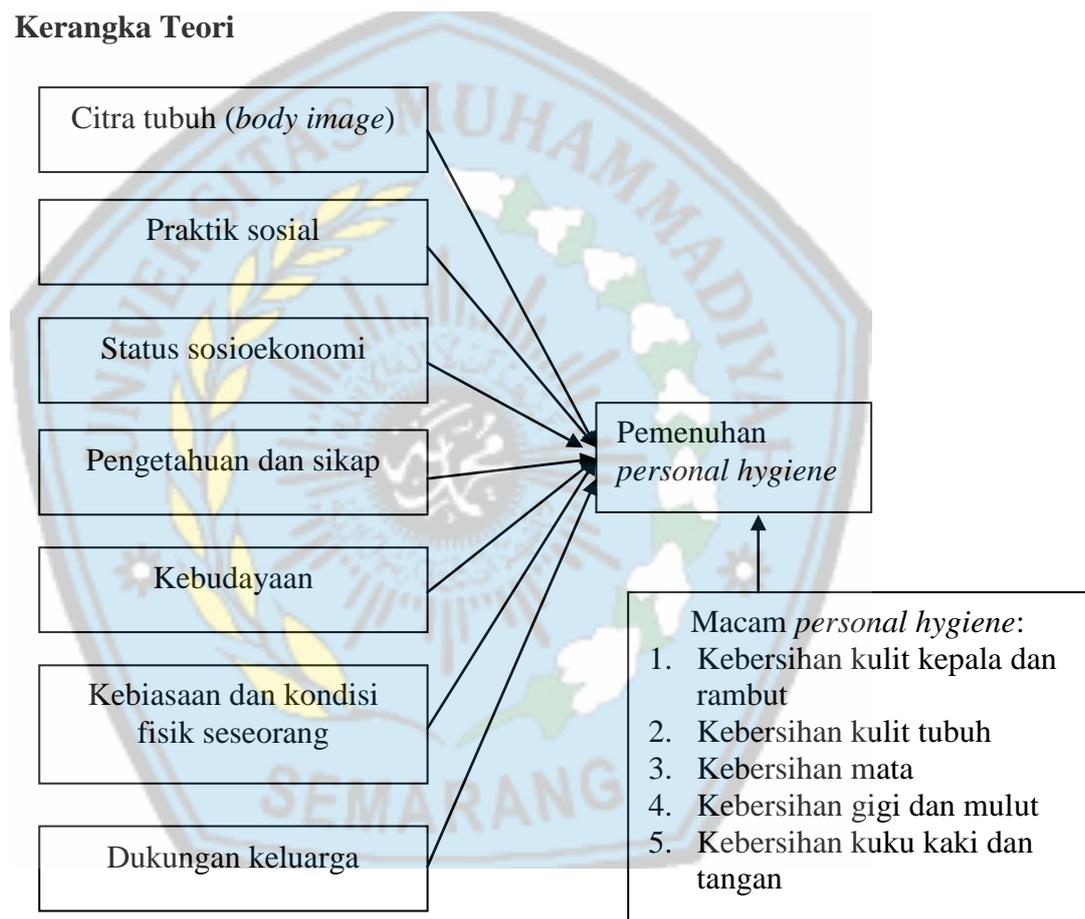
Ciri-ciri dari mata yang sehat adalah (Potter, 2006):

1) Kedudukan bola mata lurus dan simetris.

2) Mata tidak terlihat bengkak

- 3) Mata tidak terlihat merah
- 4) Kelopak mata dapat menutup sempurna
- 5) Bagian depan mata ( Kornea ) terlihat jernih
- 6) Pupil mata kelihatan Hitam kelam
- 7) Bagian mata nampak putih, halus dan selaputnya jernih
- 8) Mata dapat melihat secara seimbang antara kanan dan kiri

## B. Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka teori**

Sumber : Ambarwati & Sunarsih (2011), dan Sarkiah. S. Mengga, Sri Wahyuni, Muh. Rusli, (2012)