BAB II
CUCI TANGAN PAKAI SABUN UNTUK CEGAH PENYAKIT

2.1 Pengertian Cuci Tangan

Menurut Dr. Handrawan Nadesul, (2006) tangan adalah media utama bagi penularan kuman-kuman penyebab penyakit. Akibat kurangnya kebiasaan cuci tangan, anak-anak merupakan penderita tertinggi dari penyakit diare dan penyakit pernapasan. Hingga tak jarang berujung pada kematian.

Menurut Kusnoputranto, (1997) mengatakan bahwa kebersihan perorangan (*hygiene*) adalah usaha kesehatan masyarakat yang mempengaruhi kondisi lingkungan terhadap kesehatan manusia. Sanitasi lingkungan adalah usaha pengedalian dari semua faktor - faktor lingkungan fisik manusia yang dapat menimbulkan hal - hal yang merugikan bagi perkembangan fisik, kesehatan dan daya tahan hidup manusia.

Mencuci tangan adalah kegiatan membersihkan bagian telapak, punggung tangan dan jari agar bersih dari kotoran dan membunuh kuman penyebab penyakit yang merugikan kesehatan manusia serta membuat tangan menjadi harum baunya. Mencuci tangan merupakan kebiasaan yang sederhana, yang membutuhkan pelatihan yang minim dan tidak membutuhkan peralatan. Selain itu, mencuci tangan merupakan cara terbaik untuk menghindari sakit. Kebiasaan sederhana ini hanya membutuhkan sabun dan air.

Mencuci tangan yang baik dan sehat membutuhkan beberapa peralatan sebagai berikut di bawah ini :

1. Sabun / antiseptic.
2. Air bersih.
3. Lap / tisu kering bersih

2.1.1 Pentingnya Mencuci Tangan Memakai Sabun

Mantan Menteri Kesehatan, Dr. dr. Siti Fadilah Supari mengatakan bahwa kebiasaan mencuci tangan dengan air saja, tidak cukup untuk melindungi seseorang dari kuman penyakit yang menempel di tangan. Terlebih bila mencuci tangan tidak dibawah air mengalir. Berbagi kobokan sama saja saling berbagi kuman. Kebiasaan itu harus ditinggalkan. Mencuci tangan pakai sabun terbukti efektif dalam membunuh kuman yang menempel di tangan. Gerakan nasional cuci tangan pakai sabun dilakukan sebagai bagian dari kebijakan pemerintah untuk pengendalian risiko penyakit yang berhubungan dengan lingkungan seperti diare dan penyakit kecacingan. (Hr. Suara Karya 18/6/06).

Sama halnya dengan Erman (2007) yang mengatakan bahwa, untuk mengatasi kuman dibutuhkan pengertian akan pentingnya kebiasaan mencuci tangan oleh siapapun. Bukan hanya sekedar mencuci tangan saja melainkan juga menggunakan sabun dan dilakukan di bawah air yang mengalir karena sabun bisa mengurangi atau melemahkan kuman yang ada di tangan.

Dewan kota Franklin di New Jersey, Amerika sudah mengesahkan peraturan tentang cuci tangan melalui *system voting* dengan suara bulat, untuk membantu kesehatan masyarakat di kota tersebut. Peraturan Dewan kota Franklin tentang cuci tangan diantaranya adalah pada semua kamar mandi harus dalam kondisi bersih/sehat secara terus menerus, menyediakan air panas dan air dingin, dan penyediaan *tissue* WC juga sabun tangan beserta alat-alat pengeringan tangan. Peraturan ini sebagai sarana pendidikan pedagang eceran pinggir jalan di dalam praktek penyediaan WC yang bersih.

Anggota Dewan, Shirley Eberle, sebagai salah satu anggota Badan Penasihat dari Bidang Kesehatan, mengatakan, bahwa peraturan ini akan membantu kota menjadi sehat dan mengatakan bahwa WC umum yang sudah terdapat sabun akan mendorong orang-orang untuk mencuci tangan mereka. Menurut Pusat-pusat Pencegahan dan Kendali Penyakit (*Centers for Disease Control* / CDC), cuci tangan adalah tindakan paling utama dan menjadi satusatunya cara mencegah serangan dari penyakit. Cuci tangan adalah murah, mudah, dan untuk mencegah penyakit. Dan pencegahan penyakit adalah yang paling penting dari itu semua. (*Journal of Environmental Health,* 2006).

Tujuan utama dari cuci tangan secara higienis adalah untuk menghalangi transmisi patogen-patogen kuman dengan cepat dan secara efektif. (*Carl A Osborne*, 2008). Kebersihan tangan yang tidak memenuhi syarat juga berkontribusi menyebabkan penyakit terkait makanan, seperti *Salmonella* dan infeksi *E. Coli*. Menurut data CDC *and The American Society for Microbiology* (2005).

Menurut Iswara (2007), mencuci tangan dalam upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangatlah penting dan mudah dilakukan. Hal ini dilakukan untuk mewujudkan Indonesia Sehat 2010. Mencuci tangan menjadi penting jika ditinjau dari:

1. Kulit tangan banyak kontak dengan berbagai aktivitas, benda dan lingkungan.
2. Kuman dapat terdapat di kulit jari, sela kuku, kulit telapak tangan.
3. Kontak mulut dan tangan saat makan / minum.
4. Dapat menimbulkan penyakit saluran cerna.

Mencuci tangan memakai sabun sebaiknya dilakukan sebelum dan setelah beraktifitas. Berikut ini adalah waktu yang tepat untuk mencuci tangan memakai sabun menurut Handayani , dkk (2000).

1. Sebelum dan setelah makan.
2. Setelah ganti pembalut.
3. Sebelum dan setelah menyiapkan makanan, khususnya sebelum dan setelah memegang bahan mentah, seperti produk ternak dan ikan.
4. Setelah memegang hewan atau kotoran hewan.
5. Setelah mengusap hidung, atau bersin di tangan.
6. Sebelum dan setelah mengiris sesuatu.
7. Sebelum dan setelah memegang orang sakit atau orang yang terluka.
8. Setelah menangani sampah.
9. Sebelum memasukkan atau mencopot lensa kontak.
10. Setelah menggunakan fasilitas umum (mis. toilet, warnet, wartel, dan lain - lain).
11. Pulang bepergian dan setelah bermain.
12. Sesudah buang air besar dan buang air kecil.

2.1.2 Bahaya Jika Tidak Mencuci Tangan

Disamping manfaat secara kesehatan yang telah terbukti, banyak orang tidak melakukannya sesering yang seharusnya bahkan setelah ke kamar mandi. Jika tidak mencuci tangan memakai sabun, kita dapat menginfeksi diri sendiri terhadap kuman dengan menyentuh mata, hidung atau mulut. Dan kita juga dapat menyebarkan kuman ke orang lain dengan menyentuh mereka atau dengan menyentuh permukaan yang mereka sentuh juga seperti handel pintu. Penyakit infeksi umumnya menyebar melalui kontak tangan ke tangan termasuk demam biasa (*common cold*), flu dan beberapa kelainan sistem

pencernaan seperti diare. Kebersihan tangan yang kurang juga menyebabkan penyakit terkait makanan seperti infeksi Salmonella dan E.coli. Beberapa mengalami gejala yang mengganggu seperti mual, muntah, diare. (Lestari, 2008).

2.1.3 Cara Mencuci Tangan Yang Baik

Menurut *Center's for Disease Control* (CDC) *and The American Society for Microbiology* (2005) berikut langkah-langkah cuci tangan yang tepat:

1. Basahi tangan dengan air mengalir yang hangat, pakailah sabun secara rata.
2. Gosokan kedua tangan minimal 10-15 detik, merata hingga ke jari-jemari dan siku.
3. Bilas dengan air, kemudian keringkan tangan dengan handuk bersih atau tisu sekali pakai.
4. Jika berada difasilitas umum, biarkan air tetap mengalir saat selesai. Saat tangan sudah kering, pakailah kertas tisu untuk menekan/memutar keran.

2.2 Jenis - Jenis Penyakit

Menurut Dr. Handrawan Nadesul ada sekitar 20 jenis penyakit yang bisa hinggap di tubuh akibat tidak mencuci tangan dengan baik dan benar. Beberapa penyakit yang dapat disebabkan karena kurang pedulinya terhadap kegiatan cuci tangan pakai sabun, diantaranya :

1. Diare.

   Penyakit diare menjadi penyebab kematian kedua yang paling umum untuk anak-anak balita. Sebuah ulasan yang membahas sekitar 30 penelitian terkait menemukan bahwa cuci tangan dengan sabun dapat mengurangi angka penderita diare hingga separuh. Penyakit diare seringkali diasosiasikan dengan keadaan air, namun secara akurat sebenarnya harus diperhatikan juga penanganan kotoran manusia seperti tinja

dan air kencing, karena kuman-kuman penyakit penyebab diare berasal dari kotoran-kotoran ini.

Kuman-kuman penyakit ini membuat manusia sakit ketika mereka masuk mulut melalui tangan yang telah menyentuh tinja, air minum yang terkontaminasi, makanan mentah, dan peralatan makan yang tidak dicuci terlebih dahulu atau terkontaminasi akan tempat makannya yang kotor.

Tingkat kefektifan mencuci tangan dengan sabun dalam penurunan angka penderita diare dalam persen menurut tipe inovasi pencegahan adalah : Mencuci tangan dengan sabun (44%), penggunaan air olahan (39%), sanitasi (32%), pendidikan kesehatan (28%), penyediaan air (25%), sumber air yang diolah (11%).

2. Infeksi Saluran Pernafasan (ISPA).
   ISPA adalah penyebab kematian utama untuk anak-anak balita. Mencuci tangan dengan sabun mengurangi angka infeksi saluran pernafasan ini dengan dua langkah:
   1. Dengan melepaskan patogen-patogen pernafasan yang terdapat pada tangan dan permukaan telapak tangan.
   2. Dengan menghilangkan pathogen (kuman penyakit) lainnya (terutama virus *entrentic*) yang menjadi penyebab tidak hanya diare namun juga gejala penyakit pernafasan lainnya. Bukti-bukti telah ditemukan bahwa praktek-praktek menjaga kesehatan dan kebersihan seperti - mencuci tangan sebelum dan sesudah makan/ buang air besar/kecil - dapat mengurangi tingkat infeksi hingga 25 persen. Penelitian lain menemukan bahwa mencuci tangan dengan sabun mengurangi infeksi

saluran pernafasan yang berkaitan dengan pnemonia pada anak-anak balita hingga lebih dari 50 persen.

3. Infeksi cacing, infeksi mata dan penyakit kulit.

Penelitian juga telah membuktikan bahwa selain diare dan infeksi saluran pernafasan penggunaan sabun dalam mencuci tangan mengurangi kejadian penyakit kulit; infeksi mata seperti trakoma, dan cacingan khususnya untuk ascariasis dan trichuriasis.

2.3 Kajian Permasalahan

Berdasarkan permasalahan yang ada maka dengan merancang kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun untuk Cegah Penyakit dapat lebih memberikan pengetahuan dan menumbuhkan rasa peduli di diri sendiri, keluarga dan masyarakat terhadap kegiatan cuci tangan pakai sabun.

Cuci tangan pakai sabun adalah perilaku sehat dan pelayanan jasa sanitasi yang menjadi penyebab penurunan tajam angka kematian dari penyakit. Hal ini dilakukan bersamaan dengan isolasi dan pemberlakuan penyediaan air bersih dalam jumlah yang mencukupi dan fasilitas yang memadai.

Oleh karena itu dengan cara melakukan sosialisasi cuci tangan pakai sabun dan memberikan fasilitas kepada masyarakat khususnya keluarga dapat menjadi solusi atas kurangnya kepedulian masyarakat terhadap kesehatan diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Yang lebih penting lagi adalah hubungan yang akan terbentuk antara Cuci Tangan Pakai Sabun dan kegiatan perubahan perilaku higienis lain dengan proyek-proyek infrastruktur sanitasi berskala besar.

2.4 Segmentasi

1. Geografis

   Secara geografis kampanye ini ditujukan untuk masyarakat menengah yang belum memahami betapa pentingnya cuci tangan pakai sabun yang dikarenakan kurangnya sosialisasi, penyuluhan, pendidikan dan fasilitas yang memadai.

2. Demografis

   Secara demografis target yang ditujukan pada kampanye ini dibagi dua, yaitu primer dan sekunder. Primer adalah siswa/i Sekolah Dasar (SD) dan sekunder adalah para orang tua (ayah dan ibu) jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3. Psikografis

   Psikografis target kampanye ini adalah siswa/i SD yang aktif belajar dan bermain di lingkungan sekolah maupun di rumah.