

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mencuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Mencuci tangan merupakan suatu tindakan yang dapat dilakukan manusia untuk menghilangkan kotoran yang terdapat di bagian tangan tersebut. Mencuci tangan bermanfaat agar tangan menjadi bersih dan dapat membunuh kuman yang ada ditangan, dan secara ilmiah dapat mencegah penyakit menular seperti diare (Zulfa & Patricia., 2023, h.310).

Mencuci tangan dengan menggunakan sabun adalah suatu tindakan sanitasi untuk membersihkan jari-jari pada tangan dengan mengaplikasikan sabun dan membasuhnya dengan air bersih. cuci tangan menggunakan sabun bertujuan untuk menghilangkan debu dan kotoran dari permukaan kulit kedua tangan melalui penggunaan air dan sabun. Tindakan mencuci tangan dengan sabun dikenal sebagai metode yang sederhana dan efektif untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian, yaitu diare (Natsir., 2018).

B. Teknik Mencuci Tangan

Cuci tangan pakai sabun merupakan perilaku cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir (Permenkes 3, 2014, h.15).

1. Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.
2. Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, jari jemari, kedua jempol, sampai semua permukaan kena busa sabun.

3. Bersihkan ujung-ujung jari dan sela-sela di bawah kuku.
4. Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai sisa sabun hilang.
5. Keringkan kedua tangan menggunakan kain, handuk, atau tisu.



Gambar 1. Langkah-langkah cuci tangan pakai sabun
(Kementrian Kesehatan RI, 2014,h.15)

C. Waktu Mencuci Tangan

1. Sebelum makan dan sesudah makan

Mencuci tangan sebelum makan mencegah kuman masuk ke dalam tubuh melalui mulut, sedangkan sesudah makan membersihkan sisa makanan yang bisa menjadi media pertumbuhan bakteri.

2. Sebelum mengolah makanan dan menghidangkan makanan.

Sebelum mengolah makanan mencuci tangan dilakukan untuk memastikan tangan bersih dari kuman yang dapat mencemari makanan sedangkan setelah menghidangkan makanan mencuci tangan bertujuan

menghilangkan sisa kotoran, minyak, atau kuman yang menempel selama proses penyajian makanan.

3. Sesudah buang air besar

Tinja manusia adalah sumber utama kuman berbahaya seperti *E. coli* dan *Salmonella*. Mencuci tangan dengan sabun setelah dari toilet sangat penting untuk memutus rantai penularan penyakit diare.

4. Sebelum atau sesudah menyusui

Ibu dianjurkan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir guna mencegah perpindahan bakteri dan virus dari tangan ke bayi. Tindakan ini penting karena bayi memiliki sistem kekebalan tubuh yang masih belum berkembang secara optimal sehingga lebih rentan terhadap infeksi.

5. Setelah memegang hewan atau unggas.

Setelah memegang hewan maupun unggas, tangan dapat terkontaminasi kuman, bakteri, dan kotoran yang berpotensi menyebabkan penyakit. Oleh karena itu, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan dan melindungi kesehatan.

6. Ketika tangan terlihat kotor.

tangan yang terkontaminasi mikroorganisme patogen akibat kontak dengan benda, lingkungan, atau aktivitas tertentu, sehingga perlu dilakukan cuci tangan pakai sabun dan air yang mengalir untuk mencegah penularan penyakit.

D. Domain Perilaku Kesehatan

1. Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah faktor intern yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku seseorang tersebut akan berdampak pada status kesehatannya (Kurniawan., 2022, h.237).

2. Tindakan

1. Pengertian Tindakan

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (overt behavior). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.

2. Tingkatan Tindakan

Praktik ini mempunyai beberapa tingkatan yaitu :

1) Respons terpimpin (*guided response*)

Respons terpimpin merupakan tahap ketika seseorang melakukan suatu tindakan dengan mengikuti arahan atau contoh yang telah diberikan secara benar.

2) Mekanisme (*mekanism*)

Mekanisme merupakan tahap ketika seseorang mampu melakukan suatu tindakan dengan benar tanpa perlu arahan, karena tindakan tersebut telah menjadi kebiasaan.

3) Adopsi (*adoption*)

Adopsi merupakan tahap ketika seseorang tidak hanya melakukan tindakan dengan benar, tetapi juga mampu mengembangkan atau menyesuaikan tindakan tersebut tanpa menghilangkan tujuan dan kebenarannya.

E. Penyakit – penyakit Yang Berkaitan Dengan Cuci Tangan Pakai Sabun

Penyakit yang disebabkan karena tidak mencuci tangan menggunakan sabun (Hijriana et al. 2023, h.241) yaitu :

1. Penyakit Cacingan

Cacingan merupakan penyakit infeksi yang terjadi ketika telur cacing masuk ke dalam tubuh manusia melalui tangan yang kotor, terutama setelah melakukan kontak dengan tanah atau lingkungan yang tercemar. Kondisi ini sering terjadi karena telur cacing dapat dengan mudah menempel pada tangan, kuku, atau sela-sela jari, lalu masuk ke tubuh saat seseorang makan, minum, atau menyentuh mulut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Kebiasaan cuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir menjadi langkah pencegahan yang sangat penting karena mampu membersihkan kotoran serta menghilangkan telur cacing yang menempel di tangan. Dengan penerapan cuci tangan pakai sabun secara rutin dan benar, risiko penularan penyakit cacingan dapat dikurangi secara signifikan.

2. Penyakit Batuk

Batuk merupakan salah satu gejala penyakit yang dapat menular melalui perpindahan kuman dari tangan ke mulut, hidung, atau mata ketika

seseorang menyentuh wajah dengan tangan yang tidak bersih. Kuman penyebab batuk dapat berasal dari percikan batuk atau bersin, serta dari permukaan benda yang sering disentuh dan telah terkontaminasi.

Jika tangan tidak segera dibersihkan, kuman tersebut dapat masuk ke dalam tubuh dan memicu terjadinya infeksi saluran pernapasan. Oleh karena itu, kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air bersih dan mengalir sangat penting untuk menghilangkan kuman yang menempel di tangan. Penerapan CTPS secara rutin dan benar tidak hanya membantu mencegah penularan batuk, tetapi juga berperan dalam menurunkan risiko penyebaran penyakit infeksi saluran pernapasan di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

3. Penyakit Diare

Diare (*diarrheal disease*) berasal dari kata *diarroia* (Bahasa Yunani) yang berarti mengalir terus, diare merupakan keadaan buang air besar dalam keadaan abnormal dan pengeluaran volume tinja > 10 g/kg lebih cair dari biasanya dalam jumlah tiga kali atau lebih dalam waktu 24 jam. Diare salah satu penyakit disebabkan oleh infeksi mikroorganisme (Anggraini & Kumala, n.d. 2022, h.312).

1. Klasifikasi Diare

WHO (2017) mendefinisikan diare sebagai buang air besar sebanyak tiga kali atau lebih dalam periode 24 jam dengan konsistensi lembek atau cair. Klasifikasi diare yaitu diare akut, persisten, dan kronis. Diare akut merupakan diare dengan durasi kurang dari 14 hari, Diare

persisten dengan istilah etiologi infeksi berlangsung lebih dari 14 hari, sedangkan Diare kronis dengan istilah etiologi non-infeksi berlangsung lebih dari 14 hari.

a. Diare Akut

Diare akut didefinisikan sebagai keadaan peningkatan dan perubahan tiba-tiba frekuensi defekasi yang sering disebabkan oleh agens infeksius dalam traktus GI. Diare akut lamanya sakit kurang dari 14 hari dan biasanya akan mereda tanpa terapi yang spesifik jika dehidrasi tidak terjadi.

b. Diare Persisten

Diare persisten adalah diare yang pada mulanya bersifat akut tetapi berlangsung lebih dari 14 hari, kejadian dapat dimulai sebagai diare cair atau disentri. Diare jenis ini mengakibatkan kehilangan berat badan yang nyata, dengan volume feses dalam jumlah yang banyak sehingga mengalami dehidrasi.

c. Diare Kronis

Diare Kronis Didefinisikan sebagai keadaan meningkatnya frekuensi defekasi dan kandungan air dalam feses dengan lamanya (durasi) sakit lebih dari 14 hari. Kerap sekali diare kronis terjadi karena keadaan kronis seperti sindrom malabsorpsi, penyakit inflamasi usus, defisiensi kekebalan, alergi makanan, intoleransi laktosa atau diare nonspesifik yang kronis atau sebagai akibat dari penatalaksanaan diare akut yang tidak memadai.

F. Transmisi fekal – oral penularan penyakit (diagram F)

Penularan penyakit dapat terjadi melalui jalur fekal–oral, yaitu ketika patogen dari tinja seseorang masuk ke mulut orang lain. Sanitasi yang buruk dan kurangnya kebersihan menjadi penyebab utama penularan ini. Tanah atau air yang tercemar tinja dapat menjadi sumber infeksi penyakit. Selain itu, makanan yang terkontaminasi tinja juga dapat menularkan penyakit. Oleh karena itu Mencuci tangan dengan benar, terutama setelah mengganti popok bayi atau membersihkan dubur, sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit melalui makanan.

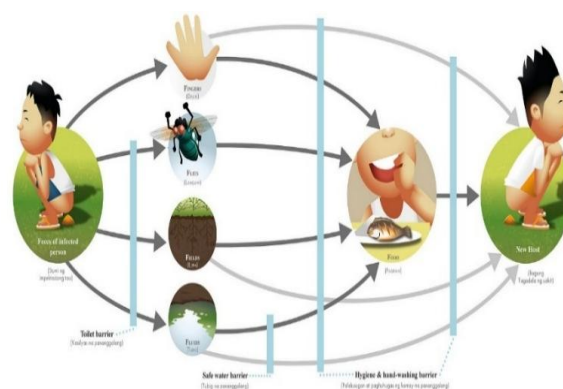
Transmisi fekal oral terdiri dari lima factor utama yang berperan dalam penyebaran penyakit melalui jalur fekal oral (Wagner, E. G., and Lanoix, 2023).

1. *Fingers* (Jari) : Jari tangan merupakan salah satu media utama penularan penyakit. Jari yang tidak bersih, terutama setelah kontak dengan tinja, air kotor, tanah tercemar, atau permukaan yang terkontaminasi kuman, dapat membawa berbagai mikroorganisme patogen seperti bakteri, virus, dan parasit. Apabila tangan yang kotor tersebut menyentuh mulut, makanan, atau peralatan makan tanpa terlebih dahulu dicuci dengan sabun, maka patogen dapat masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan penyakit. Oleh karena itu, mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir sangat penting untuk memutus rantai penularan melalui jari tangan.

2. *Flies* (Lalat) : Lalat merupakan serangga yang sering hinggap di tempat-tempat kotor, seperti sampah, tinja, dan limbah. Saat lalat berpindah dari sumber kotoran ke makanan atau minuman, patogen yang menempel pada tubuh dan kakinya dapat ikut berpindah. Makanan yang terkontaminasi lalat kemudian dikonsumsi oleh manusia, sehingga patogen masuk ke dalam tubuh dan menimbulkan penyakit. menutup makanan, menjaga kebersihan lingkungan, serta mencuci tangan sebelum makan merupakan upaya penting untuk mencegah penularan penyakit melalui lalat.
3. *Fields* (Tanah/lahan) : Tanah atau lahan yang tercemar oleh tinja manusia maupun hewan dapat menjadi sumber patogen. Anak-anak maupun orang dewasa yang beraktivitas di tanah yang kotor berisiko terpapar mikroorganisme berbahaya melalui tangan, kaki, atau peralatan yang digunakan. Patogen yang terdapat di tanah dapat menempel pada tangan dan berpindah ke mulut jika tidak dilakukan cuci tangan pakai sabun. Oleh karena itu, menjaga kebersihan lingkungan dan melakukan cuci tangan pakai sabun setelah beraktivitas di luar rumah atau setelah kontak dengan tanah sangat diperlukan untuk mencegah penyakit.
4. *Fluids* (Cairan) : Air yang tidak diolah atau tidak memenuhi standar kebersihan dapat mengandung berbagai patogen penyebab penyakit, seperti bakteri *Escherichia coli*, *Vibrio cholerae*, dan virus lainnya. Air yang terkontaminasi dapat menjadi media penularan penyakit ketika digunakan untuk minum, memasak, mencuci peralatan makan, atau

mencuci tangan tanpa sabun. Konsumsi air yang tercemar dapat menyebabkan diare dan penyakit saluran cerna lainnya. Oleh sebab itu, penggunaan air bersih dan pengolahan air yang baik, seperti merebus air sebelum diminum, sangat penting dalam upaya pencegahan penyakit.

5. *Foods* (makanan) : Makanan yang tidak diolah, tidak dimasak hingga matang, atau disimpan tidak dengan baik dapat menjadi media pertumbuhan dan penularan patogen. Proses pengolahan makanan yang tidak higienis, penggunaan bahan makanan yang tercemar, serta penyimpanan makanan pada suhu yang tidak sesuai dapat meningkatkan risiko kontaminasi. Selain itu, makanan juga dapat terkontaminasi melalui tangan yang kotor atau alat. Mengolah makanan dengan benar, menyimpannya secara higienis, serta mencuci tangan pakai sabun sebelum menyiapkan dan mengonsumsi makanan merupakan langkah penting untuk mencegah penularan penyakit.



Gambar 2. Diagram lima F (Wikipedia, 2023)