

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperang aktif dalam kegiatan- kegiatan kesehatan di masyarakat (PHBS, n.d.). PHBS ini merupakan program dalam pemerintah dalam pembangunan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi – tingginya (Permenkes, 2017).

#### **B. Cuci tangan pakai sabun**

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan salah satu tindakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan cara membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan sabun pada air mengalir sehingga dapat memutuskan mata rantai kuman. Cuci tangan pakai sabun yaitu proses pembuangan kotoran dan debu secara mekanis dari kulit tangan dengan memakai air dan sabun, mencuci tangan pakai sabun dikenal sebagai upaya yang sederhana untuk mencegah berbagai penyakit penyebab kematian, seperti penyakit Diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian pada anak-anak (Ervira *et al.* 2021).

## **C. Syarat Ketersedian Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun**

### **1. Syarat Ketersedian Tempat Cuci Tangan**

Tempat cuci tangan merupakan komponen utama dalam sarana CTPS. Berdasarkan Permenkes No.3 Tahun 2014, tempat cuci tangan harus memenuhi syarat :

- a. Tersedia sarana khusus wastafel, ember, jergen, atau kran air atau sejenisnya
- b. Menggunakan air mengalir atau wadah yang dilengkapi kran
- c. Dalam kondisi bersih dan terpelihara
- d. Tidak rusak dan layak digunakan
- e. Mudah dijangkau oleh seluruh anggota keluarga
- f. Ditempatkan pada lokasi strategis (dekat pintu masuk, dapur, dan toilet)

### **2. Syarat Ketersedian Air Bersih**

Air bersih merupakan unsur penting dalam kegiatan CTPS. Berdasarkan Permenkes No.3 Tahun 2014, air yang digunakan harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Tersedia dalam jumlah yang cukup setiap saat
- b. Tidak berbau
- c. Tidak berwarna
- d. Tidak keruh (jernih)
- e. Mudah diakses dari tempat cuci tangan
- f. Berasal dari sumber air yang aman seperti sumur terlindungi, PDAM, atau mata air

### **3. Syarat Ketersediaan Sabun Pada Tempat Cuci Tangan**

Sabun merupakan komponen penting dalam CTPS karena berfungsi menghilangkan kuman dan kotoran dari tangan. Berdasarkan Permenkes No. 3 Tahun 2014, Ketersediaan sabun harus memenuhi syarat sebagai berikut:

Sabun tersedia di tempat cuci tangan

- a. Dapat berupa sabun batang atau cair
- b. Dalam kondisi layak dipakai (tidak habis)
- c. Ditempatkan pada wadah yang bersih
- d. Mudah dijangkau saat digunakan
- e. Digunakan setiap kali mencuci tangan

### **4. Syarat Ketersediaan Alat Pengering Tangan**

Alat pengering tangan merupakan sarana pendukung kegiatan CTPS. Meskipun tidak termasuk komponen utama STBM, keberadaanya tentang penting untuk menjaga kebersihan tangan setelah dicuci. Syarat alat pengering tangan meliputi:

- a. Tersedia alat pengering tangan seperti lap bersih atau tisu
- b. Dalam kondisi bersih dan tidak kotor
- c. Tidak lembab atau berbau
- d. Diganti atau dicuci secara rutin
- e. Disimpan di tempat yang bersih.

### **D. Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun**

Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Menurut Permenkes Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2014 tentang Sanitasi Total

Berbasis Masyarakat (STBM), sarana cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan fasilitas yang digunakan untuk mendukung perilaku hidup bersih dan sehat dalam masyarakat. Sarana CTPS harus tersedia, mudah dijangkau, dan memenuhi syarat kesehatan agar dapat digunakan secara efektif untuk mencegah penyebaran penyakit. Dalam penelitian tentang Ketersediaan Sarana Tempat Cuci Tangan pada Masyarakat di Kelurahan Naibonat, sarana CTPS meliputi:

1. Ketersediaan Sarana Tempat Cuci Tangan

Tempat cuci tangan merupakan fasilitas utama yang digunakan masyarakat untuk mencuci tangan. Tempat cuci tangan dapat berupa wastafel, ember berkran, atau wadah penampung air lainnya yang mudah digunakan. Ketersediaan tempat cuci tangan yang layak sangat penting untuk mendukung kebiasaan masyarakat dalam melakukan CTPS.

2. Ketersediaan Sarana Air Bersih pada Tempat Cuci Tangan

Air bersih merupakan komponen penting dalam pelaksanaan CTPS. Menurut Permenkes, air yang digunakan harus memenuhi syarat kesehatan yaitu tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa. Ketersediaan air bersih pada tempat cuci tangan sangat mempengaruhi efektivitas masyarakat dalam membersihkan tangan dari kotoran dan kuman penyakit.

3. Ketersediaan Sarana Sabun

Sabun merupakan bahan utama dalam CTPS karena berfungsi membersihkan tangan dari minyak, kotoran, dan mikroorganisme penyebab penyakit. Tersedianya sabun pada tempat cuci tangan menunjukkan bahwa masyarakat telah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai anjuran kesehatan.

#### 4. Ketersediaan Sarana Alat Pengering Tangan

Alat pengering tangan digunakan untuk mengeringkan tangan setelah mencuci tangan. Alat pengering dapat berupa handuk bersih, tisu, atau kain lap yang bersih dan mudah digunakan. Ketersediaan alat pengering tangan membantu menjaga kebersihan tangan setelah melakukan CTPS sehingga tangan tidak mudah terkontaminasi kembali oleh kuman dan bakteri.

Ketersediaan sarana CTPS yang lengkap dan memenuhi syarat kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun pada masyarakat di Kelurahan Naibonat. Dengan tersedianya sarana tersebut, masyarakat dapat lebih mudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta mencegah terjadinya penyakit berbasis lingkungan.

#### **E. Tujuan Cuci Tangan Pakai Sabun**

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2014 tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM), cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan salah satu tindakan sanitasi yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat serta mencegah terjadinya penyakit berbasis lingkungan. Adapun tujuan cuci tangan pakai sabun adalah sebagai berikut:

##### 1. Mencegah Penyebaran Penyakit

Cuci tangan pakai sabun bertujuan untuk mencegah penyebaran penyakit menular seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), penyakit kulit, dan penyakit berbasis lingkungan lainnya.

## 2. Menghilangkan Kuman dan Kotoran pada Tangan

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih dapat membersihkan tangan dari kotoran, debu, minyak, serta mikroorganisme penyebab penyakit yang menempel pada tangan.

## 3. Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat

Penerapan CTPS dapat membantu meningkatkan kesehatan masyarakat karena mampu mengurangi risiko penularan penyakit dalam kehidupan sehari-hari.

## 4. Membentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

CTPS bertujuan untuk membiasakan masyarakat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan masyarakat.

## 5. Memutus Rantai Penularan Penyakit

Tangan merupakan salah satu media utama penyebaran kuman. Dengan melakukan CTPS, rantai penularan penyakit dari tangan ke makanan, minuman, atau orang lain dapat dicegah.

## 6. Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan

Cuci tangan pakai sabun membantu menjaga kebersihan individu dan lingkungan sehingga tercipta kondisi lingkungan yang sehat dan bersih.

### **F. Dampak Cuci Tangan Pakai Sabun**

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2014 tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM), cuci tangan pakai sabun merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah penyebaran penyakit berbasis lingkungan. Tidak melakukan CTPS dapat menimbulkan

berbagai dampak negatif bagi kesehatan masyarakat karena tangan menjadi media penyebaran kuman, bakteri, dan virus. Adapun dampak tidak melakukan CTPS adalah sebagai berikut:

1. Menyebabkan Penyakit Diare

Tidak mencuci tangan dengan sabun dapat menyebabkan kuman masuk ke dalam tubuh melalui makanan atau minuman yang dikonsumsi. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit diare, terutama pada anak-anak.

2. Meningkatkan Risiko Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)

Tangan yang kotor dapat menjadi media penyebaran virus dan bakteri penyebab ISPA. Kebiasaan menyentuh hidung dan mulut tanpa mencuci tangan dapat mempermudah penularan penyakit.

3. Menyebabkan Penyakit Kulit

Kurangnya kebersihan tangan dapat menyebabkan infeksi kulit, gatal-gatal, dan penyakit kulit lainnya akibat kuman yang menempel pada tangan.

4. Mempercepat Penyebaran Kuman dan Bakteri

Tangan yang tidak dicuci menggunakan sabun dapat membawa berbagai mikroorganisme berbahaya dan menyebarkan kepada orang lain melalui kontak langsung maupun benda yang disentuh.

5. Menyebabkan Infeksi Cacing

Tidak mencuci tangan sebelum makan atau setelah buang air besar dapat menyebabkan telur cacing masuk ke dalam tubuh sehingga menimbulkan penyakit kecacingan.

#### 6. Menurunkan Derajat Kesehatan Masyarakat

Kurangnya penerapan CTPS dapat meningkatkan angka kejadian penyakit menular di masyarakat sehingga berdampak pada menurunnya derajat kesehatan lingkungan dan kualitas hidup masyarakat.

#### 7. Meningkatkan Risiko Terjadinya Wabah Penyakit

Apabila masyarakat tidak membiasakan CTPS, maka penyebaran penyakit menular akan lebih mudah terjadi dan dapat menyebabkan wabah di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan Permenkes RI Nomor 3 Tahun 2014 tentang STBM, perilaku CTPS sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat serta mencegah terjadinya penyakit berbasis lingkungan.

### **G. Manfaat Cuci Tangan Pakai Sabun**

Menurut Kementerian Kesehatan (2018), cuci tangan memberikan berbagai manfaat yang penting untuk menjaga kesehatan (Parasyanti *et al.*, 2020)

#### 1. Membunuh Kuman Penyakit.

Tindakan cuci tangan dapat efektif membunuh kuman penyakit yang mungkin ada tangan, membantu mencegah penyebaran mikroorganisme berbahaya.

#### 2. Mencegah Penularan Penyakit

Cuci tangan secara rutin dapat berkontribusi dalam mencegah penularan berbagai penyakit seperti diare, kecacingan penyakit kulit, dan Infeksi Saluran



Pernapasan Akut (ISPA). Hal ini menjadi langkah yang sangat efektif dalam pencegahan kesehatan masyarakat.

## 2. Menghasilkan Tangan Bersih

Tangan yang bersih tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga meningkatkan penampilan secara keseluruhan. Tangan yang bersih dapat memberikan kesan yang lebih menarik, mencerminkan kepedulian terhadap kesehatan dan kebersihan diri. Mengamalkan perilaku cuci tangan merupakan langkah kecil dalam melalui hidup sehat dalam pencegahan penyakit, kebersihan lingkungan sekitar.

### **A. Eman waktu Cuci Tangan Pakai Sabun**

Cuci tangan pakai sabun ada 6 waktu pentingnya CTPS diantaranya :

- a. Sebelum makan
- b. Sesudah buang air besar dan menggunakan toilet
- c. Sebelum memegang bayi
- d. Sesudah mengganti popok, mencekoki/ membersihkan anak yang telah menggunakan toilet.
- e. Sebelum, selama dan setelah menyiapkan makanan.

### **H. Eman Langkah Cuci Tangan Sabun Dengan Air Mengalir**

Menurut KEMENDIKBUD (dikutip dalam Sianturi, 2023), keran air sebaiknya dimatikan saat menyabuni tangan untuk menghemat air. Proses menggosok tangan sebaiknya dilakukan selama 40–60 detik dengan mengikuti enam langkah cuci tangan efektif menggunakan sabun menurut WHO (Zulfa & Patricia, 2023) adalah

1. Bersihkan tangan gosok sabun pada kedua telapak dengan arah memutar.
2. Gosok juga dua punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela sela jari tangan hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
6. Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari dan bilas hingga bersih.



**Gambar 1. Langkah- langkah cuci tangan sabun**