

PENTINGNYA *PERSONAL HYGIENE*

Oleh : Alpian Jayadi, S.Kep.,Ns.M.Imun



Salah satu cara paling efektif untuk melindungi diri dan orang lain dari penyakit adalah *Personal Hygiene* atau kebersihan diri yang baik. Dalam hal ini mencuci tangan, mandi, tidak batuk atau bersin pada orang lain, membersihkan hal-hal yang disentuh jika kurang sehat (dalam hal ini penyakit menular), membuang sampah pada tempatnya, dan menggunakan alat pelindung diri yang benar (seperti sarung tangan, cup dll) ketika kita mungkin berisiko tertular penyakit infeksi.

Kebersihan diri atau dalam bahasa kerennya *Personal Hygiene*, seperti mandi, sangat tergantung pada kebiasaan kita sehari-hari ditempat tinggal kita. Dalam beberapa kebiasaan, diharapkan mandi setidaknya setiap hari dan menggunakan deodoran untuk menghentikan bau badan.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menjaga *Personal Hygiene* atau kebersihan diri:

1. Bau badan

Ada beberapa hal yang menyebabkan bau badan Bau badan, antara lain:

- Keringat.
- Orang yang suka mengonsumsi minuman beralkohol.
- Perkembangbiakan bakteri, biasanya didaerah tertentu dibagian tubuh yang tertutup dan lipatan.
- Jarang mencuci pakaian, seperti pakaian dalam dan kaus kaki.

2. Mencuci tangan

Sebagian besar infeksi, terutama penyakit Flu dan gastroenteritis, disebabkan oleh tangan kita yang tidak dicuci, yang mengandung kuman, ke mulut kita. Dalam beberapa

kasus penyakit infeksi tertular ketika tangan kotor orang lain menyentuh makanan yang kita makan.

Oleh karena itu, tangan dan pergelangan tangan yang baik itu harus dicuci dengan sabun dan air bersih, kemudian menggunakan sikat jika kuku kita terlihat kotor. Setelah itu keringkan tangan kit dengan handuk bersih, tissue dan pengering lainnya. Kita harus selalu mencuci tangan yaitu setelah dari toilet, sebelum membuat dan makan, setelah bersentuhan dengan hewan dan pernah berada di sekitar seseorang yang sedang batuk atau pilek.

3. Kebersihan diri pada wanita

Vagina mampu membersihkan dirinya sendiri, tidak diperlukan perawatan khusus, selain mencuci alat kelamin luar. Jangan memasukkan sesuatu seperti cairan ke dalam vagina, karena kulit yang lembut dapat rusak. Berikut ini beberapa saran kebersihan diri untuk wanita, antara lain seperti:

- a. Saat menstruasi, biasakan membersihkan diri, termasuk area genitalia. Ganti pembalut secara teratur, setidaknya 4-5 kali sehari. Selalu cuci tangan sebelum dan sesudah memegang pembalut.
- b. Sistitis merupakan infeksi kandung kemih. Kondisi yang umum bagi wanita yang aktif secara seksual. Buang air kecil setelah hubungan seksual dapat membantu menghilangkan bakteri yang mungkin ada di uretra dan kandung kemih.
- c. Iritasi pada kelamin, beberapa sabun mandi dapat mengiritasi kulit vagina dan menjadikan infeksi. Beberapa orang menemukan bahwa iritasi pada kelamin ketika menggunakan antibiotik. Dalam hal ini, gunakan sabun lembut dan kertas toilet yang tidak berbau. Hindari pakaian dalam yang sintetis dan ketat. Cobalah ganti pakaian yang berbahan katun, dan ganti secara teratur.

4. Kebersihan diri pada pria

Dalam hal ini kebersihan pada genetalia pria seperti penumpukan sekresi yang disebut smegma dapat terbentuk di bawah kulit khatan pria yang tidak disunat. Jika tidak disunat, tarik perlahan kulupnya saat mandi dan bersihkan dengan air. Bisa menggunakan sabun, tetapi pastikan membilasnya dengan baik.

5. Bau mulut

Kebersihan gigi yang baik termasuk menyikat gigi secara teratur dan flossing. Bau mulut bisa disebabkan oleh penyakit pada gigi, gusi dan mulut, seperti infeksi. Kebanyakan orang memiliki bau mulut di pagi hari karena air liur tidak keluar saat tidur. Beberapa makanan yang bisa menyebabkan bau mulut termasuk bawang putih dan bawang merah. Hal yang perlu diperhatikan adalah cuci mulut, semprotan mulut, dan permen karet rasa dapat membuat napas lebih baik untuk sementara waktu, tetapi jika memiliki masalah kesehatan di mulut, perlu menemui dokter gigi.

6. Kebersihan perjalanan

Saat bepergian ke luar negeri, berhati-hatilah jika tidak yakin apakah airnya aman. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan:

- Minum air botolan.
- Jangan gunakan air ledeng saat sikat gigi.
- Saat mencuci tangan, pastikan semuanya benar-benar kering sebelum menyentuh makanan apa pun.
- Jangan mencuci buah atau sayuran dalam air yang tidak aman.
- Jika tidak memiliki sumber air lain, pastikan air direbus terlebih dahulu sebelum diminum.
- Pastikan piring, gelas, atau peralatan lainnya benar-benar kering setelah dicuci.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam *Personal Hygiene*:

- Kebersihan diri yang baik adalah salah satu cara paling efektif untuk melindungi diri kita dan orang lain dari penyakit, seperti gastroenteritis.
- Cuci tangan secara teratur, terutama sebelum menyiapkan atau makan dan setelah dari toilet.

Semoga bermanfaat