

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konsep Dasar Personal Hygiene

##### 1. Defenisi

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, yaitu personal yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan perorangan merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seorang untuk meningkatkan kesejahteraan baik fisik maupun psikis. Personal hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang yang bertujuan untuk menyejahterakan fisik dan psikis, sedangkan kurang perawatan diri merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak bisa melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya sendiri (Tarwoto dan Wartonah, 2020).

Pemeliharaan personal *hygiene* diharapkan membuat adanya kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan. Seseorang yang sehat mampu memenuhi kebutuhan kesehatannya sendiri, sedangkan pada orang sakit atau tantangan fisik memerlukan bantuan perawat untuk melakukan praktik kesehatan secara rutin. Tujuan dilakukannya personal *hygiene* adalah peningkatan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, memperbaiki personal *hygiene*, mencegah penyakit, meningkatkan kepercayaan diri dan membentuk keindahan (Cookson dan Stirk, 2019).

##### 2. Jenis Jenis

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2019) terdapat beberapa jenis-jenis personal hygiene diantaranya adalah:

###### a. Kebersihan Kulit

Kebersihan kulit merupakan hal pertama dalam cerminan kesehatan yang harus diperhatikan dalam pemeliharannya dimana memelihara kulit selalu berkaitan dengan kebersihan lingkungan, konsumsi makanan sehari-hari serta kebiasaan hidup, dalam hal pemeliharaan kulit terdapat kebiasaan-kebiasaan sehat yang harus diperhatikan diantaranya:

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2020), terdapat kebersihan perorangan diantaranya adalah:

- 1) Melakukan aktivitas mandi minimal dua kali sehari
- 2) Memakai sabun saat mandi.
- 3) Memperhatikan kebersihan pakaian.
- 4) Menggunakan barang-barang keperluan milik pribadi dalam kegiatan sehari-hari.
- 5) Konsumsi makanan yang bergizi terutama sayur dan buah.
- 6) Selalu menjaga kebersihan lingkungan.

b. Kebersihan rambut

Memelihara kebersihan rambut dan kulit kepala menjadi suatu kewajiban yang harus dilaksanakan, memelihara rambut dengan baik akan menghasilkan rambut dengan subur dan indah sehingga akan menimbulkan rambut yang cantik dan tidak berbau apek, dalam memelihara rambut dan kulit kepala maka perlu diperhatikan beberapa langkah sebagai berikut yaitu:

- 1) Memelihara kebersihan rambut sekurang-kurangnya dua kali seminggu.
- 2) Melakukan cuci rambut memakai shampo atau bahan pencuci rambut lainnya sebaiknya alat-alat pemeliharaan rambut menggunakan secara pribadi.

c. Kebersihan gigi

Menggosok gigi secara baik dan teratur akan menghasilkan gigi yang bersih serta terlihat cemerlang. Beberapa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga gigi agar terlihat sehat diantaranya:

- 1) Memakai sikat gigi pribadi
- 2) Menyikat gigi secara benar dan teratur.
- 3) Menghindarkan konsumsi makanan yang dapat merusak gigi.
- 4) Membiasakan konsumsi makanan yang menyehatkan termasuk buah-buahan.

d. Kebersihan mata

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kebersihan mata diantaranya adalah:

- 1) Melakukan aktivitas membaca di tempat yang terang.

- 2) Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.
  - 3) Melakukan istirahat yang teratur serta cukup.
  - 4) Menggunakan peralatan pribadi dan bersih (seperti handuk dan dalam memakai sapu tangan).
- e. Kebersihan telinga Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kebersihan telinga diantaranya adalah:
- 1) Membersihkan telinga secara bersih dan teratur.
  - 2) Tidak boleh mengorek telinga menggunakan benda tajam, gunakanlah alat yang lembut agar tidak menjadi infeksi.
- f. Kebersihan tangan, kaki dan kuku
- Melaksanakan kebersihan pada komponen-komponen sebelumnya, kebersihan rangan, kaki dan kuku juga perlu diperhatikan, karena hal tersebut juga sangat berhubungan dengan kebersihan lingkungan sekitar dalam kehidupan sehari-hari, selain indah dipandang kebersihan tersebut menghindarkan kita dari berbagai macam penyakit yang dapat membahayakan dikarenakan kuku tangan yang kotor dapat menyebabkan bahaya terjadinya kontaminasi. Beberapa hal-hal untuk menghindarkan hal tersebut, diantaranya adalah :
- 1) Mencuci dan membersihkan tangan sebelum mengonsumsi makanan.  
Standar mencuci tangan tidak kurang dari 7 kali dalam sehari dengan beberapa pembagian setidaknya makan 3 kali sehari maka kita harus mencuci tangan sebelum makan 3-4 kali dalam satu hari, cuci tangan lainnya juga harus dilakukan setelah dari kamar mandi, buang air kecil atau setelah melakukan pekerjaan.
  - 2) Mencuci kaki dengan menggunakan dua cara yaitu menggosokkan kaki dan menggunakan sabun dengan standar setidaknya dua kali sehari. Waktu terbaik untuk mencuci kaki adalah pada mandi pagi dan sore hari setelah beraktivitas setelah itu keringkan kaki menggunakan kain sampai kering.
  - 3) Menggunting kuku secara teratur.
- g. Menjaga kebersihan lingkungan sekitar.
- h. Mencuci tangan dan kaki sebelum hendak tidur.

### 3. Tujuan

Tujuan dilaksanakannya personal hygiene yaitu dapat meningkatkan derajat kesehatan, mencegah datangnya penyakit, memperbaiki personal hygiene, memelihara kesehatan diri, dapat meningkatkan kepercayaan diri serta membentuk estetika (Cookson dan Stirk, 2019).

### 4. Manfaat

Manfaat personal hygiene adalah:

- a. Memberikan rasa nyaman dan rileks pada pasien karena tubuh dalam keadaan bersih dan tidak bau.
- b. Melatih hidup sehat dan bersih pada pasien rawat inap, karena pada keadaan sakit pasien kurang dalam melakukan perawatan diri karena keterbatasan kondisi fisik
- c. fasilitas yang kurang memadai.
- d. Mencegah infeksi nosokomial yang timbul dari diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar. Sehingga tubuh kita perlu pemenuhan kebutuhan perawatan diri.
- e. Mempertahankan integritas jaringan kulit tubuh sehingga dapat melindungi tubuh kita dari kuman dan trauma jaringan dari dalam sehingga dapat menjaga keutuhan kulit.
- f. Memberikan rasa kepuasan pada pasien karena pelayanan pemenuhan kebutuhan personal hygiene yang baik dan memuaskan.

### 5. Faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi personal hygiene diantaranya yaitu :

- a. Body image Pengaruh gambaran individu terhadap dirinya sendiri menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kebersihan diri, salah satunya karena adanya perubahan fisik pada diri seseorang menyebabkan individu menjadi tidak peduli dengan kebersihannya.
- b. Praktik sosial Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak luput dari adanya kelompok sosial, dalam hal menjaga kebersihan diri seseorang sangat mempengaruhi praktik sosial seseorang pula. Seseorang yang dibiasakan melakukan kebersihan diri dengan baik maka ketika sudah besar

akan mempraktikannya hingga menjadi suatu kebiasaan. Seseorang anak yang dimanja dalam hal melakukan kebersihan diri maka kemungkinan juga akan terjadi perubahan pada pola kebersihannya.

- c. Status sosial ekonomi Faktor status sosial ekonomi juga sangat berpengaruh dengan adanya kebiasaan personal hygiene pada seseorang, dimana dalam membersihkan diri juga diperlukan biaya untuk membeli bahan- bahan yang berkaitan dengan kebersihan diri, sehingga pada masyarakat dengan status sosial ekonomi yang rendah tidak menutup kemungkinan akan mengesampingkan perawatannya sehingga kebersihan diri mereka menjadi kurang.
- d. Pengetahuan Pengetahuan seseorang mengenai personal hygiene sangat penting untuk nantinya dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang mengetahui tentang personal hygiene yang baik maka seseorang tersebut juga akan menjaga kebersihan dirinya untuk terhindar dari suatu penyakit.
- e. Budaya Kepercayaan masyarakat setempat mengenai personal hygiene sangat berpengaruh terhadap kebersihan diri seseorang. Terkadang sebagian masyarakat memiliki kepercayaan jika individu memiliki penyakit tertentu tidak boleh dimandikan.
- f. Kebiasaan seseorang Kebiasaan seseorang dalam menerapkan praktik personal hygiene juga sangat berpengaruh, misalnya dalam melakukan perawatan diri seperti pemakaian shampo, sabun dan lain-lain.
- g. Kondisi fisik Kondisi fisik juga sangat mempengaruhi dalam menerapkan personal hygiene. Pada suatu kondisi sakit atau kurang sehat keadaan untuk merawat diri menjadi berkurang serta tidak leluasa, sehingga dibutuhkan bantuan untuk melakukan personal hygiene agar ketika kondisi fisik tidak stabil dapat tetap terjaga kebersihan dirinya.

#### 6. Dampak yang Sering Timbul pada Masalah Personal Hygiene

Dampak yang sering timbul pada masalah personal hygiene adalah:

- a. Dampak fisik
  - 1) Dampak negatif: Munculnya gangguan kesehatan fisik berupa gangguan pada kulit seperti kulit menjadi kering dan kemerahan. Gangguan pada

kuku yang panjang akan mengakibatkan sarang kuman dan dapat mencederai anggota tubuh yang lain. Gangguan pada rambut menyebabkan rambut menjadi kusut dan kotor. Gangguan mulut dan gigi menyebabkan gigi berlubang, bau mulut tidak sedap dan bibir pecah-pecah. Sedangkan gangguan pada telinga menyebabkan infeksi yang akan berpengaruh pada tingkat kesehatan individu, dimana individu akan semakin lemah dan jatuh sakit.

- 2) Dampak positif: Meningkatkan kesehatan tubuh dimana kulit merupakan garis tubuh pertama dari pertahanan melawan infeksi, memelihara keberbersihan diri dan mencegah penyakit karena pemenuhan personal hygiene yang baik.
- b. Dampak psikososial
- 1) Dampak negatif: Interaksi kurang baik, takut, tidak berdaya, rendah diri, dan rasa tidak nyaman pada individu akibat penampilan serta kebersihan diri yang kurang.
  - 2) Dampak positif: Meningkatkan rasa percaya diri pada individu karena keadaan yang bersih dan wangi, individu merasa puas dan senang karena kebutuhan personal hygiene dapat terpenuhi dengan baik serta lebih mudah bertemu dan berinteraksi dengan orang lain karena tidak ada bau yang tidak enak.

## 7. Standar Operasional Prosedur Aktivitas Mandiri Personal *Hygiene*

Tabel 2. 1 SOP Aktivitas Mandiri Personal *Hygiene*

Definisi	Kurangnya perawatan diri pada gangguan jiwa terjadi akibat adanya proses pikir sehingga kemampuan untuk melakukan aktivitas perawatan diri menurun. Defisit perawatan diri tampak dari ketidakmampuan melakukan atau menyelesaikan aktivitas perawatan diri seperti menjaga kebersihan diri, makan sendiri, berhias secara mandiri dan eliminasi / toileting secara mandiri.
Tujuan	Agar perawatan diri pada pasien meningkat

---

Persiapan Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sarung tangan bersih</li><li>2. Handuk mandi 1 buah</li><li>3. Sabun mandi</li><li>4. Shampo</li><li>5. Pasta gigi</li><li>6. Pakaian bersih</li><li>7. Gunting kuku</li><li>8. Sisir</li><li>9. Bedak lotion</li></ol>
--------------------------	--

---

Prosedur Tindakan	<p><b>Tahap Persiapan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identifikasi identitas pasien (nama lengkap, tanggal lahir, nomor rekam medis)</li><li>2. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan</li><li>3. Lakukan cuci tangan</li></ol> <p><b>Komunikasi Terapeutik:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Perkenalkan diri</li><li>2. Jelaskan pada pasien tujuan tindakan yang akan dilakukan</li><li>3. Jaga privasi pasien dan atur lingkungan sekitar klien</li><li>4. Bantu pasien untuk mengatur posisi senyaman mungkin</li></ol> <p><b>Tahap Kerja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dekatkan peralatan</li><li>2. Lakukan cuci tangan 6 langkah</li><li>3. Gunakan sarung tangan bersih</li><li>4. Pasien mampu membuka seluruh pakaian.</li><li>5. Bersihkan area kepala/wajah:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Pasien mampu mencuci rambut menggunakan shampo</li><li>b. Pasien mampu menyikat gigi menggunakan pasta gigi.</li></ol></li></ol>
-------------------	--

---

- 
- c. Bersihkan mata, hidung wajah dan telinga menggunakan sabun mandi, kemudian bilas dengan air bersih.
  6. Pasien mampu membersihkan area leher, lengan, ketiak, area abdomen, punggung, bagian kaki dan area genitalia menggunakan sabun mandi, kemudian bilas dengan air bersih.
  7. Pasien mampu mengenakan pakaian yang baru.
  8. Merapikan rambut pasien menggunakan sisir.
  9. Memberikan bedak diwajah pasien, dan lotion di tubuh pasien.
  10. Membersihkan kuku pasien menggunakan gunting kuku.
  11. Merapikan alat – alat yang digunakan.
  12. Lepaskan sarung tangan

**Tahap Terminasi:**

1. Lakukan cuci tangan.
2. Lakukan evaluasi terhadap klien tentang kegiatan yang telah dilakukan.

---

**Dokumentasi**

1. Catat hasil tindakan yang telah dilakukan
  2. Catat respon pasien
  3. Sampaikan hasil pemeriksaan pada pasien.
  4. Lakukan kontrak untuk tindakan selanjutnya
- 

## **B. Defisit Perawatan Diri**

### 1. Definisi

Defisit perawatan diri adalah suatu keadaan seseorang mengalami kelainan dalam kemampuan untuk melakukan atau menyelesaikan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri. Tidak ada keinginan untuk mandi secara teratur, tidak menyisir rambut, pakaian kotor, bau badan, bau nafas, dan penampilan tidak rapi, (Yusuf, 2015). Sedangkan Fitria (2018), defisit perawatan diri adalah suatu keadaan

seseorang yang mempunyai kelemahan kemampuan dalam melakukan atau melengkapi aktivitas perawatan diri secara mandiri (*hygiene*), berpakaian atau berhias, makan, dan BAB atau BAK (toileting). Perawatan diri adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya guna mempertahankan kehidupannya, kesehatan, dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya. Pasien dinyatakan terganggu kesehatannya dan terganggu keperawatan dirinya jika tidak dapat melakukan perawatan diri. Karena aktivitas perawatan diri menurun terjadi defisit perawatan diri pada pasien gangguan jiwa. Defisit perawatan diri tampak dari ketidak mampuan merawat kebersihan diri, makan, berhias diri dan eliminasi secara mandiri (Sedán dkk 2020).

## 2. Tanda dan Gejala

Masalah perawatan diri pada individu dapat dikenali secara mudah dengan memperhatikan beberapa tanda dan gejala. Menurut Jalil (2020), terdapat beberapa tanda dan gejala defisit perawatan diri yang terdiri dari data subjektif dan data objektif.

### a. Data Subjektif

Secara subjektif, seseorang dengan masalah perawatan diri cenderung enggan melakukan kegiatan merawat diri sendiri seperti :

- 1) Malas mandi
- 2) Tidak mau menyisir rambut
- 3) Tidak mau menggosok gigi
- 4) Tidak mau memotong kuku
- 5) Tidak mau berhias/berdandan
- 6) Tidak bisa/tidak mau menggunakan alat mandi/kebersihan diri
- 7) Tidak mau menggunakan peralatan untuk makan dan minum
- 8) BAB dan BAK disembarang tempat
- 9) Tidak membersihkan diri dan tempat BAB/BAK

### b. Data Objektif

- 1) Badan bau, kotor, berdaki, rambut rontok, gigi kotor, kuku panjang, tidak menggunakan alat-alat mandi
- 2) Rambut kusut, berantakan, kumis dan jenggot tidak rapi, tidak mampu berdandan memilah, mengambil dan memakai pakaian, memakai sandal,

sepatu, tidak pandai memakai resleting, memakai barang-barang yang perlu dalam berpakaian, melepas barang-barang yang perlu dalam berpakaian.

- 3) Makan dan minum sembarangan, berceceran, tidak menggunakan alat makan, tidak mampu (menyiapkan makanan, memindahkan makanan ke alat makan, memegang alat makan, membawa makanan dari piring ke mulut, mengunyah, menelan makanan secara aman, menyelesaikan makanan).
- 4) BAB dan BAK tidak ada tempatnya, tidak membersihkan diri setelah BAB dan BAK, tidak mampu (menjaga kebersihan toilet, menyiram toilet setelah BAB atau BAK).

### 3. Faktor-faktor Terjadinya Defisit Perawatan Diri

#### a. Faktor Predisposisi (Nurhalimah, 2020).

- 1) Biologis, dimana defisit perawatan diri disebabkan oleh adanya penyakit fisik dan mental yang disebabkan pasien tidak mampu melakukan keperawatan diri dan dikarenakan adanya faktor herediter dimana terdapat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa.
- 2) Psikologis, adanya faktor perkembangan yang memegang peranan yang tidak kalah penting, hal ini dikarenakan keluarga terlalu melindungi dan memanjakan individu tersebut sehingga perkembangan inisiatif menjadi terganggu. Pasien yang mengalami defisit perawatan diri dikarenakan kemampuan realitas yang kurang yang menyebabkan pasien tidak peduli terhadap diri dan lingkungannya termasuk perawatan diri.
- 3) Sosial, kurangnya dukungan sosial dan situasi lingkungan yang mengakibatkan penurunan kemampuan dalam merawat diri.

#### b. Faktor Predisposisi Faktor predisposisi yang menyebabkan defisit perawatan diri yaitu penurunan motivasi, kerusakan kognitif/persepsi, cemas, lelah, lemah yang menyebabkan individu kurang mampu melakukan perawatan diri. Menurut Rochmawati (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene adalah:

1) Body Image

Gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya dengan adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli dengan kebersihan dirinya.

2) Praktik Sosial

Pada anak-anak yang selalu dimanja dalam kebersihan diri, maka memungkinkan akan terjadi perubahan pola personal hygiene.

3) Status Sosial Ekonomi

Personal hygiene memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, shampoo, alat mandi semuanya yang memerlukan uang untuk menyediakannya.

4) Pengetahuan

Pengetahuan personal hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Misalnya pada pasien penderita DM, ia harus menjaga kebersihan kakinya.

5) Budaya

Sebagian masyarakat jika individu sakit tertentu tidak boleh dimandikan.

6) Kebiasaan seseorang

Ada kebiasaan orang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri seperti penggunaan sabun, shampo dan lain-lain.