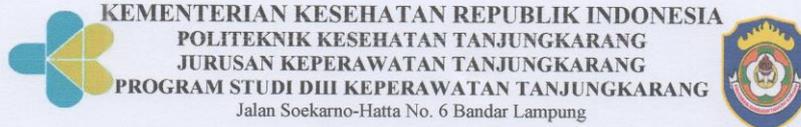


Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)



INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erni Efendi
Umur : 52 Tahun
Alamat : Jalan P. Diponegoro Banjar Agung No. 382 Kenali, Kecamatan Belau,
Kabupaten Lampung Barat

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk menjadi subyek dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama Mahasiswa : Egi Yadi Ruri Bama
NIM : 1814401015
Program Studi : DIII Keperawatan Tanjungkarang

Untuk dilakukan tindakan pemeriksaan meliputi anamnesa, pemeriksaan fisik, serta prosedur pelayanan asuhan keperawatan pada diri saya. Surat pernyataan persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan maupun paksaan dari manapun.

Pasien



(ERNI EFENDI)

Bandar Lampung, 15 Februari 2021
Mahasiswa



(Egi Yadi Ruri Bama)

Lampiran 2 Form Pengkajian Keluarga

**FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA KELOLA JUDUL :
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA BAPAK ... DENGAN
MASALAH KESEHATAN...**

PENGAJIAN

A. Data Umum

1. Nama Keluarga (KK) :
2. Umur :
3. Alamat dan Telpon :

Komposisi Keluarga :

No	Nama	Sex	Hub.	Umur (TTL)	Pend	Pek	Status Kes

Genogram

Keterangan :

4. Tipe keluarga :
5. Suku :
6. Agama :
7. Status Sosek Keluarga :
8. Aktivitas Rekreasi :

B. Riwayat dan Tahap Perkembangan Keluarga

9. Tahap perkembangan keluarga saat ini
10. Tahap perkembangan keluarga yang belum terpenuhi
11. Riwayat keluarga inti
12. Riwayat keluarga sebelumnya

C. Lingkungan

13. Karakteristik rumah
14. Karakteristik tetangga dan komunitas RW
15. Mobilitas geografis keluarga
16. Perkumpulan keluarga dan interaksi dengan masyarakat
17. Sistem pendukung keluarga

D. Struktur keluarga

18. Pola komunikasi keluarga
19. Struktur kekuatan keluarga
20. Struktur peran
21. Nilai dan norma budaya

E. Fungsi keluarga

22. Fungsi afektif
23. Fungsi sosialisasi
24. Fungsi perawatan keluarga

Pemeriksaan fisik (Head to Toe) dan 5 Tugas kesehatan keluarga

F. Stress dan koping keluarga

25. Stressor jangka pendek
26. Stressor jangka panjang
27. Kemampuan keluarga berespon terhadap masalah
28. Strategi koping yang digunakan
29. Strategi adaptasi disfungsional

G. Harapan Keluarga

ANALISIS DATA

DATA-DATA	MASALAH KEPERAWATAN

DIAGNOSIS KEPERAWATAN

DAFTAR DIAGNOSIS KEPERAWATAN

- 1.
- 2.
- 3.

RENCANA KEPERAWATAN

PRIORITAS MASALAH

NO	KRITERIA	NILAI	SKOR	RASIONAL
1	Sifat Masalah (1) a. Gangguan kesehatan/ Aktual (3) b. Ancaman kesehatan/ Risiko (2) c. Tidak/ bukan masalah/ Potensial (1)			
2	Kemungkinan masalah dapat diubah / diatasi (2) a. Mudah (2) b. Sedang/ sebagian (1) c. Sulit (0)			
3	Potensi masalah dapat dicegah (1) a. Tinggi (3) b. Cukup (2) c. Rendah (1)			
4	Menonjolnya masalah (1) a. Dirasakan oleh keluarga dan perlu segera diatasi (2) b. Dirasakan oleh keluarga tetapi tidak perlu segera diatasi (1) c. Tidak dirasakan oleh keluarga (0)			
TOTAL SKOR				

RENCANA ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA

Diagnosis Keperawatan	Tujuan		Evaluasi		Rencana Tindakan	Rasional
	Umum	Khusus	Kriteria	Standar		

IMPLEMENTASI DAN EVALUASI KEPERAWATAN

Diagnosis	Tanggal/ jam	Implementasi	Evaluasi (SOAP)

Lampiran 3 Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah Pembimbing Utama

	POLTEKES TANJUNGPINANG	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPINANG	Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	Revisi	
	Laporan Tugas Akhir	Halaman	

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING UTAMA

Nama Mahasiswa : Eti Lodi Ruri Lana
 NIM : 181920012
 Pembimbing Utama : Kaustika Manunggal, S.Pd, M.Kes
 Judul Tugas Akhir : Akhir Keperawatan Keluarga Tn. P Susanto Gangguan
Kebersihan Personal Hygiene Pada Asesex Phase 2
Di Rumah Rendah Samping Barat Tahun 2021

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Jenn, 15-02-2021	Konrol judul		
2	Jekata, 16-02-2021	Acc judul		
3	Kemis, 09-03-2021	Revisi arkep		
4	Jumat, 09-03-2021	Konrol Bab 1, 2, 3 dan arkep		
5	Jumat, 03-04-2021	Revisi Bab 1, 2, 3 dan arkep		
6	Jenn, 06-04-2021	Acc Bab 1, 2, 3 dan arkep		
7	Kamis, 20-04-2021	Lanjut revisi Bab 2, 9, 5		
8	Jenn, 27-05-2021	Revisi Bab 9, 5		
9	Jenn, 31-05-2021	Acc Bab 9, 5		
10	Jenn, 07-06-2021	Acc untuk mifu sedang hasil		
11	Jumat, 10-06-2021	Revisi hasil sedang		
12	Jumat, 18-06-2021	Acc untuk naik cetak		

Bandar Lampung, 10 Juni 2021
 Pembimbing Utama


 Kaustika Manunggal, S.Pd, M.Kes
 NID: 19671025190003005

Lampiran 4 Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah Pembimbing Pendamping

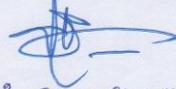
	POLTEKES TANJUNGPONDOK	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPONDOK	Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	Revisi	
	Laporan Tugas Akhir	Halaman	

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING PENDAMPING

Nama Mahasiswa : Egi Saefi Rini Sams
 NIM : 1815201014
 Pembimbing Pendamping : Merah Bangsanon, S.KM., Ns, Nsc
 Judul Tugas Akhir : Arsitektur Keperawatan Keperawatan T. & E. Dengan Campuran
Kebutuhan Personal Higienic pada Pasien Stroke di
Rumah Sakit Bandar Lampung Barat Tahun 2021

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Rabu, 02-02-2021	Teknik penulisan judul, kata pengantar		
2	Kamis, 03-02-2021	perbaikan penulisan bab 1 dan 2		
3	Jumat, 20-02-2021	perbaikan metode penomoran		
4	Sabtu, 03-03-2021	perbaikan abstrak		
5	Kamis, 04-03-2021	Teknik penulisan Bab III		
6	Kam, 08-03-2021	Metode penulisan 1		
7	Rabu, 10-03-2021	Metode penulisan Bab II		
8	Rabu, 17-03-2021	Metode penulisan Bab IV		
9	Kamis, 24-03-2021	Metode penulisan Bab V		
10	Jumat 01-04-2021	Metode penulisan Bab V		
11	Kamis, 07-04-2021	Teknik penulisan sampul		
12	Rabu, 14-04-2021	Apa saja yang sudah direvisi paraf 2		

Bandar Lampung,,
Pembimbing Pendamping



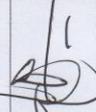
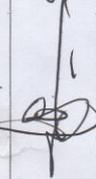
Merah Bangsanon, S.KM., Ns, Nsc
 NIP: 195805011982031005

Lampiran 5 Lembar Saran Perbaikan

	POLTEKKES KEMENKES TANJUNGGARANG	KODE :	
	Formulir	TGL :	
	Masukan & Perbaikan KTI / Skripsi / LTA	REVISI :	
		HALAMAN : 1 dari 1 Halaman	

LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN

Nama Mahasiswa : Esi Fedi Leni Susna
 NIM : 181920101
 Prodi : DS Keperawatan
 Tanggal : 17 Juni 2021
 Judul Penelitian :
Rewan Keperawatan Rawang Tn. F Dengan Gangguan Kebersihan
Personal Hygiene pada pasien stroke Di Gureupoh Krali
Bandar Lampung Tahun 2021

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhsiswa	Paraf Dosen
		Pak Tn F - kaki yang lemah, perhatikan kiri - kanan. - ubah → berobat → jangan ke Puskesmas → - Tulis semua hasil intervensi - Fokus → anak jangkha panyang. Pak Merah Bangsawan - hampirkan STP & Ledet pada Laporan. - Penulisan diperhatikan yah.	 	 

Bandar Lampung, 17 Juni 2021

Ketua Penguji

Anggota Penguji II

Anggota Penguji II

Tn. Dikantoro, S.P.P., M.Pd, M. Kes, M. Kesehatan, DSN, M. Kes, M. Kesehatan, Manung, S.P.P., M. Kes
 NIP. 197111291997201001 NIP. 195705041992031005 NIP. 196811051998051005

Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Personal Hygiene

Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan personal hygiene dengan memandikan pasien.
Indikasi	Pasien dengan masalah Stroke Non Hemoragik
Tujuan	Bertujuan untuk kenyamanan, keamanan, dan rasa sejahtera pasien, dalam upaya mencegah penyakit dan dalam peningkatan kesehatan.
Persiapan tempat dan alat	<p>Alat-alat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 kom berisi air hangat 2. 2 baskom besar 3. 3 washlap (satu khusus genitalia) 4. 2 handuk 5. Alas meja 6. Sabun dalam tempatnya 7. Kamfer spiritus dan bedak/talk 8. Peralatan untuk menggosok gigi 9. Pakaian bersih 10. Sisir 11. Botol berisi air untuk membilas sesudah BAB/BAK 12. Pispot 13. Gunting kuku 14. Laken (jika perlu) 15. Selimut mandi 16. Tempat pakaian kotor
Persiapan pasien	Memberitahu pasien tentang tindakan yang akan dilakukan
Persiapan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menutup pintu dan jendela 2. Memasang tabir dan tirai
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Menutup selimut pada bagian kaki tempat tidur 3. Membantu pasien menyikat gigi 4. Menawarkan pasien untuk BAB dan BAK 5. Mencuci muka pasien <ul style="list-style-type: none"> • Handuk di bagian atas dibentangkan di bawah kepala • Membersihkan mata pasien tanpa menggunakan sabun • Mencuci muka dan telinga dengan waslap, mengeringkan dengan bentuk handuk atas 6. Mencuci tangan <ul style="list-style-type: none"> • Pakaian bagian atas ditanggalkan • Handuk atas dibentangkan memanjang di sisi kanan dan handuk bawah di sisi kiri sehingga menutup bagian depan dan kedua lengan di atas handuk • Mencuci lengan dan ketiak membilas minimum 3x • Mengeringkan dengan handuk atas 7. Mencuci dada dan perut <ul style="list-style-type: none"> • Kedua lengan dikeataskan dan diletakkan di samping kepala • Merubah letak kedua handuk sehingga leher, dada dan perut dapat dicuci • Mencuci leher, dada dan perut kemudian mengeringkannya dengan handuk atas

	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi bedak tipis-tipis pada leher, dada ketiak dan perut <p>8. Mencuci punggung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menutup bagian depan dengan handuk bawah • Menanggalkan celana dalam • Menganjurkan pasien miring ke kiri • Membentangkan handuk atas memanjang di bawah punggung • Mencuci punggung dengan waslap • Mencuci paha dan bokong dengan waslap • Mengeringkan punggung dengan handuk atas, paha dan bokong dengan handuk bawah • Menggosok kamfer spiritus dan memberi bedak tipis-tipis • Mengenakan pakaian bagian atas <p>9. Mencuci paha dan kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membentangkan handuk atas menutupi bagian bawah • Handuk bawah memanjang di bawah kaki • Mencuci dengan kantong pencuci atas • Mengeringkan dengan handuk bawah <p>10. Mencuci bagian bawah depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanggalkan pakaian bagian bawah • Handuk bawah melintang di bawah bokong separuh menutupi bagian atas • Mencuci bagian bawah dengan waslap • Mengeringkan dengan handuk bawah • Member bedak tipis-tipis • Mengenakan pakaian bawah <p>11. Menyisir rambut</p> <p>12. Menggunting kuku</p> <p>13. Membereskan peralatan</p> <p>14. Mencuci tangan</p>
Sikap	<p>Sikap selama pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body <i>mechanism</i>
Evaluasi	Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan

Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan Personal Hygiene

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok bahasan	: Personal hygiene
Sasaran	: Keluarga
Penyuluh	: -
Jam /waktu	: 30 menit
Tempat	: -
Hari/tanggal	: -

A. Tujuan Instruksi umum (TIU)

Setelah mengikuti pendidikan kesehatan reproduksi di harapkan peserta dapat menambah pengetahuan tentang personal hygiene.

B. Tujuan Instruksional khusus (TIK)

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, peserta dapat menjelaskan kembali tentang:

1. Pengertian personal hygiene
2. Jenis personal hygiene
3. Tujuan personal hygiene
4. Faktor yang mempengaruhi personal hygiene
5. Tujuan personal hygiene
6. Dampak yang sering timbul pada masalah personal hygiene
7. Penatalaksanaan personal hygiene

C. Materi

Terlampir

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. Media dan Alat Peraga

1. Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	Pembukaan (5 menit)	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none">— Menyampaikan salam— Menjelaskan tujuan— Kontrak waktu	<ul style="list-style-type: none">— Membalas salam— Mendengarkan— Memberi respon
2	Inti (15 menit)	Inti Peserta menjelaskan: Konsep personal Hygiene <ul style="list-style-type: none">— Apa faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene— Apa macam-macam personal hygiene— Apa jenis-jenis personal hygiene— Apa tujuan personal hygiene— Apa dampak yang sering muncul— Pengkajian personal hygiene	<ul style="list-style-type: none">— Menanyakan yang belum jelas— Aktif bersama— Menyimpulkan— Membalas salam
3	Penutup (10 menit)	Penutup <ul style="list-style-type: none">— Tanya jawab— Tes akhir— Menyimpulkan hasil penyuluhan— Memberi salam penutup	<ul style="list-style-type: none">— Menanyakan yang belum jelas— Aktif bersama— Menyimpulkan— Membalas salam

G. Evaluasi

Prosedur : Post Test

Bentuk : Lisan

Jenis : Tanya jawab

Jenis Pertanyaan:

1. Jelaskan pengertian personal hygiene
2. Sebutkan jenis personal hygiene
3. Jelaskan tujuan personal hygiene
4. Apa saja faktor yang mempengaruhi personal hygiene

5. Jelaskan tujuan personal hygiene
6. Apa saja dampak yang sering timbul pada masalah personal hygiene
7. Jelaskan penatalaksanaan personal hygiene

H. MATERI

1. Pengertian *Personal Hygiene*

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* yang berarti sehat. Kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Kasiati & Rosmalawati Ni Wayan Dwi, 2016). Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan kehidupan dan kesehatan salah satunya adalah *personal hygiene*. Kebutuhan *personal hygiene* merupakan kebutuhan perawatan diri sendiri atau perorangan yang dilakukan perorangan untuk mempertahankan kesehatan fisik maupun psikologis (Kasiati & Rosmalawati Ni Wayan Dwi, 2016).

Perawatan diri atau adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya. Kemampuan ini berguna untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan dan memerlukan *personal hygiene* ketika ia tidak mampu perawatan diri secara mandiri (Depkes, 2000 dalam buku Sutanto, 2017). Seorang ilmuwan bernama Potter Perry (2005) menyatakan, *personal hygiene* (perawatan diri) merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesejahteraan. Tindakan ini pada akhirnya bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan psikis. Sementara itu, juga ada sebuah kondisi yang disebut sebagai kurang perawatan diri. Hal ini merupakan sebuah kondisi dimana seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk diri sendiri (Tarwoto & Wartonah, 2011).

Personal hygiene (kebersihan diri) merupakan kebersihan diri yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Kebersihan diri merupakan langkah awal

dalam mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk (Haswita, 2017).

2. Jenis Personal Hygiene

Menurut Mubarok, *et al* (2015) terdapat beberapa jenis *personal hygiene*, yaitu:

a. Berdasarkan waktu pelaksanaan

Personal hygiene dapat dibagi menjadi 4 (empat):

1) Perawatan dini hari

Merupakan perawatan yang dilakukan pada waktu bangun tidur, untuk melakukan tindakan seperti persiapan dalam pengambilan bahan pemeriksaan (urine/feses) dan mempersiapkan pasien melakukan sarapan.

2) Perawatan pagi hari

Perawatan yang digunakan setelah melakukan sarapan pagi, perawat melakukan pertolongan dalam pemenuhan kebutuhan eliminasi (mandi, bab, dan bak) sampai merapikan tempat tidur pasien.

3) Perawatan siang hari

Setelah makan siang melakukan perawatan diri antara lain, mencuci piring, membersihkan tangan dan mulut. Setelah itu, perawatan diri yang dilakukan setelah melakukan berbagai tindakan pengobatan serta membersihkan tempat tidur pasien.

4) Perawatan menjelang tidur

Perawatan yang dilakukan saat menjelang tidur agar pasien dapat beristirahat dengan nyaman seperti, mencuci tangan, membersihkan wajah dan menyikat gigi.

b. Berdasarkan tempat

1) *Personal hygiene* pada kulit

Kulit merupakan salah satu bagian penting bagi tubuh yang dapat melindungi tubuh dari berbagai kuman, sehingga diperlukan perawatan yang baik dan bermanfaat sebagai:

- a) Mengatur keseimbangan tubuh dan membantu produksi keringat serta penguapan.
- b) Sebagai indra peraba yang membantu tubuh menerima rangsangan.
- c) Membantu keseimbangan cairan dan elektrolit yang mencegah pengeluaran cairan tubuh secara berlebihan.
- d) Menghasilkan minyak untuk menjaga kelembapan kulit.
- e) Menghasilkan dan menyerap vitamin D sebagai penghubung atau pemberian vitamin D dari sinar ultraviolet matahari.

Faktor yang mempengaruhi perubahan dan kebutuhan pada kulit:

a) Umur

Perubahan kulit dapat ditentukan oleh umur seseorang, seperti pada bayi yang kondisi kulitnya masih sensitive sangat rawan terhadap masuknya kuman. Sebaliknya pada orang dewasa kondisi kulit sudah memiliki kematangan sehingga fungsinya sebagai pelindung sudah baik.

b) Jaringan kulit

Perubahan kulit dapat dipengaruhi oleh struktur jaringan kulit, apalagi jaringan kulit rusak maka terjadi perubahan pada struktur kulit.

c) Kondisi atau keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan dapat mempengaruhi keadaan kulit secara utuh adalah keadaan panas, adanya nyeri akibat sentuhan atau tekanan.

2) *Personal hygiene* pada kuku dan kaki

Perawatan kaki dan kuku sering sekali memerlukan perhatian khusus untuk mencegah infeksi, bau kaki, dan cedera jaringan lunak. Akan tetapi sering sekali orang tidak sadar akan masalah kaki dan kuku sampai terjadi nyeri atau ketidaknyamanan. Menjaga kebersihan kuku penting dalam mempertahankan *personal hygiene* karena berbagai kuman dapat masuk ke dalam tubuh melalui kuku. Perawatan dapat digabungkan saat mandi atau pada waktu terpisah. Tujuan perawatan kaki dan kuku penting dalam mempertahankan perawatan diri agar pasien memiliki kulit utuh dan permukaan kulit yang lembut, pasien merasa nyaman dan bersih, pasien akan memahami dan melakukan metode perawatan kaki dan kuku dengan benar.

Gangguan pada kuku:

- a) Ingrown nail: Kuku tangan yang tidak tumbuh dan dirasakan sakit pada daerah tersebut.
- b) Paronychia: Radang di sekitar jaringan kuku.
- c) Ram's horn nail: Gangguan kuku yang ditandai dengan pertumbuhan kuku yang lambat disertai dengan kerusakan dasar kuku yang berlebihan.
- d) Tinea pedis: Terdapat garutan pada lempengan kuku yang pada akhirnya menyebabkan seluruh kuku menjadi tebal, berubah warna dan rapuh. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi jamur epidermophyton, trichophyton microspodium, dan C.Albicans di kaki.
- e) Bauk tidak sedap: Reaksi mikroorganisme yang menyebabkan bau tidak sedap.

3) *Personal hygiene* pada rambut

Rambut merupakan bagian tubuh yang memiliki fungsi sebagai proteksi dan penghantar suhu. Indikasi perubahan status kesehatan diri juga dapat dilihat dari rambut. Perawatan

ini bermanfaat mencegah infeksi daerah kepala titik tujuan membersihkan kepala agar menghilangkan debu dan kotoran yang melekat di rambut dan di kepala.

Fungsi rambut:

- a) Sebagai proteksi dan penghantar (suhu melindungi dari panas).
- b) Keindahan atau mempercantik penampilan.

Gangguan pada rambut:

- a. Ketombe yaitu pelepasan kulit kepala yang disertai rasa gatal.
 - b. Kutu (*pediculosis capitis*) yaitu kutu ini menghisap darah dan menyebabkan rasa gatal.
 - c. Seborheic dermatitis yaitu merupakan radang pada kulit kepala yang ditumbuhi rambut.
 - d. Alopecia (kehilangan rambut) dapat disebabkan oleh penggunaan alat pelurus atau pengeriting rambut, pengikat rambut yang terlalu kuat dan pemakaian produk perawatan rambut yang tidak cocok.
- 4) *Personal hygiene* gigi dan mulut

Gigi dan mulut merupakan bagian pertama dari sistem pencernaan dan merupakan bagian sistem tambahan dari sistem pernapasan titik dalam rongga mulut terdapat gigi dan lidah yang berperan penting dalam proses pencernaan awal. Selain gigi dan lidah, pada bulan saliva yang penting untuk membersihkan mulut secara mekanis mulut merupakan rongga yang tidak bersih dan penuh dengan bakteri, karena harus selalu dibersihkan. Adapun salah satu tujuan perawatan gigi dan mulut adalah untuk mencegah penyebaran penyakit yang ditularkan melalui mulut.

Gangguan pada gigi dan mulut:

- a) Halitosis yaitu napas yang tidak sedap, biasanya dikarenakan oleh kuman atau hal lain.

- b) Peridontal disease yaitu gigi yang mengalami pendarahan dan membengkak.
- c) Glositis adalah radang yang terjadi pada lidah.
- d) Kilosis adalah bibir yang pecah-pecah, hal ini dapat terjadi karena hipersalivasi, nafsu mulut dan defisiensi riboflavin.

5) *Personal hygiene* pada genetalia

Perawatan diri pada genetalia adalah untuk mencegah infeksi, mencegah kerusakan kulit, meningkatkan kenyamanan serta mempertahankan kebersihan diri (Potter dan Perry, 2000 dalam buku Mubarak, 2015). Perawatan genetalia perempuan pada eksternal yang terdiri atas mons veneris labia mayora labia minora, klitoris, uretra, vagina, perineum, dan anus. Sedangkan pada laki-laki pada daerah ujung penis untuk mencegah penumpukan sisa urine. Tujuan:

- a) Mencegah dan mengontrol infeksi.
- b) Mempertahankan kebersihan genetalia.
- c) Meningkatkan kenyamanan serta mempertahankan *personal hygiene*.
- d) Mencegah kerusakan kulit.

3. Tujuan Perawatan *Personal Hygiene*

Tujuan *personal hygiene* adalah untuk memelihara kebersihan diri menciptakan keindahan serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain sementara secara khusus tujuan perawatan *personal hygiene* adalah:

- 1) Menghilangkan bau badan yang berlebihan
- 2) Memelihara integritas permukaan kulit
- 3) Menghilangkan keringat, sel-sel kulit yang mati dan bakteri
- 4) Menciptakan keindahan
- 5) Meningkatkan derajat kesehatan seseorang

4. Faktor Yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Menurut Mubarak, *et al* (2015) sikap seseorang melakukan *personal hygiene* dipengaruhi sejumlah faktor antara lain:

a. Citra tubuh

Citra tubuh merupakan subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya, citra tubuh ini dapat sering berubah, citra tubuh mempengaruhi cara mempertahankan *hygiene*. Jika seseorang rapi sekali maka perawat mempertimbangkan rincian kerapian ketika merencanakan keperawatan dan berkonsultasi pada klien sebelum membuat keputusan tentang bagaimana memberikan perawatan *hygiene*. Oleh karena citra tubuh klien dapat berubah akibat pembedahan atau penyakit fisik maka perawat harus membuat suatu usaha ekstra untuk meningkatkan *hygiene*.

b. Praktik sosial

Kelompok-kelompok sosial wadah seorang klien berhubungan dapat mempengaruhi praktik *hygiene* pribadi. Selama masa kanak-kanak, kanak-kanak mendapatkan praktik *hygiene* dari orang tua mereka. Kebiasaan keluarga, jumlah orang di rumah, dan ketersediaan air panas dan air mengalir hanya merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan kebersihan.

c. Status sosial ekonomi

Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Perawat harus menentukan apakah klien dapat menyediakan bahan-bahan yang penting seperti deodorant, sampo, pasta gigi dan kosmetik. Perawat juga harus menentukan jika penggunaan produk-produk ini merupakan bagian dari kebiasaan sosial yang dipraktikkan oleh kelompok sosial.

d. Pengetahuan

Pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik *hygiene*. Kendati demikian, pengetahuan itu sendiri tidaklah cukup. Kalian juga harus

termotivasi untuk memelihara perawatan diri. Seringkali, pembelajaran tentang penyakit atau kondisi mendorong klien untuk meningkatkan hygiene. Pembelajaran praktik tertentu yang diharapkan dan menguntungkan dalam mengurangi risiko kesehatan dapat memotivasi seseorang untuk memenuhi perawatan yang perlu.

e. Kebudayaan

Kepercayaan kebudayaan klien dan nilai pribadi mempengaruhi perawatan hygiene, orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik kepeerawatan diri yang berbeda pula. Di Asia kebersihan dipandang penting bagi kesehatan, di Negara-negara Eropa bagaimanapun hal ini biasa untuk mandi secara penuh hanya sekali dalam seminggu.

f. Pilihan pribadi

Setiap kalian memiliki keinginan individu dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bersyukur, dan melakukan perawatan rambut. Klien memilih produk yang berbeda (misalnya sabun, sampo, deodorant dan pasta gigi) menurut pilihan pribadi.

g. Kondisi fisik

Orang yang menderita penyakit tertentu misal kanker tahap lanjut atau menjalani operasi seringkali kekurangan energi fisik atau ketangkasan untuk melakukan *hygiene* pribadi.

5. Dampak yang sering timbul pada masalah *personal hygiene*

a. Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, serta gangguan fisik pada kuku.

b. Dampak psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, dan gangguan interaksi sosial.

6. Penatalaksanaan

Menurut Mubarak, *et al* (2015) terdapat beberapa penatalaksanaan *personal hygiene*, yaitu:

a. *Personal hygiene* pada kulit

Cara merawat kulit sebagai berikut:

- 1) Mandi minimal dua kali sehari/setelah beraktifitas.
- 2) Gunakan sabun yang tidak bersifat iritatif.
- 3) Jangan gunakan sabun mandi untuk wajah.
- 4) Menyabuni seluruh tubuh terutama daerah lipatan kulit, misalnya sela-sela jari, ketiak dan belakang telinga.
- 5) Mengeringkan tubuh dengan handuk yang lembut dari wajah, tangan, badan, hingga kaki.

b. *Personal hygiene* pada kuku

Cara merawat kuku:

- 1) Kuku jari tangan dapat dipotong dengan pengikir atau memotong dalam bentuk oval (bujur) atau mengikuti bentuk jari.
- 2) Jangan memotong kuku terlalu pendek karena bias melukai selaput kulit dan kulit disekitar kuku.
- 3) Jangan membersihkan kotoran di balik kuku dengan benda tajam, sebab akan merusak jaringan dibawah kuku.
- 4) Potong kuku seminggu sekali atau sesuai kebutuhan.
- 5) Khusus untuk jari kaki sebaiknya kuku dipotong segera setelah mandi atau direndam dengan air hangat terlebih dahulu.
- 6) Jangan mengikuti kuku karena akan merusak bagian kuku.

c. *Personal hygiene* pada rambut

Cara merawat rambut:

- 1) Cuci rambut 1-2 kali seminggu (sesuai kebutuhan) dengan memakai sampo yang cocok.
- 2) Pangkas rambut agar terlihat rapih
- 3) Gunakan sisir yang bergigi besar untuk merapikan rambut keriting dan olesi rambut dengan minyak.
- 4) Jangan gunakan sisir yang bergigi tajam karena bisa melukai kulit kepala.
- 5) Pijat-pijat kulit kepala pada saat mencuci rambut untuk merangsang pertumbuhan rambut.
- 6) Pada jenis rambut ikal dan keriting, sisir rambut mulai dari ujung hingga kepangkal dengan pelan dan hati-hati.

d. *Personal hygiene* pada mata

Cara merawat mata:

- 1) Usaplah kotoran mata dari sudut mata bagian dalam kesudut bagian luar.
- 2) Saat mengusap mata gunakanlah kain yang bersih dan lembut.
- 3) Lindungi mata dari masukan debu dan kotoran.
- 4) Bila menggunakan kacamata, hendaklah selalu dipakai.
- 5) Bila mata sakit cepat periksakan kedokter.

e. *Personal hygiene* pada hidung

Cara merawat hidung:

- 1) Jaga agar lubang hidung tidak kemasukan air atau benda kecil.
- 2) Jangan biarkan benda kecil masuk kedalam hidung.
- 3) Sewaktu mengeluarkan debu dari lubang hidung, hembuskan secara perlahan dengan membiarkan lubang hidung terbuka.
- 4) Jangan mengeluarkan kotoran dari lubang hidung dengan menggunakan jari karena dapat mengiritasi mukosa hidung.

f. *Personal hygiene* gigi dan mulut

Cara merawat gigi dan mulut:

- 1) Tidak makan-makanan yang terlalu manis dan asam.

- 2) Tidak menggunakan gigi atau mengcongkel benda keras.
- 3) Menghindari kecelakaan seperti jatuh yang menyebabkan gigi patah.
- 4) Menyikat gigi sesudah makan dan khususnya sebelum tidur.
- 5) Menyikat gigi dari atas kebawah dan seterusnya.
- 6) Memakai sikat gigi yang berbulu banyak, halus dan kecil.
- 7) Memeriksa gigi secara teratur setiap enam bulan.

g. *Personal hygiene* pada telinga

Cara merawat telinga:

- 1) Bila ada kotoran yang menyumbat telinga keluarkan secara perlahan dengan menggunakan penyedot telinga.
- 2) Bila menggunakan air yang disemprotkan lakukan dengan hati-hati agar tidak terkena air yang berlebihan.
- 3) Alirkan air yang masuk hendaklah diarahkan kesaluran telinga dan bukan langsung kegendang telinga.
- 4) Jangan menggunakan alat yang tajam untuk membersihkan telinga karena dapat merukak gendang telinga.

h. *Personal hygiene* pada genetalia

Cara merawat genetalia:

- 1) Wanita: perawatan perineum dan area genetalia eksterna dilakukan pada saat mandi 2x sehari.
- 2) Pria: perawatan dilakukan 2x sehari pada saat mandi. Pada pria terutama yang belum di sirkumsisi karena adanya kulup pada penis yang menyebabkan urine mudah terkumpul disekitar gland penis yang lama kelamaan dapat meyebabkan timbulnya berbagai penyakit seperti kanker penis.

PENGERTIAN

KEBERSIHAN DIRI =
Perawatan atau pemeliharaan kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikologisnya



Tujuan Perawatan Personal hygiene

- Meningkatkan derajat kesehatan seseorang dengan cara membiasakan untuk hidup sehat.
- Memelihara kebersihan diri seseorang
- Memperbaiki personal hygiene yang kurang.
- Pencegahan penyakit
- Meningkatkan percaya diri seseorang.
- Menciptakan keindahan.

Macam-Macam Personal hygiene

- Perawatan Kulit dan Rambut = menyisir rambut, memasang kap kuku mencuci rambut dan keramas
- Perawatan Mata = Kebersihan mata dan apakah gatal/mata merah
- Perawatan hidung = pilek, alergi, pendarahan dan kebersihan hidung.
- Perawatan Kuku,Kaki dan Tangan
- Perawatan Genetalia
- Perawatan Tubuh secara Keseluruhan
- Melipat Baju dan merapikan lemari



APA SAJA YANG MEMPENGARUHI KEBERSIHAN?

Hal-hal yang mempengaruhi Kebersihan Perorangan

- Kebiasaan
- Sosial budaya
- Pengetahuan kesehatan dan hygiene
- Persepsi dan kesadaran terhadap kebutuhan akan kenyamanan.
-

Faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene

- Body image (gambaran diri)
- Praktik social
- Kebiasaan = Sulit untuk di rubah

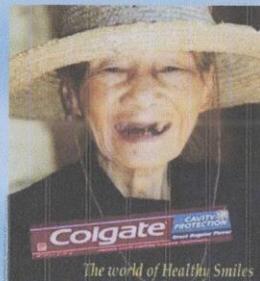
d. Status sosial ekonomi seseorang yang status ekonominya tinggi lebih memperhatikan kesehatan dari pada status ekonomi rendah.

e. Budaya
Budaya dalam masyarakat masih banyak mempercayai hal-hal yang bersifat agamis dari pada dunia kesehatan.

f. Pengetahuan
Orang berpengetahuan tinggi mudah meresap informasi tentang kesehatan.

g. Kondisi fisik

SENYUM SEHAT DIHARI TUA



Sedangkan dampak yang terjadi pada masalah personal hygiene:

1. Dampak fisik
 - Gangguan integritas kulit
 - Gangguan membran mukosa
 - Infeksi pada mata dan telinga
 - Gangguan fisik pada kuku
2. Dampak psikososial
 - Gangguan kebutuhan rasa nyaman
 - Kebutuhan di cintai dan mencintai
 - Aktualisasi diri
 - Gangguan interaksi sosial



HIDUP SEHAT DENGAN MENJAGA KEBERSIHAN DIRI



Oleh;

EGI YADI RURI BAMA
1814401015

**POLITEKNIK KESEHATAN
TANJUNGPURUSAN
KEPERAWATAN
TANJUNGPURUSAN PROGRAM
STUDI DI III KEPERAWATAN
TAHUN 2021**