

Tangan Bersih, Hidup Lebih Sehat

Penulis: Prastiwi Puji Rahayu, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

Tangan yang terlihat bersih belum tentu bebas kuman. Pernahkah kita membayangkan berapa banyak kuman yang menempel di tangan kita setiap hari?. Dalam kehidupan sehari-hari, tangan merupakan bagian tubuh yang paling sering digunakan dalam aktivitas sehari-hari, mulai dari makan, memegang benda, memegang uang, menggunakan telepon genggam, gagang pintu, kendaraan umum, berjabat tangan, hingga merawat anggota keluarga yang sakit. Namun, tanpa disadari tangan juga menjadi “alat transportasi” atau media utama penyebaran kuman, bakteri, virus, dan berbagai mikroorganisme penyebab penyakit.

Banyak penyakit infeksi seperti daire, flu, batuk pilek, infeksi saluran pernapasan, cacangan, infeksi saluran pencernaan, bahkan beberapa penyakit serius dapat menyebar melalui tangan yang kotor. Menurut data *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) satu gram tinja manusia dapat mengandung sekitar satu triliun kuman yang berpotensi menyebabkan penyakit. *World Health Organization* (WHO) juga menjelaskan bahwa kulit manusia secara alami dihuni oleh berbagai bakteri. Jumlah bakteri pada area tangan mencapai puluhan ribu hingga jutaan koloni bakteri per centimeter persegi kulit terutama bila kebersihan tangan tidak dijaga dengan baik. Selain bakteri alami, tangan juga dapat membawa kuman berbahaya seperti *Escherichia coli* (*E. coli*), *Salmonella*, *Staphylococcus aureus*, Virus influenza, Norovirus penyebab diare, Virus penyebab infeksi saluran pernapasan. Kuman tersebut dapat bertahan di permukaan benda yang sering disentuh dan berpindah dari satu orang ke orang lain melalui kontak dengan tangan. Penelitian menunjukkan bahwa benda sehari-hari seperti gelang, jam tangan atau smartwatch dapat terkontaminasi bakteri hingga 95%.

Kabar baiknya, kebersihan tangan menjadi salah satu langkah paling sederhana, murah tetapi sangat efektif dalam mencegah penyebaran penyakit. Ironisnya, masih banyak masyarakat yang menganggap kebersihan tangan sebagai hal yang sepele. Sayangnya masih banyak orang yang mencuci tangan hanya ketika tangan terlihat kotor secara nyata. Padahal sebagian besar kuman tidak dapat dilihat secara langsung. Kuman dapat dengan mudah berpindah dari tangan ke mulut, hidung, atau mata dan akhirnya masuk kedalam tubuh. Padahal, kebiasaan mencuci tangan dengan benar merupakan salah satu langkah paling sederhana, murah dan efektif untuk menjaga kesehatan diri sendiri maupun orang lain. Sehingga bisa dikatakan kebersihan tangan merupakan langkah paling sederhana namun memiliki dampak yang besar mencegah penularan poenyakit dan infeksi.

Konsep utama dalam pencegahan infeksi adalah memutus rantai penularan. Oleh karena itu, kebersihan tangan harus diterapkan kepada semua orang tanpa terkecuali. Kebersihan tangan bukan hanya kebiasaan tenaga kesehatan di rumah sakit, tetapi merupakan kebutuhan semua orang dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia perlu memahami pentingnya menjaga tangan tetap bersih agar terhindar dari penyakit.

Mengapa Kebersihan Tangan Sangat Penting?

Setiap hari tangan kita menyentuh banyak benda yang mungkin mengandung kuman, seperti uang, telepon genggam, gagang pintu, meja, kendaraan umum, hingga hewan peliharaan. Kuman tersebut dapat berpindah ke tubuh ketika seseorang menyentuh mata, hidung, mulut,

dari benda-benda atau makanan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Tangan yang terlihat bersih belum tentu terbebas dari kuman. Banyak mikroorganisme tidak dapat dilihat oleh mata, tetapi tetap dapat menyebabkan penyakit. Oleh karena itu mencuci tangan tidak boleh hanya dilakukan ketika tangan tampak kotor.

Menjaga kebersihan tangan memiliki banyak manfaat, antara lain:

- Mengurangi risiko tertular infeksi
- Melindungi keluarga, terutama anak-anak dan lansia
- Mencegah penyebaran penyakit di lingkungan sekolah, tempat kerja, dan masyarakat
- Menjaga kebersihan makanan dan minuman
- Membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat

Kebersihan tangan dengan metode enam langkah dari WHO terbukti efektif dalam mengurangi penyebaran kuman dan penyakit infeksi. Penelitian oleh Szilagyi L, et al (2013) *A large-scale assessment of hand hygiene quality and the effectiveness of the WHO 6-steps* menemukan bahwa teknik enam langkah WHO membantu membersihkan seluruh permukaan tangan secara lebih optimal sehingga dapat menurunkan risiko penularan infeksi. Selain itu, WHO menyebutkan bahwa kebersihan tangan merupakan tindakan paling sederhana, murah, dan efektif dalam mencegah penyebaran penyakit di masyarakat maupun fasilitas pelayanan kesehatan.

Kapan Harus Mencuci Tangan?

Masyarakat dianjurkan mencuci tangan terutama pada waktu-waktu berikut:

1. Sebelum makan dan menyiapkan makanan
2. Setelah menggunakan toilet
3. Setelah batuk, bersin, atau membuang ingus
4. Setelah memegang sampah
5. Setelah memegang hewan
6. Setelah bepergian dari luar rumah
7. Sebelum menyentuh bayi atau orang sakit
8. Setelah menggunakan transportasi umum atau fasilitas umum

Kebiasaan sederhana ini dapat membantu memutus rantai penularan penyakit di lingkungan sekitar.

Cara Mencuci Tangan yang Benar: 6 Langkah WHO

World Health Organization (WHO) telah memperkenalkan enam langkah mencuci tangan yang efektif untuk membersihkan seluruh bagian tangan dari kuman. Ada 2 (dua) cara dalam kebersihan tangan yaitu dengan *handrub* atau *handsanitizer* (menggunakan larutan berbasis alkohol) dan *handwash* (menggunakan sabun dan air mengalir). Adapun waktunya *handrub/handsanitizer* selama 20-30 detik dan bila menggunakan *handwash* air mengalir dan sabun selama minimal 40-60 detik

Handsanitizer atau Handwash?

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir tetap menjadi pilihan terbaik karena mampu membersihkan kotoran dan kuman secara optimal. Namun, apabila tidak tersedia air dan sabun, masyarakat dapat menggunakan hand sanitizer berbahan dasar alkohol minimal 60%. Meskipun praktis, hand sanitizer tidak dapat membersihkan tangan yang sangat kotor atau berminyak. Oleh karena itu, mencuci tangan dengan sabun tetap lebih dianjurkan bila memungkinkan. Setelah selesai, bilas tangan menggunakan air mengalir dan keringkan dengan tisu atau handuk bersih.

Enam (6) langkah kebersihan tangan menurut WHO sering disingkat dengan tepungselaci puput (telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, kunci, ibu jari, putar-putar). Berikut langkah-langkahnya:

1. Gosok Telapak Tangan

Basahi tangan dengan air mengalir, gunakan sabun secukupnya, lalu gosok kedua telapak tangan secara merata.

2. Gosok Punggung Tangan

Gosok punggung tangan kanan dengan telapak tangan kiri dan sebaliknya hingga bersih.

3. Bersihkan Sela-sela Jari

Gosok kedua telapak tangan dengan posisi jari saling terkait agar sela-sela jari ikut dibersihkan.

4. Bersihkan Punggung Jari

Kaitkan jari-jari kedua tangan dan gosok bagian punggung jari secara bergantian.

5. Bersihkan Ibu Jari

Genggam ibu jari secara bergantian lalu putar dan gosok hingga bersih.

6. Bersihkan Ujung Jari dan Kuku

Gosok ujung jari pada telapak tangan dengan gerakan memutar agar bagian kuku dan ujung jari terbebas dari kotoran.



Membangun Kebiasaan Sehat Dimulai dari Tangan

Kebersihan tangan bukan sekadar rutinitas, tetapi bentuk kepedulian terhadap kesehatan diri sendiri dan orang lain. Kebiasaan kecil seperti mencuci tangan dapat memberikan dampak besar dalam mencegah penyebaran penyakit. Masyarakat perlu menyadari bahwa kesehatan tidak hanya bergantung pada pengobatan ketika sakit, tetapi juga pada upaya pencegahan sejak dini. Dengan membiasakan mencuci tangan secara benar, kita turut menjaga keluarga, lingkungan, dan masyarakat agar tetap sehat.

Mari mulai dari langkah sederhana. Tangan bersih bukan hanya tentang kebersihan, tetapi juga tentang perlindungan, kepedulian, dan investasi kesehatan untuk masa depan.

Penutup

Mencuci tangan merupakan tindakan sederhana namun memiliki manfaat luar biasa dalam menjaga kesehatan. Dengan menerapkan enam langkah mencuci tangan dari WHO secara benar dan rutin, masyarakat dapat membantu mencegah berbagai penyakit infeksi dalam kehidupan sehari-hari.

Kesadaran akan pentingnya kebersihan tangan perlu terus ditanamkan sejak dini agar menjadi budaya hidup sehat di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Karena dari tangan yang bersih, tercipta kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

Referensi

Bloomfield, S. F., et al. (2007). The effectiveness of hand hygiene procedures in reducing the risks of infections in home and community settings including handwashing and alcohol-based hand sanitizers. *American Journal of Infection Control*, 35(10), S27–S64.

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Handwashing: Clean Hands Save Lives*.

Szilágyi, L., Haidegger, T., Lehotsky, A., et al. (2013). A large-scale assessment of hand hygiene quality and the effectiveness of the WHO 6-step technique. *BMC Infectious Diseases*, 13, 249.

World Health Organization. (2009). *WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*. Geneva: WHO.