

L/O/G/O



KONSEP PERSONAL HYGIENE

Pengertian



**Personal
(Perorangan)**

**Hyigiene
(Sehat)**



Suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis.

Tujuan



1. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang.
2. Memelihara kebersihan diri seseorang.
3. Memperbaiki personal hygiene yang kurang
4. Pencegah infeksi/penyakit
5. Meningkatkan kepercayaan diri seseorang
6. Menciptakan keindahan

Macam-Macam Personal Hygiene



1. Perawatan memandikan
2. Perineal hygiene
3. Oral care
4. Perawatan kuku dan rambut

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene



1. Body image

Penampilan umum menggambarkan pentingnya hygiene pd orng tsb. Citra tbn merupkn konsep subyektif ssorng ttg penampiln fisiknya. Klien yg tidak trliht rapi membutuhkn pendidikn ttg hygiene.



2. Praktik sosial

Ms anak2 => mdpt praktik personal hygiene dr orngtua.

Kebiasaan keluarga, jml orng drmh, ktersediaan air mgalir hanya bbrp faktor yg mmpengaruhi kebersihn diri.

Pd ms remaja => meningkatkn hygiene krn peningkatn ketertarikn

Dewasa => tmn2 dan kelompok kerja mmprthnkan hygiene yg adekuat

Lansia => bs berubah krn situasi khdpn

3. Status sosial ekonomi

Sumber daya ekonomi mmpengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihn yg digunakan



4. Pengetahuan

Pengetahuan personal hygiene sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Misalnya pada klien/pasien penderita diabetes mellitus ia harus selalu menjaga kebersihan kakinya.

5. Budaya

Di sebagian masyarakat jika individu sakit tertentu maka tidak boleh dimandikan.



6. Pilihan pribadi

setiap klien memiliki keinginan individu dan pilihan ttg kapan utk mandi, bercukur dan melakukan perawatan rambut.

7. Kondisi fisik

Pada keadaan sakit tertentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya.

Dampak Yang Sering Timbul Pada Masalah Personal Hygiene



1. Dampak fisik

- a. Gangguan integritas kulit.
- b. Gangguan membran mukosa mulut
- c. Infeksi pada mata dan telinga
- d. Gangguan fisik pada kuku



2. Dampak psikososial

- a. Gangguan kebutuhan rasa nyaman
- b. Kebutuhan mencintai dan dicintai
- c. Kebutuhan harga diri
- d. Aktualisasi diri
- e. Gangguan interaksi sosial

Prosedur



- 1) Mencuci muka
 - a) Handuk dibentangkan dibawah kepala
 - b) Bersihkan muka klien tanpa menggunakan sabun
 - c) Lakukan pembalasan dengan waslap yang lain hingga bersih.
Dan keringkn dg handuk
- 2) Bersihkan tangan
 - a) Pakaian bagian atas ditanggalkan
 - b) Handuk dibentangkkn memanjang diatas tangan kanan
 - c) Bersihkn lengan dan ketiak dg memakai sabun, mulai dr ujung tgn sampai ketiak menggunakan waslap air sabun mkemudian waslap air bersih (dari lengan yg terjauh dr penolong)
 - d) Keringkan dg handuk, lakukn jg pada tgn kiri
 - e) Angkat handuk



3. Bersihkan dada dan perut

- a) Kedua lengan dikeataskan dan diletakkan kesamping kepala klien
- b) Letak handuk diatas dada klien shg leher, dada dan perut dpt dibersihkan
- c) Bersihkan dg waslap air sabun mulai dr leher, dada dan perut, kemudian dg waslap air bersih
- d) Keringkn dg handuk
- e) Beri bedak tipis2 pd leher, daada ketiak dan perut



4. Bersihkan punggung

- a) Tutup baguan dpn dg handuk
- b) Tanggalkn celana dlm
- c) Anjurkn klien miring k kiri
- d) Bentangkan handuk memanjg dibawah punggung
- e) Bersihkn punggung dg waslap air sabun mulai dr atas bahu blknng smp pantat, kmudian dg waslap air bersih
- f) Keringkn dg handuk
- g) Anjurkn pasien miring ke kanan, kemudian lakukn tindakan yg sama
- h) Kenakn pakaian atas



5. Bersihkn kaki

- a) Bentangkkn handuk memanjang dibawah kaki
- b) Bersihkn kaki dg air sabun, dari ujung kaki ke lipat paha dg waslap air sabun kemudian waslap air bersih
- c) Keringkn dengan handuk
- d) Lakukn tindakan yg sama utk kaki yg sebelah kiri



5. Bersihkan daerah genetalia

- a) Tanggalkan pakaian bagian bawah
- b) Letakkan handuk melintang dibawah pantat, separuh menutupi bagian atas
- c) Bersihkan alat kelamin tanpa menggunkn sabun, hanya waslap air bersih
- d) Keringkn dh handuk
- e) Kenakn pakaian bwah

Perineal Hygiene



⇒ Perineum pada daerah perineum, pada klien yang immobil atau mengalami penurunan kemampuan untuk melakukan perawatan perineum

Rasional tindakan :

1. Ketika sakit, sistem imun ↓ trhdp infeksi dan infeksi saluran kemih tidak bisa dihindrkan
2. Urine dan feses pada kulit bila tidak dibersihkan dpt mngganggu integritas kulit
3. Kateter yg trpasang lama dpt mjd media hidup mikroorganisme



Indikasi tindakan :

1. Klien post partum
2. Klien post operasi
3. Klien yang immobil (bedrest)
4. Klien yg terpasang kateter
5. Klien tdk sadar

Waktu perawatan perineum :

Minimal 8 jam sekali, pd saat akan dipasng kateter, pmeriksaan dlm, pemasangan AKDR



Prosedur :

1. Klien post partum

Siram larutn antiseptk d atas perineal, jgn diusap. Bilas dg air bersih. Gunakn kps bulat utk membrsihkn dr ats ke bawh dan dr arah dlm keluar. Jgn buang kapas d pispot

2. Klien immobil/ tdk sadar

Basuh perineal dg air hangat. Pd pasien kali2, bersihkn daerah penis, diteruskn gland penis dr arah atas ke arh scrotum

3. Klien yg trpasang kateeter

Bersihkan daerah perineal dg air hngt, bersihkn daerah pemasangan kateter

Oral Care



- Bertujuan mencegah mulut dr penyakit dan kerusakn gigi.
- Dilakukn pada pasien yg mdptkn O2 dan NGT, pasien yg tdk dpt melakukn perawatan mulut scr mandiri (klien tdk sadar)
- Masalah mulut yg sering tjd :

I. Dental caries

Krn baktri yg tdpt d gigi yg merusk email gigi. Mengurangi plaq dgn mnghindari mknan manis d antra mkn, membersihkan dan periksa gigi scr teratur, penggunaan pastagigi antiplaq



2. Pnykt periodontal

ditandai dg peradangan gusi. Gjlanya gusi berdrh, bengkak, merah nyeri, bau mulut yg sangat.

3. Stomatitis

Peradangan mukosa mulut krn bakteri, virus, trauma mekanik, defisiensi nutrisi. Gjala : panas, nyeri, meningkatnya saliva

4. Glositis, peradangan pd lidah

5. Cheilosis

adl ulserasi bibir (celah meemrah d sudut2 mulut), krn kkurngan vit B kompleks



Prosedur :

1. Bersihkan bibir dg mengoleskan kassa NaCl/ air matang dg menggunakan pinset
2. Bersihkn gigi bagian dpn atas, bwh, palatum atas (rahang), lidah dg kain kassa NaCl/ air matang yg dijepit dg pinset
3. Bersihkn sela2 gigi dh lidi kapas NaCl/ air mtng sampai bersih
4. Olesi bibir dg air matang menggunakan lidi kapas dari bibir atas kmudian bibir bwah
5. Lap sekitar mulut dg tissue

Perawatan Kuku dan Rambut



Perawatan Kuku

Utk pencegahan infeksi, bau dan perlukaan jaringan.

Prosedur :

1. Pasang perlak
2. Bila ada cat kuku, bersihkan dg kapas aceton
3. Rendam dlm air hangat (jari tangan : 1-2menit, jari kaki : 2-3 menit)
4. Angkat dan keringkn dg handuk
5. Jika kotor bersihkan dg sabun dan sikat kuku
6. Letakkn jari tgn diatas bengkak
7. Kuku dipotong menurut lengkung



Perawatan Rambut

Dilakukn sesuai keinginan pasien. Rambut yg sehat tampak bersih, bercahaya dan tidak mudah patah. Rambut yg kusut dan kotor adl indikasi utk perawtn rambut.

Prosedur :

1. Mengatur posisi pasien diagonal menyilang tempat tidur
2. Mengangkat bantal dari kepala pasien
3. Meletakkn perlak dan handuk dibwh kepala pasien
4. Meletakkan baki pencuci rambut dibawah kepala
5. Memasang plastik melalui samping bawah tempat tidur menuju ember



6. Menyediakan handuk kecil untuk mengelap pasien
7. Menutup mata pasien dengan kassa lembab dan telinga dg kapas
8. Periksa lg air yg akan digunakn, bila perlu tmbh air panas
9. Menuangkkn air pelan2 mulai dr pangkal ke slrh rambut
10. Memberi shampo
11. Memijit kulit kepala dan menggosok sampai berbusa
12. Menuangkkn air hangat secukupnya utk membilas
13. Menggesek rambut dg jari2 utk memastikn rambut bnr2 bersih



14. Mengeringkn rambut
15. Mengeringkn telinga, leher dan muka klien dg handuk
16. Membungkus kepala dg handuk
17. Mengambil handuk dari bahu jika basah dan mengganti dg yg kering
18. Mengangkt alas pencuci rambut
19. Menyisir rambut sesuai kemauan pasien
20. Membereskan alat dan mengganti alat tenun yg basah

WERIMA KASIH



© 2015

