

Artikel kesehatan

## Cuci Tangan : Langkah Sederhana Pelindung dari Penyakit

Oleh : Cisillya Mykesturi dari berbagai sumber

Salah satu tindakan paling sederhana namun paling efektif untuk menjaga kesehatan kita adalah dengan mencuci tangan secara teratur. Cuci tangan bukan hanya sekadar rutinitas harian, tetapi juga merupakan langkah penting dalam mencegah penyebaran penyakit. Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi mengapa cuci tangan penting bagi kesehatan dan bagaimana tindakan sederhana ini dapat melindungi kita dari berbagai infeksi.

1. Mencegah Penyakit Menular: Cuci tangan merupakan langkah pertama dalam mencegah penyakit menular. Tangan kita sering kali menjadi sarana penyebaran kuman dan virus dari objek atau permukaan yang terkontaminasi ke dalam tubuh kita. Dengan mencuci tangan secara teratur, kita dapat menghilangkan kuman dan virus yang menempel di tangan kita, sehingga mengurangi risiko tertularnya penyakit seperti flu, pilek, diare, dan infeksi pernapasan.
2. Mengurangi Risiko Infeksi: Ketika kita menyentuh bagian tubuh seperti mata, hidung, atau mulut, kuman yang ada di tangan dapat masuk ke dalam tubuh kita dan menyebabkan infeksi. Mencuci tangan dengan sabun dan air menghilangkan kuman dan virus yang mungkin ada di tangan kita. Ini adalah cara yang efektif untuk mencegah infeksi saluran pernapasan, infeksi kulit, dan penyakit lainnya yang disebabkan oleh mikroorganisme patogen.
3. Mencegah Penyebaran Penyakit: Cuci tangan bukan hanya penting untuk melindungi diri sendiri, tetapi juga untuk melindungi orang lain di sekitar kita. Ketika kita terinfeksi penyakit, kita dapat secara tidak sadar menularkannya kepada orang lain melalui kontak fisik atau benda-benda yang kita sentuh. Dengan mencuci tangan secara teratur, kita dapat mengurangi risiko penyebaran penyakit kepada orang lain, terutama kepada mereka yang rentan, seperti bayi, lansia, atau orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah.
4. Langkah yang Mudah dan Murah: Salah satu aspek yang menarik dari cuci tangan adalah kesederhanaannya. Ini adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Cuci tangan tidak memerlukan peralatan khusus atau biaya tambahan yang signifikan. Dengan air bersih, sabun, dan sedikit waktu, kita dapat melindungi diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita dari berbagai penyakit.

**Prinsip dari 6 langkah cuci tangan antara lain :**

1. Dilakukan dengan menggosokkan tangan menggunakan cairan antiseptik (*handrub*) atau dengan air mengalir dan sabun antiseptik (*handwash*). Rumah sakit akan menyediakan kedua ini di sekitar ruangan pelayanan pasien secara merata.
2. *Handrub* dilakukan selama 20-30 detik sedangkan *handwash* 40-60 detik.
3. 5 kali melakukan *handrub* sebaiknya diselingi 1 kali *handwash*

**Enam langkah cuci tangan yang benar menurut WHO yaitu :**

1. Tuang cairan *handrub* pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan



Sumber gambar : <https://covid19.go.id/artikel/2022/01/16/6-langkah-cuci-tangan-pakai-sabun-dari-who>, diakses tanggal 2/6/23 pukul 13.50

Cuci tangan adalah tindakan sederhana namun penting yang dapat melindungi kita dari berbagai penyakit. Dengan mencuci tangan secara teratur, kita dapat mencegah penyebaran penyakit, mengurangi risiko infeksi, dan melindungi diri sendiri serta orang-orang di sekitar kita. Jadi, jangan remehkan kekuatan dalam mencuci tangan dan jadikanlah kebiasaan ini sebagai bagian penting dalam menjaga kesehatan kita sehari-hari.