

**PANDUAN PERAWATAN
PASIHEN DI RUMAH**

PERSONAL HYGIENE

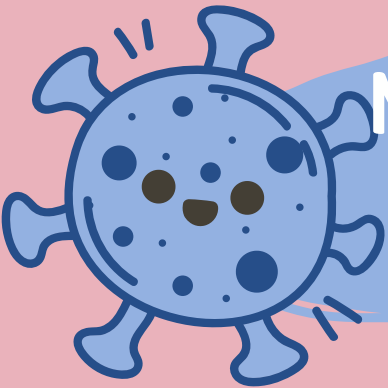


PERSONAL HYGIENE

tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan diri untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Kebersihan diri yang buruk dapat menyebabkan penyakit menular, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan berakibat fatal.



Tujuan

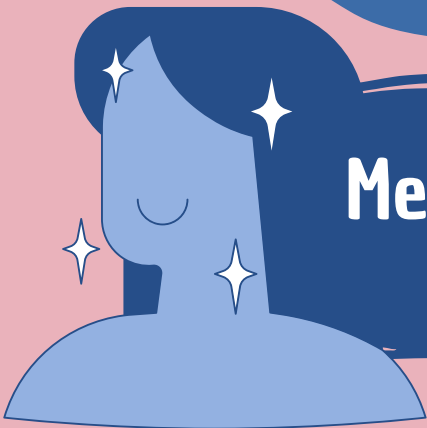


Menghilangkan minyak, keringat,
sel kulit mati, dan bakteri

Mengurangi bau badan



Menjaga kesehatan kulit



Meningkatkan sirkulasi darah



Meningkatkan rasa percaya diri
dan kesejahteraan



Perawatan Diri yang Harus Dilakukan di Rumah



Perawatan Gigi

- Sikat gigi minimal 2x sehari (pagi dan sebelum tidur).
- Hindari menggigit benda keras dan konsumsi makanan terlalu panas/dingin



Perawatan Rambut

- Cuci rambut minimal 2x seminggu menggunakan sampo.
- Hindari penggunaan produk berlebihan yang dapat merusak rambut.



Perawatan Kulit

- Mandi 2x sehari dengan air bersih.
- Gunakan sabun yang sesuai dengan jenis kulit.



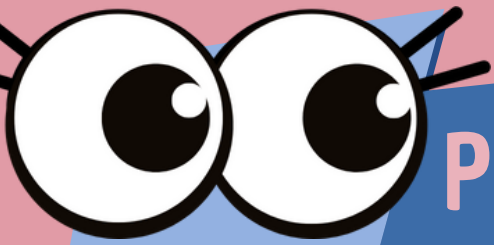
Perawatan Kuku

- Potong kuku secara teratur.
- Bersihkan kuku dengan sikat dan air hangat.



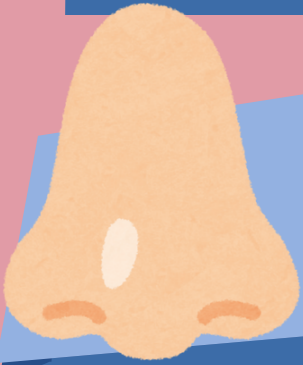
Perawatan Telinga

- Bersihkan telinga dengan kain lembut yang dibasahi air hangat.
- Hindari penggunaan cotton bud yang dapat mendorong kotoran lebih dalam.



Perawatan Mata

- Bersihkan mata saat mandi dengan washlap bersih yang dibasahi air.
- Hindari menyentuh mata dengan tangan yang kotor



Perawatan Hidung

- Bersihkan hidung dengan tisu secara lembut.
- Hindari mengorek hidung terlalu dalam yang dapat melukai mukosa hidung



Kebersihan Tangan

- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir menggunakan teknik 6 langkah.
- Gunakan hand sanitizer jika air dan sabun tidak tersedia.

Bagaimana Cara Memandikan Pasien di Tempat Tidur dengan Benar?

- 1 Siapkan alat mandi seperti air hangat, sabun, handuk, pakaian bersih
- 2 Bersihkan wajah dan telinga tanpa sabun
- 3 Cuci tangan dan lengan, lalu keringkan
- 4 Bersihkan dada dan perut, kemudian keringkan
- 5 Bersihkan punggung, paha, dan pantat
- 6 Cuci area genital dengan hati-hati
- 7 Kenakan pakaian bersih dan sisir rambut
- 8 Buang alat-alat yang telah digunakan dan cuci tangan

Referensi

1. World Health Organization. (2019). Hand Hygiene in Healthcare. *Journal of Infection Prevention*, 20(3), 5
 2. Andersen, Susanne. 2017. Personal Hygiene in the Health Care Sector: the Road to Health and Well-Being. USA: Abena. <https://www.abena.com/Files/Images/Knowledge-center/resources/BR836-Whitepaper-personal-hygiene-health-care-sector.pdf>
 3. Tyas, Nurwening, Hery Sumasto, Suparji, dan Budi Joko. Buku Ajar 1: Kebutuhan Dasar Manusia. Magetan: Prodi Kebidanan Magetan, Poltekkes Kemenkes Surabaya. <https://jurusankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id/wp-content/uploads/2021/01/BUKU-AJAR-1-KDM-fix.pdf>
-

