



FORUM KOMUNIKASI
KESEHATAN ISLAM



PERSONAL HYGIENE

Sebagai pilar perawatan
kulit sehari-hari *

Materi FKKI April 2026



Apa itu *personal hygiene*?

Kebersihan diri (*personal hygiene*) adalah praktik menjaga kebersihan tubuh secara teratur sebagai bagian dari perawatan diri untuk mencegah penyebaran penyakit dan melindungi kesehatan.

Kenapa *personal hygiene* penting, khususnya bagi muslim/muslimah?

Personal hygiene yang baik dapat **mencegah penyebaran kuman** penyebab penyakit, **mengurangi kemungkinan sakit**, **meningkatkan kepercayaan diri**, **memudahkan menjaga kesucian**, dan **memperlancar ibadah**



Kuman dapat menular dan menyebar melalui berbagai cara, antara lain:

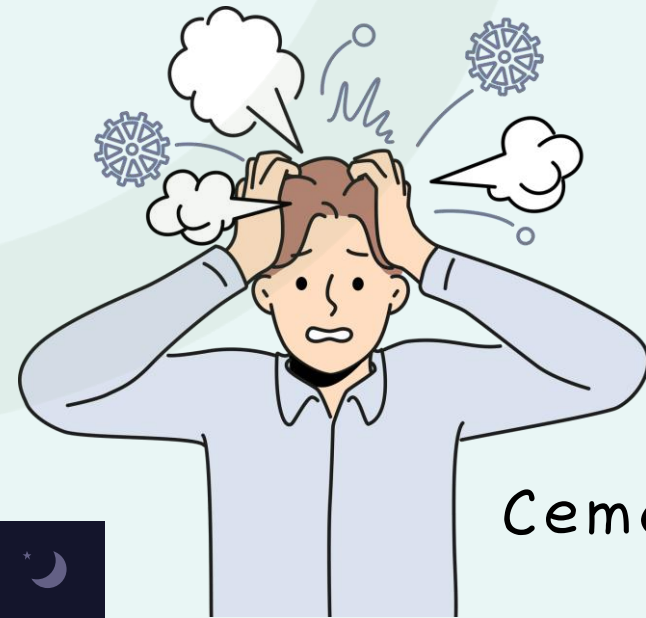
- Menyentuh orang lain
- Menyentuh hewan, pakan hewan, atau kotoran hewan
- Meniup hidung, batuk, atau bersin
- Menyentuh kotoran atau cairan tubuh
- Mengolah makanan yang terkontaminasi
- Menyentuh permukaan atau objek yang kotor.

Contoh masalah kesehatan yang berkaitan dengan *personal hygiene*:

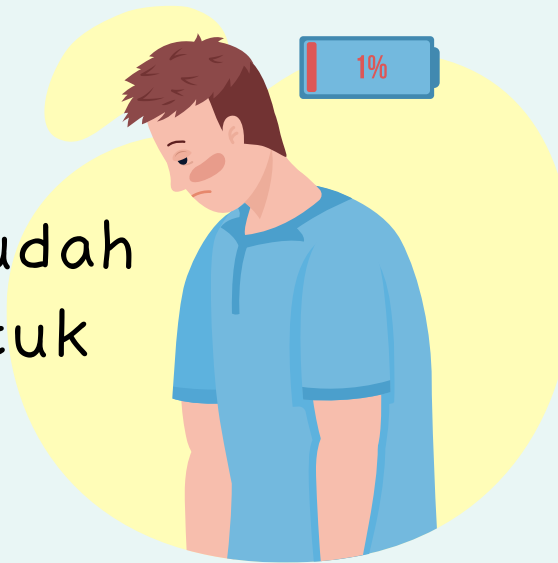
- Infeksi pernapasan (Co: COVID-19, flu)
- Infeksi mata (Co: konjungtivitis, trakoma)
- Diare
- Skabies / Kudis
- Karang gigi
- Infeksi cacing
- dll.



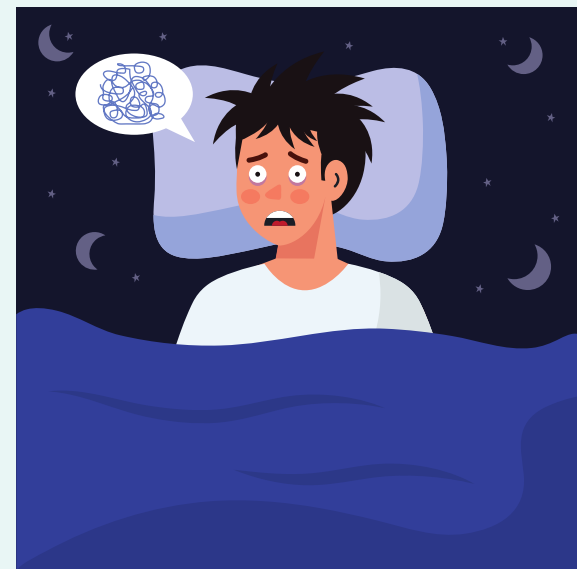
Efek dari *personal hygiene* yang buruk?



Lemas, mudah
mengantuk



Cemas, frustrasi, stres



Tidur terganggu



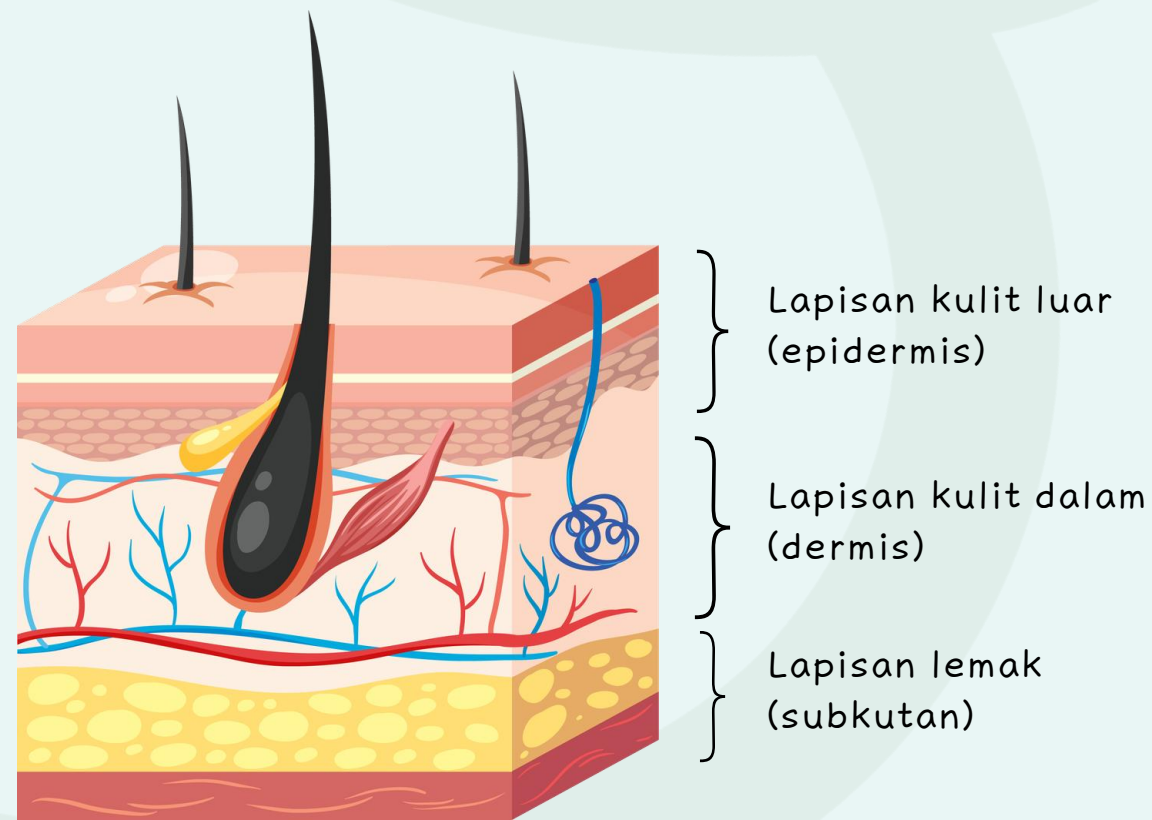
Sulit konsentrasi



Ibadah &
aktivitas
terhambat!



Kesehatan
terganggu



Personal hygiene mencakup menjaga kebersihan dari kulit, kuku, dan rambut. Kulit, khususnya, berperan penting terhadap kesehatan tubuh:

Organ terbesar
di tubuh

Benteng
pelindung
utama tubuh

sintesis
vitamin D

Mengatur suhu,
cairan, dan elektrolit

fungsi
pengindra

Memperindah
penampilan

Kulit berperan penting dalam sintesis vitamin D

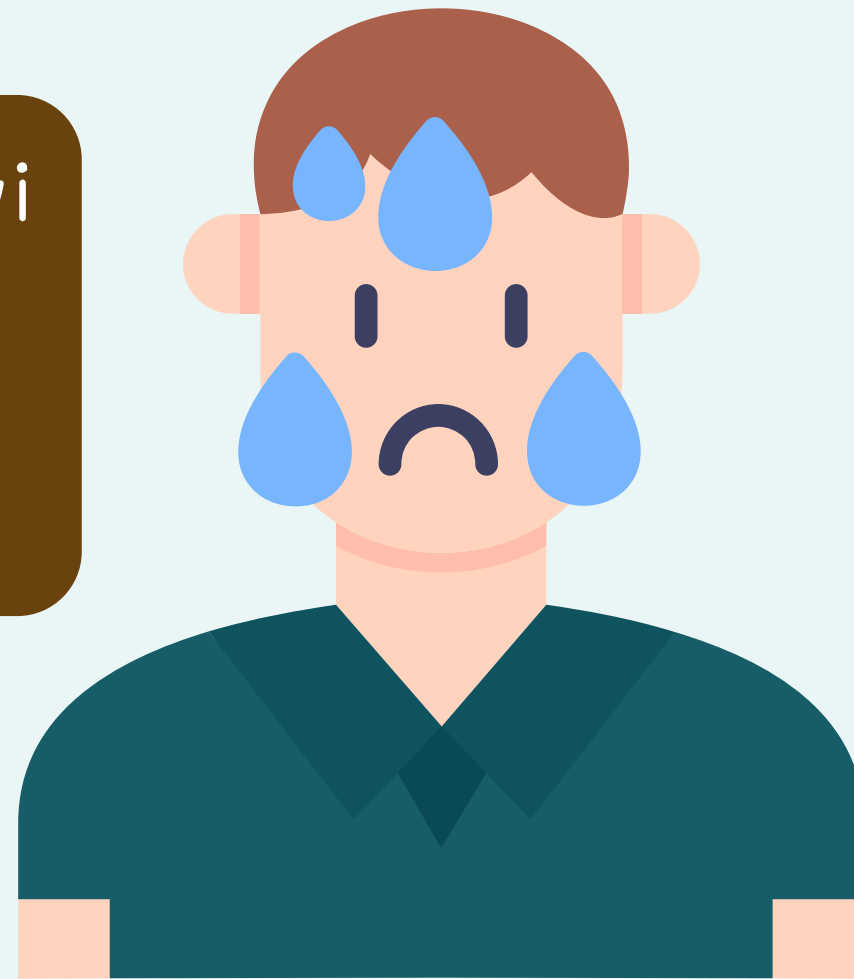


Kulit berperan penting dalam pengaturan suhu tubuh dan keseimbangan cairan

Hipertermia = suhu tubuh yang terlalu tinggi
Hipotermia = suhu tubuh terlalu rendah



- mengganggu proses kimiawi dan fisiologis tubuh
- bisa menyebabkan kerusakan organ



Cairan & elektrolit yang tidak seimbang



- aliran nutrisi terganggu
- tekanan darah tidak stabil
- aktivitas saraf dan otot terganggu
- pembuangan racun terganggu

Ciri-ciri kulit yang sehat

Tampak bersih
tanpa kotoran

Lembab tapi tidak
tampak berminyak

Tanda penuaan (flek,
kerutan) sesuai usia

Tidak ada tanda iritasi
(kemerahan, gatal, perih)

Bebas dari
penyakit kulit

Warna kulit rata



Ciri-ciri rambut yang sehat



7 Tips *Personal Hygiene*..



**Menjaga
kesehatan gigi
dan mulut**



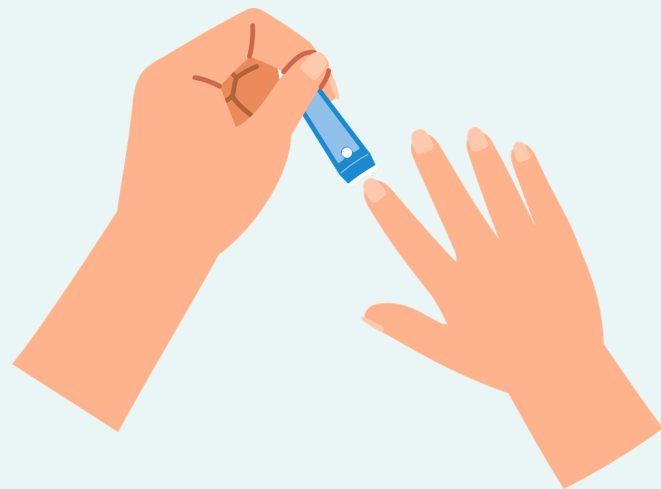
**Menjaga
kebersihan
rambut**



**Menjaga
kebersihan
tangan**



**Menjaga
kebersihan
kaki**



**Menjaga
kebersihan kuku**



**Mandi
secara rutin**



**Menggunakan
pakaian yang bersih**

1. Menyikat gigi secara teratur dan tepat

- Gunakan sikat gigi yang bulunya lembut
- Ganti sikat gigi setiap 3 bulan penggunaan
- Gosok gigi dengan cara rutin, minimal 2x sehari dan sehabis makan. Pastikan mengenai seluruh permukaan gigi dan lidah



**Menjaga kesehatan
gigi dan mulut**

1. Lakukan *flossing*

- Gunakan benang gigi (*flossing*) sehari sekali, untuk membersihkan kotoran yang tidak terjangkau sikat gigi

1. Kurangi konsumsi makanan dan minuman manis

- Contoh: minuman bersoda, minuman jus, biskuit, roti, kue, permen.

1. Tidak merokok dan minuman beralkohol

- Nikotin dan tar dalam rokok menyebabkan perubahan warna gigi, gigi menjadi rapuh, dan meningkatkan risiko kanker mulut
- Alkohol menyebabkan mulut kering, serta memicu penumpukkan plak dan berkembangbiakan bakteri di mulut.

1. Konsultasi ke dokter gigi secara teratur

- Sebaiknya setiap 6 bulan sekali secara rutin, atau lebih sering jika ada keluhan.

1. Keramas secara rutin

- Keramas minimal 2-3 kali seminggu. Bisa lebih sering pada rambut yang berminyak, sering aktivitas di luar, atau berjilbab.
- Jangan keramas lebih dari 1x per hari.
- Pijat kulit kepala secara ringan saat keramas. Jangan menggaruk atau menggosok dengan keras.



1. Keringkan rambut dengan tepat

- Cara mengeringkan rambut yang paling baik adalah dengan membiarkan rambut kering sendiri
- Jika perlu lebih cepat, gunakan handuk yang lembut. Jangan menggosok-gosok rambut. Hindari *hair dryer* panas yang terlalu sering

1. Pilih produk perawatan rambut yang tepat

- Gunakan produk sesuai jenis rambut (kering, berminyak, berketombe, dll.)
- Pilih sampo yang mengandung *conditioner*
- Minyak/tonik rambut boleh digunakan jika tidak ada penyakit pada rambut atau kulit kepala
- Kurangi penggunaan gel, pomade, cat rambut, atau produk-produk yang memanipulasi penampilan alami rambut

1. Jaga kebersihan alat perawatan rambut

- Bersihkan sisir secara berkala dengan air dan sabun
- Jangan berbagi handuk, jilbab, topi, dan sisir dengan orang lain

Menjaga kebersihan rambut

PRINSIP-PRINSIP PENTING TERKAIT CUCI TANGAN PAKAI SABUN



Mencuci tangan dengan air saja tidaklah cukup untuk mematikan kuman penyebab penyakit.



Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir adalah cara yang paling hemat biaya untuk melindungi kita dari penyakit menular, termasuk COVID-19.



Mencuci tangan pakai sabun selama **minimal 40-60 detik** dan dengan mengikuti semua langkah yang dianjurkan terbukti efektif mematikan kuman penyakit.



Mencuci tangan pakai sabun dapat efektif bila tersedia sarana CTPS, dilakukan pada waktu-waktu penting, dan dilakukan dengan cara yang benar.

CARA MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN



1 Basahi tangan dengan air bersih.



2 Gunakan sabun pada tangan secukupnya.



3 Gosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan lainnya.



4 Gosok punggung tangan dan sela jari.



5 Gosok telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling bertautan.



6 Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan.



7 Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar.



8 Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun.



9 Gosok tangan yang bersabun dengan air bersih mengalir.



10 Keringkan tangan dengan lap sekali pakai atau tisu



11 Bersihkan pemutar keran air dengan lap sekali pakai atau tisu

CARA MEMAKAI CAIRAN PEMBERSIH TANGAN



■ Oleskan cairan pembersih tangan ke salah satu telapak. Bacalah label produk yang digunakan untuk mengetahui jumlah yang mesti digunakan sekali pakai.

■ Gosok kedua tangan.

■ Gosokkan cairan ke seluruh telapak tangan, punggung tangan, dan jari sampai cairan pada tangan Anda mengering. Lakukan tahap ini selama sekitar 20 detik.



Menjaga kebersihan tangan

TABLE 1 Waktu Penting untuk Membersihkan Tangan



Sabun dan Air Bersih

- Sebelum makan
- Sesudah buang air besar dan menggunakan toilet
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah mengganti popok, menceboki / membersihkan anak yang telah menggunakan toilet
- Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan
- Selama pandemi:
 - Setelah bersin dan batuk
 - Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut Anda
 - Setelah menyentuh permukaan benda termasuk gagang pintu, meja, dll
 - Sebelum dan sesudah merawat seseorang yang sedang muntah atau diare
 - Sebelum dan sesudah merawat luka
 - Setelah menyentuh hewan, pakan ternak, atau kotoran hewan
 - Setelah menyentuh sampah
 - Jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak
 - Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, atau kerabat yang di rumah sakit atau panti jompo



Cairan Pembersih Tangan Berbasis Alkohol (Hand Sanitizer)

- Sebelum dan setelah menyentuh permukaan benda, termasuk gagang pintu, meja, dll
- Sebelum masuk dan segera setelah keluar dari fasilitas umum, termasuk kantor, pasar, stasiun, dll
- Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, dan kerabat di rumah sakit atau panti jompo



JANGAN gunakan pembersih tangan jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak — misalnya, setelah berkebun, memancing, atau berkemah.



Menjaga kebersihan tangan

1. Cuci kaki secara rutin

- Cuci dengan air hangat/suam-suam kuku dan sabun setiap mandi, dan setelah aktivitas.
- Pastikan membersihkan sela-sela jari kaki dan kuku
- Keringkan kaki dengan handuk bersih secara lembut dan hingga benar-benar kering

1. Oleskan pelembab pada kaki

- Oleskan pelembab setelah membersihkan kaki agar kulit kaki tidak pecah-pecah.
- Gunakan lotion atau krim untuk seluruh permukaan kaki (termasuk sela-sela jari). Jika kulit kaki terasa sangat kering, dapat menggunakan pelembab dengan bahan salep atau petroleum jelly (vaselin), namun hindari sela-sela jari karena dapat meningkatkan risiko infeksi jamur pada sela jari.

1. Gunakan alas kaki yang nyaman

- Jika menggunakan kaos kaki, ganti setiap hari
- Gunakan alas kaki dengan ukuran yang tepat (tidak terlalu sempit, tidak terlalu longgar)
- Hindari sepatu dengan ujung yang lancip, serta hak yang terlalu tinggi dan tipis
- Cuci sepatu/sandal setiap 2-3 minggu, atau lebih cepat jika kotor atau terkena hujan

1. Periksa kondisi kaki secara rutin



**Menjaga
kebersihan
kaki**

Menjaga kebersihan kuku

Tips potong kuku agar terhindar dari cantengan

Pilih gunting kuku yang tepat

Kuku kaki cenderung lebih tebal dan besar, sehingga gunting kuku berukuran besar direkomendasikan dan begitu juga sebaliknya.



Jangan potong kuku terlalu pendek

Memotong kuku melebihi batas antara kuku dan daging jari berisiko menimbulkan cantengan. Kuku yang terpotong terlalu pendek justru menekan daging jari dan berisiko untuk tumbuh ke dalam.



Potong dengan arah lurus

Kebanyakan orang cenderung potong kuku mengikuti arah lekukan kuku biar terlihat lebih cantik dan rapi. Padahal, memotong kuku yang benar itu sebaiknya lurus dan bagian tepi kuku bisa dibiarkan untuk melindungi dari cantengan.

Kikir kuku setelah dipotong

Untuk mencegah ujung kuku melukai tepian jari ketika tumbuh memanjang, sebaiknya kikir kuku menghaluskan bagian ujung kuku.



Sumber : halodoc.com

1. Jaga kuku pendek, potong secara rutin
2. Bersihkan kuku setiap cuci tangan,
3. Jangan menggigit kuku atau mencabut kuku yang patah
4. Oleskan pelembab secara rutin
5. Gunakan sarung tangan saat mencuci piring atau baju.

1. Mandi 2x sehari

- Untuk aktivitas normal, mandi idealnya 2x sehari.
- Jika aktivitas minimal, tidak berkeringat, dan jarang keluar rumah, maka mandi 1x sehari sudah cukup, terutama di sore hari.

1. Gunakan sabun yang lembut dan bepelembab

- Penggunaan sabun saat mandi bertujuan untuk mengangkat kotoran dan keringat yang menempel, bukan untuk mensterilkan kulit.
- Jangan menggunakan sabun yang mengandung bahan antiseptik! Karena dapat membunuh kuman-kuman baik di kulit.
- Utamakan sabun di area-area lipatan, seperti ketiak, leher, dan area intim
- Jangan menggosok badan dengan keras saat menggunakan sabun

1. Gunakan air bersih yang bersuhu sedang

- Suhu air ideal adalah suam-suam kuku.
- Hindari suhu air yang ekstrim (terlalu panas atau terlalu dingin)

1. Keringkan badan dengan lembut

- Gunakan handuk yang lembut, dan keringkan badan secara lembut (tidak menggosok-gosok)
- Gunakan pelembab setelah mandi



**Mandi
secara
rutin**

1. Cuci pakaian secara tepat

- Sortir pakaian: pisahkan baju putih, warna terang, dan gelap, agar tidak luntur
- Pastikan air yang digunakan untuk cuci baju bersih, dan gunakan deterjen yang tepat
- Pastikan suhu air untuk cuci sudah tepat tepat berdasarkan jenis bahan pakaian. Gunakan air panas untuk seprei, handuk, dan pakaian yang sangat kotor.
- Jangan berbagi baju dengan orang lain

1. Ganti pakaian secara rutin

- Pakaian dalam dan kaus kaki: ganti setiap hari atau segera setelah berkeringat
- Pakaian luar: Ganti jika sudah digunakan untuk beraktivitas selama 2-3 hari, atau jika terlihat kotor, terkena noda, atau bau
- Pakaian tidur: Ganti secara berkala (setiap 2-3 kali seminggu)



1. Pelihara dan simpan pakaian dengan baik

- Setrika pakaian secara rutin
- Pastikan pakaian benar-benar kering sebelum disimpan
- Simpan pakaian di lemari yang kering dan bersih

**Menggunakan
pakaian yang bersih**

7 Tips *Personal Hygiene*..



**Menjaga
kesehatan gigi
dan mulut**



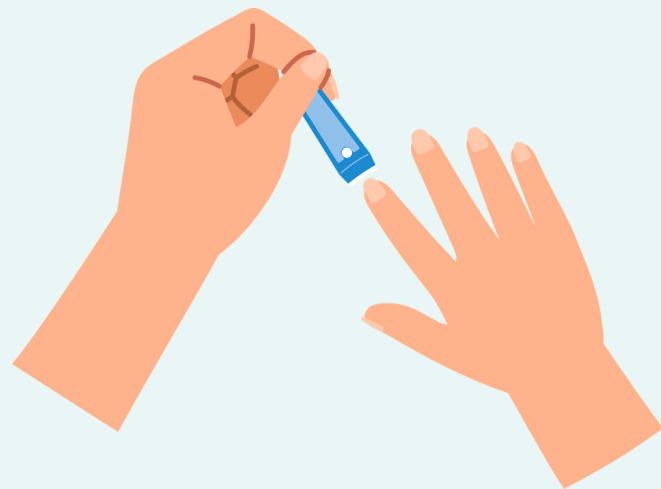
**Menjaga
kebersihan
rambut**



**Menjaga
kebersihan
tangan**



**Menjaga
kebersihan
kaki**



**Menjaga
kebersihan kuku**



**Mandi
secara rutin**



**Menggunakan
pakaian yang bersih**



"Healthy skin is a
reflection of
overall wellness."

"Your skin is your
best accessory.
Take good care of
it."

"Invest in your
hair. It is the
crown you never
take off."

