

CARA CUCI TANGAN YANG BENAR

Opini oleh: dr. H. Eddy Siswanto, MPH

Selama ini kita selalu mendapat informasi mengenai cuci tangan yang sesuai dengan prinsip kesehatan, namun agak sulit untuk dilakukan dan bahkan sulit untuk dihapalkan. Ironisnya cuci tangan yang selama ini sering kita lakukan tidak menjamin tangan kita bersih semaksimal mungkin. Sementara kita sudah banyak menggunakan sabun, bahkan air mengalir yang terbuang percuma. Ternyata, hasilnya masih saja ada bagian tertentu dari tangan kita yang masih kotor dan membawa bibit penyakit.

Sebenarnya cuci tangan yang benar itu tidak sulit. Tidak perlu menggunakan bahan-bahan yang mahal, dan tidak memakan waktu yang lama. Tinggal kita biasakan saja. Hanya menggunakan sabun apapun jenisnya serta air mengalir.

Mari kita ingat-ingat lagi bagaimana mencuci tangan yang benar itu:

1. Pertama-tama kita harus mem**basahi** permukaan kulit tangan dengan air, hal ini dimaksudkan agar air yang berada di permukaan kulit tersebut mempermudah sabun untuk membentuk zat aktif dan melakukan aksinya.

Aksi sabun ini adalah dengan menurunkan tegangan permukaan sehingga kuman yang menempel mudah terlepas dari permukaan kulit. Ciri-cirinya adalah dengan terbentuknya busa sabun. Air yang sudah turun tegangan permukaannya akan menangkap udara di sekitarnya sehingga terbentuk busa. Sementara zat aktif yang terbentuk sebagai hasil reaksi kimia antara zat sabun dengan elektrolit yang terkandung di dalam air, berfungsi mengikat senyawa organik berupa racun atau kotoran lain yang menempel di permukaan kulit. Kotoran itu akan terlepas dari permukaan kulit karena terikat pada molekul sabun, dan akan terbawa air mengalir saat dibilas.

Khusus untuk sabun antiseptik, fungsi air ini juga melarutkan zat antiseptik sehingga langsung menjangkau seluruh permukaan kulit dan membunuh kuman yang menempel di sana.

2. Kita olesi **telapak** tangan kita dengan sabun secukupnya. Kemudian kedua telapak tangan tersebut digesek-gesek atau dengan gerakan memutar berkali-kali hingga terbentuk busa-

busa sabun sampai merata ke seluruh permukaan telapak tangan. Busa inilah yang mengandung zat aktif dari sabun yang kita pakai.

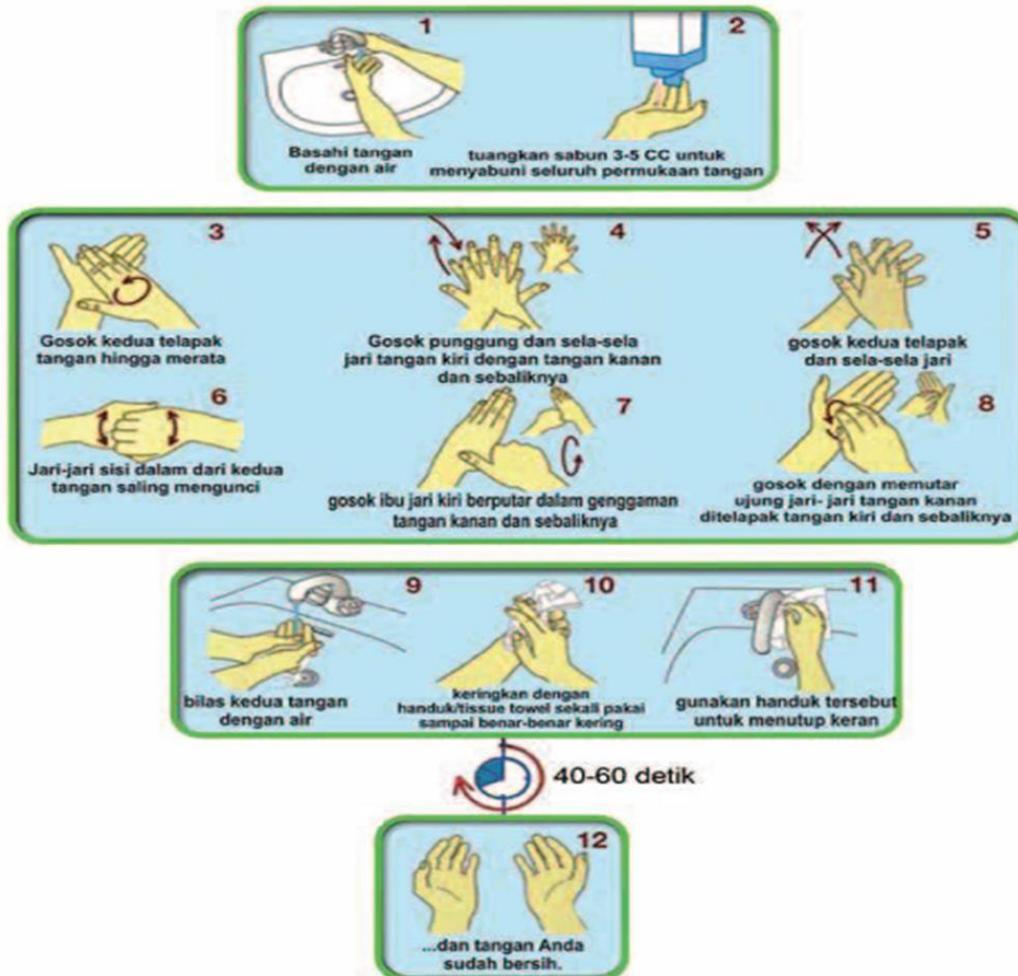
3. Gerakan cuci tangan dilanjutkan dengan meratakan busa sabun ke **sela-sela** jari. Bisa dengan menggesek-gesek sela-sela jari, atau dengan menangkap-lepaskan sela-sela jari kedua tangan tersebut.
4. Menggosok **punggung** kedua tangan secara bergantian. Posisi telapak tangan yang menggosok berada di atas punggung tangan yang digosok, dengan jari-jari yang saling berselang seling dengan sela jari tangan lain yang digosok.
5. Menggosok jari-jari tangan dengan posisi jari saling **mengunci** antara tangan kanan yang berada di atas dengan tangan kiri yang di sebelah bawah, kemudian diikuti dengan gerakan meremas atau menggeseknya. Setelah itu posisi dibalik dan dilakukan hal serupa.
6. Menggosok **ibu jari** dengan cara ibu jari diputar sambil dimasukkan ke dalam kepalan tangan yang lain. Ibu jari dimasukkan sampai ke pangkalnya dan diputar-putar agar busa sabun merata ke seluruh permukaan ibu jari, sementara jari-jari yang lain menggosok punggung jari-jari tangan yang mengempal. Gerakan ini berlaku untuk kedua ibu jari tangan.
7. Menggosok ujung jari tangan dengan posisi jari tangan seolah **menjumptut** sesuatu, kemudian ujung jumptutan digosokkan ke telapak tangan yang lain. Gerakan ini juga berlaku pada tangan sebaliknya.
8. Gerakan cuci tangan diakhiri dengan menggosok **pergelangan** kedua tangan. Caranya adalah tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri, kemudian menggosoknya sambil memutar pergelangan tangan kiri bolak balik. Sebaliknya juga untuk pergelangan tangan kanan.
9. Akhirnya kedua tangan yang sudah digosok dengan sabun tadi **dibilas** menggunakan air mengalir sampai bersih dari busa.
10. Secara bergantian kedua tangan **dikeringkan** dengan kertas tissue atau handuk kering.

Secara singkat dapat dibuat jembatan keledainya sebagai berikut:

Basahi – Telapak – Sela-sela – Punggung – Dikunci – Ibu Jari – Jumptut – Gelang-gelang – Bilas dan Keringkan

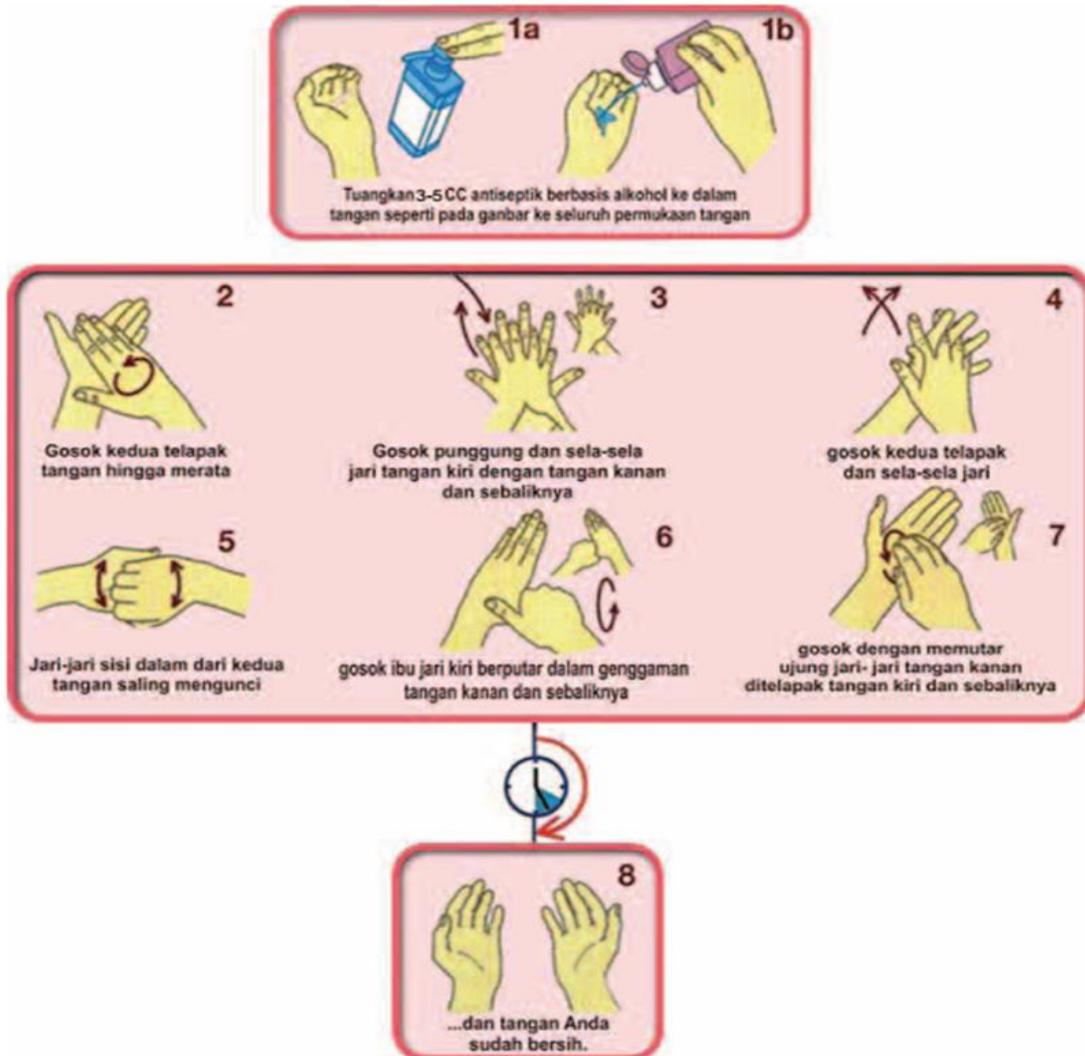
Atau dapat juga dilakukan seperti pada gambar berikut ini:

CARA MENCUCI TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR



Berbeda jika kita menggunakan hand sanitizer atau antiseptic berbasis alkohol, sebagai pengganti sabun. Kita tidak perlu menggosok tangan sampai berbusa pada langkah awal, atau dibilas dengan air mengalir pada langkah akhirnya. Kita basahi telapak tangan dengan hand sanitizer secukupnya, kemudian dilanjutkan dengan gerakan cuci tangan secara lengkap. Setelah itu, tangan tinggal dibiarkan sampai kering. Atau dapat dilakukan seperti pada gambar berikut ini:

CARA MENCUCI TANGAN DENGAN ANTISEPTIK BERBASIS ALKOHOL



Demikianlah cara cuci tangan yang benar yang menjamin seluruh permukaan tangan terbersihkan. Mudah kan? Jangan sia-siakan sabun, air bersih yang mengalir, atau hand sanitizer, dengan cara cuci tangan yang salah. Apalagi dengan adanya wabah Covid-19, menuntut kita untuk membiasakan diri mencuci tangan dengan gerakan yang benar. Hal itu agar kita tidak tertular, atau menularkan orang lain, lewat tangan kita yang tidak bersih.

Referensi:

Terima kasih pada berbagai literature dan semua pihak, yang telah menginspirasi serta mengisi pengetahuan saya, terkait mencuci tangan yang memenuhi syarat kesehatan, sehingga karya tulis ini selesai disusun.