

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Tinjauan Teori

1. *Personal Hygiene*

a. Definisi *Personal Hygiene*

Personal hygiene adalah langkah penting untuk meningkatkan kesehatan individu dengan kulit sebagai barisan pertahanan pertama terhadap infeksi, karena kulit berfungsi sebagai garis pertahanan pertama tubuh terhadap infeksi, menjaga kebersihan pribadi yang baik sangat penting untuk meningkatkan kesehatan seseorang (Lavenia & Dyasti, 2019). Gangguan pada kulit, kuku, kenyamanan, dan interaksi sosial dapat terjadi akibat mengabaikan kebersihan pribadi (Pandowo et al., 2019).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, Menjaga kebersihan merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan diri dan mencegah penyebaran penyakit. Menjaga kebersihan diri meliputi menjaga kebersihan kulit, rambut, mata, hidung, mulut, gigi, dan gusi (Nurudeen dan Toyin, 2020). Upaya seseorang untuk menjaga kebersihan diri demi kenyamanan dikenal sebagai kebersihan diri (Asthiningsih dan Wijayanti, 2019).

Usia tidak banyak berpengaruh pada kesehatan seseorang karena mikroorganisme penyebab penyakit dapat berkembang biak di mana saja. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan praktik kebersihan

pribadi yang baik pada anak sejak dini sehingga mereka terbiasa melakukannya di rumah, sekolah, dan di taman bermain hingga mereka dewasa (Kusmiyati & Muhlis, 2019). Menjaga kebersihan pribadi yang baik sangat penting untuk mencegah penyakit, meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri, serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. (Irnawati dan Widnyana, 2018).

b. Tujuan *Personal Hygiene*

Meningkatkan kesehatan seseorang, memelihara kesehatan seseorang, meningkatkan kebersihan pribadi seseorang, mencegah penyakit, meningkatkan harga diri, dan menghasilkan daya tarik merupakan tujuan dari kebersihan pribadi (Desiwulansari, 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut, menjaga kesehatan dan kebersihan diri penting untuk kesejahteraan fisik dan mental. Agar dapat mempertahankan hidup, kesehatan, dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya, maka manusia harus melakukan higiene dasar manusia, yaitu menjaga kebersihan diri, menciptakan keindahan, dan meningkatkan kesehatan diri sendiri sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit baik pada diri sendiri maupun orang lain.

c. Macam - Macam *Personal Hygiene*

Winda (2020) menyatakan bahwa ada terdapat beberapa macam kebersihan diri, diantaranya yaitu:

1) Kebersihan Tangan

Salah satu cara menjaga tangan tetap bersih adalah dengan mencucinya menggunakan sabun antibakteri. Dalam kehidupan sehari-hari, membersihkan tubuh di kamar mandi setelah menggunakan toilet dan sebelum serta sesudah makan sering kali melibatkan pencucian tangan dengan sabun.

2) Perawatan Mulut

Menyikat gigi merupakan salah satu prosedur kebersihan mulut yang dapat dilakukan untuk mengurangi partikel makanan, plak, dan bakteri mulut.

3) Perawatan Rambut

Salah satu perawatan rambut adalah dengan menggunakan sampo dua kali sehari dan mencukur rambut kemaluan setiap hari selama 40 hari. Kebersihan Pakaian

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Menurut Nurchandra (2020), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dalam *personal hygiene* adalah:

1) Citra Tubuh

Penampilan seseorang secara umum dapat menunjukkan betapa pentingnya kebersihan pribadi bagi mereka. Sepuluh keyakinan subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya membentuk citra tubuhnya. Peningkatan citra tubuh akan dipengaruhi oleh kebersihan pribadi yang baik.

2) Perilaku sosial

Seseorang dapat memengaruhi kebiasaan menjaga kebersihan pribadinya di masa kecil dengan berpartisipasi dalam kelompok sosial. Elemen lain yang memengaruhi pemeliharaan kebersihan meliputi jumlah orang yang tinggal di rumah dan keberadaan air yang mengalir.

3) Status sosial ekonomi

Kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan dasar dan menyediakan fasilitas yang mereka butuhkan untuk mendukung kehidupan mereka akan bergantung pada pendapatan mereka. Jenis dan tingkat praktik kebersihan pribadi seseorang dipengaruhi oleh situasi keuangan mereka.

4) Kebudayaan

Kepercayaan pribadi dan budaya memiliki dampak pada kapasitas seseorang untuk menjaga kebersihan diri. Seseorang dengan latar belakang budaya yang beragam, mengikuti berbagai praktik kebersihan pribadi. Kepercayaan yang berlandaskan budaya sering kali membentuk makna kesehatan dan perawatan diri.

5) Kebiasaan

Perilaku seseorang juga dapat berpengaruh kedalam kebersihan sehari-harinya.

2. Gatal kulit

a. Definisi Gatal Kulit

Gangguan kulit menyerang lapisan luar tubuh dan ditandai dengan gejala seperti gatal, nyeri, kesemutan, dan kemerahan. Penyakit ini dapat disebabkan oleh zat kimia, sinar matahari, virus, daya tahan tubuh yang kurang, bakteri, jamur, kuman, dan faktor yang berhubungan dengan kebersihan diri (Srisantyorini T. dan Cahyaningsing N. F, 2019). Gatal-gatal pada kulit atau dalam istilah medis disebut pruritus merupakan penyakit yang umum terjadi di negara tropis seperti Indonesia, dan dapat menyerang siapa saja di bagian tubuh mana saja (Giorgieva F., 2021). Menurut Kementerian Kesehatan (2019), pruritus atau rasa gatal pada kulit merupakan rasa tidak nyaman yang membuat seseorang ingin menggaruk. Gangguan sistemik tertentu dan beberapa kondisi kulit dapat menyebabkan rasa gatal, yang dapat menyebabkan keinginan kuat untuk menggaruk.

Elemen utama yang dapat menyebabkan penyakit kulit adalah kebersihan kulit yang buruk. Penyakit kulit merupakan penyakit menular dengan prevalensi 20–80% yang utamanya menyerang negara-negara berkembang (Sitanggang, 2020). Kulit kering, kasar, mudah berjerawat, ruam, dermatitis kontak, iritasi kulit, kulit melepuh, dan sebagainya merupakan contoh masalah kulit yang umum terjadi. Di negara-negara tropis seperti Indonesia, gangguan kulit umumnya dikenal sebagai penyakit umum yang

dapat menyerang bagian tubuh mana pun dan menyerang siapa saja.
(Giorgieva, 2021).

b. Jenis – Jenis Gatal Kulit

Menurut Rohman (2023) Terdapat 12 jenis penyakit gatal kulit yang sering dialami oleh orang Indonesia, yaitu kurap, eksim, impetigo, Bisul, Cacar Air, Psoriasis, Vitiligo, Urtikaria (Biduran), Gangguan Saraf, Pruritus, Penyakit Sistemik, Infeksi Jamur dan Dermatitis.

1) Kurap



Gambar 2.1 Kurap

Sumber : Merdeka (2024)

Jamur yang menyerang lapisan luar kulit menyebabkan kurap, yaitu infeksi kulit. Ruam merah yang gatal dan menyerupai cincin muncul dan merupakan indikasi penyakit ini. Lesi ini berpotensi membesar dan menyebar ke bagian tubuh lainnya. Kontak antara kulit dengan kulit atau kontak dengan benda yang terkontaminasi dapat menyebarkan jamur ini.

2) Eksim

Penyakit kulit yang dikenal sebagai eksim ditandai dengan kulit kering, merah, bersisik, dan gatal. Orang yang memiliki

riwayat alergi atau asma lebih mungkin menderita kondisi ini. Pemicu lingkungan untuk eksim meliputi debu, serbuk sari, sabun, deterjen, dan polutan lainnya.



Gambar 2.2 Eksim

Sumber : Merdeka (2024)

3) Impetigo



Gambar 2.3 Impetigo

Sumber : Merdeka (2024)

Infeksi kulit yang disebut impetigo disebabkan oleh bakteri di epidermis, lapisan terluar kulit. Wajah, lengan, dan kaki sering terkena penyakit impetigo. Gejala impetigo meliputi bercak kemerahan di sekitar bibir dan hidung, lepuh yang mudah pecah dan mengeluarkan cairan di dalamnya, serta kerah kekuningan akibat lepuh yang pecah.

4) Bisul



Gambar 2.4 Bisul

Sumber : Merdeka (2024)

Infeksi bakteri pada kelenjar minyak atau *phylocles* rambut mengakibatkan ulkus, yang merupakan infeksi kulit. Luka kecil pada kulit memungkinkan bakteri ini masuk ke dalam tubuh dan akhirnya menemukan jalan masuk ke kelenjar minyak. Ulkus awalnya berupa benjolan merah yang keras dan nyeri yang lama-kelamaan menjadi lebih lunak, lebih besar, dan lebih nyeri. Bagian atas ulkus juga mungkin mulai tampak berisi nanah.

5) Cacar Air



Gambar 2.5 Cacar Air

Sumber : Merdeka (2024)

Cacar air adalah infeksi yang disebabkan oleh virus *varicella zoster*. Cacar air dapat menyebar dengan cepat terutama pada mereka yang belum pernah menderita penyakit ini dan belum

mendapatkan vaksinasi. Munculnya bercak merah dan lepuh berisi cairan yang terasa gatal di sekujur tubuh merupakan ciri khas penyakit cacar air ini.

6) Psoriasis



Gambar 2.6 Psoriasis

Sumber : Merdeka (2024)

Gangguan pada sistem kekebalan tubuh merupakan penyebab psoriasis yang terus-menerus. Sel-sel kulit dapat berkembang biak dengan sangat cepat akibat penyakit ini sehingga menumpuk di permukaan kulit. Gangguan kulit ini ditandai dengan bercak-bercak merah dengan sisik berwarna keperakan di sekitarnya. Kondisi ini akan terasa sakit dan gatal.

7) Vitiligo



Gamabr 2.7 Vitiligo

Sumber : Merdeka (2024)

Pigmen yang disebut melanin, yang memberi warna pada kulit, rambut, dan mata, tidak mencukupi dalam tubuh dan menyebabkan vitiligo, suatu kondisi kulit. Bercak putih yang gatal mungkin muncul di beberapa bagian tubuh yang terkena penyakit vitiligo.

8) *Urtikaria* (Biduran)



Gambar 2.8 Biduran

Sumber : Merdeka (2024)

Reaksi alergi pada kulit yang bermanifestasi sebagai bercak merah atau putih, bengkak, dan gatal dikenal sebagai urtikaria atau biduran. Biduran ini dapat berubah ukuran dan bentuk serta muncul di area tubuh mana pun. Umumnya, urtikaria disebabkan oleh obat-obatan, sengatan serangga, paparan sinar matahari yang lama, stres, atau infeksi.

9) Infeksi Jamur

Infeksi jamur adalah kondisi kulit yang disebabkan oleh jamur yang tumbuh subur di bagian kulit yang hangat dan basah. Kandidat, tinea cruris, tinea pedis, dan tinea capitis adalah berbagai jenis infeksi jamur. Ruam merah atau cokelat yang

terasa gatal dan bersisik dapat muncul sebagai tanda umum infeksi jamur. Jika ruam ini tidak segera diobati, ruam ini dapat menyebar ke bagian tubuh lainnya.



Gambar 2.9 Infeksi Jamur

Sumber : Merdeka (2024)

10) Dermatitis



Gambar 2.10 Dermatitis

Sumber : Merdeka (2024)

Kondisi kulit yang disebut dermatitis ditandai dengan peradangan kulit, yang dapat menyebabkan kulit melepuh, bersisik, gatal, dan kemerahan. Ada tiga bentuk dermatitis: dermatitis atopik, dermatitis kontak iritan, dan dermatitis kontak alergi.

c. Etiologi

Menurut Lim (2024), gatal pada kulit dapat terjadi di bagian tubuh mana saja atau hanya di area tertentu. Meskipun penyakit ini biasanya dapat sembuh dengan sendirinya, namun sering kali cukup parah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Penting untuk mewaspadaai gejala gatal yang parah karena dapat mengindikasikan kondisi medis yang perlu diobati.

Berikut merupakan uraian selengkapnya mengenai penyebab gatal pada kulit, dari gatal berat hingga ke gatal ringan (Lim, 2024).

1) Kulit Kering

Kulit kering merupakan salah satu penyebab kulit gatal. Kekurangan sebum, yaitu minyak alami yang membantu melembabkan kulit, merupakan penyebab dari penyakit ini. Penyakit tertentu, seperti dermatitis atopik (eksim), dapat menyebabkan kulit kering. Kulit kering dapat disebabkan oleh sejumlah keadaan lain, seperti sering menggunakan sabun atau produk perawatan yang mengandung bahan kimia keras, mandi dengan air panas, dan menghabiskan waktu lama di tempat ber-AC.

2) Gigitan Serangga

Gigitan serangga merupakan penyebab gatal pada kulit yang paling sering terjadi. Jenis serangga yang paling sering membuat orang gatal adalah nyamuk. Nyamuk menyuntikkan air liur ke dalam

kulit setelah menghisap darah; air liur inilah yang menyebabkan rasa gatal.

3) Alergi

Iritasi kulit sering kali disebabkan oleh alergi. Pada kondisi ini, rasa gatal akan muncul saat penderita bersentuhan dengan unsur pemicu, seperti bahan kimia dalam sabun atau kosmetik, makanan atau pakaian tertentu. Gatal akibat alergi juga disebut dermatitis kontak alergi, yaitu gangguan di mana tubuh bereaksi terhadap alergen tertentu dengan menimbulkan rasa gatal.

4) Penyakit Kulit

Alergi sering kali menjadi penyebab iritasi kulit. Ketika pasien bersentuhan dengan pemicu, seperti bahan kimia dalam sabun atau kosmetik, makanan tertentu, atau pakaian, rasa gatal akan muncul. Gatal akibat alergi juga disebut dermatitis kontak alergi, yaitu penyakit di mana tubuh bereaksi terhadap alergen tertentu dengan menimbulkan rasa gatal.

5) Penyakit Ginjal

Kulit yang gatal dapat disebabkan oleh sejumlah hal, termasuk penyakit ginjal. Racun dan produk limbah metabolisme yang tidak dapat disaring oleh ginjal akan terkumpul dan menimbulkan masalah ini. Umumnya, orang yang membutuhkan hemodialisis (cuci darah) akan mengalami gatal ini. Rasa gatal

dalam situasi ini akan lebih intens dan menyebar ke seluruh tubuh, terutama di kaki, lengan, dan bokong.

6) Penyakit Hati

Bila fungsi hati terganggu, seperti pada kasus sirosis dan hepatitis C, kondisi ini dikenal sebagai penyakit hati. Gangguan ini dapat menyebabkan rasa gatal, yang diduga disebabkan oleh penumpukan garam empedu di bawah permukaan kulit. Namun, tidak selalu kadar empedu yang tinggi menyebabkan rasa gatal.

7) Ruam Anemia

Kelainan atau kulit ruam dapat muncul akibat berbagai jenis ruam anemia. Anemia sendiri terkadang dapat menjadi penyebab ruam yang diakibatkan oleh anemia. Selain itu, efek samping dari pengobatan anemia dapat menjadi sumber ruam. Suplemen zat besi biasanya diresepkan oleh dokter untuk mengobati anemia defisiensi besi. Namun, beberapa orang yang memiliki alergi terhadap zat besi mengalami gatal-gatal saat mengonsumsi suplemen tersebut.

8) Gangguan Kelenjar Tiroid

Gangguan kelenjar tiroid merupakan sumber iritasi kulit lainnya. Sebagai catatan, hormon tiroid diperlukan tubuh untuk memproduksi sel-sel kulit baru. Artinya, proses pergantian kulit akan terganggu jika sintesis hormon terganggu dan kadarnya tidak normal. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan sel-sel kulit mati dan menyebabkan kulit menjadi bersisik dan bersisik.

9) Stress dan Gangguan Psikologis

Selain kondisi medis, stres juga dapat menyebabkan gatal-gatal pada kulit. Biduran yang disebabkan oleh stres sering dikaitkan dengan sejumlah kondisi psikologis, termasuk OCD, gangguan suasana hati, dan gangguan kecemasan. Meskipun penyebab pasti hubungan antara stres dan gatal-gatal pada kulit masih belum diketahui, beberapa teori menunjukkan adanya gangguan pada jalur saraf di sistem saraf pusat yang menangani rasa gatal.

d. Manifestasi Gatal Kulit

Kulit yang gatal, baik yang umum maupun yang terlokalisasi, dapat membuat Anda sulit berolahraga dan bersantai. Tingkat keparahan pruritus dapat berkisar dari ringan hingga tiga puluh derajat, dengan kasus yang parah dapat mengganggu tidur di malam hari dan siang hari (Iriyanti, 2023). Gatal-gatal kulit yang parah dapat mengakibatkan ekskoriasi linier klasik pada kulit, yang dapat memperburuk masalah imunologi yang terkait dengan uremia dan menyebabkan perdarahan dan infeksi. Ciri khas uremic frost adalah adanya kristal urea yang biasanya ditemukan di daerah intertriginosis kulit, terutama pada kasus di mana pasien jarang atau tidak mandi sama sekali. Menggaruk terlalu sering dapat mengakibatkan eksoriasi, yang dapat menyebabkan kelainan yang berhubungan dengan kulit, termasuk papula kranial, prurigo modularis, liken simpleks, dan hiperkurator folikular (Iriyanti, 2023).

e. Patofisiologi

1) Dermatitis Kontak Iritan

Dermatitis kontak iritan disebabkan kulit yang berkontak dengan bahan iritan sehingga terjadi kerusakan sel secara kimiawi ataupun fisik. Bahan iritan akan merusak lapisan stratum korneum, sehingga terjadi denaturasi keratin, lalu menyingkirkan lemak lapisan stratum korneum, dan merubah daya ikat kulit terhadap air (Juli, A. 2018). Penetrasi bahan iritan melalui lapisan kulit yang berbeda, terutama lapisan epidermis dan dermis bertanggung jawab atas pelepasan sejumlah besar sitokin dan kemokin oleh berbagai jenis sel yang memiliki peran masing-masing dalam menginduksi peradangan. Keratinosit mewakili 95% sel epidermis dan merupakan sel utama dan pertama yang mensekresi sitokin setelah stimulus epikutan, sehingga memberikan peran penting dalam inisiasi dan perkembangan DKI. Sel lain diaktifkan oleh bahan iritan dan berkontribusi pada induksi peradangan. Profil ekspresi sitokin selama DKI bervariasi dari waktu ke waktu dan tergantung sifat, lingkungan dan dosis bahan iritan. Namun, inisiasi peradangan tampaknya terutama diinduksi oleh IL-1 α , TNF- α dan turunan asam arakidonat. IL-1 α , TNF- α adalah dua sitokin utama yang mampu menginduksi mediator sekunder (termasuk banyak sitokin, kemokin, molekul adhesi, faktor pertumbuhan) yang penting untuk perekrutan leukosit ke area kulit yang terkena. Akhirnya, kaskade bertingkat

dalam produksi mediator inflamasi terjadi, hingga akhirnya menginduksi perubahan histologis yang diikuti munculnya gejala klinis DKI (Nurchandra, D. 2020).

Bila sifat bahan iritan kuat, maka kelainan kulit akan langsung muncul yang dapat berupa eritema, edema, panas, nyeri. Bila bahan iritan lemah Apabila sifat bahan iritan kuat, maka kelainan kulit akan langsung timbul yang dapat berbentuk eritema, edema, panas, nyeri. Apabila bahan iritan lemah, akan menyebabkan kelainan sesudah kontak berulang kali dengan bahan iritan. Kerusakan kulit akan diawali dari kerusakan stratum korneum karena terjadi delipidisasi yang menimbulkan desikasi akibatnya kulit kehilangan fungsi sawarnya, hal ini yang akan menimbulkan kerusakan lapisan sel kulit lebih dalam (Pratiwi, 2019).

2) Dermatitis Kontak Alergi

DKA merupakan respon hipersensitivitas jenis lambat atau tipe IV yang diperoleh dari aktivasi sel T spesifik alergen. Terdapat dua tahap yakni tahap sensitisasi serta tahap elisitasi. Tahap sensitisasi merupakan tahap awal dimana seseorang pertama kali terpapar bahan alergen. Alergen adalah hapten yang didefinisikan sebagai antigen dengan berat molekul rendah yang ketika terikat pada pembawa yang lebih besar yang dapat menimbulkan respon imun. Awalnya, hapten ditelan oleh sel langerhans atau sel dendritic dermal. Kompleks hapten-peptida bermigrasi ke kelenjar getah

bening regional kulit, dimana meraka akan membentuk sel T hapten spesifik (Th1, Th2, Th 17 dan sel pengatur T) yang berproliferasi dan bersirkulasi dalam darah. Selanjutnya, sel T naif yang secara khusus mengenali kompleks molekul histokompabilitas utama alergen berkembang dan membuat sel T efektor dan sel T memori. Setelah tahap sensitisasi, akan terjadi tahap elisitasi, di mana paparan kembali alergen akan menghasilkan pengenalan oleh sel T spesifik hapten yang lebih peka, menyebabkan kaskade inflamasi sitokin dan infiltrate seluler yang akhirnya menimbulkan gejala klinis DKA.²⁴ Tahap elisitasi biasanya berlangsung selama 24 - 48 jam (Juli, A. 2018).

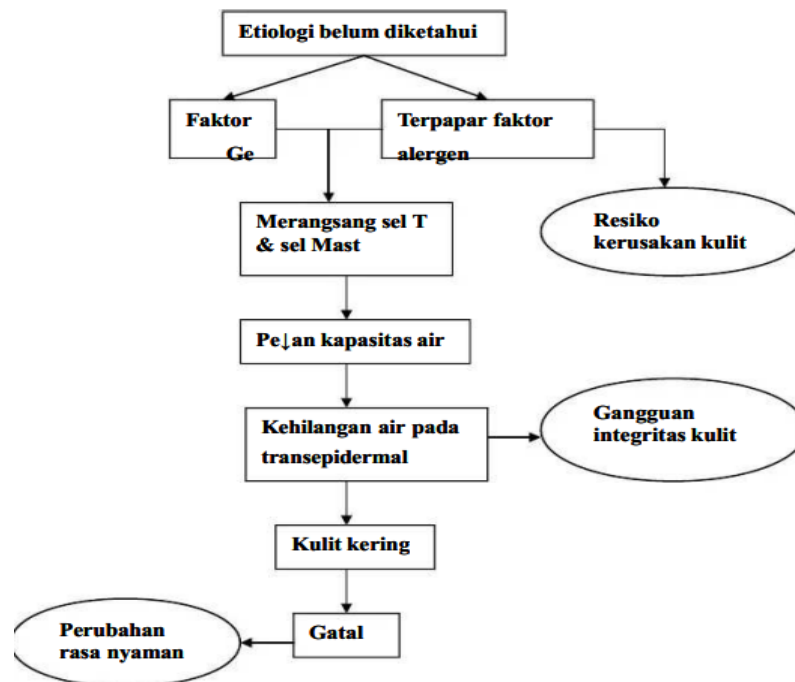
3) Dermatitis Kontak Akibat Kerja

Pada lesi akut, gejala subyektif yang dirasakan berupa rasa perih, terbakar dalam beberapa detik setelah terpapar bahan iritan kuat. Dalam beberapa menit setelah terpapar, lesi kulit dapat berupa eritematosa dengan dan plak edematous, pada reaksi yang lebih parah dapat muncul vesikel dan bula, skuama, erosi ataupun nekrosis. Eritema serta edema masih terdapat pada tahap subakut, namun vesikulasi jadi kurang tampak, digantikan dengan erosi, krusta serta deskuamasi. Dalam kasus kronis yang berjalan lama, kulit terlihat kering serta kasar, hiperkeratosis, pecahpecah, timbulnya fissura, krusta, hiperpigmentasi serta menebal dengan

peningkatan garis kulit yang disebut likenifikasi (Srisantyorini, & Cahyaningsih, 2019).

DKAK paling sering terjadi di daerah tangan, diikuti oleh pergelangan tangan, lengan bawah, dan wajah. Namun, area spesifik yang terkena dapat bervariasi tergantung pada jenis kontak yang memicu terjadinya dermatitis, alergen penyebab, dan apakah mekanisme yang mendasari alergi, iritan ataupun keduanya. Aspek penting yang dipertimbangkan adalah rute paparan. Iritasi atau allergen dapat bersentuhan dengan kulit melalui kontak langsung, partikel aerosol (kontak udara), transfer (dari menyentuh wajah atau alat kelamin), atau bahkan dari pasangan (dermatitis connubial). Meskipun seseorang tidak dapat mengandalkan temuan klinis untuk mengidentifikasi penyebab DKAK, namun pola dermatitis dapat memberikan beberapa indikasi faktor etiologi (Tingunghi, & Purnawinasi, 2020). Ruang interdigital menciptakan oklusi, meningkatkan potensi iritasi dari sisa air dan sabun yang tertinggal di tangan yang tidak dibilas dan dikeringkan secara memadai. Pola khas dermatitis tangan eksogen akan muncul dengan plak eritematosa dan bersisik di bagian dorsal tangan dan pergelangan tangan bagian dalam, pola ini disebabkan oleh penggunaan sarung tangan karet (Winda, 2020).

f. Pathway



Gambar 2.11 Pathway Gatal Kulit

Sumber : Rohman, M. K. (2023)

g. Skala Ukur Gatal Kulit

Alat yang akan digunakan untuk mengukur gatal kulit atau *pruritus* pada penelitian ini adalah *Visual Analog Scale* (VAS). Menurut Astuti & Cut (2017) skala analog visual adalah alat pengukuran intensitas nyeri yang paling efisien yang telah digunakan dalam penelitian dan pengaturan klinis.

Table 2.1 Skala Ukur Gatal

Skala	Keterangan
Skala 1 – 4 (gatal ringan)	Gatal episodic atau tanpa adanya gangguan terhadap aktivitas dan istirahat.

Skala 5 – 7 (gatal sedang)	Gatal mulai menyebar atau menyeluruh dan berkelanjutan tetapi masih tidak mengganggu aktivitas dan tidur.
Skala 8 – 10 (gatal berat)	Gatal yang dirasakan menyeluruh dan mengganggu aktivitas dan istirahat.

Sumber : Astuti & Cut (2017)

h. Pengobatan Gatal Kulit

Menurut Pittara (2023) Pengobatan gatal kulit tergantung pada penyebab dan tingkat keparahannya. Untuk gatal ringan ada beberapa upaya mandiri yang dapat dilakukan, yaitu :

- 1) Menggunakan shampo anti ketombe untuk meredakan gatal kulit di kepala
- 2) Mengoleskan pelembab tanpa kandungan pewangi dan berlabel hipoalergenik
- 3) Menggunakan tabir surya dan pakaian tertutup Ketika beraktivitas di bawah terik sinar matahari
- 4) Memakai sabun mandi atau detergen tanpa pewangi, untuk mencegah iritasi pada kulit
- 5) Menggunakan bedak gatal untuk gatal yang disebabkan oleh biang keringat
- 6) Mandi menggunakan air hangat
- 7) Hindari menggunakan pakaian bahan tertentu, seperti wol atau nilon
- 8) Hindari tempat yang terlalu panas atau dingin
- 9) Menggunakan pendingin ruangan

10) Meletakkan kompres dingin diare kulit yang gatal

11) Beristirahat dan tidur secukupnya

12) Mengelola stres dengan baik

Untuk mengobati gatal, dokter akan memastikan penyebabnya terlebih dahulu dan mengobatinya dengan meresepkan obat-obat sebagai berikut (Pittara, 2023) :

- 1) Krim kortikosteroid, untuk meredakan dermatitis
- 2) Obat anti jamur, untuk mengatasi gatal akibat infeksi jamur
- 3) Obat antivirus, untuk mengobati herpes dan cacar air
- 4) Obat antihistamin, untuk mengatasi pruritus yang disebabkan oleh reaksi alergi
- 5) Obat antidepresan golongan trisiklik, seperti doxepin, untuk mengatasi pruritus yang terjadi dalam jangka panjang.

Untuk mengurangi rasa gatal, dokter Anda juga dapat merekomendasikan perawatan khusus seperti fototerapi atau terapi sinar. Dalam keadaan di mana masalah mental menjadi penyebab gatal atau gatal, dokter dapat merekomendasikan perawatan perilaku kognitif. Dokter akan menyarankan dialisis jika gagal ginjal diduga menjadi sumber rasa gatal. Sementara itu, dokter akan merekomendasikan obat antidiabetik kepada penderita diabetes yang mengalami rasa gatal. (Pittara, 2023) .

i. Komplikasi Gatal Kulit

Gatal pada kulit jika tidak ditangan dengan benar maka dapat mengganngu aktivitas. Selain itu, gatal dapat menimbulkan komplikasi sebagai berikut (Pittara, 2023) :

- 1) Sulit tidur
- 2) Kulit terluka
- 3) Infeksi kulit
- 4) Penebalan kulit (likenifikasi)
- 5) Bekas luka yang menghitam

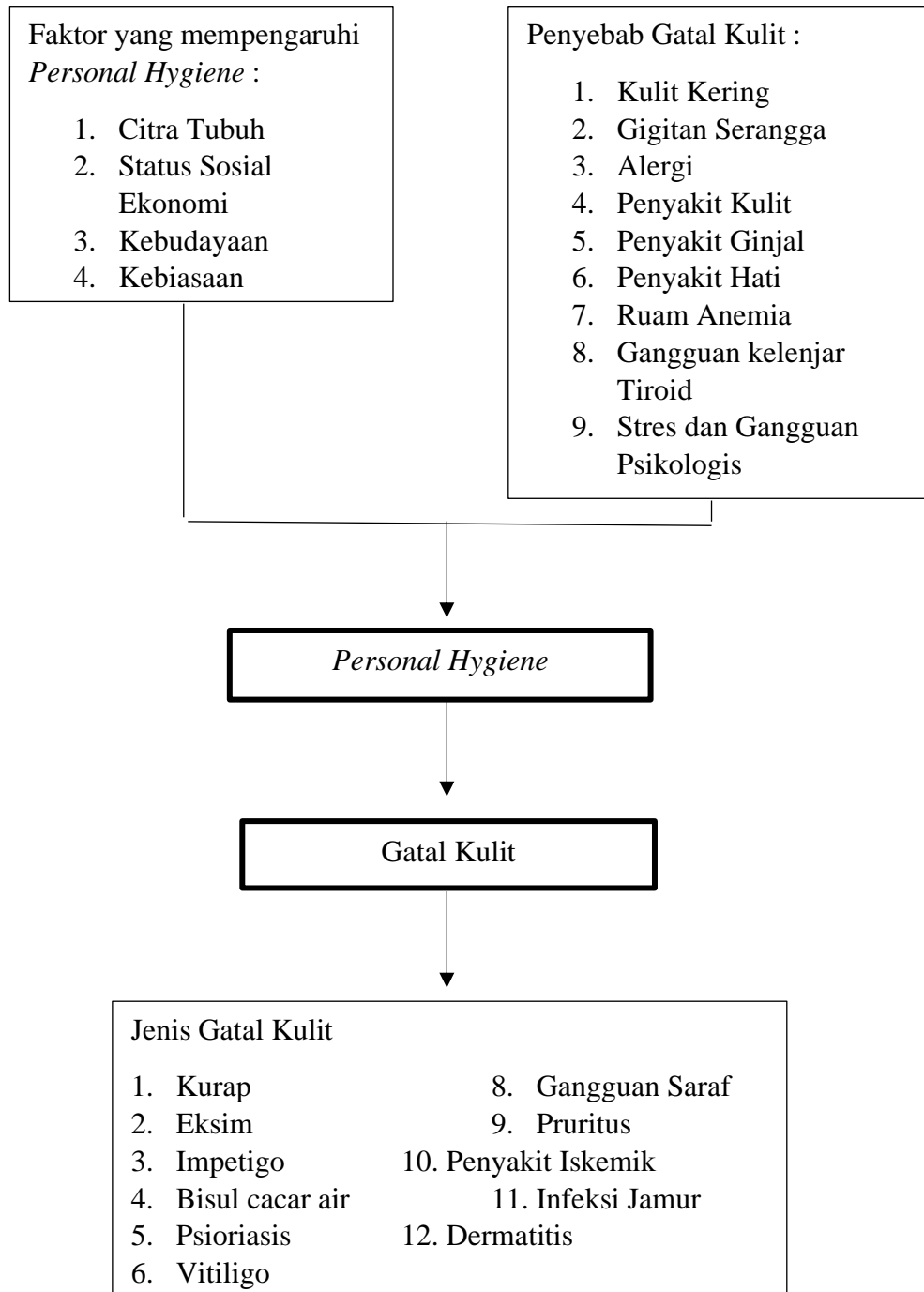
j. Pencegahan Gatal Kulit

Menghindari pemicu atau menggunakan obat alergi secara teratur dapat membantu mencegah kulit gatal yang disebabkan oleh reaksi alergi. Sementara itu, mengendalikan kadar gula murni pada penderita diabetes dapat membantu menghindari iritasi kulit. (Pittara, 2023) .

Terdapat beberapa cara lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya gatal kulit, yaitu :

- 1) Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir agar terhindar dari infeksi
- 2) Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbangm, inum air putih yang cukup agar tubuh tidak kekurangan cairan
- 3) Mengoleskan pelembab secara rutin agar kulit tidak kering
- 4) Membersihkan lingkungan secara rutin agar terhindar dari paparan debu dan tungau (Pittara, 2023)

2. Kerangka Teori



Gambar 2.12 Kerangka Teori

Keterangan: : Variabel yang tidak diteliti

: Variabel yang diteliti