

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hidung sebagai indera yang berperan penting untuk fungsi pernapasan dan penghidu juga berperan sebagai pelindung utama tubuh dari lingkungan yang berbahaya. Udara yang masuk ke dalam hidung sering mengandung polutan, debu, asap kendaraan, asap rokok, serta virus dan bakteri, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), rhinitis alergi, rhinitis vasomotor, rhinitis akut, hingga rhinosinusitis akut atau kronis.¹

Untuk itu, menjaga kesehatan hidung sangat penting. Di dalam hidung, terdapat sistem mukosiliar yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan pertama pada saluran napas dengan membersihkan partikel-partikel berbahaya seperti debu, bakteri, virus, alergen, dan toksin yang terperangkap dalam lapisan mukosa dan dibawa ke nasofaring untuk dikeluarkan melalui batuk atau ditelan.²

Pencucian hidung dengan larutan salin isotonis, seperti NaCl 0,9%, adalah metode sederhana, murah, dan efektif untuk membersihkan rongga hidung dari sekret, krusta, dan iritan, serta memperbaiki fungsi mukosiliar. Prosedur ini telah terbukti ditoleransi dengan baik oleh pasien tanpa efek samping yang

signifikan, dan dapat meningkatkan kualitas hidup, terutama pada penderita rinosinusitis kronis, dengan cara melembabkan rongga hidung dan mengangkat material yang menempel pada membran mukosa.^{2,3}

Dalam ajaran Islam, praktik *istinsyaq* (menghirup lalu mengeluarkan air dari hidung saat wudhu) telah dianjurkan sejak lebih dari 1400 tahun lalu sebagai bagian dari *thaharah* atau kebersihan diri. Sebagai sunnah dalam berwudhu, *istinsyaq* tidak hanya berfungsi menjaga kebersihan hidung, tetapi juga mencerminkan ketaatan terhadap tuntunan agama. Praktik ini menunjukkan bahwa pembersihan hidung telah memiliki dasar kuat dalam budaya dan keagamaan jauh sebelum dibahas dalam kedokteran modern.⁴ Survei menunjukkan bahwa cuci hidung secara teratur terutama dengan perangkat tekanan tinggi berkapasitas besar dapat menjadi pengobatan efektif untuk penyakit hidung. Metode ini terbukti efektif dalam membersihkan sekresi hidung, mengurangi hidung tersumbat, meredakan tetesan pasca-nasal, mengurangi nyeri sinus atau sakit kepala, serta meningkatkan rasa, bau, dan kualitas tidur. Cuci hidung juga dapat dilakukan dengan kepatuhan yang baik dan memiliki efek samping yang minimal.⁵

Meskipun cuci hidung terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan saluran pernapasan, pengetahuan dan kesadaran

masyarakat khususnya remaja tentang teknik dan manfaat cuci hidung masih sangat terbatas. Banyak remaja yang belum menyadari bahwa praktik cuci hidung bisa menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang bermanfaat, terutama bagi mereka yang tinggal di daerah dengan kualitas udara yang buruk atau yang sering terpapar alergen. Pengetahuan yang kurang tentang manfaat cuci hidung, ditambah dengan kurangnya informasi yang mudah diakses mengenai teknik yang benar, seringkali membuat remaja mengabaikan praktik ini.

Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang menilai tingkat pengetahuan dan sikap remaja, khususnya mahasiswa kedokteran, terhadap praktik cuci hidung sebagai upaya menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas. Dengan latar belakang ini, penelitian mengenai pengetahuan dan sikap remaja terhadap cuci hidung sangat penting dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman mereka dalam mempraktikkan kebersihan hidung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana pengetahuan dan sikap remaja tentang cuci hidung dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang cuci hidung dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat pengetahuan mengenai cuci hidung dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.
2. Mengetahui sikap mahasiswa terhadap praktik cuci hidung sebagai metode pencegahan masalah pernapasan bagian atas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat dari penelitian ini untuk menambah wawasan pengetahuan dan sikap peneliti tentang manfaat dan konsep cuci hidung sebagai salah satu langkah untuk menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas, serta bagaimana perilaku remaja dalam menerapkan praktik ini.

1.4.2 Manfaat Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta membentuk sikap positif bagi pendidik dan peserta didik dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam proses pembelajaran dan pengembangan kurikulum di bidang kesehatan.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menjadi bahan kajian bagi instansi kesehatan dalam upaya pengembangan ilmu kedokteran, khususnya di bidang Ilmu Kesehatan Telinga, Hidung, dan Tenggorokan (THT). Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian lanjutan terkait upaya pencegahan dan penanganan gangguan saluran napas atas.

1.4.4 Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif mahasiswa Fakultas Kedokteran terhadap praktik cuci hidung sebagai upaya menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya cuci hidung sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat.

1.5 Hasil yang Diharapkan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan di masa yang akan datang sebagai sumber informasi terkait cuci hidung dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas.