

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan dan Sikap

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Manusia memiliki pengetahuan yang tentunya digunakan untuk mencari kebenaran atau menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Pengetahuan memberikan umpan balik pada pemikiran. Interaksi antara pikiran dan pengetahuan terjadi secara terus menerus dan perkembangan pengetahuan bersifat kumulatif. Dalam proses memperoleh pengetahuan yang berasal dari pikiran yang selaras dengan fakta atau kebenaran informasi.^{1,7}

Ilmu pengetahuan adalah kumpulan pengetahuan yang bertujuan untuk mencari dan memahami masalah dengan konsep dan teori serta metode ilmiah yang objektif dan sistematis. Ilmu harus bisa menjelaskan objek kajiannya (*ontologi*), bagaimana terbentuknya (*epistemologi*), manfaatnya bagi manusia (*aksiologi*), dan cara mempelajarinya (*metodologi*).^{1,8}

Dapat dipahami bahwa pengetahuan dan ilmu pengetahuan saling berkaitan namun memiliki kedalaman yang berbeda. Pengetahuan bersifat umum dan dapat diperoleh dari pengalaman sehari-hari, intuisi, maupun akal sehat, sedangkan ilmu pengetahuan merupakan bentuk pengetahuan yang telah melalui proses verifikasi secara sistematis dan metodologis. Dengan

demikian, ilmu pengetahuan merupakan wujud pengetahuan yang telah diformulasikan melalui pendekatan ilmiah untuk memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan manusia.^{1,8}

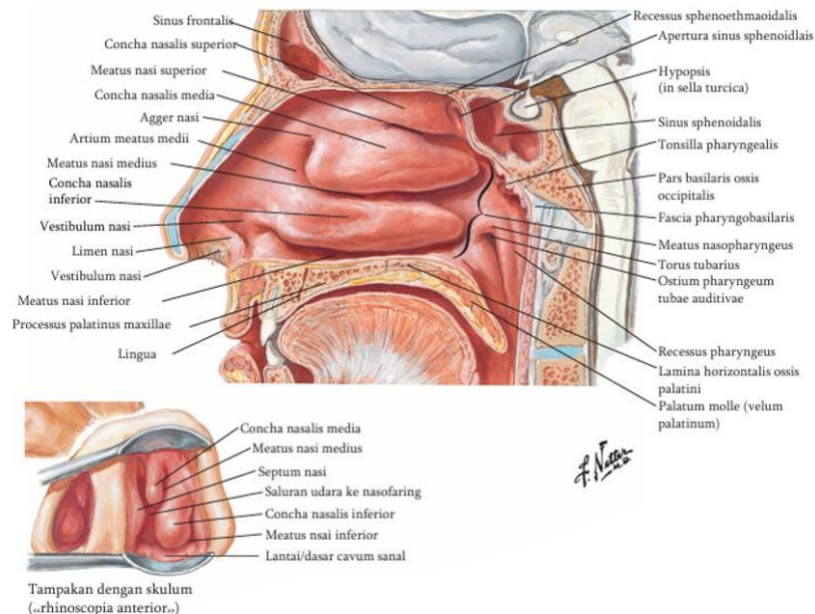
2.1.2 Definisi Sikap

Sikap merupakan bentuk kesadaran dalam diri seseorang yang memengaruhi tindakan yang dilakukan maupun yang akan dilakukan. Artinya, sikap memiliki peranan penting dalam menentukan sifat dan esensi dari perilaku baik saat ini maupun di masa mendatang. Setiap sikap selalu ditujukan kepada suatu objek tertentu, tidak ada sikap yang muncul tanpa objek. Objek ini bisa berupa benda, individu, peristiwa, lembaga, organisasi, norma, nilai, atau hal lainnya.^{1,9}

Sikap (*attitude*) terdiri dari tiga unsur utama. Pertama, aspek kognitif yang berkaitan dengan pemikiran, mencakup pengolahan informasi, pengalaman, keyakinan, dan harapan individu terhadap suatu objek atau kelompok objek. Kedua, aspek afektif yang berhubungan dengan perasaan atau emosi tertentu, seperti rasa takut, benci, simpati, atau antipati terhadap objek tertentu. Ketiga, aspek konatif, yaitu kecenderungan atau niat individu untuk bertindak terhadap suatu objek. Oleh karena itu, pembentukan sikap sebagai suatu kompetensi berlangsung seiring dengan pembentukan kompetensi pengetahuan dan kompetensi lainnya selama proses pendidikan berlangsung.^{1,9}

2.2 Anatomi Hidung

2.2.1 Hidung



Gambar 1. Anatomi Hidung

Sumber: Netter FH. *Atlas of human anatomy*. 6th ed. Philadelphia: Saunders; 2014.

Hidung manusia merupakan bagian awal dari sistem pernapasan atas yang memiliki peran penting dalam penyaringan, pelembapan, dan penghangatan udara sebelum mencapai paru-paru. Secara struktural, rongga hidung terdiri dari dua bagian yang dipisahkan oleh septum nasi dan dilapisi oleh mukosa yang kaya akan pembuluh darah dan sel bersilia. Dalam rongga hidung juga terdapat struktur konka inferior, media, dan superior yang berfungsi untuk memperluas permukaan mukosa dan memperlambat aliran udara, sehingga udara dapat disaring dan diatur suhunya secara optimal. Silia pada mukosa hidung bergerak secara

terkoordinasi untuk membantu proses pembersihan partikel asing dan lendir menuju faring.¹¹

Selain rongga utama, hidung juga terhubung dengan beberapa sinus paranasal, yaitu sinus maksila, etmoid, frontal, dan sfenoid. Sinus ini berperan dalam mengurangi berat tulang tengkorak, meningkatkan resonansi suara, serta memproduksi lendir. Jurnal ini menyebutkan bahwa tindakan irigasi nasal dengan larutan saline terbukti dapat mencapai sinus maksila dan etmoid anterior secara efektif. Namun, sinus frontal dan sfenoid cenderung lebih sulit dijangkau, terutama jika hanya menggunakan semprotan nasal biasa. Oleh karena itu, pemahaman mengenai struktur anatomi hidung menjadi penting dalam menentukan metode terapi yang paling efektif, terutama pada pasien dengan rinosinusitis kronis.¹¹

2.2.1.1 Hidung Luar

Hidung bagian luar merupakan struktur yang terlihat secara kasat mata dan menjadi bagian pertama dari sistem pernapasan. Secara anatomis, hidung bagian luar terdiri dari kerangka tulang dan tulang rawan yang dilapisi oleh jaringan lunak dan kulit. Bagian utama hidung luar meliputi batang hidung (*dorsum nasi*), puncak hidung (*apex nasi*), lubang hidung (*nares*), dan septum eksternal yang memisahkan kedua lubang hidung. Rangka tulangnya dibentuk oleh tulang nasal dan prosesus frontalis dari tulang

maksila, sedangkan rangka tulang rawannya terdiri dari kartilago lateral, kartilago alar mayor dan minor, serta kartilago septum. Struktur ini tidak hanya memberikan bentuk estetik pada wajah, tetapi juga mendukung fungsi fisiologis hidung sebagai saluran masuk utama udara pernapasan.¹¹

Fungsi utama dari hidung luar adalah sebagai pintu gerbang udara yang masuk, menyaring partikel besar, serta mengarahkan udara ke rongga hidung dalam. Hidung bagian luar juga dilengkapi dengan *vibrissae* (rambut-rambut halus) yang berfungsi menangkap partikel kasar dari udara. Selain itu, kulit pada bagian luar hidung mengandung kelenjar sebacea yang berperan dalam perlindungan. Dalam konteks klinis, struktur hidung luar sangat penting karena kelainan bentuk atau trauma pada bagian ini dapat memengaruhi fungsi pernapasan dan estetika wajah secara keseluruhan. Pengetahuan anatomi ini penting, terutama dalam tindakan medis seperti irigasi nasal, pembedahan sinus, ataupun koreksi deviasi septum.¹⁰

2.2.1.2 Cavum Nasi

Cavum nasi atau rongga hidung merupakan struktur bilateral yang terletak di bagian tengah wajah dan berperan penting dalam proses pernapasan. Rongga ini berfungsi sebagai tempat untuk melembabkan, menghangatkan, dan menyaring udara sebelum masuk ke paru-paru. Secara anatomi, rongga hidung dibatasi di

bagian atas oleh spina nasalis tulang frontalis dan tulang nasal di bagian depan, serta lamina cribiformis tulang ethmoidalis dan badan tulang sphenoidalis di bagian belakang. Di bagian lamina horizontal tulang palatina, yang berfungsi sebagai dasar rongga hidung.⁶

Dinding lateral rongga hidung tersusun dari beberapa struktur tulang, termasuk tulang ethmoidalis, lamina perpendikularis tulang palatina, lamina medial prosesus pterigoid tulang sphenoidalis, serta permukaan medial tulang lakrimal dan maksilaris. Selain itu, konka inferior juga berkontribusi dalam membentuk dinding lateral dan berperan dalam meningkatkan permukaan mukosa hidung untuk memaksimalkan fungsi pemanasan dan kelembaban udara. Rongga hidung juga memiliki struktur turbinat yang membantu memperlancar aliran udara dan meningkatkan efisiensi filtrasi partikel asing.^{6,7}

Di bagian tengah, rongga hidung dipisahkan menjadi dua bagian bilateral oleh septum nasalis, yang terdiri dari kombinasi tulang dan kartilago. Septum ini berada dalam bidang sagital dan menjadi pembatas utama antara kedua sisi rongga hidung. Secara keseluruhan, cavum nasi tidak hanya berfungsi sebagai jalur utama udara pernapasan tetapi juga memiliki peran dalam resonansi suara dan perlindungan saluran pernapasan terhadap partikel berbahaya. Struktur kompleksnya memungkinkan filtrasi,

pemanasan, dan kelembaban udara yang masuk sebelum mencapai paru-paru, menjadikannya bagian penting dalam sistem pernapasan manusia.^{6,7}

2.2.1.3 Sinus Paranasalis

Sinus paranasalis merupakan serangkaian rongga berisi udara yang terletak di sekitar rongga hidung dan berhubungan langsung dengannya melalui saluran kecil. Sinus ini terdiri dari empat pasang utama, yaitu sinus maksilaris, frontalis, etmoidalis, dan sfenoidalis. Setiap sinus memiliki lapisan mukosa yang berfungsi menghasilkan lendir untuk menjaga kelembaban rongga hidung serta membantu menyaring partikel asing dan mikroorganisme yang masuk melalui saluran pernapasan. Selain itu, sinus paranasal juga berperan dalam mengurangi berat tulang tengkorak serta memperkuat resonansi suara.⁶

Masing-masing sinus memiliki lokasi dan jalur drainase yang berbeda. Sinus maksilaris, yang merupakan sinus terbesar, terletak dalam tulang maksila dan mengalirkan lendir ke meatus media. Sinus frontal, yang berada di tulang frontal di atas rongga mata, bermuara ke meatus media melalui duktus frontonasal. Sinus etmoidalis tersusun atas beberapa sel udara kecil yang terbagi menjadi bagian anterior, tengah, dan posterior, dengan drainase yang mengarah ke meatus superior atau media. Sinus sfenoidalis, yang terletak dalam tulang sfenoid, berkomunikasi dengan rongga

hidung melalui resesus sfenoetmoidalis.^{6,7}

Sinus paranasalis memiliki peran penting dalam fungsi pernapasan dan perlindungan saluran udara. Mukosa sinus dilengkapi dengan silia yang berfungsi mengeluarkan lendir dan kotoran menuju rongga hidung, sehingga membantu menjaga kebersihan dan kesehatan saluran pernapasan. Jika terjadi penyumbatan pada saluran drainase sinus, dapat muncul kondisi seperti sinusitis, yang ditandai dengan peradangan, nyeri, dan akumulasi lendir di dalam sinus.⁶

2.2.2 Fisiologi Hidung

Hidung merupakan organ yang berfungsi vital dalam proses respirasi dengan berbagai peran fisiologis seperti menyaring, menghangatkan, serta melembabkan udara sebelum mencapai paru-paru. Lapisan mukosa yang terdapat didalamnya mengandung silia dan lendir yang efektif dalam menjebak partikel asing dan patogen, lalu mengarahkannya keluar dari saluran pernapasan. Selain itu, hidung juga menjalankan fungsi penciuman yang memungkinkan manusia mengenali berbagai aroma di sekitarnya.⁸

Tak hanya dalam respirasi, hidung juga berperan dalam aspek fonasi, yaitu membantu membentuk kualitas suara melalui resonansi. Fungsi lainnya adalah mengatur aliran udara serta drainase sinus, yang dikendalikan oleh sistem vasomotor.

Mekanisme ini melibatkan pengaturan diameter pembuluh darah oleh sistem saraf otonom, yang memengaruhi sirkulasi udara di rongga hidung serta menimbulkan kondisi tertentu seperti hidung tersumbat bila terjadi ketidakseimbangan.⁸

2.2.3 Histologi Hidung

Histologi hidung mencerminkan struktur kompleks yang berperan penting dalam fungsi respirasi dan penciuman. Rongga hidung dilapisi oleh dua tipe utama epitel, yaitu epitel respiratorik dan epitel olfaktori. Epitel respiratorik tersusun atas epitel silindris berlapis semu bersilia dengan sel goblet interkalasi yang mensekresikan mukus. Silia berperan dalam proses klirens mukosiliar untuk mengeliminasi partikel asing dan mikroorganisme dari saluran napas. Sebaliknya, epitel olfaktorius, yang terletak di regio olfaktoria pada atap rongga hidung, terdiri atas neuron sensorik olfaktorius bipolar, sel sustentakuler (penunjang), dan sel basal yang bersifat regeneratif.⁹

Dibawah lapisan epitel, terdapat submukosa yang mengandung jaringan ikat longgar yang mendukung pembuluh darah, serabut saraf, serta kelenjar bowman yang menghasilkan sekresi serosa untuk melarutkan odorant. Sistem pembuluh darah yang padat membantu dalam penghangatan udara dan mendukung pertahanan imun lokal. Selain itu, infiltrasi sel-sel imun seperti makrofag dan limfosit menunjukkan peran imunologis lokal mukosa

nasal terhadap antigen inhalasi. Dengan demikian, struktur mikroskopis ini menunjukkan kompleksitas adaptif hidung dalam menunjang fungsi respiratorik dan sensorik sekaligus.⁹

2.2.4 Sistem Transpor Mukosiliar

Sistem transpor mukosiliar adalah mekanisme pertahanan utama saluran pernapasan yang berfungsi membersihkan partikel asing dan patogen dari rongga hidung dan saluran napas bagian atas. Sistem ini bekerja melalui interaksi antara mukus (lendir), sel goblet yang memproduksi mukus, dan silia (rambut getar) pada permukaan epitel respiratorik. Silia bergerak secara terkoordinasi untuk mendorong mukus yang mengandung debu, mikroorganisme, dan zat iritan menuju faring, sehingga dapat dikeluarkan atau ditelan. Efektivitas sistem ini bergantung pada viskositas mukus, kepadatan dan frekuensi gerakan silia, serta kesehatan jaringan epitel. Gangguan pada salah satu komponen tersebut, seperti infeksi, alergi, atau peradangan, dapat memperlambat proses pembersihan ini, memicu retensi sekret, dan meningkatkan risiko infeksi seperti rinosinusitis.¹⁰

2.2.4.1 Faktor yang Mempengaruhi Sistem Transpor Mukosiliar

Sistem transpor mukosiliar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan struktur dan fungsi anatomi saluran napas. Salah satu faktor utama adalah kondisi silia itu sendiri—baik jumlah, struktur, maupun kemampuan geraknya. Gangguan seperti

infeksi virus atau kelainan bawaan seperti diskinesia silia primer dapat menyebabkan kerusakan atau penurunan fungsi silia sehingga memperlambat pembersihan mukus dari saluran napas¹⁰. Selain itu, viskositas mukus sangat menentukan efektivitas sistem ini. Mukus yang terlalu kental akibat dehidrasi atau infeksi akan menghambat pergerakan silia, sedangkan keseimbangan fase sol-gel pada mukus sangat penting untuk mendukung pergerakan partikel menuju faring.¹¹

Faktor lingkungan seperti suhu dan kelembaban udara juga berperan. Udara dingin dan kering dapat memperlambat kerja silia, sedangkan suhu sekitar 37°C dengan kelembaban yang cukup membantu mempertahankan kinerja optimalnya. Paparan zat iritan seperti asap rokok, debu, dan bahan kimia dapat merusak jaringan epitel dan mengganggu produksi mukus. Di sisi lain, infeksi dan inflamasi seperti rinosinusitis menyebabkan edema mukosa dan kerusakan epitel yang signifikan, sehingga memperlambat transpor mukosiliar secara menyeluruh. Oleh karena itu, upaya menjaga kebersihan lingkungan, hidrasi tubuh, dan pengelolaan inflamasi menjadi penting dalam mendukung fungsi optimal sistem pertahanan ini.¹¹

2.3 Cuci Hidung

2.3.1 Pengertian Cuci Hidung

Cuci hidung, atau dikenal sebagai irigasi hidung, adalah prosedur membersihkan rongga hidung dengan menyemprotkan larutan garam steril (seperti NaCl 0,9%) ke dalam lubang hidung. Tujuannya adalah untuk mengeluarkan lendir, debu, alergen, dan partikel polutan yang dapat menyebabkan iritasi atau infeksi. Prosedur ini dapat dilakukan sendiri di rumah menggunakan alat seperti neti pot atau spuit, dan umumnya aman untuk anak-anak maupun orang dewasa. Cuci hidung membantu menjaga kelembapan mukosa hidung dan meningkatkan fungsi penyaringan udara oleh hidung.¹²

2.3.2 Manfaat Cuci Hidung

Manfaat utama cuci hidung adalah membantu membersihkan rongga hidung dari lendir berlebih, debu, alergen, dan partikel asing lainnya yang dapat menyebabkan iritasi atau infeksi. Dengan rutin melakukan cuci hidung, saluran napas atas menjadi lebih bersih, sehingga membantu meredakan gejala hidung tersumbat, pilek, dan alergi seperti rhinitis alergi. Cuci hidung juga efektif dalam membantu mengurangi pembengkakan pada mukosa hidung dan memperbaiki aliran udara, sehingga sangat bermanfaat bagi penderita sinusitis atau gangguan pernapasan lainnya.¹²

Selain itu, cuci hidung dapat meningkatkan efektivitas mekanisme pertahanan alami tubuh. Rongga hidung memiliki silia (rambut halus mikroskopis) yang berfungsi menyaring dan mengeluarkan partikel asing. Dengan menjaga kebersihan rongga hidung, silia dapat bekerja lebih optimal, sehingga mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan atas seperti flu atau batuk. Cuci hidung juga direkomendasikan bagi individu yang sering terpapar polusi udara, asap rokok, atau bahan kimia karena dapat membantu mengurangi akumulasi zat iritan di dalam hidung.¹²

2.3.3 Mekanisme Cuci Hidung

Mekanisme cuci hidung bekerja melalui dua cara utama: intervensi mekanik dan efek osmolalitas. Intervensi mekanik terjadi ketika larutan salin disemprotkan ke dalam rongga hidung, yang berfungsi membilas mukosa hidung. Proses ini membantu melepaskan dan mengangkat partikel seperti kotoran, alergen, mikroorganisme, dan mediator inflamasi (seperti prostaglandin dan leukotrien) yang terperangkap dalam lapisan lendir. Dengan begitu, rongga hidung menjadi bersih dari unsur-unsur yang dapat memicu atau memperburuk peradangan atau infeksi.¹³

Selain efek mekanik, cuci hidung juga memberikan manfaat melalui mekanisme osmolalitas. Larutan isotonis atau hipertonis dapat memengaruhi keseimbangan cairan di lapisan lendir, menghidrasi mukosa, dan membantu memperbaiki kerja sistem

mukosilier (sistem pembersih alami di hidung). Akumulasi cairan menciptakan sensasi dingin dan mengurangi pembengkakan mukosa. Selain itu, garam sodium dalam larutan salin memiliki sifat antimikroba, merangsang produksi β -defensin 2—peptida antimikroba alami yang memperkuat pertahanan tubuh terhadap virus, termasuk virus corona.¹³

2.3.4 Indikasi Cuci Hidung

Cuci hidung diindikasikan sebagai terapi tambahan maupun pencegahan pada berbagai kondisi gangguan saluran napas atas. Beberapa indikasi utamanya termasuk rinosinusitis akut maupun kronik, rinitis alergi, infeksi saluran napas atas, serta kondisi pasca operasi hidung atau sinus. Cuci hidung membantu mengurangi gejala seperti hidung tersumbat, sekresi lendir berlebih, serta nyeri atau tekanan di wajah yang sering menyertai gangguan tersebut. Pada anak-anak, cuci hidung juga direkomendasikan untuk mengurangi gejala hidung tersumbat dan memperbaiki kualitas tidur serta makan.¹³

Selain itu, cuci hidung juga bermanfaat dalam mengurangi risiko infeksi dan peradangan pada individu yang tinggal di lingkungan dengan tingkat polusi tinggi atau sering terpapar alergen. Pada masa pandemi COVID-19, cuci hidung dengan larutan salin juga menjadi sorotan karena kemampuannya dalam membantu mengurangi beban virus di rongga hidung. Praktik ini

relatif aman, mudah dilakukan di rumah, dan dapat dijadikan kebiasaan harian terutama bagi mereka yang sering mengalami gangguan pernapasan.¹³

2.3.5 Cairan Cuci Hidung

Cairan yang paling umum digunakan untuk cuci hidung adalah larutan salin isotonis (NaCl 0,9%). Larutan ini dianggap aman dan nyaman karena memiliki osmolalitas yang serupa dengan cairan tubuh, sehingga minim risiko iritasi. Salin isotonis bekerja dengan melembabkan mukosa hidung, melunakkan lendir, dan membantu mengeluarkan partikel asing serta mikroorganisme. Efek anti mikroba juga diperoleh karena kandungan ion klorida yang berperan dalam menghambat replikasi virus dan meningkatkan produksi β -defensin 2, peptida antimikroba alami tubuh.¹³

Selain larutan isotonis, juga digunakan larutan salin hipertonis (konsentrasi NaCl > 0,9%), yang memiliki kemampuan lebih tinggi dalam menarik cairan dari jaringan sehingga efektif untuk mengurangi edema mukosa. Larutan hipertonis bermanfaat pada pasien dengan rinosinusitis akut viral karena dapat mengurangi durasi gejala dan mencegah komplikasi. Namun, penggunaannya dapat menimbulkan rasa perih atau tidak nyaman pada beberapa pasien. Selain itu, tersedia pula cairan lain seperti larutan yang mengandung kortikosteroid, xylitol, ekstrak akar manis, bahkan air laut steril, yang masing-masing memiliki keunggulan tersendiri dalam pengelolaan kondisi sinonasal.¹³

2.3.6 Metode Cuci Hidung

Metode cuci hidung umumnya dilakukan dengan memasukkan larutan salin (NaCl 0,9% atau hipertonis) ke dalam satu lubang hidung dan membiarkannya keluar melalui lubang hidung yang lain. Prosedur ini bisa menggunakan alat seperti spuit, neti pot, atau botol tekan. Teknik yang tepat melibatkan posisi kepala condong ke depan dan miring agar larutan dapat membilas rongga hidung secara menyeluruh. Di RSUP Dr. M. Djamil Padang, metode ini telah diterapkan secara klinis dan menunjukkan perbaikan gejala pada pasien rinosinusitis kronis seperti hidung tersumbat, rasa berat di wajah, dan gangguan penciuman setelah terapi selama beberapa minggu.¹⁴

Penelitian oleh Triola (2019) menunjukkan bahwa pemberian cuci hidung dengan NaCl 0,9% disertai terapi medikamentosa memberikan perbaikan subjektif yang signifikan dibandingkan kelompok yang hanya mendapat pengobatan tanpa cuci hidung. Walaupun perbedaan ekspresi gen inflamasi seperti IL-1 β dan TNF- α tidak selalu signifikan, metode ini tetap bermanfaat dalam mengurangi keluhan klinis. Selain itu, dalam studi sebelumnya juga menyimpulkan bahwa metode irigasi hidung membantu membersihkan mukosa dari iritan dan alergen, sehingga mempercepat penyembuhan dan meningkatkan fungsi mukosiliar.¹⁴

2.4 Pengertian Remaja

Remaja merupakan tahap perkembangan yang bersifat peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan kognitif. Pada fase ini, individu mengalami pertumbuhan tubuh yang pesat akibat perubahan hormonal, disertai dengan perkembangan kemampuan berpikir yang lebih kompleks serta mulai terbentuknya identitas diri. Secara umum, masa remaja berlangsung pada rentang usia 10–21 tahun dan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10–13 tahun) yang ditandai dengan perubahan fisik awal dan peningkatan kesadaran diri, remaja pertengahan (14–16 tahun) yang ditandai dengan emosi yang lebih labil dan mulai intensnya interaksi sosial, serta remaja akhir (17–21 tahun) yang ditandai dengan kematangan berpikir dan kemampuan mengambil keputusan secara lebih mandiri. Pembagian ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kepribadian dan kesiapan individu untuk memasuki kehidupan dewasa.²⁰

2.5 Tinjauan Islam tentang Kebersihan dan Bersuci (Thaharah) pada Saluran Napas Atas

Dalam ajaran Islam, kebersihan atau *thaharah* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keimanan sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ:

«قال رسول الله ﷺ: الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ»

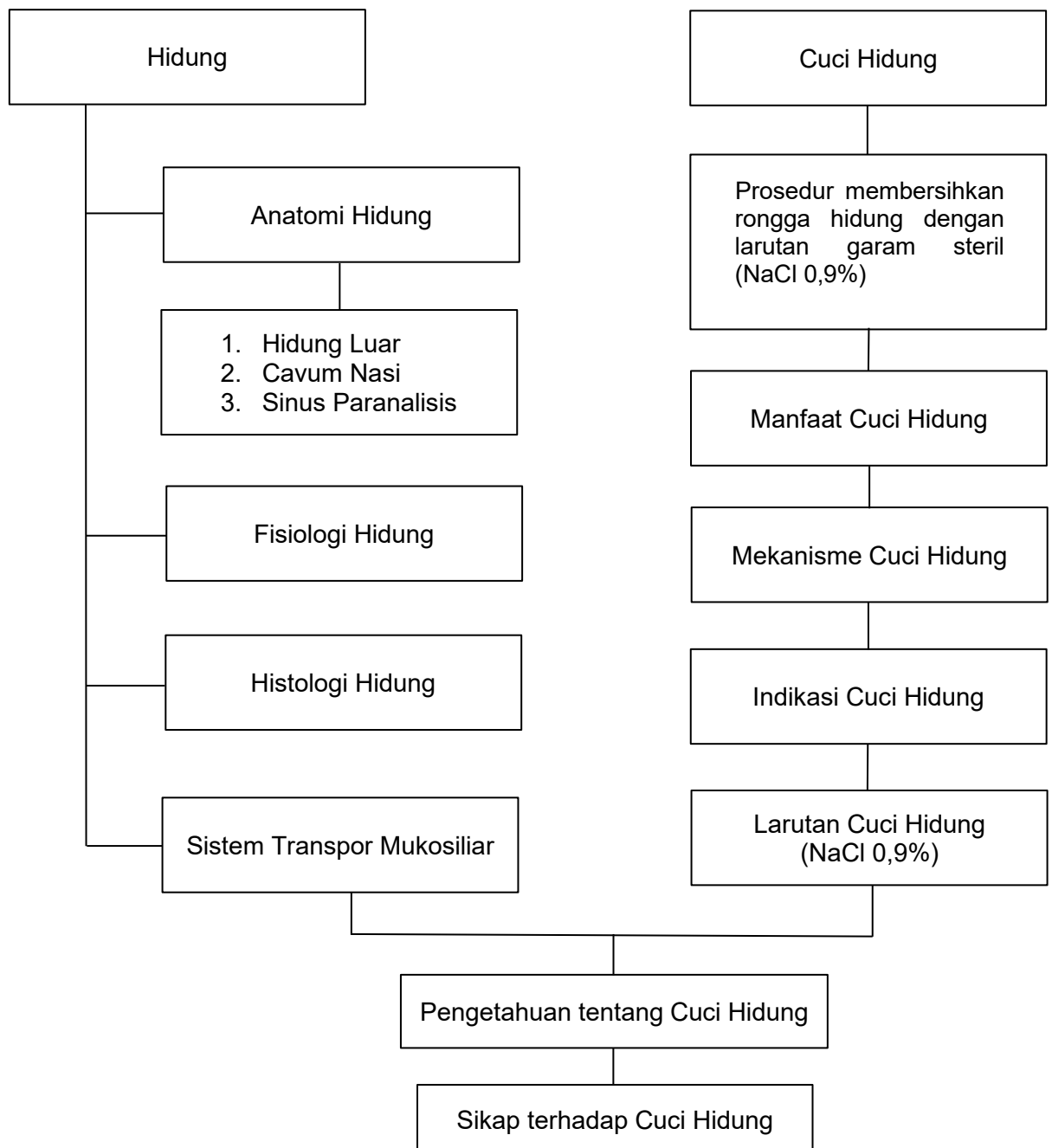
“Kebersihan adalah sebagian dari iman.” (HR. Muslim)²¹

Islam mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan seluruh anggota tubuh, termasuk bagian yang berhubungan dengan saluran napas atas seperti hidung dan mulut. Praktik *istinsyaq* dan *istin-tsar* (menghirup dan mengeluarkan air dari hidung) yang dilakukan saat wudhu memiliki manfaat medis dalam membersihkan rongga hidung dari debu, mikroorganisme, dan alergen yang dapat memicu infeksi saluran napas.^{21,22}

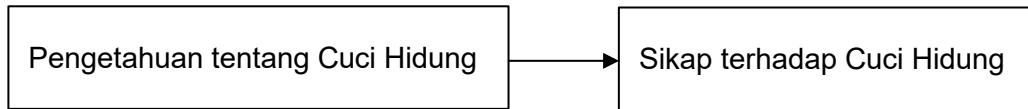
Kebersihan hidung dan mulut yang dilakukan secara rutin melalui praktik wudhu dan siwak juga mendukung pencegahan penyakit pernapasan seperti rinitis, sinusitis, dan faringitis. Hal ini membuktikan bahwa ajaran Islam yang menekankan kebersihan tidak hanya bernilai spiritual tetapi juga memberikan manfaat ilmiah yang nyata dalam menjaga kesehatan sistem pernapasan.^{22,23}

Dengan demikian, tinjauan Islam mengenai kebersihan dan bersuci (thaharah) sejalan dengan prinsip kesehatan modern yang menekankan pentingnya pencegahan penyakit melalui kebersihan diri. Praktik seperti wudhu, *istinsyaq*, dan siwak bukan hanya bernilai ibadah, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh, khususnya dalam memelihara kesehatan saluran napas atas. Islam, dengan segala ajarannya yang komprehensif, telah lebih dahulu menanamkan kesadaran tentang hubungan antara kebersihan, kesehatan, dan keimanan.^{22,23}

2.6 Kerangka Teori



2.7 Kerangka Konsep



Variabel Independen : Pengetahuan tentang Cuci Hidung

Variabel Dependen : Sikap terhadap Cuci Hidung