



**GAMBARAN KEMAMPUAN *PERSONAL HYGIENE* PADA LANSIA
DI KELURAHAN CANDIREJO KECAMATAN UNGARAN BARAT
KABUPATEN SEMARANG**

ARTIKEL

Oleh:

FITRIN ANINDA RANI

010116A037

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

**GAMBARAN KEMAMPUAN *PERSONAL HYGIENE* PADA LANSIA DI
KELURAHAN CANDIREJO KECAMATAN UNGARAN BARAT
KABUPATEN SEMARANG.**

ABSTRAK

Latar belakang : lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Bila seseorang bertambah tua aktivitas kemampuan fisik dan mentalnya perlahan lahan pasti akan mengalami penurunan akibatnya aktivitas hidupnya akan terpengaruh yang pada akhirnya mengurangi kesigapan seseorang khususnya dalam melakukan kebutuhan aktifitas *personal hygiene*.

Tujuan : Mengetahui Gambaran Kemampuan *Personal Hygiene* Pada Lansia Di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Metode : penelitian ini adalah penelitian deskriptif ,dengan pendekatan *survey*,teknik sampel menggunakan *total sampling*. Besar sampel sebanyak 15 responden. Instrumnet penelitian berupa lembar kuisisioner . Analisis data menggunakan distribusi frekuensi

Hasil : hasil penelitian didapatkan 13,3 % lansia cukup dalam kemampuan *personal hygiene*. dan 86,6% lansia baik dalam kemampuan *personal hygiene*.

Saran: diharapkan kepada pendamping lansia untuk memberi motivasi kepada lansia agar semakin meningkatkan kemampuan dalam menjaga *personal hygiene*.

Kata kunci : kemampuan, *personal hygiene*, lansia

Kepustakaan : 35 (2006-2017)

ABSTRACT

Background: An elderly is someone who has reached 60 years old. As age increases, changes might happen in structure, cell function and organ system. When somebody gets older, the ability of physical and mental activity will decrease as well. As a result, his life activities will be affected and in the end, this condition reduces the alertness of a person, especially in carrying out the needs of personal hygiene activities.

Objective: Investigating personal hygiene ability in elderly at Candirejo Village, West Ungaran, Semarang Regency.

Method: This research was a descriptive study with a survey approach. The sample technique used total sampling. The samples were 15 respondents. The research instrument was a questioner sheet. Data analysis used frequency distribution.

Result: The result of the study found 13.3% of the elderly got sufficient level and 86.6% of the elderly got good level in ability of personal hygiene.

Suggestion: It is expected that the companions of elderly give motivation in order to further enhance the ability to maintain personal hygiene.

Keywords : ability, personal hygiene, elderly

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organisation (WHO, 2016) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Berdasarkan data dari kementerian kesehatan republik Indonesia tahun 2017 proyeksi penduduk diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Terdapat tiga provinsi dengan presentase lansia terbesar di Indonesia adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%).

Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan

pendapatan atau penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia. (Depkes RI, 2017)

Bila seseorang bertambah tua aktivitas kemampuan fisik dan mentalnya perlahan lahan pasti akan mengalami penurunan akibatnya aktivitas hidupnya akan terpengaruh yang pada akhirnya mengurangi kesigapan seseorang. Kemampuan seseorang dibagi menjadi dua yaitu kemampuan intelektual yang berarti kemampuan melakukan aktivitas secara mental sedangkan yang kedua yaitu kemampuan fungsional yaitu kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Hidayat, 2008).

Aktivitas dasar sehari – hari pada lansia merupakan hal yang sangat penting termasuk *personal hygiene*. Permasalahan yang berkaitan dengan lansia terutama pada pemeliharaan kebersihan diri yang mencakup kebersihan rambut, kuku, mulut dan organ tubuh lainnya. Penurunan fungsi tubuh pada lansia dapat mempengaruhi dan mengakibatkan perubahan kecil yang terjadi dalam kemampuan lansia yaitu perubahan fisik, perubahan mental, dan psikososial sehingga mempunyai dampak ataupun sebab untuk meningkatkan kepercayaan pada lansia dan mengalami

kemunduran peranan sosialnya dan mengakibatkan timbul gangguan di dalam yang mencakup kebutuhan hidupnya, khususnya kebutuhan kebersihan diri (Sudarsih & Sandika, 2016)

Menurut Potter dan Perry (2012) bahwa komponen *personal hygiene* meliputi perawatan kulit, perawatan kaki dan kuku, perawatan rambut, perawatan mata, perawatan mulut, perawatan telinga, perawatan hidung dan perawatan perineum. Berdasarkan penelitian pada lansia di UPTD Puskesmas Asih Binjai oleh Lubis (2014) sebanyak 30% lansia menderita penyakit kulit akibat dari kurangnya *personal hygiene* dan penelitian Soejono (2010) pernah dilaporkan bahwa kejadian infeksi saluran kemih di RSCM pada lansia sebanyak 35,6%. Data di Wilayah Puskesmas Jelakombo Jombang Jawa Timur di dapatkan 3.357 lansia dan yang mengalami masalah sehubungan dengan kurangnya *personal hygiene* sebesar 670 orang (19,95%) terdiri dari dermatitis 261 orang, konjungtivitis 82 orang, infeksi telinga 29 orang, masalah gigi 120 orang dan ISK 136 orang, masalah kuku berjamur 42 orang.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan 10 orang lansia, di kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada tanggal 26 November 2019 lima orang lansia memiliki kemampuan *personal hygiene* yang baik sebab semua lansia mampu melaksanakan semua komponen *personal hygiene* secara mandiri, 3 orang lansia memiliki kemampuan *personal hygiene* yang cukup sebab ada sebagian komponen yang masih membutuhkan bantuan keluarga atau orang terdekat untuk melakukannya dan ada 2 orang memiliki kemampuan *personal hygiene* yang kurang sebab hampir semua komponen *personal hygiene* memerlukan bantuan keluarga atau orang terdekat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang dilakukan pada bulan maret 2020. Tempat penelitian di Kelurahan candirejo kecamatan ungaran barat kabupaten semarang . Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 276 lansia di Kelurahan Candirejo dan sampel pada penelitian ini adalah 15 lansia didapat dari tehnik *total sampling* .Analisi data menggunakan unvariat untuk menggambarkan kemampuan *personal hygiene* dan karakteristik pada lansia.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Gambaran kemapuan *personal hygiene* pada lansia di Pada Lansia Di Kelurahan Candirejo

Kemampuan personal Hygiene pada lansia	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	2	13,3
Baik	13	86,7
Jumlah	15	100

Gambaran kemampuan *personal hygiene* pada lansia di Pada Lansia Di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang kategori baik 13 orang (86,6%) dan kategori cukup 2 orang (13, 3%).

Tabel 2 Gambaran kemampuan *personal hygiene* pada lansia kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Umur Lansia	Kemampuan Personal Hygiene					
	Kurang		Cukup		Baik	
	f	%	f	%	f	%
Eldery	0	0	1	50	10	76,9
Old	0	0	1	50	3	23,1
Very Old	0	0	0	0	0	0

Gambaran kemampuan *personal hygiene* pada lansia kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang berdasarkan umur yaitu Pada *eldery* kategori cukup 1 orang 50% dan kategori baik 10 orang 76,9%. Sedangkan

pada *Old* kategori cukup 1 orang 50% dan kategori baik 3 orang 23,1 %.

Tabel 3 Gambaran kemampuan *personal hygiene* pada lansia kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kemampuan Personal Hygiene					
	Kurang		Cukup		Baik	
	f	%	f	%	f	%
Perempuan	0	0	1	50	5	61,5
Laki-laki	0	0	1	50	8	38,5

Gambaran kemampuan *personal hygiene* pada lansia kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang berdasarkan jenis kelamin. Pada perempuan kategori cukup 1 orang 50% dan kategori baik 5 orang 61,5%. Pada laki-laki kategori cukup satu orang 50% dan kategori baik 8 orang 38,5%.

PEMBAHASAN

1. Gambaran kemampuan personal hygiene pada lansia

Hasil penelitian menunjukkan kategori cukup 2 orang 13,3% dan kategori baik 13 orang 86,6%.ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mempunyai kemampuan *personal hygiene* yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Chairil Dan Hardiana ,2017 yaitu sebagian besar perilaku *personal hygiene* pada lansia menunjukkan kategori baik.

Personal hygiene yang baik bisa terjadi karena individu menerapkan aktivitas ini sebagai rutinitas harian guna memberikan perasaan aman stabil pada diri seseorang. Tingkat kebersihan sendiri dinilai dari penampilan individu serta upaya dalam menjaga kebersihan dan kerapian tubuhnya setiap hari. Hal ini penting mengingat kebersihan merupakan kebutuhan dasar utama yang dapat mempengaruhi status kesehatan dan kondisi psikologis dan individu secara umum (Roper,2010)

Kemampuan merawat diri merupakan kebutuhan yang

ditunjukkan pada penyediaan dan perawatan diri sendiri yang bersifat universal, yaitu meliputi pemenuhan kebutuhan aktivitas-sehari hari aktifitasnya meliputi kemampuan makan, mandi, kebersiahn diri, berpakaian dan *toileting* (istani, 2008).

Pada lansia kebutuhan seperti inilah yang hendaknya tetap terpenuhi, karena kebersihan perorangan sangat penting dalam usaha mencegah peradangan, mengingat sumber infeksi bisa saja timbul bila kebersihan kurang mendapat perhatian. *Personal hygiene* haruslah mendapat dorongan yang kuat dari pribadi sendiri/atas kesadaran, sehingga terciptanya kebersihan yang dapat mencegah terjadinya penyakit (Perry dan Potter, 2012).

2. Gambaran kemampuan personal hygiene pada lansia berdasarkan usia

Kemampuan *personal hygiene* yang baik pada penelitian ini sebagian besar berumur 60-74 yaitu sebanyak 10 orang (76,9%) lebih banyak dari pada yang berumur 75-80 yaitu 3 orang (23,1%). Dari data diatas dapat diketahui bahwa kemampuan *personal hygiene* yang baik dipengaruhi oleh umur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Annisa trisnani ,2017 yaitu lansia yang berumur *eldery* (60-74 tahun) memiliki praktik *personal hygiene* lebih baik dari pada lansia yang berusia *old* (75-90 tahun).

Usia dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara mandiri masih banyak lansia yang perlu dibantu ketika melakukan aktivitas, seperti naik tangga atau melakukan perawatan diri dengan meningkatnya usia maka secara alamiah akan terjadi penurunan kemampuan fungsi untuk merawat diri sendiri maupun berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya, dan semakin bergantung pada orang lain (Papalia, 2010).

Umur lansia yang semakin bertambah akan berdampak pada ketidak mampuan lansia untuk melakukan aktivitas fisik sehingga akan mengalami ketergantungan kepada keluarga. Ketergantungan lanjut usia disebabkan kondisi lansia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Sedangkan bila dilihat dari tingkat kemndiriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Maryam, 2013). Lansia yang telah memasuki usia 70 tahun, ialah lansia resiko tinggi mengalami penurunan dalam berbagai hal termasuk tingkat kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari

Semakin muda seseorang maka semakin tinggi perilaku praktik *personal hygiene* dan semakin tua seseorang semakin rendah dalam melakukan praktik *personal hygiene* (Annisa trisnani,2017).

3. Gambaran Kemampuan *Personal Hygiene* Pada Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan *personal hygiene* berdasarkan jenis kelamin pada lansia di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebagian data bahwa perempuan 8 orang (61,5%) berkemampuan lebih baik dari pada laki-laki 5 orang (38,5%). Dari data diatas dapat diketahui bahwa wanita lebih memiliki kemampuan *personal hygiene* yang baik daripada laki- laki .

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Susan dan Dais (2017) yang menunjukkan karakteristik dan tingkat kemandirian lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia (RSLU) Pemerintah Provinsi Jawa Barat yaitu sebagian 72,6% bejenis kelamin perempuan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Gambaran kemampuan *personal hygiene* pada lansia di Pada Lansia Di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang kategori baik 13 orang (86,6%) dan kategori cukup 2 orang (13, 3%).
2. Gambaran kemampuan *personal hygiene* pada lansia kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang berdasarkan umur yaitu Pada *eldery* kategori cukup 1 orang 50% dan kategori baik 10 orang 76,9%. Sedangkan pada *Old* kategori cukup 1 orang 50% dan kategori baik 3 orang 23,1 %. Dari data diatas dapat diketahui bahwa kemampuan *personal hygiene* yang baik dipengaruhi oleh umur.
3. Gambaran kemampuan *personal hygiene* pada lansia kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang berdasarkan jenis kelamin. Pada perempuan kategori cukup 1 orang 50% dan kategori baik 5 orang 61,5%. Pada laki-laki kategori cukup satu orang 50% dan kategori baik 8 orang 38,5%. Dari data diatas dapat diketahui bahwa wanita lebih memiliki kemampuan *personal hygiene* yang baik dari pada laki-laki.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka didapatkan saran sebagai berikut :

1. Kepada lansia
Lansia dapat meningkatkan kemampuan *personal hygiene* dengan cara olahraga ringan seperti berjalan kaki, menyiram tanaman, naik turun tangga sehingga dapat memperkuat otot dan meningkatkan kebugaran sehingga kebutuhan *personal hygiene* dapat terpenuhi agar meningkatkan kualitas dan kesejahteraan hidup lansia.

2. Kepada para pendamping lansia
Diharapkan kepada pendamping lansia atau keluarga untuk menyiapkan peralatan lansia dalam memenuhi kebersihan dirinya yaitu menyiapkan pasta gigi, sikat gigi, sabun, shampo, handuk dll di tempat yang mudah untuk di jangkau lansia agar lansia tidak kesulitan saat mengambilnya.
3. Penelitian selanjutnya
Diharapkan melakukan penelitian tentang kemampuan *personal hygiene* yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi dan peneliti diharapkan mempertimbangkan waktu saat penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Aziz, Hidayat. (2011). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Anisa, Trisnani.(2017). *Gambaran Praktik Personal Hygiene Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kota Semarang*. Jurnal kesehatan masyarakat. Vol 5 No 2. <https://media.neliti.com/media/publications/111163-EN-gambaran-praktik-personal-hygiene-pada-l.pdf> . Diakses pada tanggal 2 Oktober 2019.
- Departemen Kesehatan RI, 2017, Analisis lansia di Indonesia, Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Medika
- Lubis. (2014). Hubungan Antara Personal Hygiene dengan Terjadinya Penyakit Kulit di UPTD Puskesmas Asih Binjai. www.unsu.ac.id diakses tanggal 15 november 2019
- Maryam, RS; Mia, dan Irwan, B. (2013). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Papalia. Olds. Feldman. (2010). *Human development perkembangan manusia*. edisi 10 buku 2. Jakarta: Salemba Humanika
- Potter, P.A & Perry A.G.(2012). *Fundamental of Nursing*. Jakarta : EGC.
- Roper. (2010). *Prinsip-Prinsip Keperawatan*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medika.
- Soejono. (2010). *Jurnal Penelitian Kejadian Saluran Kemih pada Lansia di RSCM*. www.rscm.ac.id diakses tanggal 15 november 2019
- Sudarsih, S. & Sandika, D.R. (2016). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan personal hygiene*. Jurnal Penelitian Kesehatan. 2 (14).
- Susan Susyanti Dan Dais Lukman Nurhakim.(2019) *Karakteristik dan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia (RSLU) Pemerintah Provinsi Jawa Barat*. urnalskhg.ac.id/index.php/medika/article/view/99/91.Diakses pada tanggal 28 Juli 2020.
- World Health Organization (2016) <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20lansia%202016.pdf> diakses pada tanggal 23 oktober 2019.