

BAB VI

PENUTUP

A. 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.

B. 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