

Edukasi Personal Hygiene pada Lansia

Personal Hygiene Education for Elderly

Yosi Oktarina *

Veni Misriyani

Pebriani

Wike Astaria

Siska

Department of Nursing, University of Jambi, Kota Jambi, Jambi, Indonesia

email: oktarinayosi@unja.ac.id

Kata Kunci

Edukasi

Personal Hygiene

Lansia

Keywords:

Education

Personal Hygiene

Elderly

Received: March 2024

Accepted: May 2024

Published: July 2024

Abstrak

Lansia mengalami kemunduran dalam fungsi fisik, psikologis, dan sosial secara alamiah dikarenakan faktor penuaan. Hal ini berdampak pada kemampuan lansia dalam pemenuhan personal hygiene. Lansia dengan personal hygiene yang kurang baik dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan kesehatan baik fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia mengenai personal hygiene yang baik. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan mengenai personal hygiene yang baik pada lansia. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada 30 orang lansia di PSBAWEP Harapan Mulya. Metode kegiatan meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi seperti mencuci tangan, menggosok gigi, merawat kulit, berpakaian dan merapikan diri. Hasil evaluasi didapatkan pengetahuan lansia mengenai personal hygiene dengan kategori baik meningkat menjadi 83,33%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai personal hygiene setelah diberikan edukasi.

Abstract

Elderly people experience a natural decline in physical, psychological and social functions due to aging factors. This has an impact on the elderly's ability to fulfill personal hygiene. Elderly people with poor personal hygiene can cause various kinds of health problems, both physical and psychological. Therefore, appropriate education is needed to increase the knowledge and behavior of the elderly regarding good personal hygiene. The aim of this service activity is to increase knowledge about good personal hygiene in the elderly. This service activity was carried out on 30 elderly people at PSBAWEP Harapan Mulya. Activity methods include lectures, discussions and demonstrations such as washing hands, brushing teeth, caring for skin, dressing and grooming oneself. The evaluation results showed that elderly knowledge regarding personal hygiene in the good category increased to 83.33%. This shows that there has been an increase in elderly knowledge regarding personal hygiene after being given education.



© 2024 Yosi Oktarina, Veni Misriyani, Pebriani, Wike Astaria, Siska. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i7.6824>

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2030, estimasi lansia yaitu 1 dari 6 penduduk di dunia. Jumlah lansia di dunia pada tahun 2050 diperkirakan akan mencapai 2,1 miliar. Di Indonesia, jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun mencapai lebih dari 7 persen dari total jumlah penduduk. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, jumlah lansia di Indonesia meningkat menjadi 29,3 juta jiwa atau 10,82% persen dari total jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan kelompok umur, lansia muda (60-69) tahun mencapai 63,65%. Sementara itu, lansia madya (70-79) berjumlah 27,66% dan lansia tua (>80) berjumlah 8,68%. Pesatnya laju pertumbuhan lansia dikarenakan Indonesia terletak pada tahapan angka kematian rendah dan angka kelahiran rendah (Badan Pusat Statistik, 2021). Persentase lansia di Provinsi Jambi mencapai 10,23% dari total jumlah penduduk. Di kota Jambi, persentase lansia mencapai 9,11% (Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi, 2024). Pertumbuhan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan.

Mengingat bahwa lansia merupakan kelompok rentan. Lansia memiliki ketergantungan yang tinggi pada orang lain akibat proses menua (Yulisa & Menaldi, 2023).

Proses menua merupakan suatu proses yang alamiah yang terjadi. Secara alami lansia mengalami kemunduran fungsi fisiologis, psikososial, dan kognitif. Hal ini dapat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan perawatan diri atau personal hygiene. Personal hygiene merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi serta kemampuan dasar untuk memelihara kebersihan diri seperti mandi, mencuci rambut, sikat gigi, perawatan kulit dan genitalia, perawatan mata, hidung, telinga, mencuci tangan, dan berpakaian. Personal hygiene merupakan hal yang sangat penting karena dapat mempengaruhi status kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Kebutuhan personal hygiene harus menjadi perhatian yang utama bagi lansia. Personal hygiene yang baik merupakan pondasi dasar mencegah terjadinya infeksi dan penularan penyakit (Yulisa & Menaldi, 2023).

Personal hygiene dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti faktor pribadi, sosial, dan budaya. Salah satu faktor pribadi yang memengaruhi perilaku personal hygiene yaitu pengetahuan. Perilaku hygiene yang kurang dapat disebabkan oleh pengetahuan dan kesadaran lansia yang kurang dalam menjaga kebersihan diri. Lansia terkadang belum menganggap bahwa personal hygiene merupakan suatu hal yang sangat penting. Sehingga, lansia tidak terlalu memerhatikan kebersihan dirinya. Hasil studi yang dilakukan oleh Orlando Pereira et al. (2018) didapatkan bahwa personal hygiene lansia dalam kategori cukup sejumlah 26,3% dan kategori baik 73,3%. Sementara itu, studi lain yang dilakukan oleh Simbolon et al. (2019) menunjukkan bahwa perilaku personal hygiene lansia yang kurang baik mencapai 21,3% dan pengetahuan mengenai personal hygiene kurang mencapai 17,3%. Penelitian Nopitasari et al. (2017) didapatkan lansia dengan personal hygiene yang rendah mencapai 84,44%.

Berbagai macam masalah kesehatan yang sering dialami lansia terkait dengan kurangnya personal hygiene seperti penyakit kulit berupa kusta, dermatitis, panu, maupun gatal-gatal. Selain itu, permasalahan terkait kebersihan gigi dan mulut seperti gigi berlubang, sakit gigi, dan bau mulut. Personal hygiene yang kurang baik disertai dengan menurunnya kondisi fisik menyebabkan lansia mudah untuk terserang penyakit. Di samping permasalahan kesehatan, masalah lain yang berhubungan dengan personal hygiene meliputi gangguan rasa nyaman, kebutuhan dicintai, harga diri, dan gangguan interaksi sosial. Semakin bertambahnya usia, seseorang akan mengalami kemunduran terutama kondisi fisiknya. Hal ini tentu akan berdampak pada peran sosial lansia tersebut di masyarakat. Di mana terjadi kemunduran peran sosial, akibat kemunduran fungsi fisik yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa personal hygiene yang kurang baik pada lansia tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan psikologis, bahkan sosial ekonomis (Muko, 2014; Nopitasari et al., 2017; Pratiwi & Kartinah, 2023).

Berdasarkan hasil survei awal dan observasi yang dilakukan di PSBAWEP Harapan Mulya didapatkan lansia memiliki kebersihan diri yang kurang seperti kuku yang panjang dan kotor, penampilan yang kurang rapi dan bersih, serta gigi yang karies dan kuning. Kulit lansia juga tampak kering serta beberapa lansia memiliki kulit rambut yang kotor dan berketombe. Selain itu, sejumlah lansia mengungkapkan belum mengetahui cara mencuci tangan yang benar serta jarang mencuci tangan sebelum makan. Lansia juga mengatakan memiliki penyakit gatal-gatal dan juga beberapa lansia memiliki penyakit kulit. Perilaku personal hygiene yang baik dapat dibentuk dengan pengetahuan tentang personal hygiene yang baik pula. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat sebagai upaya meningkatkan personal hygiene pada lansia. Personal hygiene yang baik tidak hanya akan memengaruhi status kesehatan tetapi juga meningkatkan rasa nyaman dan sejahtera yang akan dapat meningkatkan rasa percaya diri pada lansia. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai perilaku personal hygiene yang baik.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Yayasan PSBAWEP Harapan Mulya Jambi dengan jumlah peserta 30 orang lansia. Bentuk kegiatan yang dilakukan berupa pemberian edukasi melalui penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, diskusi, serta demonstrasi personal hygiene seperti mencuci tangan dengan 6 langkah yang benar,

menggosok gigi, merawat kulit, berpakaian dan merapikan diri. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 120 menit. Sebelum kegiatan dimulai dibagikan kuesioner berisi soal *pre-test* yang berjumlah 15 pertanyaan mengenai personal hygiene. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu proyektor dan peralatan untuk demonstrasi personal hygiene seperti sikat gigi, pasta gigi, serta sabun cuci tangan. Selanjutnya, setelah kegiatan demonstrasi selesai dilakukan *post-test* untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 orang lansia di PSBAWEP Harapan Mulya Jambi. Adapun karakteristik peserta dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel I. Karakteristik Peserta.

Karakteristik	f (%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	24 (80)
Perempuan	6 (20)
Usia	
60-69	26 (87)
70-79	4 (13)
Personal Hygiene	
Mandi 2 kali/hari	25 (83,33)
Sikat Gigi	15 (50)
Menggunting Kuku	26 (87%)
Mencuci tangan sebelum makan	12 (40)
Perawatan kulit (penggunaan lotion)	0 (0)

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar peserta berjenis kelamin laki-laki (80%). Sementara, mayoritas lansia dalam kegiatan pengabdian ini dalam rentang usia 60-69 (87%). Bentuk personal hygiene yang dilakukan lansia seperti mandi, sikat gigi, dan menggunting kuku. Mayoritas lansia mandi dua kali sehari (83,33%), sikat gigi (50%), menggunting kuku 87%. Sementara tidak ada satu pun lansia yang menggunakan lotion untuk perawatan kulitnya.

Tabel II. Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian.

Pengetahuan	f (%)
Sebelum	
Baik	18 (60)
Kurang	12 (40)
Sesudah	
Baik	25 (83,33)
Kurang	5 (16,67)

Pada tabel II di atas, pengetahuan peserta mengenai personal hygiene mengalami peningkatan. Sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi, pengetahuan dengan kategori baik berjumlah 60%. Setelah pemberian edukasi, pengetahuan lansia tentang personal hygiene dengan kategori baik meningkat menjadi 83,33%.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Damanik *et al.* (2023) di mana terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai personal hygiene dengan kategori baik dari 13,3% menjadi 80%. Pengetahuan merupakan dasar dalam penentuan pengambilan keputusan dan perilaku (Notoadmodjo, 2014). Hasil studi Hardono *et al.* (2019) menunjukkan pengetahuan berhubungan dengan perilaku pemenuhan personal hygiene pada lansia (p value < 0,05). Kurangnya tingkat pengetahuan pada lansia menjadi salah satu penyebab rendahnya perilaku hygiene pada lansia. Pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene sangat diperlukan dikarenakan dapat meningkatkan kesehatan seseorang (Kustono *et al.*, 2021).

Bentuk personal hygiene yang dapat dilakukan pada lansia meliputi mandi, berpakaian, mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan rambut, mata, telinga, mulut, gigi, dan genitalia. Berdasarkan tabel I, mayoritas lansia mandi dua kali sehari. Mandi merupakan aktivitas membersihkan diri yang biasa dilakukan. Jika lansia tidak mandi, maka akan timbul

sejumlah penyakit infeksi kulit, gatal-gatal, dan bau badan yang dapat mengganggu status kesehatan dan menurunkan rasa percaya diri (Watidjan *et al.*, 2023). Sementara itu, hanya 50% lansia yang menyikat giginya minimal dua kali sehari. Sementara sebagian lansia tidak menyikat giginya. Berbagai macam penyakit yang dapat timbul jika lansia tidak menjaga kebersihan gigi dan mulut di antaranya seperti karies, bau mulut, serta gigi berlubang. Selain itu, tidak satupun lansia yang menggunakan lotion untuk perawatan kulit. Seiring bertambahnya usia, tingkat kelembaban kulit semakin menurun. Kulit kering yang tidak dirawat dengan baik dapat menjadi sumber infeksi, timbul gatal-gatal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia, bahkan depresi (Yulisa & Menaldi, 2023). Oleh karena itu, pelembab/lotion diperlukan bagi lansia untuk membantu menghidrasi kulit serta membuat kulit halus dan lembut (Draelos, 2018; Yulisa & Menaldi, 2023). Lansia yang mencuci tangan sebelum makan berjumlah 40%. Mencuci tangan menggunakan sabun merupakan hal yang sangat penting, karena membantu mencegah timbulnya penyakit. Tangan menjadi media yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Sehingga, cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir efektif dalam membantu membunuh kuman (Yulisa & Menaldi, 2023).

Lansia merupakan kelompok rentan dan berisiko mengalami berbagai macam gangguan penyakit. Terdapat berbagai macam gangguan kesehatan yang timbul, jika lansia tidak menjaga kebersihan diri. Gangguan fisik yang sering terjadi pada lansia seperti gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata, telinga, dan hidung, permasalahan pada rambut seperti ketombe dan gatal-gatal, serta permasalahan pada kuku. Di samping permasalahan fisik, terdapat permasalahan sosial yang dapat timbul akibat personal hygiene yang kurang baik seperti gangguan rasa nyaman, harga diri rendah, aktualisasi diri menurun, serta gangguan interaksi sosial (Hardono *et al.*, 2019; Muko, 2014; Nopitasari *et al.*, 2017).

Di samping pengetahuan, motivasi juga merupakan salah satu faktor yang penting dalam menerapkan personal hygiene pada lansia. Sehingga melalui edukasi yang diberikan, diharapkan tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan tetapi juga dapat meningkatkan motivasi lansia untuk menjaga kebersihan diri. Edukasi kesehatan memiliki peran yang sangat penting dikarenakan merupakan salah satu upaya penyadaran dan peningkatan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku. Edukasi kesehatan merupakan suatu program kesehatan yang dirancang untuk memengaruhi individu dan masyarakat agar dapat bersikap dan berperilaku positif dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan. Jika lansia mampu melakukan perawatan diri dan menjaga kebersihan diri, status kesehatan lansia semakin meningkat. Lansia dapat menjalani masa tuanya yang sehat, bahagia, serta fungsional (Damanik *et al.*, 2023; Firdausi & Hidayatullah, 2020; Nurhasanah, 2020).



Gambar 1. Edukasi Personal Hygiene.



Gambar 2. Demonstrasi Cuci Tangan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian edukasi personal hygiene pada lansia menghasilkan peningkatan pengetahuan tentang personal hygiene pada lansia. Pengetahuan personal hygiene pada lansia dengan kategori baik mencapai 83,33% Diharapkan lansia dapat menerapkan perilaku personal hygiene yang baik di PSBAWEP Harapan Mulya Jambi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Jambi yang telah memberikan bantuan pendanaan pada Program Pengabdian Mahasiswa kepada Masyarakat (P2M2) sesuai dengan SK nomor 3062/UN21/KM/2023 serta kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021 (Badan Pusat Statistik, Ed.). Badan Pusat Statistik. <https://webapi.bps.go.id/download.php?f=nE10bBDPKSyAAytM9U295+j6yMvxuT9ex1GsOjTIZiik9gNHuMZnmSFk1p7J9X2OK7Z/C57r6cfkFtYP3RiNa5dJ3j0LH19lITmOZZ5ZKeXGnePsmTaYALYdrDmOh5D6icNXu93QdSkWfn0rvQ5mfDVcUMujHMk2M7d/dQUhjf7psKI9fOtioqGlJzX6kmWNQrO3DK0n9rZg7i6alaFaP53pcvvrM8b1d4N/VaZ44KRMeV5iaA+OLv+4EHdXwJ5BfHkXwqxBDL/fB/zRldUkTw==>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi. (2024). Statistik Penduduk Lansia Provinsi Jambi 2023 (BPS Provinsi Jambi). Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi.
- Damanik, D. W., Saragih, J., Yunia, E. A., & Purba, E. R. (2023). Edukasi Pentingnya Melakukan Perawatan Diri dengan Pemenuhan Personal Higiene pada Lanjut Usia. *Indonesia Berdaya*, 4(4), 1447-1452. <https://doi.org/10.47679/ib.2023578>
- Draelos, Z. (2018). The sciences behind skincare: mositurizers. *J Cosmet Dermatol*, 138-144. <https://doi.org/10.1111/jocd.12490>
- Firdausi, N., & Hidayatullah, M. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jombang di Pare. *Journal of Community Engagement in Health*, 104-110. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.45>

- Hardono, H., Tohiriah, S., Probo Wijayanto, W., & Sutrisno, S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Personal Hygiene pada Lansia. *Wellness and Healthy Magazine*, *1*(1), 29–40. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Kustono, D., Ulfah, N. H., Purnomo, P., Alma, L. R., & Yoto, Y. (2021). Occupational Accident Prevention (OCP): Implementasi Machine Barrier and K3 Training pada Karyawan Industri Gula Rakyat Pabrik Gula Rakyat. MNC Publishing.
- Muko, M. (2014). Perbedaan Personal Hygiene Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata dan Beringin Provinsi Gorontalo. *Jurnal KIM Fakultas Ilmu Kesehatan*, *1*(2). <https://doi.org/10.35730/jk.v14i2.1022>
- Nopitasari, D., Kusumawati, A. I. P., & Purwanti, I. S. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Personal Hygiene Lansia di Banjar Pemalukan Desa Peguayangan. *Bali Medika Jurnal*, *4*(2), 101–114.
- Notoadmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nurhasanah, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kebersihan Diri (Personal Hygiene) Pada Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (Bptsw) Ciparay Bandung. *Jurnal Perawat STKINDO Wirautama*. <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i3.1556>
- Orlando Pereira, J., Lukita Ariani, N., & Catur Adi, R. W. (2018). Gambaran Perilaku Personal Hygiene pada Lansia di Desa Suwaru Kecamatan Pagelaran Kabupaten Malang. *Nursing News*, *3*(3), 776–784. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i3.1388>
- Simbolon, N., Simbolon, P., & Siringo-ringo, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Lansia dengan Personal Hygiene di Desa Lestari Indah Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer dan Sains 2019*, 616–623. <http://sintaks.kitamenulis.id/index.php/Sintaks>
- Watidjan, J. M., Darwis, D., & Hasnita, H. (2023). Pengaruh Health Education Manajemen Personal Hygiene Terhadap Peningkatan Pengetahuan Lansia. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, *3*(3), 77–83. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i3.1069>
- Yulisa, D., & Menaldi, S. L. (2023). Perawatan Kulit Kering pada Lansia. *EJKI*, *11*(1). <https://doi.org/10.23886/ejki.11.176.86>