

Personal Hygiene untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia

***Sri Gunda Fahrina Fahrudin, Raphita Diorarta, Hesti Rahayu,
Eny Dewi Pamungkas**
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

ABSTRAK

Tujuan dari diadakannya penyuluhan ini yaitu untuk menambah pengetahuan dan memberikan motivasi kepada lansia terkait menjaga pemeliharaan personal hygiene. Metode pengabdian dilakukan dengan edukasi terkait personal hygiene yang meliputi perawatan kulit, mandi, perawatan mulut, perawatan mata, hidung, telinga, perawatan rambut, serta perawatan kaki dan kuku. Peserta terdiri dari 20 orang lansia di UPT Dinas Sosial Tresna Werdha yang diberikan edukasi tentang personal hygiene. Sebelum dan setelah edukasi peserta diberikan pre dan post tes untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta. Hasil pre dan post test menunjukkan tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah dilakukan pemberian edukasi mengenai personal hygiene. Kesimpulan, secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan edukasi personal hygiene dilakukan dengan lancar. Para lansia menunjukkan ketertarikan dan antusiasme yang cukup baik selama kegiatan berlangsung, meskipun terdapat keterbatasan dalam kemampuan mereka untuk membaca atau memahami materi secara mandiri.

Kata kunci: Lanjut Usia, Pengetahuan, Personal Hygiene.

Personal Hygiene to Improve the Quality of Life of the Elderly

ABSTRACT

The aims of this outreach is to increase knowledge and provide motivation to the elderly regarding maintaining personal hygiene. The method is carried out by education related to personal hygiene which includes skin care, bathing, oral, eye, nose, ear, hair, as well as foot and nail care. The participants consisted of 20 elderly people at UPT Dinas Sosial Tresna Werdha who were given education about personal hygiene. Participants were given pre and posttests to evaluate the level of participant knowledge. The Results showed that the level of participant knowledge increased after being given education about personal hygiene. Overall, the implementation of personal hygiene education activities went smoothly. The elderly showed considerable interest and enthusiasm during the activities, although there were limitations in their ability to read or understand the material independently.

Keyword: Elderly, Knowledge, Personal Hygiene.

***Corresponding Author:**

Email : srigunda@upnvj.ac.id
Alamat : Jalan RS. Fatmawati Raya, Pd. Labu,
Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan,
DKI, 12450

This Journal is licensed under a Creative
Commons Attribution ShareAlike 4.0



PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2015). Lansia atau individu yang berusia 60 tahun ke atas, merupakan kelompok yang mengalami sejumlah perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan seiring bertambahnya usia. United Nation (2024) mengatakan populasi lansia global terus meningkat, dengan proyeksi jumlah lansia pada tahun 2030 mencapai lebih dari 1,4 miliar di seluruh dunia. Pada usia tersebut, Lansia diharapkan dapat melaksanakan tugas perkembangannya. Proses penuaan ini berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kemampuan untuk merawat diri sendiri, menjaga kebersihan pribadi, serta mempertahankan kesehatan secara keseluruhan. Seiring bertambahnya usia, tubuh lansia mengalami penurunan fungsi fisik yang memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Aktivitas fisik sehari-hari yang terganggu salah satunya merupakan pemeliharaan *personal hygiene*. *Personal hygiene* atau kebersihan pribadi merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam menjaga kebersihan tubuh dan mencegah penyakit. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia sering menghadapi kesulitan dalam merawat diri mereka sendiri karena penurunan fisik, seperti gangguan mobilitas dan penglihatan. Penelitian oleh Hadi & Muliani (2020) di Puskesmas Karang Taliwang Mataram menunjukkan bahwa banyak lansia yang kesulitan menjaga kebersihan diri yang dapat menyebabkan peningkatan risiko infeksi dan penyakit. Lansia yang dapat menjaga kebersihan diri merupakan hal yang sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia.

Personal hygiene sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, karena kebersihan diri yang baik dapat mencegah berbagai penyakit yang sering dialami oleh lansia. Perilaku *personal hygiene* yang baik meliputi perawatan kulit, mandi, perawatan mulut, perawatan mata, hidung, telinga, perawatan rambut, serta perawatan kaki dan kuku. Edukasi tentang *personal hygiene* memiliki peran besar dalam mendorong lansia untuk lebih mandiri dalam menjaga kebersihan diri mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Kartinah (2023) di Posyandu Lansia Desa Ngadirejo mendapatkan bahwa meskipun sebagian besar lansia memiliki pengetahuan dasar mengenai kebersihan diri, mereka tetap memerlukan edukasi lebih lanjut untuk meningkatkan kebiasaan tersebut. Edukasi ini dapat mengurangi risiko infeksi dan masalah kesehatan lainnya yang sering dihadapi lansia, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Pengabaian kebersihan pribadi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik lansia, tetapi juga kesejahteraan mental mereka, karena kebersihan yang buruk dapat menyebabkan rasa cemas dan depresi (World Health Organization, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami kebutuhan lansia dalam hal perawatan kebersihan pribadi dan menemukan pendekatan yang efektif dalam memberikan bantuan tanpa mengurangi rasa harga diri mereka. Selain itu, peran keluarga dan tenaga kesehatan sangat penting untuk memastikan kebersihan pribadi lansia tetap terjaga dengan baik (World Health Organization, 2020). Artikel ini bertujuan untuk membahas pentingnya perhatian terhadap kebersihan pribadi pada lansia, tantangan yang dihadapi, serta solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan memberikan motivasi kepada lansia terkait menjaga pemeliharaan *personal hygiene*, meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia di lingkungan UPT Dinas Sosial Tresna Werdha. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah lansia di lingkungan UPT Dinas Sosial Tresna Werdha. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Jumat tanggal 12 Juli 2024 di Aula UPT Dinas Sosial Tresna Werdha, Glenmore, Banyuwangi. Target peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 orang Lansia. Kegiatan dimulai dengan melakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal lansia tentang *Personal Hygiene*. Setelah dilakukan *pre test*, peserta diberikan edukasi tentang *personal hygiene*. Kemudian, peserta melakukan simulasi dengan dibantu oleh para fasilitator. Acara diakhiri dengan sesi diskusi, rencana monitoring dan evaluasi serta mengisi posttest untuk menilai tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi dan pelatihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini di evaluasi dengan menggunakan blangko untuk mengevaluasi pemahaman peserta sebelum dan sesudah mendapatkan materi edukasi dan pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 12 Juli 2024 di UPT Dinas Sosial Tresna Werdha Glenmore, Kota Banyuwangi dan dihadiri oleh 20 lansia. Sebelum memasuki ruangan, peserta terlebih dahulu mengisi presensi dan melakukan pretest untuk menilai pengetahuan lansia terkait *personal hygiene*. Pretest dilakukan dengan memberikan 20 pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda pada peserta pengabdian masyarakat, jika peserta menjawab dengan benar memperoleh nilai 1 dan jika salah memperoleh nilai 0. Hasil pretest bisa dilihat pada gambar 3.

Adapun Selanjutnya, peserta diberikan edukasi mengenai *Personal hygiene* meliputi cara mencuci tangan yang benar, perawatan kulit, mandi, perawatan mulut, perawatan mata, hidung, telinga, perawatan rambut, serta perawatan kaki dan kuku. Pemberian edukasi tentang *personal hygiene* dalam kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya perawatan diri dan dampak negatif yang ditimbulkan jika masalah ini disepelekan. Melalui edukasi ini, peserta diajarkan tentang faktor penyebab, konsekuensi kesehatan, serta teknik pencegahan yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, diharapkan dapat menciptakan perubahan positif dalam perilaku hidup bersih dan sehat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.



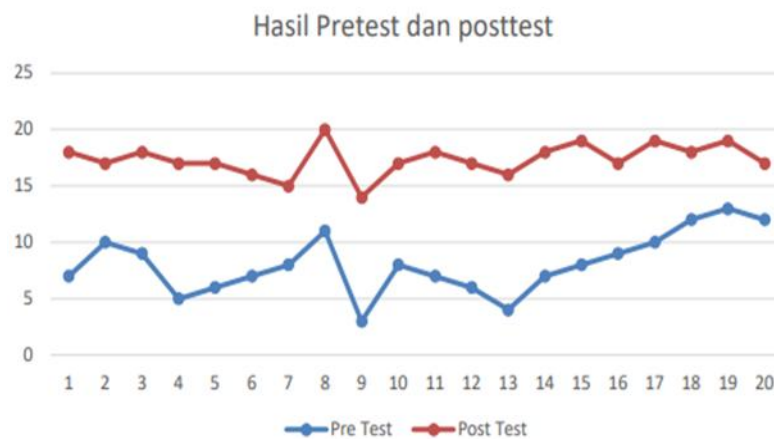
Gambar 1
Pretest dan Pemberian Materi *Personal Hygiene*

Pre test terdiri dari 20 soal pilihan ganda yang dicetak untuk dapat diisi oleh lansia. Dalam proses pengisiannya, 1 lansia didampingi oleh 1 fasilitator dimana fasilitator membacakan dan menanyakan kepada lansia untuk selanjutnya fasilitator menuliskan jawabannya berdasarkan respon dari lansia. Hal ini dilakukan untuk memfasilitasi kondisi penurunan pada lansia seperti penurunan penglihatan dan kurangnya kemampuan membaca. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Preston & Biddell (2021) yang menyatakan bahwa lansia mengalami penurunan fisiologis di semua sistem tubuh termasuk sistem penglihatan dan sentral yang mempengaruhi fungsi otak.

Edukasi tentang *personal hygiene* pada lansia dilakukan secara langsung oleh narasumber dengan media edukasi berupa poster, video, dan alat bantu peraga untuk mempermudah lansia dalam memahami materi dan keterampilan yang diajarkan. Hal ini didukung oleh penelitian Cornér, et al (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi pada lansia dapat berupa penggunaan media atau teknologi digital seperti video edukasi. Dengan adanya media edukasi yang menarik, diharapkan pengetahuan dan kesadaran lansia untuk melakukan *personal hygiene* dapat meningkat dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2
Poster Cuci Tangan



Gambar 3

Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

Salah satu *personal hygiene* yang diedukasikan yaitu *hand hygiene* (kebersihan tangan). Kebersihan tangan perlu dijaga karena merupakan media transmisi kuman dari satu individu ke individu lainnya melalui kontak tangan misalnya bersalaman atau menyentuh bagian tubuh dengan tangan misalnya memasukkan makanan ke mulut melalui tangan. Kebersihan tangan terdiri dari 6 langkah yaitu meliputi 1) meratakan sabun pada kedua telapak tangan, 2) menggosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian, 3) menggosok sela-sela jari bagian dalam secara bergantian, 4) menggosok telapak tangan dengan posisi jari saling mengunci, 5) menggosok ibu jari secara berputar dalam genggaman tangan melakukan pada kedua ibu jari secara bergantian, 6) menggosok ujung-ujung jari dengan posisi menguncup pada telapak tangan dengan gerakan memutar secara bergantian (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pada gambar 3 terlihat bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah dilakukan pemberian edukasi mengenai *personal hygiene*. Secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan edukasi *personal hygiene* dilakukan dengan lancar. Para lansia menunjukkan ketertarikan dan antusiasme yang cukup baik selama kegiatan berlangsung, meskipun terdapat keterbatasan dalam kemampuan mereka untuk membaca atau memahami materi secara mandiri. Hambatan minimal terjadi saat proses pengisian jawaban. Dikarenakan lansia mengalami penurunan fungsi penglihatan, proses pembacaan soal pre dan posttest dibantu dengan cara dibacakan oleh fasilitator.

SIMPULAN

Proses penuaan pada lansia secara alami menyebabkan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini berdampak pada kemampuan lansia dalam pemenuhan *personal hygiene*. Ketidakmampuan atau kurangnya perhatian terhadap *personal hygiene* pada lansia dapat memicu berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Setelah dilakukan edukasi, berdasarkan hasil posttest, pengetahuan lansia tentang pentingnya menjaga kebersihan pribadi meningkat. Kegiatan ini juga dapat mendorong lansia untuk lebih termotivasi dalam menerapkan kebersihan pribadi. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini menjadi langkah positif dalam mendukung kesehatan fisik dan mental lansia, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cornér, T., Rivinen, S., Rasi, P., Vuojärvi, H., Kynäslahti, H., Purtilo-Nieminen, S. (2020). Principles for Designing Older People's Media-literacy Education. *Proceedings of EdMedia + Innovate Learning 2020*, 966-971.
- Hadi, S., & Muliani, S. (2020). Gambaran Pelaksanaan *Personal Hygiene* pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang Mataram. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 1-6.
- KEMENKES RI. (2023) *Pentingnya Cuci Tangan: Manfaat, Langkah, dan Momen yang Tepat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- PERMENKES RI. (2015) *Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat, 2015*. Peraturan Menteri Kesehatan RI.
- Pratiwi, A. S., & Kartinah. (2023). Gambaran Perilaku *Personal Hygiene* pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Ngadirejo. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(1), 892-906.
- Preston, J., & Biddell, B. (2021). The Physiology of Ageing and How These Changes Affect Older People. *Medicine (United Kingdom)*, 49(1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2020.10.011>.

United Nation. (2024) *2024 Theme: Ageing with Dignity: The Importance of Strengthening Care and Support Systems for Older Persons Worldwide*. Available at: <https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>. United Nation.

WHO. (2020). *Healthy Ageing and Functional Ability*. Available at: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>. World Health Organization.