



Membangun Kemandirian Perilaku *Personal Hygiene* Pada Lansia Di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya

Aneng Yuningsih¹

¹*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Putera Banjar, Banjar*

Correspondence author: Aneng Yuningsih

Email: anengyuningsih2@gmail.com

Address : Jl. Mayjen Lili Kusumah No.33 Sumanding Wetan 46321, Banjar, Indonesia, Telp. 085223944988

Submitted: 27 Oktober 2023, Revised: 28 Oktober 2023, Accepted: 29 Oktober 2023, Published: 30 Oktober 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i5.311



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The increase in the number of elderly will affect various aspects of elderly life, especially the health and welfare of the elderly. One effort to improve and maintain the health of the elderly is by maintaining personal hygiene. The need for personal hygiene must be a top priority for the elderly because good personal hygiene means that the elderly have a low risk of experiencing infectious diseases of the eyes and ears.

Objective: Increase the knowledge and independence of elderly people in meeting basic personal hygiene needs with the number of activity participants totaling 24 elderly people in the active elderly category.

Method: Implementation of community service is carried out through stages: Preparation, Socialization, Implementation of Activities (Explanation of material, Simulation and Evaluation) and Closing.

Results: Based on the results of calculating the pre-test and post-test scores for providing education and simulation, data showed that there was a significant increase in the knowledge of the elderly, from an average pre-test score of 35 to 85. The average post-test score had increased in results. post-test was 50, with the highest score on the post-test being 90 (14 people).

Conclusion: Based on the results of the evaluation of Community Service activities, the picture of understanding about efforts to increase independence and awareness of personal hygiene in the elderly through education and simulation after being provided with education has increased significantly.

Keywords: Personal Hygiene, Elderly, Nursing Home

Latar Belakang

Lansia secara alami mengalami perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang berdampak pada tingkat ketergantungan dalam kebersihan diri. Lansia di lingkungan panti werdha merupakan populasi yang rentan akan rendahnya perilaku *personal hygiene*. Hal tersebut dikarenakan rendahnya praktek gaya hidup dengan olahraga teratur, diet seimbang, perawatan kesehatan secara teratur, dan rendahnya praktek *personal hygiene* (Yulaikhah, 2017). Kemandirian dalam mengurus diri sendiri pada lansia dapat dinilai dari kemampuannya melakukan aktivitas sehari-hari tanpa pengawasan, pengarahan, atau bantuan orang lain seperti mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet dan melakukan sendiri aktivitas disana, berpindah tempat (berpindah dari lantai ke kursi, dari kursi ke tempat tidur, berjalan, naik dan turun tangga, dapat mengontrol buang air besar dan kecil (tidak besar), dan dapat makan sendiri dengan baik (misalnya makanan tidak berserakan disekitarnya). Salah satu kriteria orang mandiri adalah dapat mengaktualisasikan dirinya (*self actualized*) tidak menggantungkan kepuasan-kepuasan utama pada lingkungan dan kepada orang lain. Mereka lebih tergantung pada potensi-potensi mereka sendiri bagi perkembangan dan kelangsungan pertumbuhannya ingat (Alfina Shofia, 2009).

Personal hygiene merupakan kebutuhan dasar yang meliputi perawatan kulit (mandi), perawatan gigi dan mulut, perawatan mata, hidung, telinga, perawatan rambut, serta perawatan kaki dan kuku. Kebutuhan personal hygiene harus menjadi prioritas utama bagi lansia karena dengan personal hygiene yang baik membuat lansia memiliki resiko rendah untuk mengalami penyakit infeksi. 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, 2005).

Berdasarkan observasi langsung di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya ditemukan beberapa lansia dengan tingkat kemandirian dalam melakukan personal hygienenya dalam katagori kurang.

Tujuan

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam melakukan *personal hygiene*.

Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya, pada tanggal 14 Oktober 2023. Adapun tahapan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah menentukan media dan metode penyuluhan, membuat lembar pertanyaan sebagai alat evaluasi kegiatan pengabdian, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran tentang sejauh mana kegiatan yang dilakukan dapat diserap, baik pada tingkat pemahaman maupun pada tahap keterampilan untuk

mempraktekkan. Mempersiapkan segala persiapan baik administrasi maupun peralatan serta fasilitas pelaksanaan pemberian edukasi.

2. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi kepada kelompok sasaran yaitu lansia, dilakukan sosialisasi terlebih dahulu mengenai teknis pelaksanaan, jadwal dan proses pemberian edukasi. Di samping itu juga koordinasikan kepada pihak yang terkait dalam hal ini pengelola Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan, kelompok sasaran dikumpulkan lokasi yang sudah ditentukan yaitu di ruang tengah. Kepala panti memberikan arahan awal tentang maksud dan tujuan kedatangan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari STIKes Bina Putera Banjar. Selanjutnya, kelompok sasaran diberikan edukasi tentang: (1) Definisi *personal hygiene* (2) jenis-jenis *personal hygiene* kebersihan badan (mandi), kebersihan kuku kaki dan tangan, kebersihan rambut, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan mata dan kebersihan telinga) (3) manfaat menjaga *personal hygiene* (4) tata cara melakukan *personal hygiene* yang bisa dilakukan oleh lansia secara mandiri. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan kembali. Diantaranya:

a. Penjelasan materi

Penjelasan materi dilakukan dengan menjelaskan beberapa bagian penting yang berkaitan dengan *personal hygiene* lansia. Selain itu materi juga disajikan dalam bentuk simulasi. Dalam mendengarkan materi para peserta terlihat sangat serius dan santai serta menyimak dengan baik materi yang di sampaikan oleh tim pengabdian. Dapat dikatakan para peserta sudah berpartisipasi dengan baik dalam penyampain materi tersebut.

b. Diskusi

Setelah materi selesai disampaikan dan dijelaskan dengan menggunakan metode ceramah selanjutnya masing-masing peserta mempraktekkan berbagai cara menjaga *personal hygiene* sesuai dengan tujuan pengabdian agar peserta tahu, mau dan mampu melakukannya secara mandiri. Tahap berikutnya adalah para peserta diberikan kesempatan untuk tanya jawab seputaran materi yang sudah disampaikan. Para peserta terlihat antusias memberikan beberapa pertanyaan tentang berbagai hal yang berkaitan dengan materi yang sudah diberikan. Dari pengamatan terlihat bahwa para peserta terlihat semangat dan antusias atau tertarik dengan berbagai aplikasi yang disajikan. Dengan kata lain partisipasi peserta sangat baik dalam tahap diskusi ini.

c. Evaluasi dan penutupan

Setelah selesai pelaksanaan penyuluhan dan simulasi dari tim Pengabdian Kepada Masyarakat bagi para peserta, maka selanjutnya kegiatan masuk tahap evaluasi sebelum dilakukan penutupan kegiatan pelatihan. Berdasarkan pengamatan dari kegiatan praktek dan pendampingan yang dilakukan dapat dilihat adanya peningkatan kemampuan dan ketrampilan peserta kegiatan yang lebih baik. Namun, untuk mengetahui pengaruh secara keseluruhan, maka pada tahap evaluasi ini dilakukan penyebaran angket daftar pertanyaan kepada peserta untuk melihat pengaruh atau hasil dari kegiatan pelatihan kepada seluruh peserta terhadap peningkatan

pengetahuan, kemampuan, ketrampilan dan motivasi peserta setelah mengikuti pelatihan (*post-test*). Angket tersebut digunakan juga untuk pengukuran pengetahuan kemampuan, ketrampilan dan motivasi peserta ditahap awal kegiatan (*pre-test*)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 24 orang lansia, dengan melibatkan 19 orang mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan yang sedang melaksanakan praktek keperawatan gerontik yang terkait dengan topik Pengabdian Kepada Masyarakat.

Hasil

Peningkatan pengetahuan pada masyarakat dapat dilihat pada tabel dibawah ini, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Tabel. Skor Pengetahuan

Nilai Tertinggi <i>Pre-test</i>	Nilai Tertinggi <i>Post-Test</i>	Rata-Rata <i>Pre-Test</i>	Rata-rata <i>Post-Test</i>	Rata-Rata Peningkatan hasil	Katagori
40	90	35	85	50	Cukup

Sumber data: Primer

Berdasarkan hasil penghitungan nilai *pre-test* dan *post-test* pemberian edukasi dan simulasi diperoleh data bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan, dari rata-rata nilai *pre-test* 35 menjadi 85 pada rata-rata nilai *post-test* telah terjadi kenaikan hasil *post-test* sebesar 50, dengan nilai tertinggi pada *post-test* adalah 90 (sebanyak 14 orang). Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini terdokumentasikan pada gambar-gambar di bawah ini.

Gambar Dokumentasi Kegiatan





Diskusi

Lansia secara alami mengalami penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Vina & Fitrah, 2010). Perubahan-perubahan tersebut cenderung menimbulkan masalah kesehatan secara umum (fisik) maupun kesehatan jiwa secara khusus pada individu lanjut usia (Darmojo, 2014). Perubahan fisiologis pada lansia mengakibatkan tingkat ketergantungan lansia dalam kebersihan diri (Efendi, 2013). Perubahan fisiologis organ tubuh tersebut seperti hilangnya kemampuan sistem pendengaran, sistem penglihatan dan sistem muskuloskeletal, yang mempengaruhi kemampuan lansia untuk mengurus dirinya sendiri, dari bangun tidur, mandi, berpakaian dan seterusnya terkait dengan personal hygiene lansia (Darmojo, 2014).

Personal hygiene merupakan kebutuhan dasar yang meliputi perawatan kulit, mandi, perawatan mulut, perawatan mata, hidung, telinga, perawatan rambut, perawatan kaki dan kuku serta perawatan genitalia (Saryono & Widianti, 2011). *Personal hygiene* harus senantiasa terpenuhi karena merupakan tindakan pencegahan primer yang spesifik untuk meminimalkan pintu masuk (*port de entry*) mikroorganisme bakteri yang pada akhirnya mencegah seseorang

terkena penyakit (Kuntoro, 2015). Penerapan *personal hygiene* juga harus senantiasa dilakukan oleh seorang lansia di lingkungan manapun lansia berada (Efendi, 2013). Hal ini dikarenakan lansia mengalami penurunan fungsi dari berbagai organ-organ tubuh akibat kerusakan sel-sel karena proses menua, sehingga produksi hormon, enzim, dan zat-zat yang diperlukan untuk kekebalan tubuh menjadi berkurang (Maryam, 2011). Kebutuhan akan *personal hygiene* harus menjadi prioritas utama bagi lansia karena dengan *personal hygiene* yang baik maka lansia lebih dapat diterima di masyarakat, *personal hygiene* yang baik juga membuat lansia memiliki resiko yang rendah untuk mengalami penyakit infeksi (Gateway, 2013).

Lansia di lingkungan panti werdha merupakan populasi yang rentan akan rendahnya perilaku *personal hygiene*. Lansia yang tinggal di panti jompo lebih rentan terinfeksi *Campylobacter*, *Clostridium perfringens*, *Escherichia coli*, *Salmonella* dan *Staphylococcus aureus* dalam saluran pencernaan yang merupakan penyebab paling umum dari penyakit dan kematian di panti jompo. Hal tersebut dikarenakan rendahnya praktek gaya hidup dengan olahraga teratur, diet seimbang, perawatan kesehatan secara teratur, dan rendahnya praktek *personal hygiene* (Smith 1998 dalam Hidayat, 2012). Panti werdha merupakan suatu wadah atau sarana untuk menampung orang lanjut usia dalam satu institusi untuk mengembangkan kesejahteraan bagi lansia (Adyatama, 2016). Lansia secara psikologis lebih menikmati hari tuanya di lingkungan keluarganya, namun dalam keadaan dan sebab tertentu mereka tidak tinggal bersama keluarganya dan memiliki alternatif pilihan tempat tinggal seperti panti werdha (Santrock, 2013).

Kemampuan lansia dalam melakukan *personal hygiene* ternyata banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, selain pengetahuan faktor lain yang mempengaruhi adalah nilai serta keterampilan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya, usia lanjut yang tidak berdaya mencari nafkah, hidupnya bergantung pada bantuan orang lain merupakan lansia resiko tinggi. Hal tersebut akan menghalangi penurunan dalam berbagai hal termasuk tingkat kemandirian dalam melakukan *personal hygiene*. Faktor lain lansia dalam melakukan *personal hygiene* karena dorongan oleh petugas kesehatan dalam merawat dan memperhatikan lansia. Selain faktor usia kebermaknaan hidup lansia dipanti werdha juga menghasilkan bahwa lansia yang tinggal di panti werdha merasa bahwa hidup dan dirinya tidak lagi bermakna sehingga seringkali malas untuk menjaga kebersihan diri. Stress sosial dan stress biologis lansia menyebutkan bahwa seringkali meskipun sarana dan prasana telah disediakan oleh pihak panti werdha, namun karena kondisi biologis dan psikologis lansia tertentu menjadikan lansia tidak menjaga *personal hygiene* untuk dirinya.

Kesimpulan

Gambaran tingkat kemandirian *personal hygiene* lansia di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya sebagian besar dalam katagori cukup. Baik itu dalam hal perawatan kulit (mandi), kebersihan kuku kaki dan tangan, kebersihan rambut, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan mata dan kebersihan telinga.

Daftar Pustaka

1. Adyatama, Egi. (2016). Pemerintah Diminta Waspada Lonjakan Jumlah Lansia Indonesia.

Diakses melalui: <https://m.tempco.co/read/news/2016/05/23/173773310>

2. Alfina, Shofia. 2009. Hubungan antara gangguan gerak dan fungsi kognitif pada wanita lanjut usia panti wredha. USM. Surakarta
3. Darmojo, R.B dan Mariono, H.H. (2014). Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi ke-6. Jakarta: Yulistira
4. Efendi, M. (2013). Keperawatan Kesehatan Komunitas. Jakarta: Salemba Medika
5. Gateway. (2013). Gerontological Nursing Competencies for Care (2nded). Sudbury: Janes and Barlett Publisher
6. Hidayat. (2012). Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba medika
7. Kemenkes. (2022). Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2019. <https://www.kemkes.go.id>
8. Kuntoro.(2015). Penyakit Diusia Tua. Jakarta: Yulistira
9. Lopes, O. R. D. F., Mudayati, S., & Candrawati, E. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Diri Dengan Tingkat Kemandirian Melakukan Aktivitas Personal hygiene Lansia. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3(1)
10. Maryam. (2011). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
11. Potter, P.A, dan Perry, A.G. 2005 buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktek. Edisi 4. Jakarta: EGC.
12. Saryono dan Widiyanti, Anggriyani Tri (2011). Kebutuhan Dasar Manusia (KDM). Yogyakarta: Nuha Medika
13. Santrock, J. W. (2013). Educational Psychology. Risālat al-Tarbiyah wa-‘Ilm al-Nafs, 186(1011), 1-8
14. Vina dan Fitriah.(2010). Memahami Kesehatan pada Lansia. Jakarta: Trans Info Media)
15. Yulaikhah, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2017). Perilaku Personal Hygiene Lanjut usia. Jurnal Keperawatan, 9(2), 44-51.