



Edukasi pentingnya melakukan perawatan diri dengan pemenuhan personal higien pada lanjut usia

Derma Wani Damanik^{1*)}, Julwansa Saragih², Eva Anita Yunia³, Evi Ramayanti Purba⁴

Published online: 23 Juli 2023

ABSTRACT

Personal hygiene is personal hygiene and health which aims to prevent illness in oneself and others both physically and psychologically. The need for personal hygiene is very important and must be considered especially for the elderly because cleanliness will certainly affect health, comfort, safety and well-being. Elderly people in nursing homes (werdha homes) are a population that is vulnerable to low personal hygiene behavior. The form of community service activities carried out is by providing educational education. Educational activities are carried out for the elderly who live at UPT Yansos Deaf Speech and Elderly Pematangsiantar. The method used in this community service activity is lectures and discussions using leaflet poster media. The results of community service show that there is an increase in knowledge from before and after being given education, namely from knowledge with a less category of 7 people (46.7%) to good knowledge, namely 12 people (80%), which means that there is an increase in understanding and knowledge of the elderly after given education compared to before giving education.

Keywords: Education, fulfillment of personal hygiene, elderly

Abstrak: Personal higien adalah kebersihan dan kesehatan perorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri dan orang lain baik secara fisik maupun psikologis. Kebutuhan personal hygiene menjadi hal yang sangat penting dan harus diperhatikan terutama bagi usia lanjut karena kebersihan tentunya akan mempengaruhi kesehatan, kenyamanan, keamanan, dan kesejahteraan. Lanjut usia di lingkungan panti jompo (panti werdha) merupakan populasi yang rentan akan rendahnya perilaku personal hygiene. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan pemberian edukasi edukasi. Kegiatan edukasi dilakukan kepada lansia yang tinggal di UPT Yansos Tuna Rungu Wicara dan Lanjut Usia Pematangsiantar. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu ceramah dan diskusi dengan menggunakan media poster leaflet. Hasil Pengabdian kepada masyarakat menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu dari pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 7 orang (46,7%) menjadi pengetahuan baik yaitu 12 orang (80%), yang berarti bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan lansia sesudah diberikan edukasi dibandingkan sebelum pemberian edukasi.

Kata Kunci: Edukasi, pemenuhan personal higien, lansia

PENDAHULUAN

Personal higien adalah kebersihan dan kesehatan perorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri dan orang lain baik secara fisik maupun psikologis (Silalahi & Putri, 2017). Pemenuhan personal higien berarti tindakan memelihara kebersihan diri dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya (Kustono, Ulfa, Purnomo, Alma, & Yoto, 2021). Seseorang dikatakan memiliki

^{1*)2,3,4} Akper Kesdam I/Bukit Barisan Pematangsiantar

*) *corresponding author*

Derma Wani Damanik

Email: dermawanidamanik@gmail.com

personal higienis baik, apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan dirinya yang meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung, dan telinga, kaki dan kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapian pakainya (Yulaiha, Arisdiani, & Widiastuti, 2017; Kustono, Ulfa, Purnomo, Alma, & Yoto, 2021). Kebutuhan personal hygiene menjadi hal yang sangat penting dan harus diperhatikan terutama bagi usia lanjut karena kebersihan tentunya akan mempengaruhi kesehatan, kenyamanan, keamanan, dan kesejahteraan (Firdausi & Hidayatullah, 2020).

Lanjut usia (lansia) adalah tahap terakhir dari perkembangan pertumbuhan manusia. Lanjut usia sering dikaitkan dengan penurunan fungsi yang berdampak pada ketidakberdayaan (Ariesti, Ratnawati, & Lestari, 2018). Masalah lansia saat ini merupakan hal yang sering untuk dibicarakan, hal ini terjadi dikarenakan jumlahnya lansia semakin terus mengalami peningkatan (Simbolon, Simbolon, & Siringo-ringo, 2019). Jumlah populasi lansia secara global meningkat dari tahun ke tahun. Pertambahan jumlah penduduk lansia ini bahkan paling mendominasi jika dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lainnya. Pada tahun 2015 terdapat 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih atau 20 persen dari penduduk populasi global. Tahun 2030 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan meningkat sekitar 56 %, dari 901 juta menjadi 1,4 milyar dan pada tahun 2050 populasi lansia diperkirakan meningkat lebih dari 2 kali lipat dari tahun 2015 yaitu 2,1 milyar (Ariesti, Ratnawati, & Lestari, 2018).

Peningkatan jumlah lansia tentunya dapat menimbulkan konsekuensi yang kompleks mencakup setiap aspek kehidupan (Astuti, et al., 2023). Dampak utama dari peningkatan lansia dapat berupa peningkatan ketergantungan lansia yang disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia (Tani, Siwu, & Rompas, 2017). Selain itu, perubahan fisik, sosial, psikologis, dan moral spiritual yang terjadi pada lanjut usia dapat mengakibatkan timbulnya gangguan pemenuhan kebutuhan personal hygiene, sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain (Firdausi & Hidayatullah, 2020), sehingga lansia akan cenderung mengalami penurunan perawatan diri atau *self care* (Wulan Sari, Fauziningtyas, & Ulfiana, 2020).

Panti jompo (rumah perawatan) adalah tempat tinggal atau tempat penampungan bagi orang-orang lanjut usia yang miskin, dan terlantar untuk diberikan fasilitas yang layak mulai dari kebutuhan makan, minum sampai dengan aktualisasi diri (Lesmana, 2021). Panti jompo merupakan unit pelaksanaan teknis yang memberikan pelayanan sosial bagi lanjut usia, berupa pemberian penampungan, jaminan hidup seperti makanan dan pakaian, pemeliharaan, kesehatan, pengisian waktu luang termasuk rekreasi, bimbingan sosial, mental serta agama, sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya (Hentika, 2018).

Lanjut usia di lingkungan panti jompo (panti werdha) merupakan populasi yang rentan akan rendahnya perilaku personal hygiene (Yulaiha, Arisdiani, & Widiastuti, 2017). Hasil penelitian Trisnani, Husodo, & Kusumawati (2017) di Panti sosial Tresna Werdha Kota Semarang menunjukkan bahwa praktik personal higienis pada lansia masih berada pada kategori buruk sebanyak 57,6%. Lanjut usia di lingkungan UPT Yansos Tuna Rungu Wicara dan Lanjut usia berjumlah 28 orang, dengan jenis kelamin laki-laki 9 orang dan perempuan 17 orang. Survey awal yang dilakukan tampak kebersihan diri pada lansia masih kurang baik terutama pada kebersihan gigi, penampilan gigi yang kuning dan terdapat karies pada gigi. gatal pada bagian kulit kepala, kuku panjang dan ada kotoran hitam pada bawah kuku.

Lansia dengan kondisi personal higienis yang buruk tentunya akan berpotensi menimbulkan penyakit (Mustikawati, 2017). Oleh sebab itu diperlukan peningkatan derajat kesehatan bagi lansia dengan memberikan pelayanan yang berkualitas serta ramah bagi lansia agar dapat tetap produktif dan berdaya guna baik bagi keluarga maupun masyarakat. Kesehatan fisik lansia akan meningkatkan kemampuan dalam memenuhi aktivitas harian lansia. Selain dari kondisi fisik pemenuhan kebutuhan personal hygiene lansia akan berhubungan dengan pengetahuan lansia tentang pentingnya pemenuhan personal hygiene lansia. Personal hygiene termasuk ke dalam tindakan pencegahan primer yang spesifik. Personal hygiene menjadi penting karena personal hygiene yang baik akan meminimalkan

pintu masuk mikroorganisme yang ada dan pada akhirnya mencegah lansia terkena penyakit. (Simbolon., Simbolon., dan Siringo-ringo, 2019).

Kebutuhan personal hygiene harus menjadi prioritas utama bagi lansia karena dengan personal hygiene yang baik membuat lansia memiliki resiko yang rendah untuk mengalami penyakit infeksi, pada mata dan telinga (Simbolon., Simbolon., dan Siringo-ringo, 2019). Maka perlu diberikan pelayanan pada lansia dalam bentuk perawatan diri seperti membantu makan, bersih-bersih, berpakaian atau kebutuhan lainnya (Dewi, et al., 2022). Selain itu pemberian pendidikan kesehatan juga dapat diberikan agar lanjut usia dapat lebih memperhatikan perilaku dalam melakukan personal hygiene demi kesehatan dan kenyamanan diri. Lanjut usia diharapkan dapat tetap memelihara kebersihan diri untuk meningkatkan derajat kesehatan, sehingga dapat menikmati masa tua yang sehat, bahagia dan berdaya guna (Firdausi & Hidayatullah, 2020). Pemberian edukasi tentang personal hygiene dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan secara berkesinambungan, sehingga personal hygiene lansia akan tetap terjaga (Yulaiha, Arisdiani, & Widiastuti, 2017).

BAHAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi tentang perawatan diri dengan pemenuhan personal hygiene. Metode pelaksanaan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan

Persiapan pemberian edukasi dimulai dengan pembuatan pre planning, perizinan dan penentuan waktu pelaksanaan, kemudian tim juga mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan berupa leaflet dan poster berisi materi edukasi tentang perawatan diri dalam pemenuhan personal hygiene lansia

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan edukasi dilakukan di UPT Pelayanan sosial Tuna Rungu Wicara dan Lanjut Usia Pematangsiantar dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 7 Juni 2023. Kegiatan dimulai dengan pembukaan acara dengan perkenalan dan penjelasan tujuan kegiatan, kemudian peserta diberi pre test untuk menilai kemampuan peserta sebelum pemberian edukasi, dilanjutkan dengan pembagian leaflet, pemberian edukasi tentang pentingnya perawatan diri dengan pemenuhan personal hygiene lansia dan memotivasi lanjut usia dalam pemenuhan personal hygiene.

3. Evaluasi

Kegiatan edukasi dievaluasi baik secara struktur dan proses sehingga kegiatan PKM dapat berjalan secara optimal. Pada awal kegiatan peserta diberikan post test untuk melihat peningkatan pemahaman peserta terkait materi yang telah diberikan. Tolak ukur yang digunakan untuk menilai pengetahuan peserta yaitu: tingkat pengetahuan dikatakan baik jika peserta memahami materi yang diberikan sebesar 76-100%, pengetahuan cukup 56-75% dan pengetahuan rendah <56%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 1 hari yaitu pada hari Rabu 7 Juni 2023 pukul 11.00 WIB sampai dengan selesai di UPT Pelayanan sosial Tuna Rungu Wicara dan Lanjut Usia Pematangsiantar, dihadiri oleh kepala UPT beserta jajarannya. Jumlah peserta sebanyak 15 orang,

mayoritas berjenis kelamin perempuan. Data karakteristik peserta edukasi dapat dilihat pada tabel berikut di bawah ini:

Tabel 1. Data karakteristik peserta

No	Identitas Peserta	F	%
1	Usia (tahun)		
	45-59 tahun	8	53,3
	60-74 tahun	7	46,7
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	33,4
	Perempuan	10	66,6
Jumlah		15	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 45-59 tahun (53,3%) dengan jenis kelamin mayoritas perempuan (66,6%). Setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi kepada lansia menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang perawatan diri dengan pemenuhan personal higienis. Hasil tersebut diperoleh dari hasil pre dan post test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Peserta tampak antusias dan aktif pada saat kegiatan.

Tabel 2 Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah edukasi (n=15)

Kategori	Sebelum		Setelah	
	F	%	F	%
Baik	2	13,3	12	80
Cukup	6	40	3	20
Kurang	7	46,7	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh hasil bahwa pengetahuan peserta sebelum dilakukan edukasi mayoritas berada pada kategori kurang yaitu 46,7% dan terjadi peningkatan setelah diberikan edukasi yaitu dengan kategori baik sebanyak 80%. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi. Menurut Pendapat Kustono, Ulfa, Purnomo, Alma, & Yoto (2021) bahwa pengetahuan terkait personal higienis merupakan hal yang penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara perawatan diri. Sejalan dengan penelitian Putri, Marfuah, & Kusudaryati (2022) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi personal higienis adalah perilaku dan pengetahuan.

Menurut Defi (2022) untuk mendapatkan personal higienis yang baik dan benar dibutuhkan suatu pengetahuan mengenai hal tersebut. Didukung oleh penelitian Simbolon., Simbolon., dan Siringoringo (2019) bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene lansia. Kurangnya tingkat pengetahuan pada lansia menjadi salah satu kendala dalam merawat diri. Dengan pelaksanaan pemberian edukasi tentang personal hygiene dapat membantu lansia untuk meningkatkan perilaku personal hygiene. Kegiatan edukasi yang dilakukan pada kegiatan PKM ini, telah terlaksana dan terdokumentasi dengan baik.

Berikut di bawah merupakan dokumentasi kegiatan masyarakat di UPT Pelayanan sosial Tuna Rungu Wicara dan Lanjut Usia Pematangsiantar:



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM diambil kesimpulan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan perubahan sikap yang lebih baik bagi lansia dalam melakukan perawatan diri dengan pemenuhan personal higienis pada lansia.

Bagi pengelola atau petugas UPT UPT Pelayanan sosial Tuna Rungu Wicara dan Lanjut Usia agar lebih memperhatikan dan mendampingi lansia dalam melakukan perawatan diri dan rutin memberikan edukasi terkait pemenuhan personal higienis.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala UPT beserta jajarannya dan peserta edukasi yang telah banyak membantu, memberikan dukungan, dan meluangkan waktunya mengikuti seluruh kegiatan dengan baik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Ariesti, E., Ratnawati, R., & Lestari, R. (2018). Phenomology study: caregiver experience in nursing edeltry with self care deficitatn Panti Wherda Panti Pangesti Lawang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 29-41.
- Astuti, R., Umboh, M. J., Pradana, A. A., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., et al. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Defi, R. S. (2022). Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Mengenai Kebersihan diri (Personal Hygiene) di Panti Asuhan Griya Bahtera Kasih Semarang. *Jurnal Pranata Biomedika*, 95-109.
- Dewi, S. U., Sinaga, M. R., Oktavia, N. A., Wahyuningsih, S., Yunike, Beo, Y. A., et al. (2022). *Keperawatan Gerontik*. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Firdausi, N., & Hidayatullah, M. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jombang di Pare. *jurnal of community engagement in health*, 104-110.
- Hentika, Y. (2018). Konsep Diri Lansia di Panti Jompo. *Schoulid*, 46-53.
- Kustono, D., Ulfa, N. H., Purnomo, Alma, L. R., & Yoto. (2021). *Occupational Accident Prevention (OCDP): Implementasi Machine Barrier and K3 Training*. Media Nusa Creative.
- Lesmana, G. (2021). *Bimbingan konseling populasi khusus*. Jakarta: PT Mediarenada.
- Mustikawati, I. S. (2017). Determinan prilaku personal higieni pada orang lanjut usia (lansia) di Panti Werdha Wisma Mulia Jakarta Barat. *Forum Ilmiah*, 236-249.
- Putri, S. N., Marfuah, D., & Kusudariyati, D. P. (2022). The influence of personal hygiene to knowledge and food handler at Assalam Sokoharjo. *The 16 th University Reseach Collegium 2022* (pp. 1514-1526). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta Indonesia.
- Silalahi, V. d. (2017). PERSONAL HYGIENE PADA ANAK SD NEGERI MERJOSARI 3. *Jurnal Akses Pengabdian Indonesia*, 15-23.
- Silalahi, V., & Putri, R. M. (2017). Personal Higieni Pada anak SD NEGERI Merjosari 3. *Jurnal Akses Pengabdian Indonesia* 15-23.
- 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* , 616-623.
- Tani, V. A., Siwu, J., & Rompas, S. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Perawatan Diri Pada Lansia Di Bplu Senja Cerah Propinsi Sulawesi Utara. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*.
- Trisnani, A., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2017). Gambaran Praktik personal higieni pada lansia di Panti social lanjut usia Tresna Werdha Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 180-187.
- Wulan Sari, S., Fauziningtyas, R., & Ulfiana, E. (2020). Analysis of Factors related to Self Care Elderly Lived at Nursing Home. *Indonesian Journal Of Community Health Care* , 48-54.
- Yulaiha, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2017). Perilaku personal higieni lanjut usia. *Jurnal Keperawatan* , 44-51