



EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA LANSIA DI LINGKUNGAN WILAYAH KELURAHAN RAWABUAYA

Arni Safdiantina

(Program Studi S-1 Keperawatan, STIKes Kesetiakawanan Sosial Indonesia, Jakarta,
Indonesia)

e-mail : stikeskesosi@gmail.com

ABSTRACT

The problem that arises in the elderly is the difficulty of maintaining and improving the health of the elderly. The problem of hygiene is less attention to the elderly, this happens because the elderly consider hygiene problems as an unimportant problem, even though a disease can occur and affect health. It is known that most of the elderly have many diseases, one of which is the personal hygiene factor. This activity aims to provide education to the elderly in an effort to maintain the personal hygiene of the elderly. Through this activity, it was illustrated that all elderly participants seemed enthusiastic and had increased knowledge about the importance of personal hygiene as reflected in the ability to answer questions related to the educational materials provided

Keywords: education, elderly, personal hygiene

ABSTRAK

Masalah yang timbul pada lansia adalah sulitnya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan usia lanjut. Masalah kebersihan kurang diperhatikan pada lansia, hal tersebut terjadi karena lansia menganggap masalah kebersihan adalah masalah tidak penting, padahal dapat terjadi suatu penyakit dan mempengaruhi kesehatan. Diketahui bahwa Sebagian besar lansia banyak yang mengalami penyakit, yang salah satu penyebabnya adalah factor personal hygiene. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kepada lansia adalah dalam upaya menajaga personal hygiene lansia. Melalui kegiatan ini tergambar bahwa semua peserta lansia terlihat antusias dan memiliki peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya personal hygiene yang tergambar dari kemampuan menjawab pertanyaan terkait materi edukasi yang diberikan

Kata Kunci: edukasi, lansia personal hygiene

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kondisi dimana seseorang mencapai usia 60 tahun ke atas, lansia adalah periode mencapai kemunduran fisik sejalan dengan waktu. Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami penurunan personal hygiene karena dipengaruhi oleh faktor usia (Tirtana, 2011). Proses penuaan (aging process) yang merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi

normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Bandiyah, 2009).

Menjaga kebersihan diri atau personal hygiene dapat dilaksanakan dengan menjaga kebersihan tubuh, yang dapat dilakukang dengan mandi, mengosok gigi, mencuci tangan, dan memakai pakaian yang bersih. Kebersihan dengan cara mandi maka dapat menghilangkan bau, debu, dan sel-sel kulit yang sudah mati. Mandi bermanfaat untuk memelihara kesehatan, menjaga kebersihan, serta menjaga penampilan agar tetap rapi. Sedangkan mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya untuk mencegah penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan pathogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik kontak langsung maupun tidak langsung (Hidayat, 2010)

Masalah yang timbul pada lansia adalah sulitnya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan usia lanjut, personal hygiene (kebersihan perorangan) dasar karena individu yang mempunyai kebersihan diri baik mempunyai resiko yang lebih rendah untuk mendapat penyakit. Kurangnya tindakan personal hygiene dan perlindungan khusus yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kemudian Perawatan fisik diri sendiri mencakup perawatan kulit, kuku, alat kelamin, rambut, mata, gigi-mulut, telinga dan hidung (Iswantiah, 2012).

Keluhan kesehatan terkait dengan personal hygiene pada lansia juga semakin besar seiring bertambahnya usia. Data Kementerian kesehatan Indonesia menyebutkan sebanyak 37,11% penduduk pra lansia mengalami keluhan kesehatan karena kurangnya menjaga kesehatan, meningkat menjadi 48,39% pada lansia muda, meningkat lagi menjadi 57,65% pada lansia madya, dan proporsi tertinggi pada lansia tua yaitu sebesar 64,01%. Polayang sama juga terjadi baik menurut tipe daerah maupun jenis kelamin (Kemenkes RI, 2014). Personal hygiene yang kurang baik diimbangi dengan biologis lansia yang mengalami penurunan daya tahan fisik secara terus menerus, dan menjadikan lansia semakin rentan terhadap penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Maryam, 2011).

Untuk mengatasi permasalahan Kebersihan pribadi pada lansia perlu dilakukan kegiatan edukasi yang bertujuan agar dapat mempengaruhi individu, dan

masyarakat khususnya lansia sehingga berfikir, bersikap, dan berperilaku positif. Tujuan tersebut dimaksudkan untuk upaya memelihara, meningkatkan dan Kesehatan diri dan lingkungan. Secara umum edukasi Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat, dan terhindar dari penyakit, dimana dalam pemberian edukasi personal hygiene pada lansia dapat meningkatkan kebersihan diri dengan baik. Jika tidak ada penyuluhan diberikan edukais tentang hygiene lansia masalah yang terjadi salah satunya adlah kuku tangan dan kuku kaki kotor yang menyebabkan suatu infeksi.

Personal hygiene dipengaruhi oleh faktor pribadi, sosial dan budaya. masalah kebersihan kurang diperhatikan pada lansia, terjadi karena lansia menganggap masalah kebersihan adalah masalah tidak penting, padahal dapat terjadi suatu penyakit dan mempengaruhi kesehatan. Selain itu yang berhubungan dengan personal hygiene adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial (Muko, 2014)

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan meliputi proses perijinan, persiapan materi, dan penyuluhan Tahapan awal yaitu survey dilakukan dengan meninjau target responden sasaran. Dalam hal ini tim pelaksana akan berkoordinasi dengan RT/RW setempat untuk dapat mengumpulkan lansia yang akan ditargetkan sebagai responden. Selain itu tim pelaksana juga melakukan perijinan untuk dapat melaksanakan penyuluhan dan demonstrasi di lokasi mitra tersebut. Tahap kedua yaitu persiapan materi, yang akan dilakukan di tahap ini adalah tim pelaksana menyiapkan berbagai kelengkapan yang dibutuhkan untuk tujuan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di RT.02/RW.01 Kelurahan Rawabuaya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi personal hygiene pada lansia yang dilakukan di RW.01 Kelurahan Rawabuaya diikuti oleh sebanyak 20 orang lansia dengan kisaran usai 50 – 65 tahun. Kondisi lansia yang diobservasi pada awal sebelum pelaksanaan adalah semua lansia yang berada dalam kondisi

sehat. Sehingga kegiatan yang akan dilakukan diharapkan dapat membantu dan memberi manfaat bagi lansia tersebut. Kegiatan ini didasari dari upaya meminimalisir meningkatnya jumlah penderita penyakit tidak menular khususnya pada lansia. Agar tidak mengalami penyakit menular, maka lansia perlu dibekali kesadaran dalam menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi. Maka upaya yang dilakukan salah satunya adalah memberikan edukasi terkait hal tersebut. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan metode presentasi atau ceramah menggunakan media slide PPT. pemilihan metode ini didasari oleh jumlah lansia yang cukup banyak, sehingga metode ceramah dianggap dapat lebih cepat mentransfer informasi (Nugroho, 2013). Hal tersebut serupa yang juga dilakukan oleh Sya'diyah dkk (2020) di wilayah pesisir Surabaya.

Hasil kegiatan edukasi yang dilakukan menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan peserta/ lansia mengenai materi yang diberikan. Hal tersebut tergambar dari antusiasme dan semangat peserta dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan saat kegiatan. Walaupun selama penyampaian materi ditemukan banyak hambatan atau kesulitan. Hambatan yang ditemukan berkaitan dengan kurangnya pendengaran dan menurunnya konsentrasi peserta (lansia).

Lansia yang menjadi target dalam kegiatan ini memang sudah berada dalam kondisi proses penuaan. Percepatan proses penuaan pada setiap orang dipengaruhi oleh satunya karena adanya senyawa radikal bebas, arteriosclerosis, dan kurangnya aktivitas fisik. Proses penuaan ini merupakan tantangan yang harus ditanggulangi karena diartikan sebagai kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Hal ini yang menyebabkan lansia menjadi kurang produktif. Rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung pada orang lain. Untuk menghindari hal-hal yang berkaitan dengan kemunduran ini dapat dilakukan lansia dengan bekerja menjalankan aktivitas sehari-hari dan melakukan olahraga secara teratur. Karena bekerja dan berolahraga pada dasarnya berkaitan dengan akibat sistem muskuloskeletal (otot dan tulang) serta sistem kardiopulmonal (Sunaryo, 2016).

Dalam kegiatan edukasi disampaikan perlunya menjaga kesehatan lansia melalui gerak aktif dan berusaha selalu sehat dalam jangka waktu yang lama. Lansia akan sukses menjalani masa tuanya dengan perilaku yang sehat (Sabia et al. 2012).

Menjaga kebersihan diri dengan kategori tidak baik masih dijumpai pada sebagian lansia. Lansia sejumlah 53,34% mempunyai kebiasaan menjaga kebersihan diri yang kurang baik (Zein, 2011).

Kelompok lansia sangat dekat dengan beberapa masalah kesehatan, antara lain penyakit jantung koroner (PJK), Hipertensi, Diabetes mellitus, Gout dan rematik (Wahyunita, 2010). Penyakit-penyakit ini juga banyak diderita oleh lansia yang berada di lingkungan wilayah RW.01 Rawabuaya. Upaya peningkatan kesehatan lansia dengan penyakit kronis adalah melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat yang harus diterapkan oleh lansia dengan penyakit kronis adalah: melakukan beberapa program latihan atau olahraga secara rutin, diet yang sehat (retribusi asupan lemak, garam ataupun kolesterol), menghentikan kebiasaan merokok, menghindari minuman beralkohol dan mengandung kafein, menghindari stress emosional, dan kontrol kesehatan secara rutin minimal setiap bulannya (Zulfitri, 2011). Lansia membutuhkan pemeliharaan kesehatan, komunikasi aktif, sosialisasi dengan teman pengembangan intelektual, serta hubungan yang stabil dalam kehidupan.

Personal hygiene pada lansia sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut ditentukan oleh keadaan masa lalu, situasi lingkungan, lingkungan tempat kita tinggal serta faktor-faktor pribadi. Lansia perlu mendapatkan perhatian dengan mengupayakan agar mereka tidak terlalu tergantung kepada orang lain dan mampu mengurus diri sendiri (mandiri), menjaga kesehatan diri sendiri (mandiri). Presentasi untuk menerangkan perlunya personal hygiene kepada lansia akan memberikan manfaat yang sangat berharga untuk perjalanan kehidupan akhir lansia dan kualitas hidup lansia. kualitas hidup disini meliputi kesehatan fisik, keadaan psikologis, kemandirian yang baik, hubungan sosial, kepercayaan diri yang sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya (Kelen et al, 2016).

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi personal hygiene kepada lansia di RW.01 berjalan dengan lancar. Semua peserta lansia terlihat antusias dan memiliki peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya personal hygiene yang tergambar dari kemampuan menjawab pertanyaan terkait materi edukasi yang diberikan. Perilaku hidup bersih memang perlu disosialisasikan terus menerus karena kebersihan adalah pangkal kesehatan dan lansia rentan terhadap berbagai penyakit berawal dari ketidakbersihan badan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM STIK Kesosi atas fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, S. (2009). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika
- Hidayat. (2010). Hubungan pengetahuan tentang menjaga kebersihan diri dengan kejadian penyakit kulit di Sleman Yogyakarta. Jurnal Keperawatan
- Iswantiah, Makiyah & Hidayati. (2012). Pendidikan kesehatan terhadap perilaku kesehatan lansia tentang personal hygiene di wilayah shelter Gedong Cangkringan Sleman Yogyakarta. Jurnal Keperawatan
- Maryam. (2011). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho. (2013). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, edisi 3, Jakarta: EGC.
4. Kementerian Kesehatan. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018., Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Sunaryo, dkk. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik, Penerbit Andi, Yogyakarta 6.
- Wahyunita, V.D., 2010, Memahami Kesehatan pada Lansia, Trans Info Media, Jakarta.
- Kelen, A. P. L., Hallis, F., & Putri, R. M. (2016). Tugas Keluarga Dalam Pemeliharaan Kesehatan Dengan Mekanisme Koping Lansia. Care, 4(1), 58-65.

ZEIN, NUR AINI, U. O. N. U. S. (2011). GAMBARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN PERSONAL HYGIENE PADA LANSIA DI SAMBIROTO RT 25 RW 04 DESA SAMBIBULU TAMAN SIDOARJO. <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/3280>

Zulfitri, R. (2011). Konsep Diri dan Gaya Hidup Lansia yang Mengalami Penyakit Kronis Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 1(2), 21–30