

**GAMBARAN KONDISI FISIK DAN PEMENUHAN *PERSONAL HYGIENE*
PADA LANSIA*****DESCRIPTION OF CONDITIONS AND PERSONAL HYGIENE IN MEETING THE
ELDERLY*****Kili Astarani**Dosen Prodi Keperawatan Strata 1 STIKES RS. Baptis Kediri
Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470
Email: astaranikili@yahoo.com**ABSTRAK**

Semakin lanjut usia seseorang mereka akan mengalami kemunduran terutama dalam kemampuan fisiknya seperti penurunan penglihatan, penurunan sistem muskuloskeletal, penurunan sistem syaraf, sehingga mengakibatkan perubahan dalam peranan sosial maupun dalam pemenuhan kebutuhan personal hygiene. Personal hygiene adalah kegiatan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan seseorang untuk mempertahankan kesejahteraan fisik dan mentalnya. Tujuan dari penelitian ini adalah mempelajari gambaran kondisi fisik dan pemenuhan *personal hygiene* pada lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif. Populasinya adalah semua lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri. Besar sampel adalah 27 responden dan diambil secara *Total Sampling*. Variabel adalah kondisi fisik dan pemenuhan *personal hygiene* lansia. Data dikumpulkan dengan lembar observasi dan lembar wawancara. Kemudian data dianalisa dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dengan kondisi fisik baik yaitu sebanyak 19 responden (70%) dan semua responden dengan pemenuhan *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 27 responden (100%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah kondisi fisik dan pemenuhan *Personal Hygiene* pada lansia sangat terkait karena dengan kondisi fisik yang sehat makan lansia dapat melakukan pemenuhan personal hygiene.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, *Personal Hygiene*, Lansia**ABSTRACT**

The more elderly person they will suffer a setback, especially in physical abilities such as loss of vision, decreased musculoskeletal system, nervous system decline, resulting in a change in the social role and in meeting the needs of personal hygiene. Personal hygiene is the maintenance of cleanliness and health of a person to maintain their physical and mental wellbeing. The purpose of this study is to describe the condition of the physical and personal hygiene fulfillment of the elderly in the Home Wredha Saint Yoseph Kediri. The design used in this research is descriptive. The population is all the elderly in Panti Wredha Saint Yoseph Kediri. The sample size was 27 respondents and taken by total sampling. The variable is the physical condition and the fulfillment of personal hygiene of the elderly. Data collected by the observation sheet and questionnaire. Then the data was analyzed by frequency distribution. The results showed

most respondents with good physical condition as many as 19 respondents (70%) and respondents with good personal hygiene compliance as many as 27 respondents (100%). The conclusion of this study was the physical condition and the fulfillment of Personal Hygiene in the elderly are particularly relevant because of the physical condition of healthy eating elderly can perform personal hygiene compliance.

Keywords: *Physical, Personal Hygiene, Elderly*

Pendahuluan

Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai masalah dalam ukuran, bentuk dan fungsi yang menunjukkan kemunduran. Sejalan dengan waktu ada beberapa pendapat dari beberapa ahli mengenai terapan kesehatan (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lansia (Istono, 2004) Dengan semakin lanjut usia seseorang mereka akan mengalami kemunduran terutama dalam kemampuan fisiknya seperti penurunan penglihatan, penurunan sistem muskuloskeletal, penurunan sistem syaraf, sehingga mengakibatkan perubahan dalam peranan sosial maupun dalam pemenuhan kebutuhan personal hygiene. Personal hygiene adalah kegiatan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan seseorang untuk mempertahankan kesejahteraan fisik dan mentalnya (Setiati, 2007).

Jumlah dan proporsi kelompok lansia di Indonesia menunjukkan kecenderungan meningkat yaitu 5,3 juta jiwa atau 4,48 %. Pada tahun 1971 didapatkan 12,7 juta jiwa atau 6,56 %, pada tahun 1990 dan akan meningkat tajam menjadi 288 juta jiwa atau 11,34 %, pada tahun 2010 (Munandar, 2007) skor pasien pada *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ) hanya sedikit berhubungan dengan kemampuan pasien tersebut dalam perawatan diri mereka sendiri, 32 % yang dinyatakan menderita gangguan tingkat sedang sampai dalam pengujian SPMSQ diantaranya benar-benar hidup mandiri dan 10 lainnya membutuhkan bantuan saat berpakaian (Joseph, 2009). Jumlah lansia di Panti

Wredha Santo Yoseph Kediri sebanyak 28 orang, sedangkan lansia yang memerlukan bantuan dalam memenuhi kebutuhan *personal hygiene* sebanyak 14 lansia dan sisanya dapat memenuhi kebutuhan *personal hygiene* dengan bantuan minimal dari petugas panti (Panti Wredha Santo Yoseph Kediri, 2016).

Pada umumnya setelah orang memasuki lansia berada pada keadaan yang tidak berdaya, baik kesehatan maupun sosialnya, yang membuat mereka tidak mampu melakukan aktivitas dalam memenuhi kebutuhan *personal hygiene* secara mandiri, misalnya penurunan kemampuan untuk mandi disebabkan oleh karena lansia tidak mampu pergi ke kamar mandi, menggunakan sabun, menggunakan handuk untuk menjangkau seluruh tubuh (Setiati, 2007). Apabila kebutuhan *personal hygiene* lansia tidak dapat terpenuhi dengan adekuat dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, penyakit kulit seperti panu, rambut kusut, bau rambut tidak enak, stomatitis, bau mulut, terjadi infeksi pada saluran kencing karena gangguan *toileting* dan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar lansia (Soejono dan Raharjo, 2010).

Lansia yang mengalami perubahan kondisi fisik seperti penurunan penglihatan, penurunan sistem muskuloskeletal, penurunan sistem syaraf memerlukan bantuan oleh lain khususnya dalam pemenuhan kebutuhan *personal hygiene*. Oleh karena itu disinilah peran perawat (pengelola panti) sangat diperlukan dalam membantu pemenuhan *personal hygiene* pada lansia. Bantuan yang berikan perawat (pengelola panti) bisa dalam bentuk menyediakan fasilitas yang memadai bagi lansia misalnya dengan menyediakan kamar mandi yang

disekelilingnya terdapat pegangan sehingga lansia mampu memenuhi kebutuhan *personal hygiene* secara mandiri tanpa mengalami ketergantungan kepada orang lain. Berdasarkan uraian tersebut diatas, Tujuan penelitian ini yaitu mempelajari gambaran kondisi fisik dan pemenuhan *personal hygiene* pada lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri.

Metodologi Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan adalah Deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-31 Oktober 2016 Lokasi penelitian di Panti Wredha Santo Yoseph

Kediri. Dalam penelitian variabel adalah kondisi fisik dan pemenuhan *personal hygiene* lansia. Pada penelitian ini populasinya adalah semua lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah semua lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri sebanyak 27 lansia. Dalam penelitian ini sampel diambil dari lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar observasi untuk mengetahui kondisi fisik lansia dan lembar wawancara untuk mengetahui pemenuhan *personal hygiene* pada lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Fisik di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri pada Tanggal 1-31 Oktober 2016 (n=27)

| Kondisi Fisik | Frekuensi | Prosentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Baik | 19 | 70 |
| Cukup | 7 | 26 |
| Kurang | 1 | 4 |
| Jumlah | 27 | 100 |

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kondisi fisik baik yaitu sebanyak 19 responden (70%).

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pemenuhan *Personal Hygiene* Lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri pada Tanggal 1-31 Oktober 2016 (n=27)

| Pemenuhan <i>Personal Hygiene</i> Lansia | Frekuensi | Prosentase |
|--|-----------|--------------|
| Baik | 27 | 100% |
| Cukup | 0 | 0% |
| Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | 27 | 100 % |

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa semua responden dengan pemenuhan *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 27 responden (100%).

Pembahasan

Kondisi Fisik Lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri

Hasil penelitian didapatkan bahwa kondisi fisik lansia di Panti Wredha Santo

Yoseph Kediri sebagian besar adalah baik. Hal ini dapat dilihat dari 27 responden didapatkan responden dengan kondisi fisik baik sebanyak 19 responden (70%), kondisi fisik cukup sebanyak 7 responden (26%) dan kondisi fisik kurang sebanyak 1 responden (4%).

Kondisi fisik adalah salah satu indikator kesehatan yang menggambarkan keadaan fisik baik normal atau cacat yang dapat dinilai secara kasat mata dan masing-masing orang dapat memberikan penilaian yang berbeda terhadap kondisi fisik masing-masing individu (Dudung, 2008). Menurut Syamsudin (2008), gangguan fisik dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan *personal hygiene*. Pada lansia banyak terjadi penurunan yaitu penurunan penglihatan, penurunan muskuloskeletal dan penurunan sistem syaraf.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki kondisi fisik baik. Meskipun lansia mengalami berbagai penurunan dalam kondisi fisiknya, akan tetapi lansia yang tinggal di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri senantiasa mendapatkan perawatan yang diberikan oleh pengelola panti. Selain itu lansia yang tinggal di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri masih memiliki semangat hidup yang tinggi sehingga mereka berusaha untuk meningkatkan dan menjaga derajat kesehatan yang dimilikinya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan penurunan kondisi fisik yang paling banyak dialami oleh lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri adalah penurunan fungsi syaraf antara lain memori (ingatan jangka panjang dan pendek) serta orientasi terhadap tempat, waktu dan orang. Selain itu hasil penelitian ini ditunjang dengan data demografi responden yang dimiliki lansia, yaitu : pendidikan, pekerjaan dan usia. Pendidikan responden paling banyak adalah SD yaitu sebanyak 10 responden (38%) dan berdasarkan tabulasi silang didapatkan responden terbanyak memiliki kondisi fisik baik dengan tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 8 responden (42%). Meskipun pendidikan responden paling banyak adalah SD tetapi responden mempunyai semangat untuk

melakukan semua aktivitasnya secara mandiri, walaupun di panti ada perawat yang membantu mereka dalam beraktivitas. Riwayat pekerjaan responden dalam penelitian ini paling banyak adalah swasta yaitu sebanyak 9 responden (33%) dan berdasarkan tabulasi silang didapatkan responden terbanyak memiliki kondisi fisik baik dengan riwayat pekerjaan swasta yaitu sebanyak 7 responden (37%). Hal ini disebabkan karena seseorang dengan pekerjaan swasta terbiasa melakukan banyak aktivitas sehingga saat mereka memasuki usia lansia mereka sudah terbiasa untuk melakukan aktivitasnya termasuk pemenuhan *personal hygiene* dibantu orang lain. Usia responden dalam penelitian paling banyak dengan usia 75-90 tahun dan berdasarkan tabulasi silang didapatkan responden terbanyak memiliki kondisi fisik baik dengan usia 60-74 tahun dan 75-90 tahun yaitu sebanyak 8 responden (42%). Pada usia tersebut seorang lansia ingin terus memiliki derajat kesehatan yang optimal, sehingga lansia melakukan aktivitasnya untuk memenuhi *personal hygiene* memerlukan bantuan dari orang lain.

Pemenuhan *Personal Hygiene* pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pemenuhan *Personal Hygiene* pada lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri paling banyak adalah tingkat ketergantungan sedang. Hal ini dapat dilihat dari 27 responden didapatkan responden dengan pemenuhan *personal hygiene* yang baik sebanyak 27 responden (100%) dan tidak ada responden dengan pemenuhan *personal hygiene* yang cukup maupun kurang.

Secara teori, *personal hygiene* berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Carpenito, 2013). Dilihat dari segi fisik, kejiwaan, sosial dan ekonominya orang usia lanjut menghadapi berbagai perubahan, untuk menghadapi dan mengatasi perubahan

tersebut diperlukan dukungan dan perhatian dari orang-orang yang merawatnya, terutama dalam pemenuhan *personal hygiene* agar dapat terpenuhi secara optimal (Setiati, 2007).

Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden dengan pemenuhan *personal hygiene* yang baik. Hal ini disebabkan karena lansia yang tinggal di panti Wredha Santo Yoseph Kediri selalu mendapatkan perawatan dari pengelola panti, sehingga pemenuhan *personal hygiene* mereka terpenuhi secara adekuat. Selain itu lansia yang tinggal di Panti Wredha Santo Yoseph didampingi oleh perawat yang senantiasa memberikan perawatan untuk para lansia sehingga kebutuhan pemenuhan *personal hygiene* dapat terpenuhi secara adekuat. *Personal hygiene* yang paling banyak terpenuhi oleh lansia yang tinggal di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri adalah kebersihan kepala dan rambut, kebersihan telinga serta kebersihan kulit dan badan. Selain itu pemenuhan *personal hygiene* pada lansia dapat juga dipengaruhi oleh data demografi responden yaitu tingkat pendidikan, riwayat pekerjaan dan usia. Pendidikan responden paling banyak adalah SD yaitu sebanyak 10 responden (38%) dan berdasarkan tabulasi silang didapatkan responden terbanyak memiliki pemenuhan *personal hygiene* baik dengan tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 10 responden (38%). Meskipun pendidikan responden SD tetapi lansia yang tinggal di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri sudah terlatih untuk memenuhi kebutuhan *personal hygiene*-nya setiap hari. Pekerjaan responden paling banyak responden adalah swasta yaitu sebanyak 9 responden (33%) dan berdasarkan tabulasi silang didapatkan responden terbanyak memiliki pemenuhan *personal hygiene* baik dengan riwayat pekerjaan swasta yaitu sebanyak 9 responden (13%). Lansia dengan riwayat pekerjaan swasta umumnya sudah terbiasa memenuhi kebutuhan *personal hygiene* secara mandiri tanpa memerlukan bantuan dari orang lain karena memiliki waktu luang yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan *personal hygiene*. Usia responden

terbanyak adalah 75-90 tahun yaitu sebanyak 14 responden (52%) dan berdasarkan tabulasi silang didapatkan responden terbanyak memiliki pemenuhan *personal hygiene* baik dengan usia 75-90 tahun yaitu sebanyak 14 responden (52%). Lansia dengan usia 75-90 tahun ingin tetap terlihat terawat sehingga lansia berusaha untuk memenuhi kebutuhan *personal hygiene*-nya dengan lebih baik dan optimal.

Kesimpulan

Kondisi fisik lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri sebagian besar responden dengan kondisi fisik baik yaitu sebanyak 19 responden (70%). Pemenuhan *personal hygiene* pada lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri didapatkan mayoritas terpenuhi dengan baik yaitu sebanyak 27 responden (100%). Hasil uji statistik dinyatakan bahwa kondisi fisik mempengaruhi pemenuhan *personal hygiene* pada lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri.

Saran

Diharapkan lansia lebih meningkatkan motivasinya untuk dapat memenuhi kebutuhan *personal hygiene* secara mandiri dengan cara melakukan hal-hal yang masih dapat dilakukan misalnya : mandi, menyisir rambut, memotong kuku dan lain-lain. Diharapkan perawat memberikan alternatif yang sesuai dengan kondisi lansia tentang bagaimana cara yang mudah untuk lansia agar kebutuhan *personal hygiene* dapat terpenuhi secara adekuat dengan cara perawat memberikan bantuan langsung dan memotivasi lansia melalui pendidikan kesehatan sehingga lansia dapat memenuhi kebutuhan *personal hygiene* secara mandiri. Diharapkan petugas panti mengetahui faktor yang mempengaruhi pemenuhan *personal hygiene* pada lansia sehingga kebutuhan *personal hygiene* pada lansia tetap terpenuhi secara mandiri tanpa

tergantung kepada petugas panti dengan cara petugas panti lebih aktif dalam mencari informasi melalui internet, buku ataupun mendengarkan radio sehingga pengetahuannya dapat lebih meningkat. Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut tentang analisis berbagai faktor yang mempengaruhi pemenuhan personal hygiene pada lansia.

Daftar Pustaka

- Carpenito, Lynda Juall. (2013). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Dudung. (2008). *Mengevaluasi Kondisi Fisik dari Berbagai Populasi*. <http://www.google.co.id/gwt/n?q=kondisi+fisik?nhl=in&ei.com>. Diakses Tanggal 5 September 2016 Jam 9 am.
- Joseph. (2009). *Hidup Sehat Modal Utama Bahagia di Usia Senja*. <http://joseph.blogdetik.com/category/info-kesehatan-lansia/>. Diakses Tanggal 5 September 2016 Jam 9 am.
- Setiati, Siti, dkk. (2007). *Pedoman Praktis Perawatan Kesehatan Gerontik*. Jakarta: FKUI.
- Soejono dan Raharjo.(2010). *Pedoman Praktis Perawatan Kesehatan*. Edisi 1. Jakarta : FKUI.
- Syamsudine. (2008). *Bidang Penanggulangan Kemiskinan dan Kesejahteraan Sosial*. <http://sanyasyari.com/wpcontent/uploads/2016/10/bab4-sejahterappdf>. Diakses Tanggal 5 September 2016 Jam 9 am