



Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Lansia di Banda Aceh

Siti Fathimah Azzahra, Rahmawati, Juanita

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala

Artikel Diterima: *November 2024*

Artikel Direvisi: *Januari 2025*

Artikel Disetujui: *Mei 2025*

*Corresponding author : rahma_wati@usk.ac.id

ABSTRAK

Proses penuaan dapat mengakibatkan perubahan pada lansia baik secara biologis, psikologis, dan sosial. Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan lansia untuk merawat diri menjadi berkurang karena adanya keterbatasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku *personal hygiene* pada lansia di wilayah Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 199 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terpimpin menggunakan kuesioner Perilaku *Personal Hygiene*. Analisa data menggunakan analisa univariat. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebagian besar 150 responden (75,4%) menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang baik. Peneliti menyarankan agar kesehatan pada lansia tetap diperhatikan dan terkhusus *personal hygiene* meskipun meninjau ada beberapa lansia memiliki *personal hygiene* pada kategori cukup. Dan diharapkan kondisi ini bagi posbindu mengedukasikan terkait dengan *personal hygiene* pada lansia.

Kata kunci : **Lansia, Personal Hygiene**

ABSTRACT

The process of aging can leads to alterations in elderly across biological, psychological, and social. As they get older, the elderly's ability to care for themselves decreases due to limitations. This research aims to determine the description of psychosocial and emotional hygiene problems among older people in the Ulee Kareng District, Banda Aceh City. This research is categorized as descriptive research. A total sample size of 199 respondents was collected using an accidental sampling technique. Guided interviews were used to collect data using the Personal Hygiene Behavior questionnaires. Data analysis uses univariate analysis. Research findings show that; most of the 150 respondents (75.4%) showed the excellent category. It is hoped that healthcare professionals could. Researchesr suggest that the health of the elderly should continue to be prioritized, especially personal hygiene, despite some the elderly being categorized as having adequate personal hygiene. And it is hoped that this condition will prompt Posbindu to educate the elderly about personal hygiene.

Keywords: **Elderly, Personal Hygiene**



PENDAHULUAN

Populasi penduduk lanjut usia (lansia) meningkat secara cepat diseluruh dunia dan secara global diperkirakan ada sekitar 500 juta lansia dengan usia rata-rata mencapai 60 tahun. *World Health Organization* (WHO) menyampaikan bahwa pada tahun 2025, jumlah populasi lansia di seluruh dunia akan meningkat menjadi sekitar 1,2 miliar individu dan terus bertambah hingga mencapai 2 miliar orang pada tahun 2050. WHO juga memperkirakan bahwa 75% dari populasi lansia di dunia pada tahun 2025 akan berada di negara-negara berkembang, dan setengah dari jumlah total lansia di dunia akan berada di kawasan Asia termasuk Indonesia (Friska, 2020).

Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Friska, 2020). Berdasarkan informasi Badan pusat Statistik Provinsi Aceh tercatat jumlah penduduk saat ini mencapai 257.635 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik Aceh, 2022). Dengan jumlah usia lanjut di kota Banda Aceh 15.820 jiwa yang terdiri dari 7.888 jiwa lansia laki-laki dan 7.932 jiwa lansia perempuan. Kecamatan Ulee Kareng menjadi kecamatan ketiga dengan jumlah usia lanjut terbanyak setelah Kecamatan Baiturrahman dan Kecamatan Kuta Alam yang berjumlah 1596 jiwa (Dinas Kesehatan Aceh, 2022).

Lansia merupakan kelompok usia atau generasi tertua dalam suatu populasi yang telah melalui proses menua dan mencapai usia 60 tahun ke atas (Widiyawati, 2020). Lansia juga mengalami perubahan yang akan muncul ketika usia matang sesuai dengan kondisi lingkungan dalam lansia bertumbuh dan berkembang serta dapat menerima perubahan tersebut (Ariga, 2020). Penuaan merujuk pada perubahan progresif yang tidak dapat kembali seperti kekuatan fisik dan mental sehingga mengalami gangguan secara signifikan (Kazemia et al., 2020).

Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan lansia untuk merawat diri dapat menjadi berkurang karena adanya keterbatasan fungsional. *Personal hygiene* (kebersihan diri)

berasal dari dua suku kata dari Yunani, yaitu *personal* yang berarti perorangan dan *hygiene* adalah sehat. Kebersihan perorangan atau *personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. *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 (Yulaikhah et al., 2017).

Penelitian terkait menggambarkan *personal hygiene* pada lansia 92 lansia ditemukan dengan kebersihan kulit sebanyak 49 lansia (53,3%), 71 lansia yang membersihkan kuku (77,2%), 77 lansia membersihkan rambut (83,7%), 68 lansia membersihkan gigi (73,9%), 76 lansia membersihkan telinga (82,6%), 52 dari 92 lansia yang menjaga *personal hygiene* cukup (56,5%) (Yulaikha et al., 2017).

Tingkat perilaku *personal hygiene* pada tiap individu dapat dipengaruhi dari citra tubuh, praktik sosial dari masa anak-anak hingga lansia, status sosial-ekonomi dalam sehari-hari, tingkat pengetahuan dan perkembangan, kondisi fisik, budaya dan keputusan atau pilihan pribadi (Fatmayanti et al., 2022). *Personal hygiene* yang buruk dapat dialami oleh kalangan usia mulai dari remaja hingga lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hardono, didapatkan sebagian besar lansia dengan *personal hygiene* yang kurang baik sebanyak 32 lansia (55,2%) dan 26 lansia dengan *personal hygiene* baik (44,8%). Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan dan kondisi fisik tidak baik akan berisiko untuk melakukan *personal hygiene* kurang baik (Hardono et al., 2019).

Perilaku *personal hygiene* yang buruk atau tidak terpenuhi dapat berdampak pada gangguan fisik, psikososial dan spiritual individu. *Personal hygiene* yang mempengaruhi dampak terhadap fisik seperti resiko penyakit kulit, mukosa mulut yang kotor dan bau serta infeksi pada mata, telinga dan anggota tubuh lainnya, sedangkan pada psikososial berdampak seperti gangguan kebutuhan rasa nyaman, rasa dicintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi pada diri dan gangguan interaksi sosial (Kustono et

al., 2015). Dan Individu yang mengalami gangguan *personal hygiene* akan merasa dirinya tidak suci atau bersih saat beribadah (Fatmayanti et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain penelitian berupa deskriptif. Populasi yang digunakan sebagai responden mencakup seluruh lansia di Kecamatan Ulee Kareng. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan metode accidental sampling berjumlah 199 responden.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner Perilaku *Personal Hygiene* yang dikembangkan oleh Mohd. Razid bin Mazlan pada tahun 2010 telah dinyatakan valid dengan nilai uji validitas dan reliabilitas sebesar 0,768 berjumlah 22 pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data pada 199 responden didapatkan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Usia, Jenis Kelamin, Status Perkawinan, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, Status Tinggal, Riwayat Penyakit Format Tabel

Data Demografi	(f)	%
Usia (\bar{x} 68.22 SD \pm 6.50)		
60-74 tahun	151	75,9%
75-90 tahun	48	24,1%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	96	48,2%
Perempuan	103	51,8%
Status Perkawinan		
Tidak atau Belum Menikah	5	2,5%
Menikah	110	55,3%
Janda atau Duda	84	42,2%
Status Tinggal		
Tinggal Sendiri	14	7%
Pasangan	106	53,3%
Anak	73	36,7%
Keluarga Lainnya	6	3%
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	20	10,1%
SD	52	26,1%
SMP	35	17,6%
SMA	47	23,6%
Perguruan Tinggi	45	22,6%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	60	30,2%
Wiraswasta	73	36,7%

Data Demografi	(f)	%
Pensiunan PNS atau ABRI	58	29,1%
Lainnya	8	4%
Riwayat Penyakit		
Tidak ada penyakit	8	4%
Satu penyakit	108	54,3%
Lebih dari satu penyakit	83	41,7%

Sumber: Data Primer (diolah, 2023)

Pada Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata lansia berusia 68 tahun. Usia 60-74 tahun ditemukan sebanyak 151 responden (75,9%). Penuaan merupakan proses perubahan pada individu yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsional. Dengan bertambahnya usia, kekuatan fisik menurun, termasuk dalam menjalankan *personal hygiene* (Pereira et al., 2018). Penuaan terjadi dimulai pada usia lebih dari 60 tahun dan semakin bertambahnya usia kemunduran pada fisik dan kesehatan terus berlanjut.

Terdapat 103 responden (51,8%) berjenis kelamin perempuan dan 96 responden (48,2%) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan status pernikahan, ditemukan sekitar 110 responden (55,3%) menikah dan 106 responden (53,5%) lansia tinggal bersama pasangan, 73 responden (36,7%) tinggal bersama anak.

Ditinjau dari segi pendidikan, terdapat 52 responden (26,1%) berpendidikan SD dan dari segi pekerjaan terdapat 73 responden (36,7%) wiraswasta, 60 responden (30,2%) tidak bekerja, 58 responden (29,1%) pensiunan PNS/ABRI. Dan berdasarkan riwayat penyakit, ditemukan sekitar 108 responden (54,3%) memiliki satu penyakit, sekitar 83 responden (41,7%) memiliki lebih dari satu penyakit dan 8 responden (4%) lainnya tidak memiliki penyakit.

Perilaku *Personal Hygiene* Pada Lansia di Kecamatan Ulee Kareng

Personal hygiene merupakan tindakan kebersihan yang dibutuhkan dan menjadi kebutuhan dasar untuk dilaksanakan setiap individu dalam sehari-hari baik sebelum dan sesudah aktifitas yang dapat menjaga kesehatan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku *Personal Hygiene* Lansia (n=199)

Kriteria	(f)	%
Baik	150	75,4%
Cukup	49	24,6%
Kurang	0	0%

Sumber: Data Primer (diolah,2023)

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan hasil bahwa perilaku *personal hygiene* sebanyak 150 responden (75,4%) pada kategori baik dan 49 responden (24,6%) pada kategori *personal hygiene* yang cukup.

Tabel 3. Disitribusi Frekuensi dan Persentase Kriteria Perilaku *Personal Hygiene* Lansia Berdasarkan Sub Variabel (Pengetahuan, Tindakan, Sikap) (n=199)

Sub Variabel	Baik		Cukup		Kurang	
	(f)	%	(f)	%	(f)	%
Pengetahuan	179	89,9	20	10,1	0	0
Tindakan	179	89,9	19	9,5	1	0,5
Sikap	199	100	0	0	0	0

Sumber: Data Primer (diolah,2023)

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa pengetahuan *personal hygiene* sebanyak 179 responden (89,9%) pada kategori baik, 179 responden (89,9%) memiliki tindakan *personal hygiene* yang baik dan 199 responden (100%) memiliki sikap *personal hygiene* yang baik.

Selain itu, lansia berusia 60-74 tahun dalam penelitian ini 37,1% merupakan wiraswasta yang masih memiliki penghasilan untuk mencukupi kebutuhan *personal hygienya*. Dan sekitar 38,3% lansia tidak bekerja memiliki *personal hygiene* yang cukup 27,5% diantaranya tinggal bersama anak. Menurut Hardono (2019) sebagian besar lansia yang tidak bekerja mendapatkan penghasilan dari pasangan atau anak-anaknya dengan jumlah yang tidak pasti, sehingga banyak lansia mengalami keterbatasan pendapatan dalam memenuhi kebutuhan *personal hygiene*. Selain itu fasilitas yang memadai merupakan faktor yang mendukung terwujudnya praktik *personal hygiene* yang baik. Terhambatnya dalam akses fasilitas kesehatan menjadi salah satu hambatan bagi lansia untuk melaksanakan *personal hygiene* (Trisnani, Husodo & Kusumawati, 2017).

Hasil peneilitian yang lain juga menemukan sebagian lansia yang memiliki *personal hygiene* berada dalam kategori baik 76,7% berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan oleh peneliti saat mengumpulkan data bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan lebih menjaga *personal hygiene* seperti sering mencuci tangan dikarenakan banyaknya beraktivitas didapur untuk menyiapkan makanan dan banyak diantaranya yang menyukai aktivitas mandi lebih dari dua kali sehari. Sebagian besar lansia perempuan juga mengatakan akan mandi dan berganti baju ketika waktu shalat tiba.

Personal hygiene pada laki-laki dalam penelitian ini ditemukan sekitar 26,6% memiliki perilaku *personal hygiene* yang cukup, yang juga ditemukan pada perempuan sekitar 23,3%. hal ini ditemui dari data yang dikumpulkan oleh peneliti bahwa beberapa dari lansia berstatus janda, memiliki pengetahuan yang kurang karena bertamatkan sekolah dasar dan tidak memiliki pekerjaan sehingga penghasilan yang didapatkan tidak mencukupi. Menurut Notoadmojo (2003) perilaku *personal hygiene* yang cukup pada laki-laki dapat terjadi dikarenakan laki-laki bersikap tidak begitu memperhatikan perilaku *personal hygienenya* dibandingkan perempuan. Selain itu, pengetahuan juga dipandang sebagai faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *personal hygiene* pada suatu individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Latifah dan Maryam (2022) bahwa jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat perilaku *personal hygiene dan* meninjau adanya hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat perilaku *personal hygiene* pada lansia. Selain itu, pengetahuan juga dipandang sebagai faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *personal hygiene* pada suatu individu.

Hasil penelitian menemukan lansia yang memiliki *personal hygiene* yang baik juga dipengaruhi oleh pendidikan terakhir yaitu sekitar 88,9% bertamatkan perguruan tinggi. Namun, masih ditemukan *personal hygiene* yang cukup dalam penelitian ini sekitar 45% pada lansia yang tidak sekolah dan 32,7% bertamatkan sekolah dasar. Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian menemukan sekitar 89,9% lansia memiliki pengetahuan dan tindakan *personal hygiene* yang baik, sekitar 10,1% lansia memiliki pengetahuan dan 9,5% lansia memiliki tindakan pada *personal hygiene* dalam kategori cukup. Hal ini dikarenakan untuk meningkatkan perilaku *personal hygiene* pada

suatu individu membutuhkan pemahaman yang memadai tentang proses dan mengelola kebersihan pribadi yang tepat. Kemampuan pada lansia untuk memahami perilaku *personal hygiene* bergantung pada pengetahuannya (Mubarak, Iqbal, & Chayanti, 2017). Sejalan dengan hasil penelitian Pujiningsih, Irianto, dan Rafsanjani (2022) menemukan 65% lansia dengan pengetahuan terkait *personal hygiene* dalam kategori baik 41% berpendidikan SMA.

Penurunan dan perubahan fisik yang terjadi pada lansia membutuhkan perhatian ekstra dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dan dukungan keluarga yang memadai dalam menjaga kebersihan pribadi dapat meningkatkan kemandirian lansia dan sebaliknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *personal hygiene* yang baik terdapat 75,5% pada lansia yang menikah dan tinggal bersama pasangan. Hal ini dikarenakan dukungan keluarga melibatkan sikap, tindakan, dan penerimaan setiap anggota keluarga dengan satu sama lain yang mempengaruhi individu menganggap keluarga selalu bersikap mendukung dan akan memberikan pertolongan serta bantuan sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan (Nango, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kirawan dan Prihatiningsih (2020) yang menemukan 51,6% lansia dengan dukungan keluarga yang tinggi menunjukkan kategori *personal hygiene* yang baik, meskipun terkadang membutuhkan bantuan.

Hasil penelitian ditinjau berdasarkan riwayat jumlah penyakit yang dominan memiliki tingkat perilaku *personal hygiene* yang baik 72,2% ditemukan pada lansia dengan Satu penyakit. Hal ini dikarenakan lansia dengan Satu penyakit dalam penelitian ini mayoritas berusia 60-74 tahun, berjenis kelamin perempuan, tinggal bersama pasangan dan bekerja sebagai wiraswasta. Selain itu sesuai dengan temuan dalam hasil penelitian Latifah dan Iskandar (2021), menunjukkan bahwa lansia dengan kesehatan fisik yang baik kemungkinan memiliki kebersihan pribadi yang baik 4,5 kali lipat lebih besar dibandingkan dengan lansia yang mengalami masalah kesehatan fisik. Hasil penelitian yang sama ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Hadi dan Muliani (2020) didapatkan hasil yang sama bahwa *personal hygiene* pada lansia dalam kategori cukup dikarenakan perubahan dan penurunan kondisi fisik dan tidak memungkinkan bagi lansia untuk melakukan kebersihan diri secara sempurna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan yaitu perilaku *personal hygiene* dalam kategori baik didapatkan sebanyak 150 responden (75,4%) dan 49 responden (24,6%) dengan kategori cukup.

Saran peneliti mengharapkan agar kesehatan pada lansia tetap diperhatikan dan terkhusus *personal hygiene* meskipun meninjau ada beberapa lansia memiliki *personal hygiene* pada kategori cukup. Dan diharapkan kondisi ini bagi posbindu mengedukasikan terkait dengan *personal hygiene* pada lansia.

REKOMENDASI

Terkait penelitian ini peneliti menyarankan kepada penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* dan melihat faktor mana yang lebih beresiko memperburuk perilaku *personal hygiene* pada lansia dengan kondisi fisik sehat maupun sakit.

REFERENSI

- Ariga, R. A. (2020). Buku ajar konsep dasar keperawatan. Yogyakarta: Deepublish.
- Badan Pusat Statistik Aceh. (2022). Jumlah penduduk (Jiwa) Kota Banda Aceh, Aceh: Badan Pusat Statistik
- Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. (2022). Cakupan pelayanan kesehatan usia lanjut menurut jenis kelamin, kecamatan dan pukesmas Kota Banda Aceh
- Fatmayanti, A., Murhayati, A., Aulia, S. S., Noflidaputri, R., Mogan, M., Wijayanti, I., Nugrawati, N., ... Wahyuni, S. (2022). Kebutuhan dasar manusia. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi
- Friska, B., Usraleli., Idayanti., Magdalena., Sakhani. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Jalan Pekanbaru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1-8.
- Hadi, S., & Muliani, S. (2020). Gambaran pelaksanaan personal hygiene pada lansia di wilayah kerja puskesmas karang taliwang mataram. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 1-6.

- Hardono., Tohiriah, S., Wijayanto, W. P., & Sutrisno. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemenuhan personal hygiene pada lansia. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(1), 29–40
- Kazemina, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., ... & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-8
- Kirawan, I. K. Y., & Prihatiningsih, D. (2020). Hubungan dukungan keluarga Dengan kemandirian lansia dalam melaksanakan personal hygiene di Kabupaten Gianyar: *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 77-85
- Kustono, H. D., Ulfah, N. H., Purnomo., Alma, L. R., & Yoto. (2015). Occupational accident prevention (ocp): Implementasi machine barrier and K3 training. Jawa Timur: MNC Publishing
- Latifah., & Iskandar, S. (2021). Hubungan dukungan sosial, pengetahuan dan kesehatan fisik dengan personal hygiene pada lansia. *Jurnal Riset Media Keperawatan*. 4(1), 17-23
- Mubarak, Iqbal, W., & Chayatin, N. (2017). Kebutuhan dasar manusia (1 ed.). Jakarta: EGC
- Nango, M. L. (2015). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di upt pelayanan sosial lansia pasuruan di lamongan
- Notoatmodjo. (2003) Ilmu kesehatan masyarakat edisi 1. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Pereira, J. O., Ariani, N. L., & Adi, W. R. C.(2018). Gambaran perilaku personal hygiene pada lansia di desa suwaru kecamatan pagelaran kabupaten magelang. *Nursing News*, 3(3).
- Pujiningsih, E., Irianto, I. D. A., & Rafsanjani, A. A. (2022). Gambaran pengetahuan tentang personal hygiene pada lansia di dusun labulia desa labulia kecamatan jonggat kabupaten lombok tengah tahun 2022. *JIKF*. 10(2)
- Pratiwi, A. S., & Kartinah, K. (2023). gambaran perilaku personal hygiene pada lansia di posyandu lansia desa ngadirejo. *Health Information, Jurnal Penelitian*, 15(1).
- Trisnani, A., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2017). Gambaran praktik personal hygiene pada lansia di pada lansia di institusi sosial lanjut usia tresna werdha kota semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 9–25
- Widiyawati, W. (2020). Keperawatan gerontik. Jawa Timur: Literasi Nusantara
- Yulaikhah, D., Arisdiani, T., Widiastuti, Y. P. (2017). Perilaku *personal hygiene* lanjut usia. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 44-51.