

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia ‘Personal Hygiene dan Penyakit Degeneratif pada Lansia’ di Desa Sugihrejo, Kecamatan Kawedanan, Kabupaten Magetan

Karina Nur Ramadhanintyas^{1*}, Avicena Sakufa Marsanti²

^{1,2} Prodi Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
nr.karin4@gmail.com

ABSTRAK

Personal hygiene adalah suatu Tindakan untuk memelihara kebersihan dan Kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Pemenuhan personal hygiene diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan Kesehatan. Personal hygiene merupakan kebutuhan dasar yang meliputi perawatan kulit, mandi, perawatan mulut, perawatan mata, hidung, telinga, perawatan rambut, serta perawatan kaki dan kuku. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang personal hygiene lansia. Metode yang digunakan yaitu dengan penyuluhan tentang kesehatan personal hygiene pada lansia dan sasaran berjumlah 32 orang. Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan penyuluhan yaitu Lansia yang mengajukan pertanyaan dapat memahami dan mengerti mengenai jawaban yang telah diberikan oleh penyuluh. Maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan bisa mempengaruhi tingkat pemahaman lansia tentang personal hygiene.

Kata Kunci: pengetahuan, lansia, personal hygiene

ABSTRACT

Personal hygiene is an act to maintain the cleanliness and health of a person for physical and psychological well-being. The fulfillment of personal hygiene is necessary for individual comfort, safety and health. Personal hygiene is a basic requirement that includes skin care, bathing, oral care, eye care, nose, ears, hair care, and foot and nail care. The purpose of community service is to increase the knowledge of the elderly about personal hygiene of the elderly. The method used is with counseling on personal hygiene health in lansia and the target numbered 32 people. The results obtained after the implementation of counseling are seniors who ask questions can understand and understand about the answers that have been given by extensionists. Then it can be concluded that counseling can affect the level of understanding of the elderly about personal hygiene.

Keywords: knowledge, elderly, personal hygiene

1. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena akan mempengaruhi Kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi Kesehatan secara umum (Tarwoto, 2010)

Perubahan fisik lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dan berbagai kesehatan atau penyakit. Menurut (Orem, 2001) menggambarkan lansia sebagai suatu unit yang

juga menghendaki kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraannya. Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari, seperti usia, mobilitas dan mudah jatuh (Nugroho, 2008) lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dan berbagai kesehatan atau penyakit menggambarkan lansia sebagai suatu unit yang juga menghendaki kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraannya. Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari, seperti usia, mobilitas dan mudah jatuh (Nugroho, 2008)

Personal hygiene adalah suatu Tindakan untuk memelihara kebersihan dan Kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Pemenuhan personal hygiene diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan Kesehatan. Kebutuhan personal hygiene ini diperlukan baik pada orang sehat maupun pada orang sakit. Praktik personal hygiene bertujuan untuk peningkatan Kesehatan dimana kulit merupakan garis tubuh pertama dari pertahanan melawan infeksi. Dengan implementasi Tindakan hygiene pasien, atau membantu anggota keluarga untuk melakukan Tindakan itu makan akan menambah tingkat kesembuhan pasien (Patricia A. Potter, 2006)

Status kesehatan lansia tidak terlihat dari status fungsional, dengan pengertian dalam kemampuan seseorang menjalankan aktifitasnya sehari-hari secara sehat. Konsep ini terintegrasi dalam tiga domain utama, yaitu fungsi biologis, psikologis (kognitif dan afektif) serta sosial. Salah satu komponen psikologis dalam diri individu, yaitu fungsi kognitif yang meliputi perhatian, persepsi, berpikir, pengetahuan dan daya. 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 (Onya Rosalia De Fatima Lopes, 2018).

2. Permasalahan mitra

Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia. Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat lansia mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat.

3. Metode

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan kepala desa, bidan desa dan kader posyandu lansia. Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh lansia.

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia. Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui berupa kegiatan sosialisasi program Kesehatan lansia dan pengukuran tensi. Sosialisasi bertujuan untuk pengetahuan lansia tentang personal hygiene lansia masih sangat kurang.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Desember 2020. Dengan rincian teknis Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian adalah sebagai berikut:

- 1) Persiapan. Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk mengidentifikasi adanya masalah pada tempat pengabdian. kegiatan yang telah dilakukan dapat memberikan solusi bagi permasalahan (SMD). Selain itu di tahap awal ini juga akan dilakukan sosialisasi program pada wilayah pengabdian yaitu tanggal 17-20 Desember 2020
- 2) Pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan meliputi kegiatan penyuluhan tentang kesehatan personal hygiene pada lansia dilaksanakan pada tanggal 26 Desember 2020
- 3) Evaluasi dan monitoring kegiatan. Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan pada awal pelaksanaan, proses dan akhir pelaksanaan kegiatan.

4. Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Bersama antara kepala desa, bidan desa, kader posyandu lansia dan para lansia di Desa Sugihrejo, Kecamatan Kawedanan, Kabupaten Magetan kegiatan sosialisasi program Kesehatan lansia dan pengukuran tensi. Sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang personal hygiene lansia masih sangat kurang. Dalam kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat.

Kegiatan dengan memberikan edukasi kesehatan lansia kepada masyarakat desa Sidorejo. Materi edukasi yang diberikan mencakup aktivitas yang perlu dilakukan oleh lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik. Materi yang diberikan adalah penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan cara hidup sehat di usia lanjut. Materi ini juga mencakup zat gizi dan sumber makanannya yang diperlukan oleh lansia sehingga memenuhi kebutuhan gizi lansia dan kondisi kesehatan lansia tetap terjaga.



Gambar 1. Penyuluhan Personal Higiene

Materi lainnya adalah aktivitas fisik yang perlu dilakukan oleh lansia. Pada lansia banyak dari organ-organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, kapasitas aerobik, dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki kesakitan dan kematian yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Untuk menghindari faktor-faktor risiko yang ada, terutama sebagai pencegahan dari berbagai penyakit degeneratif harus dilakukan sehingga tujuan usia lanjut yang disebut “menua sehat” dapat tercapai.

Hasil pelaksanaan penyuluhan tentang Kesehatan lansia yang sudah dilaksanakan ini, dapat dievaluasi: (1) Data Subyektif, yang didapat seperti: Lansia yang mengajukan pertanyaan dapat memahami dan mengerti mengenai jawaban yang telah diberikan oleh penyuluh; (2) Data obyektif, yang didapat seperti: Jumlah peserta penyuluhan 32 orang (100 %) hal ini menunjukkan sebagian besar Lansia dari yang direncanakan sejumlah 32 orang, mengikuti penyuluhan tentang kesehatan lansia. Dari kegiatan penyuluhan tersebut ada 5 lansia yang aktif (Pak Sarkam, Bu Milah, Bu Sukinem, Pak Badirun dan Bu Purwati) mengajukan pertanyaan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan lansia utamanya terkait dengan penyakit-penyakit yang sering muncul pada usia lansia dan bagaimana cara mengatasinya.. Tujuan kegiatan yaitu meningkatkan pengetahuan lansia tentang personal Hygiene lansia., sehingga perlu dilaksanakan peningkatan pengetahuan di waktu yang lain atau dengan cara yang lain selain penyuluhan kesehatan. Sebagai tindak lanjut perlu diberikan lagi peningkatan pengetahuan tentang personal hygiene dan penyakit degenerative oleh Kader posyandu maupun pihak lain sesuai dengan kompetensinya.

Table 1. Hasil Pre dan Post Pengetahuan Lansia tentang Personal Hygiene

No	Pre	Post	No	Pre	Post
1	4	7	17	6	8
2	4	8	18	5	7
3	4	8	19	6	8
4	5	9	20	6	8
5	4	9	21	7	8
6	7	9	22	7	8
7	7	10	23	5	7
8	6	10	24	6	8
9	8	10	25	6	9
10	7	8	26	7	9
11	5	8	27	7	10
12	6	7	28	8	10
13	6	8	29	6	8
14	7	9	30	6	9
15	5	9	31	7	9
16	5	8	32	7	10

Pengetahuan lansia ada perubahan sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat dari table 1 diatas. Pengetahuan lansia dapat dipengaruhi oleh partisipasi terhadap penyuluhan Kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Faradillah & Silviana, 2013), hasil penelitian yang diperoleh yaitu responden yang pernah ikut dalam penyuluhan Kesehatan sebesar (63,8%) dan memiliki pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa responden/lansia pernah mendapatkan arahan atau informasi dari kegiatan penyuluhan sehingga pengetahuan dalam kategori baik. Menurut (Notoatmodjo, 2011), Pendidikan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi pengetahuan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, dimana semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Semakin banyak informasi yang didapatkan maka semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh. Factor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan antara lain pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan dan informasi. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya kesesuaian antara teori dengan kenyataan dimana penyuluhan bisa mempengaruhi tingkat pemahaman lansia tentang personal hygiene.

5. Kesimpulan

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Kegiatan pengabdian berjudul Peningkatan Kualitas Hidup Lansia “ Personal Hygiene dan Penyakit degenerative pada lansia Melalui Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama satu hari bahwa pengetahuan lansia meningkat dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Faradillah & Silviana, I. (. (2013). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Higiene Di RW 04 Bantaran Sungai Ciliwung, Kelurahan Manggarai, Jakarta. *Jurnal Inohim volume 1 Nomor 2*.
- Notoatmodjo. (2011). *Konsep Dsar Pengetahuan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2008). *Komunikasi dalam Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Onya Rosalia De Fatima Lopes, S. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Diri Dengan Tingkat Kemandirian Melakukan Aktivitas Personal Hygiene Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan : Nursing News* .
- Orem, D. E. (2001). *Self-Care: A Foundational Science* . SAGE Journals.
- Patricia A. Potter, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik (Fundamentals of Nursing Concepts, Process, and Practice)Vol.2*.

Jakarta: EGC.

Tarwoto, W. (2010). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba medika.