

Peningkatan Kemandirian Lansia dalam Perawatan *Personal Hygiene* di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Prov. Kalimantan Selatan

Improving the Independence of the Elderly in Personal Hygiene Care at the Budi Sejahtera Social Protection and Rehabilitation Center for the Elderly (PPRSLU) in South Kalimantan Province

Diana Pefbrianti^{1*}, Norhamidah²

^{1,2} Stikes Intan Martapura, Banjar, Indonesia

✉: dianapefbrianti38@gmail.com

doi: 10.54004/jpim.v2i1.499

Article history:

Received: 10 Mar 2026

Revised: 31 Mar 2026

Accepted: 10 Apr 2026

Published: 12 Juli 2026

Kata Kunci:

Lansia, *personal hygiene*, pendidikan kesehatan

Keywords:

Elderly, *personal hygiene*, health education

Abstrak

Berdasarkan data dari populasi lansia di Indonesia di perkirakan hampir 68% dari jumlah lansia mengalami *personal hygiene* yang kurang baik, lansia tidak mampu memenuhi kebutuhan *personal hygiene*. Perawatan *personal hygiene* harus menjadi prioritas utama bagi lansia karena dengan *personal hygiene* yang baik membuat lansia memiliki risiko rendah untuk mengalami penyakit infeksi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan perawatan *personal hygiene* pada lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Kegiatan dilakukan di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Prov. Kalimantan Selatan. dengan melibatkan 59 lansia. Pendidikan Kesehatan tentang perawatan *personal hygiene* diberikan kemudian dilaksanakan demonstrasi perawatan *personal hygiene*. Evaluasi dilakukan setelah selesai dilakukannya kegiatan. Mayoritas partisipan berusia 60-69 tahun (52.5%) dan didominasi oleh perempuan (52.5%), mayoritas Pendidikan yaitu tidak sekolah (71.2%), dan status duda/janda (91.5%). Hasil pengetahuan tentang perawatan *personal hygiene* mayoritas cukup (45.8%). Perawatan *personal hygiene* penting dilakukan dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang *personal hygiene* dan kebersihan diri lansia serta dapat menghindari penyakit akibat kebersihan diri yang kurang. Diharapkan kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan ditambahkan dalam kegiatan harian panti.

Abstract

Background: Based on data from the elderly population in Indonesia, it is estimated that nearly 68% of the elderly experience poor personal hygiene, and are unable to meet their personal hygiene needs. Personal hygiene care should be a top priority for the elderly, as good personal hygiene lowers the risk of developing infectious diseases. This activity aims to improve personal hygiene care for the elderly at the Budi Sejahtera PPRSLU, South Kalimantan Province. Method: The activity was conducted at the Budi Sejahtera Elderly Protection and Rehabilitation Center (PPRSLU) in South Kalimantan Province, involving 59 elderly people. Health education on personal hygiene care was provided, followed by a personal hygiene demonstration. Evaluation was conducted after the activity was completed. Results: The majority of participants were aged 60-69 years (52.5%) and were predominantly female (52.5%), with the majority having no education (71.2%), and widower/widow status (91.5%). The results showed that the majority of participants' knowledge about personal hygiene care was sufficient (45.8%). Conclusion: Personal hygiene care is crucial for improving the elderly's understanding of personal hygiene and preventing illnesses caused by poor personal hygiene. It is hoped that this activity can be sustained and incorporated into the home's daily activities.

Cite this as :

Fefbrianti, D & Norhamidah (2026). Peningkatan Kemandirian Lansia dalam Perawatan *Personal Hygiene* di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Prov. Kalimantan Selatan. Jurnal Pengabdian Intan Martapura, 2(1) 1 – 5.

PENDAHULUAN

Personal hygiene merupakan hal yang sangat penting karena dapat mempengaruhi status kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Kebutuhan *personal hygiene* harus menjadi perhatian yang utama bagi lansia. *Personal hygiene* yang baik merupakan pondasi dasar mencegah terjadinya infeksi dan penularan penyakit (Novitasari, 2017). Secara global studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa prevalensi *self-neglect* yang mencakup kebersihan pribadi yang buruk meningkat seiring dengan penurunan status kesehatan fisik dan kognitif. Misalnya, pada lansia dengan gangguan kognitif berat (MMSE ≤ 20), prevalensi *self-neglect* mencapai 18,8% pada pria dan 13,6% pada wanita. Negara Indonesia menjadi salah satu wilayah bagian ASIA yang mengalami peningkatan jumlah lansia sebesar 0,89%. Berdasarkan data dari populasi lansia di Indonesia di perkirakan hampir 68% dari jumlah lansia mengalami *personal hygiene* yang kurang baik, lansia tidak mampu memenuhi kebutuhan *personal hygiene*. Diperoleh kasus gangguan kulit di Indonesia sebesar 122.076 kasus (Kemenkes BKPK, 2023).

Menurut (Fahrudin et al., 2025), diperkirakan sekitar 68% lansia mengalami masalah dalam menjaga kebersihan diri di Kalimantan Selatan. Kondisi *personal hygiene* pada lansia di Kabupaten Banjar masih memerlukan perhatian serius. Hal ini ditunjukkan oleh hasil survey yang dilakukan di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan, di mana seluruh lansia mengalami masalah kebersihan diri, khususnya dalam hal kebersihan rongga mulut. Sebanyak 100% dari mereka mengalami kehilangan gigi karena karies dan gigi goyang, sementara 88,24% memiliki kedalaman poket periodontal yang abnormal. Kondisi ini mencerminkan rendahnya praktik

kebersihan mulut di kalangan lansia, yang merupakan bagian penting dari *personal hygiene* (Utami et al., 2024). Selain itu kurangnya pengetahuan dan informasi tentang pentingnya *personal hygiene* membuat lansia tidak terlalu memikirkan dampak yang akan ditimbulkan dari *personal hygiene* pada lansia (Hardoyo., 2019). Oleh karena itu tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk memperhatikan kesehatan, menjaga kesehatan, membantu, merawat dan memberi motivasi kepada para lansia agar mampu menjaga kesehatannya terutama pada masalah *personal hygiene*, agar lansia dapat menjalankan kehidupan sehari-hari nya secara sehat dan sejahtera,

Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan perawatan *personal hygiene* dan menghindari dampak akibat kurangnya perawatan *personal hygiene* diantaranya dengan memberikan pendidikan kesehatan pada lansia. Selama ini, edukasi kesehatan di PPRSLU Budi Sejahtera Prov. Kalimantan Selatan masih bersifat kondisional yang dilakukan oleh tenaga Kesehatan dan tidak terstruktur. Oleh karena itu, kegiatan ini menawarkan pendekatan yang lebih interaktif dan terstruktur serta dilengkapi dengan media edukasi berupa leaflet serta kegiatan praktik atau demonstrasi cara sikat gigi yang benar langsung kepada lansia, sehingga mereka tidak hanya menerima informasi tetapi juga mengetahui Langkah-langkah perawatan diri. Selain itu, kegiatan ini memiliki peranan penting dalam memberikan pemahaman yang komprehensif kepada tenaga kesehatan, khususnya perawat, mengenai kondisi dan gambaran umum *personal hygiene* pada lansia yang tinggal PPRSLU Budi Sejahtera. Melalui pemahaman ini, tenaga kesehatan dapat mengenali berbagai faktor yang memengaruhi kebersihan diri lansia, baik dari segi fisik, psikologis, maupun lingkungan. Informasi yang diperoleh dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat dalam merancang dan melaksanakan program-program perawatan kebersihan diri yang lebih tepat sasaran, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Dengan demikian, kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan melalui perawatan yang lebih optimal, serta pencegahan terhadap berbagai risiko kesehatan akibat kurangnya kebersihan diri dapat dilakukan secara lebih efektif

Tujuan umum dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam perawatan *personal hygiene* melalui pendidikan kesehatan dan didapatkan hasil pengetahuan lansia. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dan mencegah dampak akibat kurangnya perawatan *personal hygiene*.

METODE

Kegiatan yang dilaksanakan berupa pendidikan kesehatan dan demonstrasi perawatan diri (gosok gigi) pada lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Peserta kegiatan sebanyak 59 partisipan. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner tentang pengetahuan perawatan *personal hygiene* serta demonstrasi sikat gigi pada lansia. Kuesioner. Kegiatan Pendidikan Kesehatan dilakukan di mushola panti, dan demonstrasi sikat gigi di kamar mandi wisma pada tanggal 12 Mei 2025 sekaligus tahapan evaluasi. Dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan
Tahap persiapan dalam pengabmas ini terdiri dari:
 - a) Survey awal tempat pelaksanaan kegiatan
 - b) Melaksanakan observasi dan wawancara ke mitra untuk menentukan prioritas Permasalahan yang harus segera diselesaikan
 - c) Melakukan proses pengumpulan data untuk mempersiapkan bahan dalam proses perancangan kegiatan
 - d) Pembuatan proposal
 - e) Persiapan tempat dan alat untuk pelaksanaan kegiatan
- 2) Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan pengabmas edukasi kesehatan tentang *personal hygiene* dan cara menggosok gigi yang baik
- 3) Tahap Akhir
Pada tahap ini akan dilaksanakan kegiatan sebagai berikut:
 - a) Melakukan evaluasi keberhasilan kegiatan ini, berkaitan dengan antusiasme lansia dan jumlah lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 59 orang
 - b) Pembuatan laporan hasil kegiatan
 - c) Publikasi hasil kegiatan ke jurnal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik partisipan dalam kegiatan pengabdian ini berdasarkan usia dan jenis kelamin sebagai berikut berdasarkan tabel:

Tabel 1. Karakteristik partisipan pengabdian masyarakat (n=59)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
60 – 69 Tahun	31	52,5
70 – 79 Tahun	12	35,6
> 80 Tahun	7	11,9
Jenis Kelamin		
Laki - laki	28	47,5
Perempuan	31	52,5
Pendidikan		
Tidak sekolah	42	71,2
SD Sederajat	15	25,4
SMP Sederajat	1	1,7
SMK /SMA Sederajat	1	1,7
Status Pernikahan		
Menikah	2	3,1
Belum Menikah	3	5,1
Duda / Janda	54	91,5

Pada tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 60–69 tahun sebanyak 31 orang (52,5%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan lebih banyak, yaitu 31 orang (52,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden tidak bersekolah, yaitu sebanyak 42 orang (71,2%). Berdasarkan berstatus pernikahan mayoritas lansia berstatus sebagai duda atau janda, yaitu sebanyak 54 orang (91,5%).

Data pengetahuan tentang perawatan *personal hygiene* pada lansia

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh data sebagai berikut berdasarkan tabel:

Tabel 2. Distribusi frekuensi data pengetahuan tentang perawatan *personal hygiene* pada lansia (n=59)

<i>Personal Hygiene</i>	Frekuensi	Persentase
Baik	21	35,6
Cukup	27	45,8
Kurang	11	18,6

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 27 orang (45,8%).



Gambar a



Gambar b

Gambar a. edukasi Kesehatan tentang *personal hygiene* guna meningkatkan pemahaman lansia akan pentingnya *personal hygiene* secara mandiri. Gambar b. demonstrasi cara menggosok gigi yang baik guna melatih dan membiasakan lansia untuk melakukan gosok gigi secara benar secara mandiri

Hasil evaluasi dari kegiatan ini dapat dilihat tingginya antusias lansia untuk mengikuti kegiatan dan melakukan perawatan *personal hygiene*. *Personal hygiene* pada lansia di PPRSLU Budi Sejahtera bahwa *personal hygiene* pada lansia didapatkan kategori cukup. Kategori “cukup” pada *personal hygiene* menunjukkan bahwa lansia tersebut telah melakukan kebersihan *personal hygiene* secara mandiri, seperti mandi, menyikat gigi, mencuci tangan, dan mengganti pakaian, namun belum dilakukan secara konsisten atau menyeluruh. Dalam lansia hanya melakukan kebersihan diri jika diingatkan atau dibantu oleh petugas.

(WHO, 2020) menjelaskan bahwa kemampuan lansia dalam melakukan perawatan diri, termasuk *personal hygiene*, sangat dipengaruhi oleh *intrinsic capacity* (kemampuan fisik dan mental) dan *environmental support*. Ketika lingkungan mendukung dan lansia memiliki kapasitas dasar yang cukup, maka perilaku *personal hygiene*, dapat meningkat. Kategori “cukup” menunjukkan bahwa kapasitas dasar tersedia, tetapi belum maksimal secara lingkungan atau motivasi. Berdasarkan *Health Belief Model* (Glanz et al., 2015) seseorang akan melakukan tindakan kesehatan seperti menjaga kebersihan diri jika mereka memiliki *Perceived susceptibility* (merasa rentan terhadap penyakit), *Perceived benefits* (manfaat dari kebersihan diri), dan *Cues to action* (dorongan dari luar, seperti edukasi petugas). Lansia dengan kategori “cukup” kemungkinan sudah memiliki kesadaran, namun belum ada dorongan kuat dari faktor lingkungan atau pengetahuan yang cukup untuk meningkatkan ke kategori “baik”

Dalam kegiatan ini lansia diberikan Pendidikan kesehatan tentang perawatan *personal hygiene* dan demonstrasi cara menggosok gigi yang baik dan benar. Individu lebih mungkin untuk mengadopsi perilaku sehat apabila mereka menyadari risiko penyakit dan manfaat dari tindakan pencegahan yang dilakukan (Buana et al., 2023). Solusi yang bisa dilakukan untuk kontinuitas kegiatan ini yaitu diharapkan petugas kesehatan/ibu panti di PPRSLU Budi Sejahtera dapat melanjutkan kegiatan ini secara berkala. Optimalisasi peran ini membutuhkan perhatian dari perawat dalam perencanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan perawatan *personal hygiene* untuk mengoptimalkan kebersihan dan kemandirian lansia untuk dapat mempertahankan kondisi kesehatan yang ada, dan tetap memberikan kesempatan pada lansia untuk melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari seoptimal mungkin dan diberikan bantuan saat lansia tersebut membutuhkan. Mengingat pentingnya hal tersebut, hendaknya kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan secara rutin agar pemahaman lansia tidak hanya bersifat sementara. Menurut Huda (2015) pelajaran yang diulang akan memberikan tanggapan yang jelas dan tidak mudah dilupakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang perawatan *personal hygiene* kepada lansia mendapatkan antusias yang tinggi dan keinginan yang kuat untuk belajar dan mempraktikkan cara menggosok gigi. Kegiatan ini, hendaknya dilakukan secara terus menerus untuk meningkatkan kesadaran pada lansia untuk melakukan perawatan *personal hygiene*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pimpinan Stikes Intan Martapura yang telah memfasilitasi dalam kegiatan ini, serta kepada kepala PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan izin untuk kegiatan pengabmas ini. Selain itu, kami juga menyampaikan terimakasih kepada lansia di PPRSLU yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Buana, C., Tarwoto, T., Bakara, D. M., Sutriyanti, Y., & Sridiany, S. (2023). Implementasi Health Believe Models Dalam Perilaku Pencegahan Komplikasi Diabetes Mellitus. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 17(1), 10–18. <https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.875>
- Fahrudin, S. G. F., Diorarta, R., Rahayu, H., & Pamungkas, E. D. (2025). Personal Hygiene untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.47575/apma.v5i1.681>
- Glanz, Karen., Rimer, B. K. , & Viswanath, K. . (2015). *Health behavior : theory, research, and practice*. Jossey-Bass.
- Hardoyo., T. S. , W. W. P. & S. (2019, February). Faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene. *Wellness and Healthy Magazine*.
- Huda, N. , K. H. (2015). *Nanda NIC-NOC aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis*. (Vol. 2). Mediacion.
- Kemenkes BKKP. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan;
- Novitasari, D. (2017). *Hubungan Personal Hygiene dengan Kejadian Penyakit Skabies*. Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Utami, L., Dani, H., Warsinah, W., Sulastina, N. A., & Kirana, Y. (2024). Hubungan Personal Hygiene Terhadap Keberadaan Jamur Candida Albicans Penyebab Gejala Keputihan Pada Urin Mahasiswi di Perguruan Tinggi

XXXX Tahun 2024. *Ranab Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(4), 1002–1013.
<https://doi.org/10.38035/rrj.v6i4.955>

WHO. (2020). *UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action*.

