

PENINGKATAN KETRAMPILAN CARE GIVER MENGENAI PERSONAL HYGIENE PADA LANSIA

Wiwiek Natalya^{*1)} ; Aida Rusmariana²⁾

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
E-mail: wieknatalya@gmail.com

Abstract

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai degenerasi sistem tubuh. Semakin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, fisiologis, mental, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia (lansia) adalah masalah kesehatan akibat proses kemunduran fungsi tubuh yang terjadi secara bertahap yang berujung pada kerusakan jaringan atau organ. Lansia mengalami penurunan kemampuan dalam mengontrol keseimbangan tubuh dan *sarcopenia*, yaitu suatu kondisi yang dialami oleh lansia dimana terjadi penurunan secara progresif terdiri atas penurunan massa otot, kekuatan, serta fungsi organ dan sistem organ. Masalah kesehatan tersebut dapat menyebabkan ketidakmampuan lansia dalam melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhannya sehari-hari, sehingga membutuhkan perawatan jangka panjang. *Caregiver* mempunyai peran yang sangat penting dalam mendampingi dan membantu lansia untuk melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Maka dari itu penting bagi *caregiver* memiliki keterampilan khusus dalam melakukan perawatan kepada lansia agar kebutuhannya dapat terpenuhi, mencegah terjadinya komplikasi, serta mempertahankan kualitas hidup lansia yang optimal.

Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kemampuan *caregiver* dalam merawat Lansia. Kegiatan pelatihan *caregiver* dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pelatihan ini bekerja sama dengan seluruh Puskesmas di Kabupaten Pekalongan. Sasaran kegiatan adalah para *caregiver* binaan Puskesmas di Kabupaten Pekalongan. Jumlah peserta pelatihan 30 orang *caregiver*. Metode pelatihan meliputi pre-post test, ceramah, demonstrasi prosedur tindakan personal hygiene. Media yang digunakan antara lain LCD, phantom dan alat-alat personal hygiene. Materi personal hygiene meliputi prosedur memandikan, prosedur membersihkan rambut (keramas), prosedur perawatan tangan dan kaki (potong kuku) dan massage punggung dan kaki). Setelah dilakukan pelatihan 100% *caregiver* mampu menguasai ketrampilan mengenai prosedur tindakan personal hygiene. Harapannya setelah dilakukan pelatihan terhadap *caregiver*, para Lansia yang mengalami keterbatasan fisik dapat terpenuhi kebutuhan kebersihan diri (personal hygiene).

Kata kunci : *caregiver*, lansia, personal hygiene

Abstract

[IMPROVING THE CARE GIVER SKILLS REGARDING PERSONAL HYGIENE IN THE ELDERLY]

The elderly are an age group that experiences various degeneration of body systems. The older a person gets, the more likely he or she is to experience physical, physiological, mental, spiritual, economic and social problems. One of the most basic problems in the elderly is health problems due to the gradual deterioration of body functions which leads to tissue or organ damage. The elderly experience a decrease in the ability to control body balance and sarcopenia, which is a condition experienced by the elderly where there is a progressive decline consisting of a decrease in muscle mass, strength, and function of organs and organ systems. These health problems can cause the inability of the elderly to carry out activities and meet their daily needs, thus requiring long-term care. Caregivers have a very important role in assisting and helping the elderly to carry out activities and fulfill their daily needs. Therefore, it is important for caregivers to have special skills in providing care to the elderly so that their needs can be met, prevent complications, and maintain an optimal quality of life for the elderly.

The purpose of community service is to improve the ability of care givers in caring for the elderly. Caregiver training activities were carried out at the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. This training is in collaboration with all Puskesmas in Pekalongan Regency. The targets of the activity are caregivers assisted by Puskesmas in Pekalongan Regency. The number of training participants was 30 caregivers. Training methods included pre-post test, lecture, demonstration of personal hygiene procedures. Media used included LCD, phantom and personal hygiene tools. Personal hygiene materials included bathing procedures, hair cleaning procedures (shampooing), hand and foot care procedures (nail cutting) and back and foot massage). After the training 100% of care givers were able to master the skills of personal hygiene procedures. It is hoped that after the training of care givers, the elderly who had physical limitations can fulfill their personal hygiene needs.

Keywords: *caregiver*, elderly, personal hygiene

1. Pendahuluan

Lanjut Usia merupakan sebuah periode dimana organisme telah mencapai kematangan dalam ukuran, fungsi dan telah menunjukkan perubahan sejalan dengan waktu. Beberapa pendapat mengenai usia yaitu usia tahap akhir dari proses penuaan menetapkan 60 tahun, 65 tahun dan 70 tahun. *World Health Organization* (WHO) atau badan kesehatan dunia menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lansia (Kemenkes RI, 2019).

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai degenerasi sistem tubuh. Salah satunya adalah sistem muskuloskeletal. Semakin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, fisiologis, mental, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia (lansia) adalah masalah kesehatan akibat proses kemunduran fungsi tubuh yang terjadi secara bertahap yang berujung pada kerusakan jaringan atau organ. Lansia mengalami penurunan kemampuan dalam mengontrol keseimbangan tubuh dan *sarcopenia*, yaitu suatu kondisi yang dialami oleh lansia dimana terjadi penurunan secara progresif terdiri atas penurunan massa otot, kekuatan, serta fungsi organ dan sistem organ. (Kemenkes RI, 2018)

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 masalah kesehatan terbanyak yang dialami lansia adalah penyakit tidak menular diantaranya tekanan darah tinggi (hipertensi), peradangan sendi (osteoarthritis), kencing manis (diabetes mellitus/DM), penyakit jantung, stroke, gagal ginjal menahun dan kanker. Masalah kesehatan tersebut dapat menyebabkan ketidakmampuan lansia dalam melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhannya sehari-hari, sehingga membutuhkan perawatan jangka panjang (Kemenkes RI, 2019)

Caregiver mempunyai peran yang sangat penting dalam mendampingi dan membantu lansia untuk melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Maka dari itu penting bagi *caregiver* memiliki keterampilan khusus dalam melakukan perawatan kepada lansia agar kebutuhannya dapat terpenuhi, mencegah terjadinya komplikasi, serta mempertahankan kualitas hidup lansia yang optimal. Salah satu ketrampilan dasar yang perlu dikuasai oleh *caregiver* adalah prosedur personal hygiene pada Lansia khususnya Lansia yang mengalami ketergantungan. (Kemenkes RI, 2019)

2. Metode

Kegiatan pelatihan *caregiver* Informal untuk Lanjut Usia (Lansia) dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pelatihan ini bekerja sama dengan seluruh Puskesmas di Kabupaten Pekalongan. Pelatihan diikuti oleh 30 *care giver* binaan Puskesmas.

Sasaran kegiatan adalah para *caregiver* binaan Puskesmas di Kabupaten Pekalongan. Metode pelatihan meliputi pre-post test, ceramah, demonstrasi prosedur tindakan personal hygiene. Media yang digunakan antara lain LCD, phantom dan alat-alat personal hygiene. Materi personal hygiene meliputi prosedur memandikan, prosedur membersihkan rambut (keramas), prosedur perawatan tangan dan kaki (potong kuku) dan massage punggung dan kaki).

Kegiatan pelatihan meliputi 1) Pre test untuk mengetahui pengetahuan *care giver* mengenai prosedur personal hygiene pada Lansia. 2) Demontrasi prosedur personal hygiene pada Lansia, materi demonstrasi meliputi cara memandikan Lansia yang bed rest, cara mencuci rambut Lansia yang bed rest, cara memijat are punggung untuk mencegah dekubitus, cara merawat kuku Lansia. 3) Post test

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan personal hygiene, para *caregiver* mampu memahami dan mempraktikkan prosedur tindakan personal hygiene. Penjelasan terdapat pada tabel 1

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Care Giver Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Baik	-	-	30	100
Cukup	4	13,3	-	-
Kurang	26	86,7	-	-
Total	30	100	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan pelatihan, terdapat 86,7% care giver belum memahami dengan benar prosedur tindakan personal hygiene pada Lansia. Setelah dilakukan pelatihan para caregiver Lansia mengalami peningkatan pengetahuan dan ketrampilan yang signifikan (100%) menguasai prosedur tindakan personal hygiene. Penilaian pre test dilakukan secara tertulis dan lisan, sedangkan penilaian post tes dilakukan secara tertulis, lisan dan redemonstrasi. Pada saat dilakukan redemonstrasi, semua *caregiver* dapat memperagakan dengan baik dan benar tindakan memandikan, perawatan rambut, perawatan kuku kaki dan tangan, serta massage punggung.

Caregiver mempunyai peran yang sangat penting dalam mendampingi dan membantu lansia saat melakukan aktifitas sehari-hari terutama dalam pemenuhan kebersihan diri (personal hygiene). Maka dari itu perlu adanya pelatihan khusus untuk *caregiver* mengenai personal hygiene pada Lansia. *Caregiver* yang mengikuti kegiatan ini adalah para kader dan anggota keluarga yang memiliki Lansia ketergantungan. Harapannya para *caregiver* yang mendapatkan pelatihan dapat memberi informasi kepada keluarga yang memiliki Lansia ketergantungan. (BKKBN, 2017)

Lansia merupakan kelompok usia rentan dimana pada fase ini, seseorang cenderung mengalami kemunduran fungsi baik fisik maupun mental sehingga memerlukan bantuan untuk memenuhi aktivitas kehidupan sehari-harinya. Lansia yang mengalami keterbatasan dan kelemahan fisik tidak mampu melakukan *self care* (perawatan diri), akibatnya kebersihan diri mengalami gangguan. Hal tersebut jika dibiarkan akan berdampak pada gangguan kesehatan pada Lansia seperti timbul gatal-gatal pada kulit akibat jamur atau kutu yang memudahkan terjadinya iritasi pada kulit apabila digaruk. Stomatitis, gingivitis dan caries juga bisa terjadi karena kurangnya kebersihan mulut, akibatnya nafsu makan lansia akan turun sehingga kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi. Selain itu, personal hygiene yang kurang baik juga dapat menimbulkan berbagai penyakit menular dan aroma tidak enak pada Lansia. (Younis et al., 2024)

Caregiver juga diberikan pelatihan mengenai prosedur massage pada punggung untuk Lansia. Pijat punggung pada Lansia dapat meningkatkan kenyamanan pada area punggung yang mengalami penekanan. Selain itu juga dapat mencegah terjadinya dekubitus pada Lansia yang *bed rest* akibat kondisi tubuh yang lemah. (Purnawaty et al., 2025) Pijat punggung dapat dilakukan setelah memandikan Lansia. Manfaat Pijat Punggung untuk Lansia antara lain 1) Mengurangi stres dan kecemasan: Pijat punggung dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh lansia. 2) Meningkatkan sirkulasi darah, pijat punggung dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke otot-otot dan jaringan lainnya. 3) Mengurangi nyeri: Pijat punggung dapat membantu mengurangi nyeri pada punggung dan otot-otot lainnya. 4) Meningkatkan fleksibilitas, pijat punggung dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas lansia. 5) Meningkatkan kualitas tidur, pijat punggung dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. (Handayani et al., 2024)



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pengabdian

4. Simpulan.

Pelatihan terhadap *caregiver* mengenai *personal hygiene* pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan *caregiver* dalam merawat Lansia yang mengalami ketergantungan di rumah. Hasil kegiatan pelatihan menunjukkan 100% *caregiver* mampu melakukan prosedur tindakan *personal hygiene* dengan benar setelah dilakukan pelatihan.

5. Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pelatihan ini dapat terlaksana dengan baik karena adanya peran serta beberapa pihak. Kami mengucapkan terimakasih banyak kepada :

- a. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan yang telah mempercayai kami dalam memberikan pelatihan *caregiver* informal di wilayah kerja Puskesmas sekabupaten Pekalongan.
- b. Rektor dan Dekan UMPP yang memberikan ijin penggunaan ruang laboratorium keperawatan untuk kegiatan pelatihan *caregiver informal*.
- c. Kepala LPPM yang memberikan ijin kegiatan pengabdian masyarakat dosen
- d. Dosen yang terlibat dalam kegiatan pelatihan
- e. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pelatihan

6. Daftar Pustaka

BKKBN. (2017). *Perawatan jangka panjang (PJP)/long term care (LTC) bagi Lansia berbasis keluarga*.

Handayani, S., Elliya, R., & Furqoni, P. D. (2024). Pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 3(1), 16–24.

Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Panduan praktis untuk care giver dalam perawatan jangka panjang bagi lanjut usia*.

Purnawaty, M., Astari, D. W., & Lestari, A. (2025). Pencegahan pressure ulcer dengan massage effleurage dan virgin oil (VCO). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 9(3), 177–186.

Kemenkes RI, (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar.

Younis, N. M., Ibrahim, R. M., & Ahmed, M. M. (2024). Relationship between Personal Hygiene and Elderly Health. *Current Clinical and Medical Education*, 2(8), 199–206.