



Hubungan Tingkat Pemahaman dengan Praktik *Personal Hygiene* pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang

Septiana Dwi Riskayanti^{1*}, Iskim Luthfa², Moch. Aspihan³

¹⁻³Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: septianadwiriska@gmail.com

Abstract. *Personal hygiene is an essential factor in maintaining the health and quality of life of the elderly, as aging is often accompanied by a decline in physical strength, mobility, and cognitive function that can reduce the ability to maintain personal cleanliness independently. Limited understanding of the importance of personal hygiene may increase the risk of infections, skin disorders, and other health complications, making education and awareness crucial for promoting better hygiene behavior. This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach involving 204 elderly individuals residing at the Pucang Gading Elderly Social Service Home in Semarang and Wening Wardoyo Ungaran, with 135 respondents selected using a non-probability sampling technique. Data were collected using validated and reliable questionnaires measuring the level of understanding and personal hygiene practices and were analyzed using the Somers'd statistical test. The results showed that most respondents were female (60%) and aged between 70–79 years (48.9%). The level of understanding of personal hygiene among the elderly was predominantly in the moderate category (72.6%), and their personal hygiene practices were also mostly categorized as moderate (72.6%). Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 (<0.05) with a correlation coefficient (r) of 0.472, indicating a positive and significant relationship between the level of understanding and personal hygiene practices. These findings suggest that improving knowledge through continuous education and guidance from health workers is necessary to enhance awareness, independence, and hygiene behavior among the elderly.*

Keyword: *Elderly; Health Education; Hygiene Behavior; Personal Hygiene; Understanding.*

Abstrak. Kebersihan pribadi merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia, karena penuaan seringkali disertai dengan penurunan kekuatan fisik, mobilitas, dan fungsi kognitif yang dapat mengurangi kemampuan untuk menjaga kebersihan pribadi secara mandiri. Pemahaman yang terbatas tentang pentingnya kebersihan pribadi dapat meningkatkan risiko infeksi, gangguan kulit, dan komplikasi kesehatan lainnya, sehingga pendidikan dan kesadaran sangat penting untuk mendorong perilaku kebersihan yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan desain korelasional deskriptif dengan pendekatan cross-sectional yang melibatkan 204 lansia yang tinggal di Panti Asuhan Lansia Pucang Gading di Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran, dengan 135 responden dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang tervalidasi dan reliabel yang mengukur tingkat pemahaman dan praktik kebersihan pribadi dan dianalisis menggunakan uji statistik Somers'd. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (60%) dan berusia antara 70–79 tahun (48,9%). Tingkat pemahaman tentang kebersihan pribadi di kalangan lansia sebagian besar berada pada kategori sedang (72,6%), dan praktik kebersihan pribadi mereka juga sebagian besar dikategorikan sedang (72,6%). Analisis statistik mengungkapkan nilai p sebesar 0,000 (<0,05) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,472, yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara tingkat pemahaman dan praktik kebersihan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui pendidikan berkelanjutan dan bimbingan dari petugas kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran, kemandirian, dan perilaku kebersihan di kalangan lansia.

Kata Kunci: Kebersihan Pribadi; Lansia; Pemahaman; Pendidikan Kesehatan; Perilaku Kebersihan.

1. PENDAHULUAN

Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 mengenai Strategi Nasional Kelanjutan menyatakan bahwa lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 atau lebih. Seiring bertambahnya usia, lansia dihadapkan pada berbagai permasalahan, baik dari aspek kesehatan fisik dan mental, tantangan ekonomi, maupun masalah psikologis, khususnya dalam hal perawatan diri. Salah satu aspek penting dalam pencegahan masalah kesehatan pada lansia

adalah menjaga kebersihan diri melalui praktik personal hygiene. Kurangnya perhatian terhadap praktik personal hygiene dapat menjadi sumber potensial terjadinya infeksi dan gangguan kesehatan lainnya (Chasanah et al., 2021).

World Health Organization (WHO) telah memperkirakan bahwa pada tahun 2025, jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar dan akan terus meningkat menjadi 2 miliar pada tahun 2050 (Husada, 2024). Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia sebesar 41,4%, menjadikan sebagai salah satu peningkatan tertinggi di dunia. Bahkan, *Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB)* memperkirakan bahwa pada tahun 2050, jumlah warga lansia di Indonesia akan mencapai 60 juta jiwa. Akibatnya Indonesia akan menduduki peringkat ke-41 (Akbar et al., 2021). Di Provinsi Jawa Tengah, lansia mengalami peningkatan. Jumlah lansia mencapai 165 ribu jiwa atau 9,11 persen pada tahun 2019, mengalami peningkatan menjadi 170 ribu jiwa atau 9,29 persen. Jumlah lansia semakin meningkat hingga mencapai 209 jiwa atau 12,36 persen pada tahun 2023 (Statistik, 2023).

Permasalahan terkait praktik personal hygiene pada lansia di Kota Semarang telah teridentifikasi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2023) di Panti Werdha Pucang Gading Semarang menunjukkan bahwa banyak lansia yang menerapkan praktik personal hygiene dengan kategori baik. Ditemukan bahwa 90,2 % lansia mandiri dalam melakukan praktik personal hygiene dan 63,9% lansia baik dalam penerapan praktik personal hygiene.

Berdasarkan studi pendahuluan, lansia dibagi menjadi dua kategori, yaitu lansia mandiri dan lansia yang tidak mandiri. Lansia yang mandiri dapat melakukan praktik kebersihan pribadi secara mandiri, seperti mandi, mengganti pakaian, dan menyikat gigi tanpa bantuan orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa mereka memiliki ketrampilan yang baik dalam menjaga kebersihan diri. Di sisi lain, lansia yang tidak mandiri membutuhkan bantuan petugas atau *caregiver* untuk melakukan praktik kebersihan diri. Ketidakmampuan ini sering kali menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kulit kering, iritasi, gatal-gatal, hingga infeksi kulit yang disertai nanah. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemampuan menjaga kebersihan diri sangat berhubungan dengan kesehatan secara keseluruhan pada lansia.

Tingkat pemahaman merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi praktik personal hygiene pada lansia, karena berkaitan dengan sejauh mana mereka mengenali, memahami, dan melaksanakan kebiasaan menjaga kebersihan diri dalam kehidupan sehari-hari. Lansia yang memiliki pemahaman yang rendah biasanya tidak menyadari seberapa penting untuk menjaga kebersihan tubuh dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Sedangkan, lansia yang memiliki pemahaman sedang mulai menunjukkan kesadaran dasar, tetapi masih

memerlukan bantuan orang lain. Lansia yang memiliki pemahaman tinggi dapat secara rutin mandiri dan menjaga kebersihan diri (Oktarina et al., 2024).

2. TINJAUAN PUSTAKA

Lansia

Lansia atau lanjut usia merupakan tahap akhir dalam proses pertumbuhan manusia, di mana terjadi berbagai perubahan biologis, emosional, maupun psikososial. Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, lansia didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Umumnya, penduduk lansia mengalami penurunan kondisi fisik maupun non-fisik sebagai akibat dari proses alami yang dikenal sebagai penuaan (Statistik, 2023).

Personal Hygiene

Istilah “*personal hygiene*” berasal dari Bahasa Yunani, yaitu menggabungkan kata “*personal*” berarti perorangan dan “*hygiene*” berarti sehat. Personal hygiene merupakan kemampuan dasar yang dimiliki setiap manusia dalam memenuhi kebutuhan untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan, sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing. Hal ini mencakup upaya menjaga kebersihan diri, menciptakan penampilan yang menarik, serta meningkatkan derajat kesehatan. Dengan menjaga kebersihan, kita tidak hanya melindungi diri sendiri, namun dapat membantu mencegah penyebaran penyakit kepada orang lain (Mutmainah, 2023).

Pemahaman

Pemahaman merupakan suatu pengalaman yang terbentuk setelah kita menterjemahkan informasi menjadi makna yang dapat dipahami (Zelia, 2023). Pemahaman tentang personal hygiene pada lansia berkaitan dengan seberapa baik mereka mengetahui, memahami, dan dapat melakukan aktivitas menjaga kebersihan diri baik sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Pemahaman ini sangat penting karena berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka (Wiliyanarti et al., 2023).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* karena penelitian ini mengumpulkan sampel waktu dan kejadian selama rentang waktu tertentu untuk memperoleh informasi yang diperlukan dalam penelitian (Herdiani, 2021). Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang

Gading Semarang dan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian ini akan berlangsung mulai dari bulan September – Oktober 2025.

Dalam penelitian ini, populasi semua lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang sejumlah 114 lansia dan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran berjumlah 90 lansia. Total keseluruhan kedua panti sejumlah 204 lansia. Berdasarkan rumus slovin yang didapatkan hasil 135,1 lansia. Jadi, sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 135 lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penggunaan kuesioner atau angket, yang dirancang sesuai dengan tujuan penelitian serta berdasarkan kerangka konsep dan teori yang telah disusun (Setiawan, 2021).

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Pucang Gading Semarang dan Panti Wening Wardoyo Ungaran September – Oktober 2025 (n=135).

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	54	40,0%
Perempuan	81	60,0%
Total	135	100.0%

Berdasarkan tabel 1 dari total 135 responden, terdapat 54 responden lansia laki-laki (40%) dan 81 responden lansia perempuan (60%). Responden lebih banyak didominasi oleh responden perempuan, dengan selisih 20% jika dibandingkan dengan responden laki-laki.

b. Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Panti Pucang Gading Semarang dan Panti Wening Wardoyo Ungaran September – Oktober 2025 (n=135).

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
60-69 tahun	38	28,1%
70-79 tahun	66	48,9%
>80 tahun	31	23,0%
Total	135	100.0%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga kelompok usia lansia. Dari keseluruhan 135 responden, kelompok usia 60-69 tahun sebanyak 38 lansia (28,1%), kelompok usia 70-79 tahun sebanyak 66 lansia (48,9%), dan

kelompok berusia >80 tahun sebanyak 31 lansia (23,0%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berasal dari kelompok lanjut usia menengah yaitu kelompok usia 70-79 tahun.

Variabel Penelitian

a. Tingkat Pemahaman Personal Hygiene

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Personal Hygiene pada Lansia di Panti Pucang Gading Semarang dan Panti Wening Wardoyo Ungaran September – Oktober 2025 (n=135).

No.	Keterangan	Presentase (%)	Jumlah Responden
1	Rendah	11,1%	15
2	Sedang	72,6%	98
3	Tinggi	16,3%	22
	Total	100.0%	135

Berdasarkan tabel 3 dari keseluruhan total 135 responden lansia, diperoleh bahwa sebanyak 15 responden lansia (11,1%) berada pada kategori tingkat pemahaman rendah tentang personal hygiene. Sebagian besar responden dengan jumlah 98 responden lansia (72,6%) termasuk dalam kategori tingkat pemahaman sedang, sedangkan pada 22 responden lansia (16,3%) termasuk dalam kategori tingkat pemahaman tinggi.

b. Praktik Personal Hygiene

Tabel 4. Kategorisasi Praktik Personal Hygiene pada Lansia di Panti Pucang Gading Semarang dan Panti Wening Wardoyo Ungaran September – Oktober 2025 (n=135).

No.	Keterangan	Presentase	Jumlah Responden
1.	Rendah	2,2%	3
2.	Sedang	72,6%	98
3.	Tinggi	25,2%	34
	Total	100.0%	135

Berdasarkan tabel 4 dari total 135 responden, sebanyak 3 responden lansia (2,2%) memiliki kategori praktik personal hygiene rendah, 98 responden lansia (72,6) memiliki kategori praktik personal hygiene sedang, dan 34 responden lansia (25,2%) berada pada kategori praktik personal hygiene tinggi. Secara keseluruhan, bahwa praktik personal hygiene pada kedua rumah pelayanan sosial lanjut usia cukup baik, tetapi belum merata.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Analisis Hubungan Tingkat Pemahaman dengan Praktik Personal Hygiene pada Lansia di Panti Pucang Gading Semarang dan Panti Wening Wardoyo Ungaran September – Oktober 2025 (n=135).

		Praktik Personal Hygiene				r Hitung	P Value
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total		
Tingkat Pemahaman	Rendah	1	14	0	15	,472	,000
	Sedang	2	79	17	98		
	Tinggi	0	5	17	22		
Total		3	98	34	135		

Tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai p-value 0,000 lebih kecil jika dibandingkan dengan taraf signifikansi yaitu ($\alpha = 0,05$), menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) dapat ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pemahaman dengan praktik personal hygiene pada lansia di rumah pelayanan sosial semarang.

Tingkat hubungan dapat dilihat dari *Correlation Coefficient* (r hitung) yaitu 0,472 yang artinya hubungan antara kedua variabel tersebut sedang dan bersifat positif. Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman personal hygiene pada lansia, maka semakin tinggi pula praktik personal hygiene mereka lakukan. Hal tersebut, membuktikan bahwa tingkat pemahaman personal hygiene pada lansia adalah faktor yang berpengaruh terhadap praktik personal hygiene mereka.

Pembahasan

Analisa Univariat

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 135 responden lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang gading Semarang dan Rumah Pelayanan Sosial Wening Wardoyo Ungaran, mayoritas perempuan dengan jumlah 81 responden (60%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 54 responden (40%). Hal ini, menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak lansia perempuan jika dibandingkan dengan lansia laki-laki.

Perempuan biasanya memiliki harapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang dipengaruhi oleh banyak faktor seperti hormon, pola hidup, dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan penyakit kronis. Rata-rata harapan hidup perempuan di Indonesia adalah 72,4 tahun, sedangkan untuk laki-laki adalah 69,8 tahun.

Kondisi tersebut menyebabkan jumlah perempuan pada usia lanjut cenderung lebih banyak (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Selain aspek biologis, ada juga faktor perilaku dan budaya. Sejak masa remaja, Perempuan Indonesia diajarkan bagaimana cara menjaga personal hygiene mereka seperti rutin mandi, mengenakan pakaian bersih, dan merawat kebersihan area genitalnya. Kebiasaan yang terbentuk sejak awal membentuk perilaku kebiasaan yang dipertahankan hingga masa lanjut usia (Rani, 2020).

Keberadaan lansia perempuan menjadi sangat penting karena mereka memiliki kesadaran akan personal hygiene dibandingkan dengan laki-laki. Tingkat keteraturan mandi dan menjaga kebersihan diri lebih tinggi pada kelompok lansia perempuan. Proporsi perempuan lebih dominan dapat mempengaruhi praktik personal hygiene secara menyeluruh (Wiliyanarti et al., 2023).

b. Usia

Jumlah lansia yang lebih besar di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran adalah kelompok lansia usia 70-79 tahun. Hal ini, menunjukkan bahwa sebagian besar penghuni di Rumah Pelayanan Sosial tersebut termasuk dalam kategori lanjut usia menengah, yaitu kelompok lansia yang umumnya masih memiliki tingkat kemandirian sedang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk dalam menjaga personal hygiene.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan umur lanjut usia menjadi empat kategori yaitu usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*erderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, serta usia sangat tua (*very old*) usia diatas 90 tahun (Akbar et al., 2021). Seiring bertambahnya usia, tubuh pada lansia mengalami perubahan seperti penurunan elastisitas kulit, berkurangnya massa otot, masalah keseimbangan, serta pengurangan ketajaman penglihatan, pendengaran dan kekakuan pada sendi mengakibatkan lansia kesulitan dalam menjalankan kegiatan dasar personal hygiene sehari-hari (Ananda et al., 2023).

Faktor usia mempengaruhi kemampuan dalam penyerapan pemahaman mereka terhadap kebiasaan dalam melakukan personal hygiene. Pada kelompok lansia usia (60-69), mereka masih memiliki kapasitas daya ingat, penglihatan, dan pendengaran yang lebih baik. Sementara itu, lansia dengan usia lebih dari 80 tahun cenderung mengalami kemampuan kognitif dan memerlukan pemahaman yang lebih mudah dan dilakukan berulang kali. Penurunan kognitif dan rendahnya pendidikan menjadi hambatan utama

bagi lansia untuk memahami dan mengimplementasikan pemahaman terkait personal hygiene mereka (Fahrudin et al., 2025).

c. Tingkat Pemahaman Personal Hygiene

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 135 responden, Sebagian besar lansia berada pada tingkat pemahaman sedang, yaitu sebanyak 98 responden (72,6%), sebanyak 22 responden (16,3%) berada pada kategori tinggi pada tingkat pemahaman, dan sebanyak 15 responden (11,1%) tergolong pada kategori rendah pada tingkat pemahaman. Mayoritas lansia memiliki pemahaman dasar tentang konsep personal hygiene, tetapi belum mampu menerapkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum, tingkat pemahaman sangat berhubungan erat dengan praktik personal hygiene. Lansia yang memiliki pemahaman yang baik cenderung menunjukkan praktik personal hygiene yang lebih baik. Sebaliknya, lansia yang memiliki pemahaman yang rendah sering kali menunjukkan praktik personal hygiene yang kurang memadai, seperti jarang mandi, tidak mengganti pakaian secara teratur, serta mengabaikan kebersihan gigi, mulut, dan kuku. Beberapa faktor yang menyebabkan lansia dengan pemahaman yang rendah meliputi rendahnya tingkat pendidikan, akses informasi kesehatan yang terbatas, serta penurunan daya ingat akibat penuaan (Ilham & Zainuddin, 2021).

Tingkat pendidikan dan kemampuan kognitif merupakan faktor penting dalam menentukan pemahaman mereka tentang personal hygiene. Lansia yang memiliki pemahaman lebih tinggi biasanya mudah menerima informasi dan lebih sadar akan pentingnya merawat personal hygiene. Di sisi lain, lansia dengan latar belakang pendidikan rendah seringkali mengalami kesulitan dalam memahami manfaat dari personal hygiene, sehingga mereka cenderung tidak rutin dalam praktik personal hygiene. Oleh karena itu, untuk meningkatkan perilaku personal hygiene pada lansia perlu memperhatikan aspek pendidikan dan kognitif melalui metode edukatif yang komunikatif, sederhana, dan berulang (Zelia, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat pemahaman dengan praktik personal hygiene pada lansia. Lansia yang memiliki pemahaman yang baik cenderung dapat menjaga kebersihan diri mereka. Semakin baik pemahaman lansia tentang pentingnya kebersihan diri, semakin tinggi mereka dalam menerapkan pada kehidupan sehari-hari (Latifah & Iskandar, 2021).

d. Praktik Personal Hygiene

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar lansia menunjukkan praktik personal hygiene dalam kategori sedang, yaitu 98 responden (72,6%), sementara dalam kategori praktik personal hygiene tinggi sebanyak 34 responden (25,2%) dan kategori praktik personal hygiene rendah sebanyak 3 responden (2,2%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas lansia dapat menjaga personal hygiene mereka pada tingkat yang cukup baik.

Lansia yang termasuk dalam kategori praktik personal hygiene tinggi melakukan perilaku kebersihan diri yang relatif konsisten dan mandiri. Mereka melakukan aktivitas perawatan diri secara teratur, seperti mandi dua kali sehari dengan menggunakan sabun, mengganti pakaian bersih setelah mandi, menyikat gigi setidaknya dua kali sehari dan berkur setelah makan, memotong kuku secara teratur, mencuci rambut minimal dua kali seminggu, serta menjaga kebersihan area genital setelah buang air kecil dan buang air besar. Selain itu, mereka juga mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan dan setelah melakukan aktivitas.

Praktik personal hygiene yang baik memberikan dampak terhadap kesehatan fisik pada lansia. Tubuh yang terjaga kebersihannya dapat mengurangi risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan seperti dermatitis, kudis, infeksi jamur, kerusakan gigi dan karang gigi, serta infeksi saluran kemih. Kulit yang sehat dapat mempertahankan sirkulasi udara serta kelembapan kulit secara optimal, sedangkan menjaga kebersihan mulut dan gigi dapat menghindari bau mulut serta masalah pada gigi dan gusi. Oleh karena itu, kebiasaan merawat kebersihan diri sangat penting dalam mempertahankan daya tahan tubuh lansia (Paramita, 2021).

Selain manfaat fisik, menjaga personal hygiene juga sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan mental pada lansia. Tubuh yang bersih dan terawat dapat memberikan rasa nyaman, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan perasaan tenang dan bahagia. Lansia yang rutin menjaga kebersihan diri cenderung lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas dan berinteraksi dengan masyarakat di sekitarnya. Sebaliknya, lansia yang mengabaikan kebersihan tubuh sering kali merasa tidak nyaman, mudah tersaing dalam pergaulan, dan lebih rentan mengalami penurunan harga diri (Ranandika et al., 2020).

Penelitian tentang personal hygiene, lansia dikategorikan memiliki praktik personal hygiene yang baik karena sebagian besar masih dalam keadaan sehat dan memiliki tingkat kemandirian yang tinggi, sehingga mereka dapat melaksanakan

kegiatan kebersihan diri tanpa bantuan dari orang lain. Selain itu, dorongan internal berupa kesadaran dan motivasi untuk tampil bersih dan sehat juga berperan dalam perilaku personal hygiene di kalangan lansia tersebut (Lestari, 2022).

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat pemahaman dengan praktik personal hygiene pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang. Penelitian ini, menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya bersifat positif, di mana semakin tinggi tingkat pemahaman personal hygiene lansia, maka semakin baik pula praktik personal hygiene yang diterapkan. Sebaliknya, apabila tingkat pemahaman yang dimiliki rendah, maka praktik personal hygiene akan cenderung menurun.

Kemampuan untuk memahami manfaat kebersihan diri mempengaruhi pola hidup sehat yang mereka terapkan. Lansia yang memiliki pemahaman baik cenderung lebih memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan tempat tinggal mereka. Pemahaman yang cukup akan meningkatkan kesadaran, rasa tanggung jawab, dan motivasi untuk menjaga kebersihan secara mandiri dan teratur. Kurangnya pemahaman sering kali menyebabkan sikap acuh, seperti menunda atau mengabaikan rutinitas kebersihan diri yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain (Hakim, 2023) yang menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat kemandirian yang tinggi saat merawat diri memiliki praktik kebersihan yang lebih baik dari pada mereka yang mengandalkan bantuan dari caregiver. Lansia menyadari pentingnya menjaga kebersihan tubuh serta didukung oleh kondisi fisik dan fasilitas yang memadai cenderung lebih konsisten dalam menerapkan perilaku hidup bersih.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Purnamasari & Handayani, 2024) yang menemukan adanya hubungan positif antara pemahaman dengan praktik personal hygiene pada lansia. Mereka yang memiliki pemahaman tinggi lebih disiplin dalam menjaga kebersihan diri, seperti rutin mandi, menggunakan pakaian bersih, dan memperhatikan kebersihan lingkungan di sekitarnya. Pemahaman berfungsi sebagai pendorong utama dalam membentuk kebiasaan positif bagi lansia.

Selaras dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa tingkat pemahaman seseorang sangat mempengaruhi cara berpikir dan bertindak dalam menjaga kesehatan termasuk kebersihan diri. Pemahaman yang cukup tidak hanya sekedar menjelaskan apa yang harus dilakukan, tetapi juga menyampaikan alasan dan manfaat dari setiap tindakan perawatan diri. Lansia yang memahami pentingnya menjaga kebersihan tubuh lebih termotivasi untuk melaksanakan perilaku kebersihan diri secara rutin dan mandiri (Pakpahan, 2021).

Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa pemahaman mempunyai peran penting dalam pembentukan praktik personal hygiene pada lansia. Pemahaman tersebut menjadi dasar bagi terciptanya sikap yang menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan diri dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, meningkatkan pemahaman melalui edukasi kesehatan dan bimbingan oleh tenaga medis serta pengasuh menjadi langkah penting untuk membentuk perilaku kebersihan yang mandiri, teratur, dan berkelanjutan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 135 responden lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah lansia perempuan dengan rentang usia 70–79 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia perempuan cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik dalam menjaga kebersihan diri serta memiliki tingkat kemandirian yang cukup dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk personal hygiene. Tingkat pemahaman lansia mengenai personal hygiene berada pada kategori sedang, di mana sebagian besar lansia telah memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, namun masih terdapat lansia yang memerlukan bimbingan dan dorongan agar dapat memahami serta menerapkannya secara optimal. Praktik personal hygiene lansia juga berada pada kategori sedang, yang ditunjukkan dengan kebiasaan mandi secara rutin, menyikat gigi, menjaga kebersihan tangan dan kaki, serta mengganti pakaian bersih, meskipun pelaksanaannya belum dilakukan secara konsisten. Hasil analisis menggunakan uji Somers'd menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ dengan koefisien korelasi (r) = 0,472, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara tingkat pemahaman dan praktik personal hygiene pada lansia.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Bagi institusi pendidikan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya personal hygiene pada lansia, baik melalui pembelajaran akademik maupun kegiatan praktikum yang berfokus pada penerapan gaya hidup bersih dan sehat. Bagi institusi pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan informasi kesehatan secara rutin kepada lansia, khususnya terkait pentingnya personal hygiene, serta menyelenggarakan program edukasi dan pembinaan yang disertai dengan pengawasan langsung terhadap pelaksanaannya. Bagi masyarakat, terutama

keluarga dan caregiver, diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap personal hygiene lansia melalui dukungan emosional, bimbingan, serta penyediaan fasilitas kebersihan yang memadai sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan rasa percaya diri lansia dalam lingkungan sosial. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, tingkat kemandirian, dan kondisi lingkungan tempat tinggal lansia, serta melibatkan jumlah responden dan lokasi penelitian yang lebih beragam guna memberikan kontribusi yang lebih luas dalam pengembangan layanan keperawatan, khususnya dalam peningkatan personal hygiene pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Ananda, C. F., Indriono, A., & Widhowati, S. S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik personal hygiene pada lansia di Panti Wreda Kota Pekalongan. *Pena Nursing*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.31941/pn.v2i1.3544>
- Chasanah, F. N., Sundari, R. I., & Wirakhmi, I. N. (2021). Gambaran perilaku personal hygiene pada lansia di Rojinhom Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaru Okinawa Jepang. *Snnppkm*, 2012, 820–827.
- 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>
- Hakim, A. M. (2023). *Hubungan tingkat kemandirian lansia dengan perilaku personal hygiene di Panti Wredha Pucang Gading Semarang* (Skripsi). Universitas Diponegoro.
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) dalam perancangan arsitektur sistem informasi manajemen aset properti: Studi kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38.
- Husada, I. (2024). The relationship between stress levels and sleep quality. *Jurnal Ilmiah*, 12(2), 247–257. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.607>
- Ilham, R., & Zainuddin. (2021). Relationship between knowledge and the fulfillment of personal hygiene on the elderly in Gorontalo Province, Indonesia. *International Academic Research Journal of Internal Medicine & Public Health*, 2(4), 23–26.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Angka harapan hidup*. Dalam *Profil Kesehatan Indonesia 2023* (hlm. 550).
- Latifah, & Iskandar, S. (2021). Hubungan dukungan sosial, pengetahuan, dan kesehatan fisik dengan personal hygiene pada lansia. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4(1), 17–23.
- Lestari, D. D. (2022). *Pelaksanaan personal hygiene dan kemandirian lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai* (Skripsi). Universitas Sumatera Utara.

- Mutmainah, S. N. (2023). Hubungan perilaku personal hygiene dengan status gizi pada remaja di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Legokjawa, Kecamatan Cimerak, Kabupaten Pangandaran. *Journal GEEJ*, 7(2), 7–23.
- Oktarina, Y., Misriyani, V., Astaria, W., Jambi, K., Kunci, K., Hygiene, P., & Hygiene, P. (2024). Edukasi personal hygiene pada lansia. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(7), 1227–1232. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i7.6824>
- Pakpahan, M. (2021). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Purnamasari, O. R., & Handayani, A. M. (2024). Hubungan peran keluarga dan tingkat pengetahuan lansia tentang personal hygiene. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(1), 150–157. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i1.820>
- Ranandika, I. K., Sukraandini, I. K., & Yanti, N. L. G. P. (2020). Pengalaman lansia dalam melakukan personal hygiene di lingkungan Banjar Lebih Duur Kaje, Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 115. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.183>
- Rani, F. A. (2020). Gambaran kemampuan personal hygiene pada lansia di Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. *Artikel*, 1–6.
- Setiawan, S. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Pucang Gading Semarang (Skripsi).
- Statistik, B. P. (2023). Profil lansia Kota Semarang 2023. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, 10(16), 63–64.
- Wiliyanarti, P. F., Barroqoh, L., & Aisyah, S. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap perilaku lansia tentang personal hygiene. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(2), 205–214. <https://doi.org/10.33006/jikes.v6i2.502>
- Zelia. (2023). Tingkat pemahaman masyarakat Desa Kembang Seri terhadap peran Otoritas Jasa Keuangan (OJK) (Skripsi, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, 01(2), 1–7).