BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia, yang umumnya dimulai pada usia di atas 60 tahun. Peningkatan jumlah lansia dapat memicu berbagai masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan penurunan fungsi organ tubuh (Azhari et al., 2022). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan jumlah sel, aktivitas tubuh, serta kemampuan indera seperti penciuman dan sensitivitas, yang juga berdampak pada berkurangnya nafsu makan. Proses ini menyebabkan perubahan struktural dan fisiologis, termasuk gangguan fungsi otak, berpikir, dan mudah lupa. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan perubahan fisik dan mental yang dikenal dengan demensia (Sumarni, Rosidin, dan Sumarna, 2019).

Proses penuaan adalah bagian tak terelakkan dari perjalanan hidup setiap manusia di dunia. Jika diberikan umur yang panjang, kita semua akan melewati proses tersebut. Secara umum, perkembangan individu dimulai sejak lahir dan berlanjut melalui masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga mencapai usia lanjut, yaitu di atas enam puluh tahun (Abdillah, 2019). Menurut Stanley dan Bare menyatakan bahwa lansia berisiko menghadapi berbagai masalah kesehatan akibat semakin bertambahnya usia, yang menyebabkan perubahan signifikan pada kesejahteraan fisik, budaya, psikologis, dan spiritual. Salah satu masalah yang sering muncul adalah kesulitan dalam mengingat atau mengekspresikan diri secara verbal, yang merupakan manifestasi dari penurunan fungsi kognitif pada usia lanjut (Yuda et al., 2019).

Menurut WHO tahun 2022, diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di seluruh dunia dengan usia rata-rata 60 tahun akan mencapai dua miliar orang pada tahun 2050. Pada tahun 2025, jumlah lansia diprediksi akan mencapai 1,2 miliar jiwa dan terus meningkat hingga 2 miliar jiwa pada tahun 2050. WHO juga memperkirakan bahwa pada tahun 2025, sekitar 75% dari populasi lansia dunia akan tinggal di negara berkembang (Siregar, 2023).

Saat ini, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan sekitar 27,1 juta jiwa, yang mencakup hampir 10% dari total populasi. Pada tahun 2025, angka tersebut diprediksi akan meningkat menjadi 33,7 juta jiwa, atau sekitar 11,8% dari total

penduduk. Di Provinsi Sumatera Utara, berdasarkan data tahun 2020, proporsi penduduk lansia untuk kelompok usia middle age (45-59 tahun) mencapai sekitar 15,59%, elderly (60-74 tahun) sebesar 5,57%, old (75-90 tahun) sekitar 1,95%, dan very old (>90 tahun) sekitar 8,01% (Kemenkes RI, 2021).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, pada tahun 2020 jumlah lansia di provinsi ini mencapai 8,84% atau sekitar 103,31 ribu orang. Proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2035, proporsi penduduk lansia di Gorontalo akan meningkat menjadi 14,01% atau sekitar 191,89 ribu orang. Peningkatan jumlah lansia ini berpotensi menyebabkan banyak individu yang kesulitan menjalani masa tua dengan kualitas hidup yang baik, terutama akibat masalah kesehatan. Di antara permasalahan yang sering dialami lansia adalah gangguan fisik, yang sering kali disebabkan oleh penyakit kronis, serta masalah mental yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka (Dinkes Provinsi Gorontalo, 2023).

Populasi lansia di dunia terus meningkat, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan fisik, mental, dan ekonomi. Salah satu cara penting untuk meningkatkan kesehatan lansia adalah dengan menjaga kebersihan diri mereka (Fitri,2021). Faktor-faktor seperti kondisi perkembangan, biologis, penurunan kemampuan realitas, dan sosial mempengaruhi perawatan diri lansia. Permasalahan fisik dan psikis pada lansia semakin meningkat seiring bertambahnya usia, menyebabkan kemunduran status kesehatan dan peran sosial mereka. Akibatnya, kebutuhan hidup, terutama kebutuhan kebersihan diri, sering kali terganggu (Chasanah et al., 2021).

Menurut teori Dorthea Orem, perawatan diri adalah upaya untuk memenuhi kebutuhan yang mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan individu, baik dalam kondisi sehat maupun sakit. Model Orem berkembang dari perawatan individu menjadi perawatan keluarga, di mana bantuan keluarga diperlukan jika seseorang dewasa tidak mampu merawat dirinya sendiri dengan cukup untuk mempertahankan kehidupan, menjaga kesehatan, atau mengatasi penyakit. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan kebersihan diri menurut Orem mencakup usia, jenis kelamin, status perkembangan, status kesehatan, sosiokultural, sistem pelayanan kesehatan, sistem keluarga, pola hidup, lingkungan, dan ketersediaan sumber daya (Rifaldi, 2022).

Menurut Virginia Henderson 1966 (dalam Yuni, 2015) Salah satu dari 14 kebutuhan dasar manusia adalah menjaga kebersihan tubuh dan melindungi kulit (personal hygiene). Menurut teori L Green yang dikutip oleh Momon, perilaku manusia adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatannya. Berdasarkan penelitian terhadap 80 lansia, 47 di antaranya mengalami masalah kesehatan terkait personal hygiene seperti diare, gatal-gatal pada kulit, sakit gigi, dan gusi, dan 62,5% lansia berusia 69-70 tahun tidak melakukan perawatan diri dengan baik (Putri, 2022).

Perawatan diri atau *self-care* adalah proses di mana individu berperan aktif dalam mengelola kesehatannya dengan mengadopsi keterampilan dan perilaku untuk mencegah penyakit, merawat kondisi medis, dan memulihkan kesehatan. Tujuan dari self-care adalah untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan serta mendorong perkembangan dan pencegahan penyakit (Andi, 2023).

Pada lansia, pemenuhan kebutuhan kebersihan diri sangat penting untuk mencegah peradangan, karena sumber infeksi bisa berasal dari mana saja jika kebersihan tidak dijaga. Selain itu, perawatan diri memberikan manfaat besar bagi lansia, seperti meningkatkan rasa nyaman, kepercayaan diri, penampilan, serta kebersihan dan kesehatan (Wahyu, 2022).

Menurut Fikria (2024), lansia yang mengalami defisit perawatan diri, khususnya dengan gangguan memori dan defisit perawatan diri, menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk mandi, berpakaian, dan menjaga kebersihan tubuh setelah menerima intervensi keperawatan yang terstruktur. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan keperawatan yang diterapkan. Oleh karena itu, pengelolaan asuhan keperawatan yang tepat dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan demensia melalui peningkatan kemampuan perawatan diri, serta memberikan edukasi yang diperlukan untuk mendukung mereka dalam menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi.

Menurut Hamna (2023), pendidikan kesehatan memegang peran penting dalam meningkatkan keterampilan perawatan diri pada lansia, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi antar individu, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih personal dalam penyuluhan. Penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan, keterampilan perawatan diri pada lansia berada dalam kategori cukup. Namun, setelah menerima edukasi kesehatan, terdapat peningkatan signifikan dalam keterampilan perawatan diri mereka.

Menurut Eni (2022), perubahan yang terjadi pada lansia yang dapat mempengaruhi kehidupan lansia terkhusus kebersihan diri adalah perubahan fisik, perubahan neurologis, lansia cenderung lupa, perubahan fungsi kognitif, perubahan mental dan psikososial.(Rika Widianita, 2023)

Penelitian menunjukkan bahwa perawatan diri memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia yang rutin melakukan perawatan diri cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, kontrol emosi yang lebih stabil, dan rasa percaya diri yang lebih tinggi. Perawatan diri juga membantu lansia mempertahankan kemandirian serta memperkuat kesejahteraan fisik dan mental. Kebersihan diri merupakan langkah awal dalam menjaga kesehatan, karena tubuh yang bersih akan mengurangi risiko terkena penyakit.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chasanah,Sundari & Wirakhmi, 2021) dengan judul "Gambaran Perilaku Personal Hygiene pada Lansia di Rojinhome Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaru Okinawa Jepang," sebagian besar lansia, yaitu sebanyak 64,5%, memiliki perilaku hygiene yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan perilaku kebersihan ini dapat membantu lansia lebih percaya diri dalam menjaga kesehatan diri mereka. Dengan demikian, mereka lebih mampu mengkomunikasikan kebutuhan kesehatan mereka, sehingga mendapatkan perawatan yang lebih tepat dan dukungan yang lebih baik dari anggota keluarga, pengasuh, dan tenaga kesehatan.

Setiap manusia wajib menjaga kebersihan diri. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah [2] ayat: 222.

اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ التَّوَّابِيْنَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِيْنَ

Artinya: "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan]]menyukai orang-orang yang mensucikan diri"

Dari arti ayat tersebut, Kita diingatkan bahwa menjaga kebersihan dan kesucian adalah bagian dari iman. Dengan mensucikan diri, kita menunjukkan cinta dan pengabdian kepada Allah SWT. Hal ini mencerminkan kesungguhan kita dalam menjalani kehidupan sesuai ajaran-Nya, serta komitmen untuk terus memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas ibadah. Selain itu, menjaga kebersihan fisik dan spiritual adalah bentuk rasa syukur atas nikmat yang diberikan-Nya dan menjadi salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2024 di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo terdapat 168 lansia. Selain itu, peneliti mewawancarai 5 lansia. Dari hasi wawancara serta observasi didapatkan bahwa ada 2 lansia meskipun sudah jam makan tapi malas untuk makan dan ketika makan sering lupa mencuci tangannya, sedangkan 2 lansia mengatakan bahwa tidak memiliki keinginan untuk mandi, ketika mandi terkadang lupa untuk menggosok gigi dan saat mandi menggunakan pakaian yang telah dipakai sebelumnya, tidak memiliki semangat untuk melakukan aktivitas dan merasa mudah lelah sedangkan 1 lansia untuk perawatan kuku akan dilakukan apabila ada yang memperhatikan jika kukunya sudah panjang bahkan terdapat lansia yang tidak mau memotong kuku sehingga keluarga dari lansia yang memotong kukunya. Maka didapatkan data WHO tahun 2022, jumlah lanjut usia global diperkirakan terus meningkat hingga mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050, dengan 75% populasi lansia berada di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah lansia saat ini mencapai 27,1 juta jiwa atau 10% dari total penduduk, dan diproyeksikan meningkat menjadi 33,7 juta jiwa pada tahun 2025. Di Provinsi Gorontalo, data menunjukkan peningkatan proporsi lansia dari 8,84% pada tahun 2020 menjadi 14,01% pada tahun 2035. Peningkatan jumlah lansia ini berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan, terutama masalah fisik akibat penyakit kronis dan gangguan mental.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gamabaran Perawatan diri pada Lanjut Usia di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingginya angka lansia di indonesia terutama di Provinsi Gorontalo
2. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada Oktober 2024 di Desa Tenggela, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo, terdapat 168 lansia. Peneliti mewawancarai 5 lansia dan menemukan bahwa 2 lansia malas makan meskipun sudah waktu makan, dan sering lupa mencuci tangan saat makan, dan 2 lansia tidak ingin mandi, terkadang lupa menggosok gigi, serta memakai pakaian yang sama saat mandi. Mereka juga kurang semangat beraktivitas dan mudah lelah. Satu lansia hanya memotong kuku jika ada yang

memperhatikan, sementara ada yang tidak mau memotong kukunya sehingga keluarganya yang melakukannya.

3. Lansia yang menunjukkan kurangnya melakukan perawatan diri yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana gamabaran perawatan diri pada lanjut usia di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Gambaran perawatan diri pada lanjut usia di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu menyikapi permasalah perawatan diri pada lansia dan dapat memberi pengetahuan baru bagi pembaca bahwa pentingnya perawatan diri pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Dapat memperluas ilmu pengetahuan, sehingga dapat membantu untuk mensosialisasikan kepada lansia yang dapat membantu perawatan diri pada lansia.

2. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu informasi dan edukasi kepada lansia untuk dapat membantu perawatan diri.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Memberikan informasi dan data yang dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya, khususnya penelitian tentang gamabaran perawatan diri pada lansia.