GAMBARAN PERAWATAN DIRI PADA LANJUT USIA DI DESA TENGGELA KECAMATAN TILANGO KABUPATEN GORONTALO PROVINSI GORONTALO

Oleh;
Ibrahim Paneo [1)],Andi Nur Aina Sudirman [2)],Hamna Vonny Lasanuddin[3)],Nur Amelinda Polontalo [4)]

[1)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ibrahimpaneo@umgo.ac.id
[2)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo,Email: andinurainasudirmanumgo.ac.id
[3)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email:hamnavonnylasanuddinumgo.ac.id
[4)] Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ameliyndanur@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Perawatan diri memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia berisiko menghadapi berbagai masalah kesehatan akibat semakin bertambahnya usia, yang menyebabkan perubahan signifikan pada kesejahteraan fisik. Perawatan diri merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan yang mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan individu, baik dalam kondisi sehat maupun sakit.
Metode: Teknik sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 63 sampel.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan judul Gambaran Perawatan Diri Pada Lanjut Usia Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango dapat disimpulkan bahwa perawatan diri pada lanjut usia sebagian besar pada kategori baik berjumlah 46 responden (73,0%), kategori cukup berjumlah 17 responden (27,0%).
Kesimpulan: Kesimpulan dalam penelitian perawatan diri pada lanjut usia sebagian besar pada kategori baik (73,0%)
Kata kunci : Perawatan Diri, Lanjut Usia

PICTURE OF SELF-CARE IN THE ELDERLY IN TENGGELA *VILLAGE,* TILANGO *DISTRICT,* GORONTALO *REGENCY,* GORONTALO *PROVINCE*

By;
Ibrahim Paneo [1)],Andi Nur Aina Sudirman [2)],Hamna Vonny Lasanuddin[3)],Nur Amelinda Polontalo [4)]

[1)] Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ibrahimpaneo@umgo.ac.id
[2)] Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email:andinurainasudirmanumgo.ac.id
[3)] Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email:hamnavonnylasanuddinumgo.ac.id
[4)] Student at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ameliyndanur@gmail.com

ABSTRACT

Background; *Self-care plays an important role in improving the quality of life of the elderly. The elderly are at risk of facing various health problems due to increasing age, which causes significant changes in physical well-being. Self-care is an effort to meet the needs that maintain the life, health, and well-being of individuals, both in healthy and sick conditions.*

Method; *The sampling technique used purposive sampling with a total of 63 samples.*

Result; *The results of the study show that with the title Description of Self-Care in the Elderly in Tenggela Village, Tilango District, it can be concluded that self-care in the elderly is mostly in the good category, totaling 46 respondents (73.0%), and the sufficient category is 17 respondents (27.0%).*

Conclusion*; The conclusion in the study of self-care in the elderly was that most were in the good category (73.0%).*

Keyword:

PENDAHULUAN

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”

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan metode deskriptif

HASIL

1. Karakteristik Responden

Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
60-65	15	23.8
Tahun	25	39.7
66-70	10	15.9
Tahun	11	17.5
71-75	2	3.2
Tahun		
76-80		
Tahun		
81-85		
Tahun		

Total	**63**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo sebagian besar pada kategori 66-70 tahun berjumlah 25 responden (39,7%)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	25	39.7
Perempuan	38	60.3
Total	**63**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin responden di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo sebagian besar pada perempuan dengan jumlah 38 responden (60,3 %).

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Presentase (%)
S1	3	4.8
SMA	15	23.8
SMP	28	44.4
SD	17	27.0
Total	**63**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan responden di Desa Tenggela Kecamatan Tilango sebagian besar pada kategori SMP berjumlah 28 responden (44,4%)

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pensiunan	3	4.8
IRT	31	49.2
Wiraswasta	10	15.9
Pedagang	9	14.3
Nelayan	3	4.8
Tidak bekerja	7	11.1
Total	**63**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan responden di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo sebagian besar pada kategori IRT berjumlah 31 responden (49,2%).

2. Analisa Univariat

Perawatan Diri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
	0	0
Kurang	17	27.0%
Cukup	46	73.0%
Baik		
Total	**63**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perawatan diri pada lansia di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo sebahagian besar pada kategori baik berjumlah 46 responden (73,0%), dikatakan cukup karena ada hasil ukur pada perawatan diri pada definisi operasional karena di dapatkan pasien menjawab pertanyaan dalam kuesioner manajemen nyeri berjumlah 46 orang.

Pada skor kategori cukup berjumlah 17 responden (27,0%) dikatakan baik karena ada hasil ukur pada perawatan diri pada definisi operasional karena di dapatkan pasien menjawab pertanyaan dalam kuesioner manajemen nyeri berjumlah 17 orang responden.

No.	Pertanyaan	TP	KD	SR	SL
	Kebersihan Diri/Mandi				
1	Saya menyiapkan perlengkapan mandi sendiri	1.6 %	38.1%	58.7 %	1.6 %
2	Saya mandi sehari sebanyak 2 kali	0 %	82.5%	15.9 %	1.6 %
3	Saya mandi menggunakan peralatan mandi sendiri	0 %	3.2 %	31.7 %	65.1%
4	Saya dapat membasuh diri sendiri	0 %	15.9%	57.1 %	27.0%
5	Saya dapat mengeringkan tubuh sendiri	0 %	15.9%	57.1 %	27.0%
	Jumlah:	1.6 %	31.12 %	44.1 %	24.46 %
	Toileting/BAK & BAB				
6	Saya melakukan BAK/BAB dikamar mandi/tempatyang telah disediakan	0 %	9.5 %	44.4 %	46.0%
7	Saya melepaskan celana sendiri saat ingin BAK/BAB	0 %	6.3 %	46.0 %	49.2%

8	Saya melakukan kebersihan BAK/BAB	0 %	33.3%	54.0 %	12.7%
9	Saya melakukan penyiraman setelah melakukan BAK/BAB	0 %	12.7%	39.7 %	6%
10	Saya pernah mengalami BAK/BAB dicelana	58.7 %	39.7%	1.6 %	
	Jumlah:	58.7 %	20.3 %	37.14%	
	Berpakaian/Berhias				
11	Saya memilih pakaian sendiri	1.6 %	46.0%	50.8 %	
12	Saya bisa memadupadankan pakaian saya sendiri	0 %	61.9%	36.5 %	
13	Saya mengambil pakaian sendiri	0 %	28.6%	69.8 %	
14	Saya mengenakan pakaian yang saya pilih sendiri	0 %	30.2%	68.3 %	
15	Saya mempertahankan penampilan yang rapi	0 %	27.0%	73.0 %	0%
	Jumlah:	1.6 %	38.74 %	59.68%	
	Makan				
16	Saya menyiapkan makanan dengan baik	1.6 %	69.8%	28.6 %	0%
17	Saya melakukan cuci tangan sebelum makan	0 %	42.9%	54.0 %	3.2
18	Saya makan dengan cara yang baik	0 %	52.4%	44.4 %	3.2
19	Saya melakukan cuci tangan setelah makan	0 %	50.8%	46.8 %	3.2
20	Saya membereskan tempat makan dan peralatan makan setelah selesai makan	1.6 %	20,6%	77.8 %	
	Jumlah:	3.2 %	47.3 %	50.32%	1.92 %

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan deskripsi jawaban kuesioner responden perawatan diri pada lansia berdasarkan 4 indikator perawatan diri:

a. Kebersihan diri/Mandi

Berdasarkan hasil kuesioner mengenai perawatan diri pada lansia, khususnya dalam hal kebersihan diri dan mandi, berikut adalah interpretasi dari jawaban yang diberikan oleh para responden:

Pertama, terkait dengan pertanyaan tentang menyiapkan perlengkapan mandi sendiri, sebagian besar lansia (58.7%) mengatakan bahwa mereka sering menyiapkan perlengkapan mandi secara mandiri, meskipun ada 38.1% yang hanya kadang-kadang melakukannya, dan 1.6% yang tidak pernah dapat melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki tingkat perawatan diri dalam menyiapkan perlengkapan mandi, meskipun ada beberapa yang membutuhkan bantuan dalam situasi tertentu.

Pada pertanyaan mengenai frekuensi mandi dua kali sehari, mayoritas lansia (82.5%) mandi dua kali sehari hanya kadang-kadang, sementara 15.9% melakukannya sering dan hanya 1.6% yang selalu mandi dua kali sehari. Ini mencerminkan bahwa banyak lansia yang menjaga kebersihan tubuh mereka dengan cukup baik, meskipun tidak selalu sesuai dengan frekuensi yang diinginkan, dan beberapa mungkin menghadapi kendala fisik yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk mandi dua kali sehari secara konsisten.

Untuk pertanyaan tentang penggunaan peralatan mandi sendiri, hasilnya sangat positif, dengan 65.1% lansia selalu menggunakan peralatan mandi sendiri, dan 31.7% lainnya sering melakukannya. Hanya 3.2% yang mengatakan kadang-kadang menggunakan peralatan mandi, dan tidak ada responden yang mengaku tidak pernah menggunakan peralatan mandi sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat perawatan diri yang tinggi dalam hal penggunaan peralatan mandi.

Mengenai kemampuan untuk membasuh diri sendiri, mayoritas lansia (57.1%) dapat melakukannya secara sering, sementara 27.0% melakukannya selalu, dan 15.9% kadang-kadang. Tidak ada yang mengaku tidak dapat membasuh diri sama sekali. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih dapat melakukan perawatan pribadi ini dengan tingkat perawatan diri yang cukup baik, meskipun ada beberapa yang terkadang membutuhkan bantuan, disebabkan ketika mengalami sakit dan situasi tertentu.

Terakhir, dalam hal mengeringkan tubuh sendiri, hasilnya serupa dengan kemampuan membasuh diri. Sebagian besar lansia (57.1%) mengatakan dapat mengeringkan tubuh mereka sendiri sering, dengan 27.0% lainnya selalu melakukannya, dan 15.9% kadang-kadang melakukannya. Tidak ada yang mengatakan ketidakmampuan untuk mengeringkan tubuh sama sekali, menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan diri ini tanpa bantuan.

Secara keseluruhan, hasil kuesioner ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki tingkat perawatan diri yang baik dalam menjalani rutinitas mandi dan perawatan diri, meskipun ada beberapa yang sesekali memerlukan bantuan. Perawatan diri ini lebih terlihat dalam hal penggunaan peralatan mandi dan kemampuan membasuh serta mengeringkan tubuh. Namun, beberapa lansia masih mengalami keterbatasan dan membutuhkan bantuan dalam menyiapkan perlengkapan mandi atau menjaga frekuensi mandi yang optimal.

b. Toileting/BAK & BAB

Pertama, terkait dengan melakukan BAK/BAB di kamar mandi atau tempat yang telah disediakan, mayoritas lansia (46.0%) selalu melakukannya dengan benar, dan 44.4% lainnya sering melakukannya, sementara hanya 9.5% yang kadang-kadang melakukannya. Tidak ada yang mengatakan tidak pernah melakukan BAK/BAB di tempat yang telah disediakan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia menjaga kebersihan diri dengan cara yang sesuai.

Pada pertanyaan mengenai melepaskan celana sendiri saat ingin BAK/BAB, sebagian besar lansia (49.2%) selalu melakukannya, dan 46.0% lainnya sering dapat melakukannya secara mandiri. Hanya 6.3% yang kadang-kadang memerlukan bantuan untuk melepas celana mereka saat akan melakukan BAK/BAB ketika dalam keaadaan sakit. Hal ini menunjukkan kategori baik dalam menjalankannya, meskipun ada sedikit responden yang membutuhkan bantuan sesekali.

Untuk pertanyaan mengenai melakukan kebersihan setelah BAK/BAB, sebagian besar lansia (54.0%) melakukannya dengan baik dan sering, sementara 12.7% selalu melakukan kebersihan setelah BAK/BAB. Namun, ada 33.3% yang hanya kadang-kadang melakukannya. Meskipun kebanyakan lansia memperhatikan kebersihan setelah BAK/BAB, sebagian dari mereka mungkin mengalami kesulitan atau ketidaknyamanan dalam melakukannya secara konsisten, yang bisa jadi karena faktor fisik atau keterbatasan lainnya.

Mengenai penyiraman setelah melakukan BAK/BAB, sebagian besar lansia (47.6%)

selalu melakukan penyiraman, dan 39.7% sering melakukannya, sementara 12.7% hanya kadang-kadang melakukannya. Tidak ada yang mengatakan tidak pernah melakukan penyiraman setelah BAK/BAB, yang menunjukkan bahwa kebanyakan lansia menjaga kebersihan lingkungan setelah penggunaan kamar mandi dengan baik.

Pada pertanyaan terakhir, pertanyaan mengenai pengalaman BAK/BAB di celana, mayoritas lansia (58.7%) tidak pernah mengalami kejadian tersebut, dan 39.7% lainnya hanya kadang-kadang mengalaminya. Hanya 1.6% yang sering mengalaminya, dan tidak ada responden yang selalu mengalami BAK/BAB di celana. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengontrol fungsi tubuh mereka dengan baik, meskipun ada beberapa yang sesekali mengalami kesulitan.

Secara keseluruhan, hasil kuesioner ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat kemandirian yang baik dalam melakukan aktivitas terkait BAK/BAB dan menjaga kebersihan diri. Sebagian besar lansia melaksanakan kebersihan setelah BAK/BAB dan melakukan penyiraman dengan baik. Namun, masih ada beberapa yang terkadang memerlukan bantuan atau mengalami kesulitan, seperti dalam hal kebersihan setelah BAK/BAB dan kontrol terhadap buang air. Meskipun insiden BAK/BAB di celana jarang terjadi, hal ini mungkin menunjukkan bahwa beberapa lansia masih menghadapi tantangan terkait kontrol fisiologis mereka.

c. Berpakaian/berhias

Pertama, pada pertanyaan mengenai memilih pakaian sendiri, mayoritas lansia (50.8%) sering memilih pakaian sendiri, dan 46.0% lainnya hanya kadang-kadang melakukannya. Hanya 1.6% yang selalu atau tidak pernah memilih pakaian mereka sendiri. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki kategori baik dalam memilih pakaian, meskipun ada beberapa yang membutuhkan bantuan dalam situasi tertentu.

Terkait dengan kemampuan untuk memadupadankan pakaian, sebagian besar lansia (61.9%) hanya kadang-kadang dapat memadupadankan pakaian mereka, sementara 36.5% sering dapat melakukannya dan 1.6% selalu memadupadankan pakaian mereka dengan baik. Tidak ada yang mengatakan bahwa mereka tidak pernah memadupadankan pakaian mereka. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun sebagian besar lansia masih dapat memadupadankan pakaian, ada beberapa yang mungkin merasa kesulitan atau membutuhkan bantuan dalam memilih kombinasi pakaian yang tepat.

Pada pertanyaan mengenai mengambil pakaian sendiri, sebagian besar lansia (69.8%) sering melakukannya, dan 28.6% lainnya kadang-kadang dapat mengambil pakaian mereka sendiri, sementara hanya 1.6% yang selalu melakukannya. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih dapat mengakses pakaian mereka tanpa banyak kesulitan, meskipun beberapa mungkin mengalami hambatan dalam melakukannya secara mandiri.

Terkait dengan mengenakan pakaian yang dipilih sendiri, 68.3% lansia mengatakan sering mengenakan pakaian yang mereka pilih, dan

30.2% kadang-kadang melakukannya. Hanya 1.6% yang selalu mengenakan pakaian yang mereka pilih, sementara tidak ada yang melaporkan tidak mengenakan pakaian yang mereka pilih. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia merasa cukup mandiri dalam mengenakan pakaian yang mereka pilih, meskipun beberapa terkadang memerlukan bantuan.

Terakhir, pada pertanyaan mengenai mempertahankan penampilan yang rapi, 73.0% lansia sering mempertahankan penampilan yang rapi, dan 27.0% hanya kadang-kadang melakukannya. Tidak ada yang mengatakan bahwa mereka tidak pernah mempertahankan penampilan yang rapi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih menjaga kebersihan dan kerapihan penampilan mereka dengan baik, meskipun ada beberapa yang mungkin kurang konsisten dalam hal ini.

Secara keseluruhan, hasil kuesioner ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kategori baik dalam memilih dan mengenakan pakaian serta mempertahankan penampilan yang rapi. Meskipun ada sebagian kecil yang kadang-kadang membutuhkan bantuan dalam memadupadankan pakaian atau memilih pakaian yang tepat, mayoritas lansia masih dapat melaksanakan aktivitas ini dengan mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa perawatan diri terkait penampilan masih dapat dilakukan dengan baik oleh lansia, meskipun ada tantangan tertentu yang mungkin timbul seiring dengan bertambahnya usia.

d. Makan

Pada pertanyaan mengenai menyiapkan makanan dengan baik, sebagian besar lansia (69.8%) mengatakan hanya kadang-kadang menyiapkan makanan dengan baik, sementara 28.6% sering melakukannya dan 1.6% tidak pernah melakukannya. Tidak ada yang selalu menyiapkan makanan dengan baik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia membutuhkan bantuan atau kesulitan dalam menyiapkan makanan secara konsisten, meskipun beberapa mampu melakukannya secara mandiri.

Terkait dengan mencuci tangan sebelum makan, sebagian besar lansia (54.0%) sering mencuci tangan sebelum makan, dan 42.9% kadang-kadang melakukannya. Hanya 3.2% yang selalu mencuci tangan sebelum makan, sementara tidak ada yang mengatakan tidak pernah melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia cukup memperhatikan kebersihan tangan sebelum makan, meskipun tidak semua konsisten dalam melakukannya.

Pada pertanyaan mengenai cara makan yang baik, 52.4% lansia melaporkan kadang-kadang makan dengan cara yang baik, sementara 44.4% sering makan dengan cara yang baik dan 3.2% selalu melakukannya. Tidak ada yang mengatakan bahwa mereka tidak pernah makan dengan cara yang baik. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia cukup memperhatikan etika makan, meskipun ada sebagian yang mungkin terkadang kesulitan dalam melakukannya, baik karena alasan fisik atau kebiasaan.

Untuk pertanyaan mengenai mencuci tangan setelah makan, sebagian besar lansia (46.8%) sering mencuci tangan setelah makan, dan 50.8% kadang-kadang melakukannya.

Hanya 3.2% yang selalu melakukannya, dan tidak ada yang mengatakan tidak pernah mencuci tangan setelah makan. Ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia cukup menjaga kebersihan diri setelah makan, meskipun ada sedikit ketidakkonsistenan dalam kebiasaan ini.

Terakhir, mengenai membereskan tempat makan dan peralatan makan setelah selesai makan, sebagian besar lansia (77.8%) sering melakukannya, sementara 20.6% kadang-kadang melakukannya, dan 1.6% tidak pernah melakukannya. Tidak ada yang selalu membereskan tempat makan dan peralatan makan, yang mungkin menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih berusaha menjaga kebersihan setelah makan, meskipun beberapa mungkin membutuhkan bantuan dalam proses tersebut.

Secara keseluruhan, hasil kuesioner ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kesadaran yang baik terhadap kebersihan diri dan pola makan, seperti mencuci tangan sebelum dan setelah makan serta menjaga kebersihan tempat makan. Namun, ada beberapa aspek yang masih menunjukkan ketidakkonsistenan, seperti menyiapkan makanan dengan baik dan membereskan peralatan makan, di mana sebagian besar lansia hanya kadang-kadang melakukannya. Meskipun kebanyakan lansia menjaga kebersihan diri mereka dengan baik, masih ada beberapa yang membutuhkan bantuan atau kesulitan dalam melaksanakan beberapa aspek perawatan diri secara mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Gambaran perawatan diri pada lansia di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo dapat disimpulkan bahwa Gambaran perawatan diri dengan sebahagian besar pada kategori baik berjumlah 46 responden (73,0%), dikatakan baik karena ada signifikan dengan hasil ukur pada perawatan diri pada definisi operasional karena di dapatkan pasien menjawab pertanyaan dalam kuesioner manajemen nyeri berjumlah 46 orang. Pada kategori cukup berjumlah 17 responden (27,0%) dikatakan baik karena ada signifikan dengan hasil ukur pada perawatan diri pada definisi operasional karena di dapatkan pasien menjawab pertanyaan dalam kuesioner manajemen nyeri berjumlah 17 orang responden.

DAFTAR PUSTASKA

Azhari, A. A., Suhariyanto, S., Ernawati, E., Juniartati, E., & Sulistyawati, D. (2022). Asuhan Keperawatan Lansia dengan Demensia: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Cikini*, *3*(2), 75–83. https://doi.org/10.55644/jkc.v3i2.89 Iii, B. A. B. (2014). *15.1100.130 Bab 3*. 32–47. Priadana, M. (2022). *15.1100.005 Bab 3*. 38–48.

Chasanah, F. N., Sundari, R. I., & Wirakhmi, I. N. (2021). *Gambaran Perilaku Personal Hygiene pada Lansia di Rojinhome Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaru Okinawa Jepang. Snnppkm, 2012*, 820–827.

Andi, (2023). *Gambaran Self-Care Pada lansia Dengan Hipertensi Terkontrol Dan Tidak Terkontrol. Pharmacognosy Magazine*, *75*(17), 399–405.

Rifaldi, W. A. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Perawatan Diri (Self Care) Pada Lansia Di Kelurahan Maospati Kabupaten Magetan*. 22–31.

Rika Widianita, D. (2023). No *Studi Kasus Pada Lansia Yang Mengalami Dimensia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Blitar AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, *VIII*(I), 1–19.

Siregar, L. W. (2023). *Perawatan diri lansia yang mengalami gangguan pola tidur*. *1*

Dinkes Prov Gorontalo. (2023). *Wujudkan Lansia SMART Di Provinsi Gorontalo, BKKBN Luncurkan Sekolah Lansia*. Https://Berita.Gorontaloprov.Go.Id/2024/07/30/Wujudkan-Lansia-Smart-Di-Provinsi-Gorontalo-Bkkbn-Luncurkan-Sekolah-Lansia/

Mega, (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Juwangi 1 Boyolali. 16-21*

Anastasia Suci Sukmawati., Isrofah Isrofah., Ni Luh Putu Suardini Yudhawati., Suryati Suryati., I Kadek Agus Dwija Putra., Siti Juwariyah., Ni Putu Kamaryati., Wike Rosalini., Syafdewiyani., Rita Ismail., Omi Haryati., Erlin Ifadah (2023). *BUKU AJAR PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR MANUSIA.14-15*

Hamna Vonny Lasanuddin, Ibrahim Paneo, Rosmin Ilham, (2023). *PENYULUHAN EFEKTIVITAS HEALTH EDUCATION TERHADAP KETERAMPILANPERAWATAN DIRI PADA LANSIA DI PANTI GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI GORONTALO. 38-40*

Rosmin Ilham, Rona Febriyona, Hamna Vonny Lasanuddin, Fikria Polohi, (2024). *Analisis Asuhan Keperawatan Demensia Dengan Masalah Defisit Perawatan Diri Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo*. 133-135

Dewi, (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dimensia Pada Lansia Di Dusun Jabung Desa Lebakjabung Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. 23-33*

Andeli, (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene Pada Pasien Dimensia. 20-25*

Wahyu, (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Perawatan Diri (Self care) Pada Lansia Di Kelurahan Maospati Kabupaten Magetan. 88-89*

Imam Fauzan Arifin., Siti Haniyah., Ema Wahyu Ningrum., (2022). *Gambaran Tingkat Kemandirian pada Lansia dalam Pemenuhan Kebutuhan Perawatan Diri di Shakai Fukushihoujin Ryuu Kyuu Itsuaikai Aisenen Jepang. 555-556*

Ibrahim paneo. (2019) JKN dan Kualitas pelayanan Kesehatan Masyarakat. Penerbit: IDEAS PUBLISHONG.

Ibrahim Paneo. (2020). Manajemen Kebijakan Publik: Penerbit IDEAS PUBLISHING.

Ibrahin Paneo. (2021). Smile Approach. Penerbit: IDEAS PUBLISHING

Wulan Sari., Pramesti Dewi., Amin Susanto.,(2022). *Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan ADL (Activity Daily Living). 3407-3408*

Chasanah, F. N., Sundari, R. I., & Wirakhmi, I. N. (2021). *Gambaran Perilaku Personal Hygiene pada Lansia di Rojinhome Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaru Okinawa Jepang. Snnppkm, 2012,* 823-826

Gilang Ramadan, M.Pd., Dr. Muh. Firyal Akbar, S.IP., M.Si., Dr. Irmawati Ishak Duko, M.Pd., Dr. Meity M. Mokoginta, S.Hut., M.Si Ana Mariana, S.Pd.I., M.Pd., Wahyudin Hasyim, M.Kom., St. Surya Indah Nurdin, S.ST., M.Keb., Ismet Hadi, S.H., M.H., Dr. Teri Repi, S.Pt., M.Si., Anggraeni MS Lagalo, M.Sc. (2024). *Pedoman Karya Tulis Ilmiah. UMGO PRES GORONTALO.*

Yesi Arisandi. 2023. *Buku Keperawatan Gerontik. Penerbit NEM..*