

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Lanjut usia adalah seseorang yang usianya lanjut 60 tahun atau lebih, mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial (Nugroho, 2010). Secara biologis lansia adalah sekumpulan orang yang mengalami proses penuaan secara terus-menerus ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik, yaitu semakin rentan terhadap penyakit yang berujung kematian. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan, hingga organ (Pandji, 2013).

Lansia adalah seseorang yang telah berusia > 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017). Kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah berusia > 60 tahun, mengalami penurunan kemampuan beradaptasi, dan tidak berdaya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seorang diri.

2.1.2 Batasan Usia Lanjut

Batasan usia lanjut meliputi usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45 – 54 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu kelompok usia 55 – 65 tahun, lanjut usia muda (young old) yaitu kelompok usia 66 – 74 tahun, lanjut usia tua (old) yaitu kelompok usia 75 – 90 tahun, lanjut usia sangat tua (very old) yaitu kelompok lanjut usia lebih dari 90 tahun (WHO, 2016).

Menurut Kemenkes RI (2016) pengelompokan usia dibagi menjadi masa dewasa awal yaitu usia 26 – 35 tahun, masa dewasa akhir yaitu usia 36 – 45 tahun, masa lansia awal yaitu usia 46 – 55 tahun, masa lansia akhir yaitu usia 56 – 65 tahun, manula yaitu usia lebih dari 65 tahun.

2.1.3 Proses Menua

Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Hal tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada activity of daily living (Fatimah, 2010).

2.1.4 Ciri – ciri Lansia

Menurut Kemenkes RI (2016), ciri-ciri lansia adalah sebagai berikut :

1. Lansia merupakan periode kemunduran

Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis sehingga motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang

rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi.

2. Lansia memiliki status kelompok minoritas

Kondisi ini sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat oleh pendapat yang kurang baik, misalnya lansia yang lebih senang mempertahankan pendapatnya maka sikap sosial di masyarakat menjadi negatif, tetapi ada juga lansia yang mempunyai tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif.

3. Lansia membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan. Misalnya lansia menduduki jabatan sosial di masyarakat sebagai Ketua RW, sebaiknya masyarakat tidak memberhentikan lansia sebagai ketua RW karena usianya.

4. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk sehingga dapat memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Akibat dari perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk pula. Contoh: lansia yang tinggal bersama keluarga sering tidak dilibatkan untuk pengambilan keputusan karena dianggap pola pikirnya kuno,

kondisi inilah yang menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungan, cepat tersinggung dan bahkan memiliki harga diri yang rendah.

2.1.5 Karakteristik Lansia

Lansia memiliki karakteristik yang berusia lebih dari 60 tahun, kebutuhan dan masalah lansia bervariasi mulai dari rentang sehat hingga sakit, kebutuhan biopsikososial dan spritual, kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif (Maryam, 2008).

2.1.6 Teori – Teori Penuaan

Menurut Kemenkes RI (2016) tentang proses menua yaitu:

1. Teori – teori biologi

a. Teori genetik dan mutasi (*somatic mutatie theory*)

Menurut teori ini menua telah terprogram secara genetik untuk spesies – spesies tertentu. Menua terjadi sebagai akibat dari perubahan biokimia yang diprogram oleh molekul – molekul/DNA dan setiap sel pada saatnya akan mengalami mutasi sehingga terjadi penurunan kemampuan fungsional sel.

b. Pemakaian dan rusak

Kelebihan usaha dan stres menyebabkan sel – sel tubuh lelah (rusak).

c. Reaksi dari kekebalan sendiri (*auto immune theory*)

Di dalam proses metabolisme tubuh, suatu saat diproduksi suatu zat khusus. Ada jaringan tubuh tertentu yang tidak tahan terhadap zat tersebut sehingga jaringan tubuh menjadi lemah dan sakit.

d. Teori “immunology slow virus” (*immunology slow virus theory*)

Sistem imun menjadi efektif dengan bertambahnya usia dan masuknya virus kedalam tubuh dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh.

e. Teori stres

Menua terjadi akibat hilangnya sel-sel yang biasa digunakan tubuh. Regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal, kelebihan usaha dan stres menyebabkan sel-sel tubuh lelah terpakai.

f. Teori radikal bebas

Radikal bebas dapat terbentuk dalam bebas, tidak stabilnya radikal bebas (kelompok atom) mengakibatkan oksidasi oksigen bahan-bahan organik seperti karbohidrat dan protein. Radikal bebas ini dapat menyebabkan sel-sel tidak dapat regenerasi.

g. Teori rantai silang

Sel-sel yang tua atau usang, reaksi kimianya menyebabkan ikatan yang kuat, khususnya jaringan kolagen. Ikatan ini menyebabkan kurangnya elastis, kekacauan dan hilangnya fungsi.

h. Teori program

Kemampuan organisme untuk menetapkan jumlah sel yang membelah setelah sel-sel tersebut mati.

2. Teori kejiwaan sosial

a. Aktivitas atau kegiatan (*activity theory*)

Lansia mengalami penurunan jumlah kegiatan yang dapat dilakukannya. Teori ini menyatakan bahwa lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dan ikut banyak dalam kegiatan sosial. Ukuran optimum (pola hidup) dilanjutkan pada cara hidup dari lansia berupa mempertahankan hubungan antara sistem sosial dan individu agar tetap stabil.

b. Kepribadian berlanjut (*continuity theory*)

Dasar kepribadian atau tingkah laku tidak berubah pada lansia. Pada teori ini menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada seseorang yang lansia sangat dipengaruhi oleh tipe *personality* yang dimiliki.

c. Teori pembebasan (*disengagement theory*)

Teori ini menyatakan bahwa dengan bertambahnya usia, seseorang secara berangsur-angsur mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial lanjut usia menurun, baik secara kualitas maupun kuantitas sehingga sering terjadi kehilangan ganda (*triple loss*), yakni: (1) Kehilangan peran; (2) Hambatan kontak sosial; (3) Berkurangnya kontak komitmen.

2.2 Personal Hygiene

2.2.1 Definisi *Personal Hygiene*

Kata Hygiene berasal dari istilah Yunani "Hygieia" yang memiliki arti "Dewi Kesehatan". Kebersihan dapat didefinisikan sebagai, "Ilmu

pengetahuan yang terkait dengan pelestarian dan promosi kesehatan" (Lal & G, 2016). *Personal hygiene* adalah tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikis (Hassan, 2012).

Personal hygiene adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan kebersihan perorangan diperlukan untuk kenyamanan dan kesehatan individu. Kebersihan diri sama dengan meningkatkan kesehatan (Potter & Perry, 2012). Seseorang yang sakit, biasanya dikarenakan masalah kebersihan yang kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah yang biasa saja, padahal jika hal tersebut dibiarkan dapat mempengaruhi kesehatan secara umum.

Hygiene adalah ilmu kesehatan. Cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka disebut *personal hygiene*. Cara perawatan diri menjadi rumit karena kondisi fisik atau keadaan emosional seseorang. Pemeliharaan *personal hygiene* diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Seperti pada orang sehat mampu memenuhi kebutuhan kesehatannya sendiri, pada orang sakit atau tantangan fisik memerlukan bantuan perawat untuk melakukan praktik kesehatan yang rutin (Potter & Perry, 2012).

2.2.2 Tujuan *Personal Hygiene*

Tujuan *personal hygiene* adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, mencegah berbagai penyakit,

menciptakan keindahan, dan meningkatkan rasa kepercayaan diri (Temitayo, 2016).

2.2.3 Macam – Macam *Personal Hygiene*

Macam-macam *Personal hygiene* Menurut (Temitayo, 2016), *personal hygiene* dibagi menjadi:

1. Perawatan kulit

Kulit merupakan organ terluar yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari kuman atau trauma, sekresi, ekskresi, dan pengatur suhu tubuh. Tujuan perawatan kulit adalah untuk menghindari bau badan, menciptakan perasaan nyaman, dan terbebas dari berbagai penyakit.

2. Mandi

Mandi merupakan bagian yang penting dalam menjaga kebersihan diri, mandi dapat menghilangkan bau, menghilangkan kotoran yang menempel, melancarkan peredaran darah, dan memberi kesegaran dalam tubuh.

3. Perawatan mulut dan gigi

Perawatan pada mulut disebut juga oral hygiene, melalui perawatan pada rongga mulut, sisa-sisa makanan yang terdapat dimulut dapat dibersihkan, maka sangat penting untuk menggosok gigi minimal dua kali sehari, sangat dianjurkan untuk berkumur atau menggosok gigi setelah makan dan memakai sikat gigi sendiri.

4. Kebersihan tangan, kaki, dan kuku

Tangan, kaki, dan kuku yang bersih menghindarkan kita dari berbagai macam penyakit, tangan dan kuku yang kotor dapat

menyebabkan bahaya kontaminasi pada makanan dan penyakit-penyakit tertentu, untuk menghindari bahaya, disarankan untuk membersihkan tangan sebelum makan dan memotong kuku secara teratur

5. Cuci tangan

Mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar pada lima waktu penting, yaitu sebelum makan, sebelum memegang bayi, setelah buang air, setelah menceboki anak, dan sebelum menyiapkan makanan agar terhindar dari berbagai penyakit.

6. Kebersihan pakaian

Pakaian banyak menyerap keringat dan debu kotoran, dalam sehari saja, pakaian dapat menyebabkan bau yang mengganggu, untuk itu perlu mengganti pakaian bersih setiap hari agar kebersihan tubuh juga terjaga.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Menurut (Tarwoto & Wartonah, 2010), ada beberapa faktor yang memengaruhi *personal hygiene* seperti:

1. Citra tubuh/*body image*

Citra tubuh adalah cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Citra ini sering berubah, saat klien menjalani operasi, menderita penyakit, atau perubahan status fungsional, citra tubuh akan berubah dramatis. Untuk alasan ini, berusaha untuk meningkatkan kenyamanan dan penampilan *personal hygiene* klien (Potter & Perry, 2012).

Ketika seorang perawat dihadapkan pada klien yang tampak berantakan, tidak rapi, atau tidak peduli dengan *personal hygiene* dirinya, maka dibutuhkan edukasi tentang pentingnya *personal hygiene* untuk kesehatan, selain itu juga dibutuhkan kepekaan perawat untuk melihat kenapa hal ini bisa terjadi, apakah memang kurang/ketidaktahuan klien akan *personal hygiene* perorangan atau ketidakmauan dan ketidakmampuan klien dalam menjalankan praktik *personal hygiene* dirinya, hal ini bisa dilihat dari partisipasi klien dalam *Personal hygiene* harian (Laily, 2012). Penampilan umum seseorang menggambarkan pentingnya *personal hygiene* bagi dirinya. Citra tubuh adalah konsep tubuh seseorang tentang tubuhnya, termasuk penampilan, struktur, atau fungsi fisik. Citra ini Sering berubah, saat klien menjalani operasi, menderita penyakit, atau perubahan status fungsional, citra tubuh akan berubah dramatis. Untuk alasan ini, berusaha untuk meningkatkan kenyamanan dan penampilan *personal hygiene* klien (Potter & Perry, 2012).

2. Praktik sosial

Manusia merupakan makhluk sosial dan karenanya berada dalam kelompok sosial. Kondisi ini akan memungkinkan seseorang untuk berhubungan, berinteraksi dan bersosialisasi satu dengan yang lainnya (Laily, 2012). Kelompok sosial memengaruhi pilihan *personal hygiene*, termasuk produk dan frekuensi perawatan pribadi. Selama masa kanak-kanak, kebiasaan keluarga memengaruhi *personal hygiene*, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi, dan jenis *personal hygiene*

mulut.

Pada masa remaja, *personal hygiene* pribadi dipengaruhi oleh kelompok teman. Remaja wanita misalnya menjadi tertarik pada penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk harapan tentang penampilan pribadi, sedangkan pada lansia akan terjadi beberapa perubahan dalam praktik *personal hygiene* karena perubahan dalam kondisi fisiknya dan sumber yang tersedia (Potter & Perry, 2012).

Praktik *personal hygiene* pada lansia dapat berubah dikarenakan situasi kehidupan, misalnya jika mereka tinggal dipanti jompo mereka tidak dapat mempunyai privasi dalam lingkungannya yang baru. Privasi tersebut akan mereka dapatkan dalam rumah mereka sendiri, karena mereka tidak mempunyai kemampuan fisik untuk melakukan *personal hygiene* sendiri.

3. Status sosial ekonomi

Status ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik hygiene perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan hygiene perorangan yang rendah pula. *Personal hygiene* memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, dan sikat gigi, alat mandi yang semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya akan menambah beban bagi keluarga yang kurang status ekonominya.

4. Pengetahuan

Pengetahuan tentang hygiene akan mempengaruhi praktik *personal hygiene*. Namun, hal ini saja tidak cukup karena motivasi

merupakan kunci penting dalam pelaksanaan hygiene tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan (Laily, 2012).

Pengetahuan mengenai *personal hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan, misalnya pada pasien diabetes melitus harus menjaga kebersihan kakinya.

5. Budaya

Pada budaya sebagian masyarakat, jika individu sakit tertentu tidak boleh mandi. Kepercayaan budaya dan nilai pribadi akan mempengaruhi perawatan hygiene seseorang. Berbagai budaya memiliki praktik higiene yang berbeda.

Di Asia kebersihan dipandang penting bagi kesehatan sehingga mandi bisa dilakukan 2-3 kali dalam sehari, sedangkan di Eropa memungkinkan hanya mandi sekali dalam seminggu. Beberapa budaya memungkinkan juga menganggap bahwa kesehatan dan kebersihan tidaklah penting.

6. Kebiasaan

Kebiasaan seseorang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri seperti penggunaan sabun, sampo, dan lain-lain. Setiap orang itu unik dan selalu memiliki perbedaan antara satu orang dengan yang lainnya. Hal ini juga akan berpengaruh pada kegiatan *personal hygiene* nya, dimana ada orang yang menggosok giginya 5 kali sehari, ada yang menggosok gigi 3 kali, bahkan ada yang 1 kali perhari. Selain itu, produk yang digunakannya juga dapat berbeda-beda, bisa

saja menggunakan produk mahal atau murah, atau menyukai produk yang ia buat sendiri.

Kondisi ini akan mempengaruhi *personal hygiene* nya, karena kita tidak dapat memaksakan apa yang telah orang lain pilih secara matang.

7. Kondisi fisik atau psikis

Setiap orang dapat dilahirkan dengan kondisi yang berbeda-beda, ada yang lahir prematur, lahir normal, lahir dengan gangguan fisik, dan lahir dengan gangguan mental. Kondisi fisik dan mental sangat menentukan *personal hygiene* seseorang.

Orang yang memiliki keterbatasan dengan kondisi fisik dan mentalnya. Tentu akan mengalami berbagai masalah dalam perawatan kebersihannya. Sehingga ia memerlukan bantuan dari orang lain untuk melakukan *personal hygiene* ini.

Ketika sakit, cenderung lebih banyak beristirahat dan berdiam diri. selain itu kondisi sakit dapat membuat seseorang malas untuk mandi, malas untuk cuci tangan, dan hal lainnya yang berhubungan dengan air. Sehingga, kondisi ini dapat meningkatkan resiko terjangkitnya penyakit.

Apalagi jika sakit yang diderita sudah parah, seperti pada orang yang terkena penyakit stroke. kondisi ini, Selain menimbulkan penyakit pada kulit dan mulut, juga dapat mengakibatkan dekubitus. Dekubitus merupakan kondisi jaringan atau bagian tubuh yang tertekan seperti punggung yang dидiamkan dan tanpa bergerak, sehingga aliran darah

ke punggung menjadi berkurang, akibatnya punggung menjadi lecet dan terjadi nekrotik (kematian jaringan). Dengan melakukan mandi atau waslap ini selain dapat mencegah penyakit kulit dan infeksi, juga dapat mencegah timbulnya penyakit dekubitus. Karena ketika seseorang mandi, maka tubuh seseorang itu akan terelus, dan bergerak (ketika memposisikan seseorang ke samping). Hal ini akan membuat peredaran darah kembali lancar.

2.2.5 Dampak yang Timbul pada Masalah *Personal Hygiene*

Berikut dampak yang sering timbul pada masalah *personal hygiene*:

1. Dampak fisik

Gangguan fisik yang terjadi karena adanya gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik, gangguan yang sering terjadi adalah gangguan kulit, mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan lain lain.

2. Dampak psikososial

Masalah-masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial (Tarwoto & Wartonah, 2010).

2.3 Kerangka Konsep



Keterangan

- : Berhubungan
- ▭ : Variabel yang Diteliti
- ▭ (dashed) : Variabel yang tidak diteliti
- : Berpengaruh

Gambar 2.3 Kerangka Konsep Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Personal Hygiene* pada Lansia

2.4 Deskripsi Kerangka Konsep

Perilaku *personal hygiene* adalah tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikis. *Personal hygiene* meliputi kebersihan rambut, kebersihan kulit, kebersihan gigi dan mulut serta kebersihan kuku tangan dan kaki. Indikator *personal hygiene* diantaranya mandi dua kali sehari, keramas dua hari sekali, sikat gigi 2 kali sehari, membersihkan kuku tangan dan kaki ketika kotor dan panjang, mencuci tangan serta mencuci kaki sebelum dan sesudah melakukan aktivitas. Lansia merupakan usia yang sangat rentan terkena berbagai penyakit dan juga pada lansia sering kali mengalami masalah dalam pemenuhan *personal hygiene*. Hal ini bisa disebabkan karena beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi pemenuhan *personal hygiene* pada lansia diantaranya body image, praktik sosial, status sosial ekonomi, pengetahuan, budaya, kebiasaan, dan kondisi fisik atau psikis. kurangnya pemenuhan *personal hygiene* pada lansia dapat menyebabkan berbagai penyakit.