



Hubungan Citra Tubuh dan Tingkat Kemandirian dengan Personal Hygiene pada Lansia di Desa Haurwangi Tahun 2025

The Relationship between Body Image and Independence Level with Personal Hygiene in the Elderly in Haurwangi Village in 2025

Neng Bunga Lestari¹, Saiful Gunardi², Indri Sarwili³
Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju
Email : lstrbng759@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 19-04-2026

Revised : 21-04-2026

Accepted : 23-04-2026

Published : 25-04-2026

Abstrak

This research proposal is entitled "The Relationship between Body Image and Level of Independence with Personal Hygiene among the Elderly in Haurwangi Village RT 01/RW 11, 2025." The elderly represent the final stage of human life, characterized by a decline in physical, psychological, and social functions, which can affect independence and self-care behaviors, including personal hygiene. Factors presumed to be associated with personal hygiene behavior include body image and level of independence. This study employs a quantitative research design with a cross-sectional approach, aiming to determine the relationship between body image and level of independence with personal hygiene among the elderly. The population in this study consists of all elderly individuals living in Haurwangi Village RT 01/RW 11, Cianjur Regency, totaling 143 people, with the sample size determined using the Slovin formula. The research instruments include a body image questionnaire using a Likert scale (1–5), the Katz Index of Independence in Activities of Daily Living (ADL) and the Lawton Instrumental Activities of Daily Living (IADL) Scale to assess the level of independence, as well as a personal hygiene observation checklist to evaluate elderly hygiene practices. The collected data are analyzed using univariate and bivariate analysis, with the Spearman non-parametric correlation test applied for hypothesis testing. The results of this study are expected to provide an overview of the relationship between body image, level of independence, and personal hygiene among the elderly, and to serve as a basis for promotive and preventive efforts by healthcare professionals in improving the well-being and independence of the elderly.

Keywords: *Body image, level of independence, personal hygiene*

Abstrak

Lansia merupakan tahap akhir kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial, sehingga berdampak terhadap kemandirian dan perilaku perawatan diri, termasuk personal hygiene. Faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku personal hygiene adalah citra tubuh dan tingkat kemandirian. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan tingkat kemandirian dengan personal hygiene pada lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Haurwangi RT 01/RW 11, Kabupaten Cianjur, berjumlah 143 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin. Instrumen penelitian meliputi kuesioner citra tubuh (skala Likert 1–5), Katz Index of Independence in ADL dan Lawton IADL Scale untuk menilai tingkat kemandirian, serta checklist observasi personal hygiene untuk menilai perilaku kebersihan diri lansia. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji korelasi non-parametrik Spearman. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran



mengenai hubungan antara citra tubuh, tingkat kemandirian, dan personal hygiene lansia, serta menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian lansia.

Kata kunci: Citra tubuh, tingkat kemandirian, personal hygiene

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan seseorang yang kemampuan fisiknya akan semakin menurun sehingga dapat mengakibatkan kemunduran pada peran-peran sosialnya. Menurut WHO (World Health Organization), populasi penduduk dunia berusia 60 tahun atau lebih, mencapai 900 juta jiwa yang berusia 80 tahun atau lebih, pada tahun 2050 diperkirakan mencapai 2 miliar jiwa di seluruh dunia. Akan ada hampir sebanyak 120 juta jiwa yang tinggal di Cina, dan 434 juta orang di kelompok usia ini di seluruh dunia. Di negara Eropa, dan Jerman merupakan salah satu negara dengan penduduk usia tua terbesar di dunia. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08) juta, tahun 2025 (33,69) juta, tahun 2030 (40,95) juta, tahun 2035 (48,19) juta. Rasio ketergantungan penduduk di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 13,28% artinya bahwa setiap usia produktif harus menanggung sekitar 14 orang penduduk lansia.

Lansia adalah seseorang yang sudah mencapai usia ≥ 60 tahun. Tahun 2019, Indonesia memasuki era penduduk menua (*aging population*) yang mana terdapat peningkatan jumlah lansia, jumlah lansia pada tahun 2019 tercatat sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%) dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 48,2 juta lansia (15,77%) ditahun 2035 (kemenkes, 2019). Menurut data direktorat jenderal kependudukan dan pencatatan sipil (Dukcapil) pada tahun 2021, ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (Lansia) di Indonesia, kelompok ini persentasenya mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Jika dirinci lagi sebanyak 11 juta jiwa 37,48% penduduk lansia 60-64 tahun. Kemudian ada 7,77 juta 25,77% yang berusia 65-69 tahun, setelahnya ada 5,1 juta penduduk 16,94% berusia 70-74 tahun, serta 5,98 juta 19,81% berumur di atas 75 tahun. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan mencapai sekitar 34 juta jiwa, setara dengan 11,8% dari total populasi nasional (Kemenkes, 2025).

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa akibat terhadap berbagai kehidupan. Dampak primer peningkatan lansia ini ialah peningkatan ketergantungan lansia, ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, serta sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan serta keterlambatan yang akan dialami bersama dengan proses kemunduran akibat proses menua. Proses menua adalah suatu kondisi yang wajar dan tidak bisa dihindari dalam fase kehidupan (Royati *et al*, 2022).

Personal hygiene merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup khususnya lansia. Menurut WHO, praktik kebersihan yang baik adalah upaya untuk mencegah penyebaran penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan. Personal hygiene meliputi perawatan tubuh mulai dari mandi, menjaga kebersihan mulut dan gigi, rambut, kuku, pakaian, hingga kebersihan area genital, atau kebersihan perorangan. Penerapan personal hygiene yang kurang optimal dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti



infeksi kulit, bau badan, gangguan mulut dan gigi, hingga meningkatkan resiko penyakit menular. (Wiraya *et al*, 2023). menjelaskan bahwa personal hygiene bertujuan meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis, memelihara kebersihan diri, mencegah penularan infeksi, meningkatkan rasa percaya diri, menciptakan keindahan dan mencegah penyakit.

Penurunan perilaku personal hygiene dapat mempengaruhi body image (citra tubuh) menyebabkan lansia merasa kurang baik secara penampilan. Body image (Citra tubuh) adalah gambaran persepsi dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri seperti penampilan tubuhnya, baik yang disadari maupun tidak. Menurut (Sari & Abrori, 2020) citra tubuh adalah gambaran imajinatif subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang berkaitan dengan seberapa baik tubuh yang dimiliki harus disesuaikan dengan persepsi individu terhadap evaluasi dari orang lain. Pada usia lanjut perubahan fisik akibat proses penuaan seperti keriput, rambut memutih, penurunan fungsi indera, dan kelemahan otot seringkali mempengaruhi citra tubuh.

Kemunduran fungsi fisik pada lansia berpengaruh langsung terhadap kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Liao *et al*. (2020), penurunan kekuatan otot, fungsi sensorik, dan keseimbangan tubuh pada lansia secara signifikan menurunkan tingkat kemandirian dalam melakukan Activities of Daily Living (ADL), termasuk mandi, berpakaian, dan merawat diri

Tingkat kemandirian ini berhubungan erat dengan personal hygiene. Menurut Syed & Ahmad (2021), personal hygiene pada lansia sangat dipengaruhi kemampuan fisik dan psikologis seseorang dalam mempertahankan perawatan diri. Lansia yang mengalami penurunan kemampuan motorik atau kepercayaan diri cenderung menunjukkan praktik personal hygiene yang kurang optimal. Selain itu, aspek citra tubuh juga berperan penting. Menurut penelitian Zhang *et al* (2024), citra tubuh memengaruhi motivasi lansia untuk melakukan perawatan diri. Lansia dengan persepsi negatif terhadap kondisi fisiknya (misalnya perubahan fisik akibat penuaan) lebih berisiko mengabaikan kebersihan diri.

Hubungan antara kemandirian, citra tubuh, dan personal hygiene juga diperkuat oleh temuan Rahman & Yusuf (2023) yang menjelaskan bahwa penurunan kemandirian bukan hanya berdampak pada kemampuan fisik lansia, tetapi juga memengaruhi harga diri dan minat untuk merawat diri. Lansia dengan tingkat kemandirian rendah memiliki kecenderungan tinggi mengalami personal hygiene yang buruk.

Selain itu kondisi lansia di berbagai wilayah, khususnya di pedesaan, sering memiliki karakteristik berbeda dibandingkan lansia yang tinggal di perkotaan. Keterbatasan akses layanan kesehatan, serta kondisi fisik yang menurun dapat menjadi hambatan penerapan personal hygiene. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Citra Tubuh dan Tingkat Kemandirian Dengan Penerapan Personal Hygiene Pada Lansia”. Penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan mendalam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan wawancara secara langsung pada tanggal 26 Agustus dengan 10 responden lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kab.Cianjur RT 01 / RW 11, Didapatkan bahwa pada aspek citra tubuh terdapat 4 dari 10 lansia menerima kondisi fisiknya saat ini, 6 dari 10 lansia merasa kurang percaya diri terhadap perubahan fisik akibat penuaan, seperti kulit keriput, dan gigi ompong. Pada aspek tingkat kemandirian 7 dari 10 lansia mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa perlu bantuan apapun, 3 lansia memerlukan bantuan sebagian dalam



melakukan aktivitas sehari-hari seperti mandi, berpakaian, dan berjalan. Sementara dalam aspek personal hygiene terdapat 3 dari 10 lansia yang menjaga personal hygiene dengan baik seperti memotong kuku, mandi rutin, menggosok gigi, ganti pakaian, dan memotong kuku, 7 dari 10 lansia kurang optimal dalam menjaga personal hygiene misalnya hanya mandi sekali dalam sehari, jarang menyisir rambut, atau mengganti pakaian. Hasil studi pendahuluan wawancara awal dengan 10 responden lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kab. Cianjur RT 01 / RW 11, ditemukan bahwa Sebagian besar mengalami gangguan citra tubuh yang negatif, tingkat kemandirian yang kurang, dan gangguan personal hygiene. Kondisi ini menegaskan pentingnya penelitian mengenai “Hubungan Citra Tubuh Dan Tingkat Kemandirian Dengan Personal Hygiene Pada Lansia” di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kab. Cianjur RT 01/ RW 11.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian cross sectional adalah desain penelitian observasional yang mengatur variabel eksposur (Independent) dan outcome (Dependent) pada satu titik waktu (Math, 2025). Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti yaitu hubungan citra tubuh dan tingkat kemandirian dengan personal hygiene lansia di Desa Haurwangi

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang memenuhi kriteria dalam penelitian yang termasuk dalam kategori usia 60-90, populasi lansia di di kampung Neglasari Desa Haurwangi Rt/01 Rw/11 Kab. Cianjur sebanyak 143 lansia.

Tempat dan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Rt/01 Rw/11 Kab. Cianjur.

Alat pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti mendatangi rumah responden secara langsung. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Responden yang bersedia kemudian diminta mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi yang dialami. Setelah data diedit, dilakukan proses pengkodean (coding) yaitu mengubah data berbentuk huruf menjadi data angka (Notoatmodjo, 2022). Pengkodean meliputi usia (45–59 tahun = 1; 60–75 tahun = 2), jenis kelamin (perempuan = 1; laki-laki = 2), pendidikan (SD = 1; SMP = 2; SMA = 3; sarjana = 4), pekerjaan (tani = 1; wiraswasta = 2; pensiunan = 3), serta lingkungan tidur meliputi cahaya (terang = 1; redup = 2; gelap = 3), suhu (hangat = 1; sejuk = 2; dingin = 3), konsumsi kafein (ya = 1; tidak = 2), dan kebiasaan merokok (ya = 1; tidak = 2). Tingkat kecemasan dikategorikan menjadi ringan = 1, sedang = 2, dan berat = 3. Kualitas tidur dikategorikan menjadi baik = 1, kurang = 2, dan buruk = 3. Scoring dilakukan dengan pemberian skor pada setiap jawaban responden untuk mempermudah proses perhitungan data (Notoatmodjo, 2022). Skor tingkat kecemasan dibagi menjadi ringan (20–45), sedang (46–65), dan berat (66–80). Skor pola tidur dikategorikan menjadi baik (0–5), kurang (6–10), dan buruk (11–21).



Uji validitas

Machfoedz (2020) Validitas adalah ketepatan instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Sürücü (2020):Validitas isi menekankan sejauh mana item instrumen mewakili fenomena yang diteliti.

Kuesioner Citra Tubuh instrumen ini mengukur persepsi, perasaan, pikiran, dan perilaku lansia terhadap tubuhnya. Kuesioner menggunakan skala Likert (1–4) dan disusun berdasarkan aspek persepsi, afektif, kognitif, serta perilaku. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r hitung antara 0,412–0,812 lebih besar dari r tabel (0,361), sehingga semua item dinyatakan valid dan layak digunakan untuk penelitian ini.

Instrumen Tingkat Kemandirian (Katz ADL dan Lawton IADL), instrumen ini digunakan untuk menilai kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Katz ADL terdiri dari 6 item, sedangkan Lawton IADL terdiri dari 8 item. Hasil uji validitas menunjukkan nilai korelasi r hitung berkisar 0,468–0,893 ($> r$ tabel 0,361) sehingga seluruh butir pertanyaan dinyatakan valid dan dapat digunakan tanpa revisi.

Checklist Personal Hygiene, instrumen ini berisi daftar observasi tentang praktik kebersihan diri lansia, meliputi mandi, kebersihan mulut, kuku, pakaian, dan kebersihan genital dengan skala 0–3. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir observasi memiliki nilai r hitung 0,421–0,756 lebih besar dari r tabel 0,361, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen personal hygiene valid digunakan dalam penelitian.

Uji validitas kuesioner ini akan dilakukan di Kampung Sadang, dengan jumlah responden 20 orang. dengan uji validitas. Kriteria pengujian dikatakan valid atau tidak valid pada taraf signifikan 5% yaitu, apabila r hitung $> r$ tabel maka item dapat dinyatakan valid. begitu pula sebaliknya jika r hitung $< r$ tabel maka item dinyatakan tidak valid. Derajat kebebasan (df): Untuk menemukan r tabel, diperlukan nilai derajat kebebasan (df) yang dihitung dengan rumus $df = n - 2$, di mana n adalah jumlah responden atau sampel. Nilai r -tabel dengan df 18 orang sebesar 0,444.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia Berdasarkan Usia di Desa Haurwangi Tahun 2025.

| Usia | Frekuensi | Persentase |
|-------------|-----------|------------|
| 60-69 tahun | 62 | 59.0 |
| 70-79 tahun | 43 | 41.0 |
| Total | 105 | 100.0 |

Sumber: SPSS

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60–69 tahun yaitu sebanyak 62 orang (59,0%), sedangkan responden dengan usia 70–79 tahun berjumlah 43 orang (41,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori lansia awal, dimana perubahan fisik dan psikologis mulai dirasakan namun masih memiliki potensi kemandirian yang cukup baik.



Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Haurwangi Tahun 2025

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 58 | 55.2 |
| Perempuan | 47 | 44.8 |
| Total | 105 | 100.0 |

Sumber: SPSS

Berdasarkan Tabel 2, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58 orang (55,2%), sedangkan responden perempuan sebanyak 47 orang (44,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Desa Haurwangi Tahun 2025

| Tingkat Pendidikan | Frekuensi | Persentase |
|--------------------|-----------|------------|
| SD | 46 | 43.8 |
| SMP | 28 | 26.7 |
| SMA | 24 | 22.9 |
| Sarjana | 7 | 6.7 |
| Total | 105 | 100.0 |

Sumber: SPSS

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 46 orang (43,8%), diikuti oleh pendidikan SMP sebanyak 28 orang (26,7%), SMA sebanyak 24 orang (22,9%), dan Sarjana sebanyak 7 orang (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan lansia di Desa Haurwangi masih tergolong rendah, yang berpotensi memengaruhi pemahaman lansia terhadap pentingnya perawatan diri dan kesehatan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia Berdasarkan Pekerjaan di Desa Haurwangi Tahun 2025

| Pekerjaan | Frekuensi | Persentase |
|-----------------|-----------|------------|
| Ibu RumahTangga | 47 | 44.8 |
| Tani | 34 | 32.4 |
| Wiraswasta | 17 | 16.2 |
| Pensiunan | 7 | 6.7 |
| Total | 105 | 100.0 |

Sumber: SPSS

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 47 orang (44,8%), diikuti oleh petani sebanyak 34 orang (32,4%), wiraswasta sebanyak 17 orang (16,2%), dan pensiunan sebanyak 7 orang (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih memiliki aktivitas pekerjaan ringan hingga sedang, terutama di sektor domestik dan pertanian.



Tabel 5. Distribusi Frekuensi Citra Tubuh pada Lansia di Desa Haurwangi Tahun 2025

| Citra Tubuh | Frekuensi | Persentase |
|-------------|-----------|------------|
| Rendah | 63 | 59.0 |
| Sedang | 43 | 41.0 |
| Total | 105 | 100.0 |

Sumber: SPSS

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar lansia memiliki citra tubuh rendah sebanyak 63 orang (59,0%), sedangkan lansia dengan citra tubuh sedang sebanyak 43 orang (41,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum sepenuhnya menerima perubahan fisik yang terjadi akibat proses penuaan, sehingga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perilaku perawatan diri.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kemandirian pada Lansia di Desa Haurwangi Tahun 2025

| Tingkat Kemandirian | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Ketergantungan | 54 | 51.4 |
| Semi Mandiri | 37 | 35.2 |
| Mandiri | 14 | 13.3 |
| Total | 105 | 100.0 |

Sumber: SPSS

Berdasarkan Tabel 4.6, tingkat kemandirian lansia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori ketergantungan sebanyak 54 orang (51,4%), diikuti oleh semi mandiri sebanyak 37 orang (35,2%), dan mandiri sebanyak 14 orang (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih membutuhkan bantuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Personal Hygiene pada Lansia di Desa Haurwangi Tahun 2025

| Personal Hygiene | Frekuensi | Persentase |
|------------------|-----------|------------|
| Kurang | 53 | 50.5 |
| Cukup | 38 | 36.2 |
| Baik | 14 | 13.3 |
| Total | 105 | 100.0 |

Sumber: SPSS

Berdasarkan Tabel 4.7, personal hygiene lansia sebagian besar berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 53 orang (50,5%), diikuti kategori cukup sebanyak 38 orang (36,2%), dan kategori baik sebanyak 14 orang (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa praktik kebersihan diri pada lansia masih belum optimal secara menyeluruh, terutama pada aspek frekuensi mandi, kebersihan rambut, dan kebersihan kuku.

2. Analisa Bivariat

Hasil Uji Spearman Hubungan Citra Tubuh Dan Tingkat Kemandirian Dengan Personal Hygiene Pada Lansia Di Desa Haurwangi Tahun 2025



Tabel 8. Analisa Bivariat Menggunakan Kolerasi Uji Spearman

| | | Correlations | | | |
|----------------|------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------|
| | | Personal Hygiene | Citra Tubuh | Kemandirian | |
| Spearman's Rho | Personal Hygiene | Correlation Coefficient | 1.000 | .848** | .987** |
| | | Sig. (2-Tailed) | . | .000 | .000 |
| | | N | 105 | 105 | 105 |
| | Citra Tubuh | Correlation Coefficient | .848** | 1.000 | .860** |
| | | Sig. (2-Tailed) | .000 | . | .000 |
| | | N | 105 | 105 | 105 |
| Kemandirian | | Correlation Coefficient | .987** | .860** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | . |
| | | N | 105 | 105 | 105 |

Sumber SPSS

Berdasarkan Tabel 4.8, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan personal hygiene pada lansia dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,848$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan kuat dan searah. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dengan personal hygiene dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,987$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan sangat kuat dan searah.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 105 lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan seluruhnya berdomisili di Desa Haurwangi Tahun 2025. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Berdasarkan hasil pengumpulan data, mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–69 tahun, yang termasuk kategori lansia awal. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah penelitian masih berada pada fase awal proses penuaan, namun mulai mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kemampuan perawatan diri.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa banyak lansia belum sepenuhnya mampu menerima perubahan fisik yang terjadi akibat proses penuaan. Menurut (Obeid et al, 2025), citra tubuh pada lansia sering mengalami penurunan akibat perubahan bentuk tubuh, penurunan kekuatan fisik, serta munculnya penyakit kronis yang berdampak pada persepsi diri. Lansia dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah dan kurang termotivasi untuk menjaga penampilan serta kebersihan diri.

Selain citra tubuh, hasil analisis univariat terhadap tingkat kemandirian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori ketergantungan dan semi mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak lansia yang membutuhkan bantuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas perawatan diri. Menurut World Health Organization (2022), penurunan kemandirian pada lansia merupakan konsekuensi dari proses penuaan yang disertai penurunan fungsi muskuloskeletal, keseimbangan tubuh, dan kekuatan otot. Kondisi tersebut dapat



membatasi kemampuan lansia dalam melakukan personal hygiene secara mandiri.

Hasil analisis univariat terhadap personal hygiene menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori kurang. Lansia banyak mengalami keterbatasan dalam menjaga kebersihan diri seperti mandi secara teratur, merawat kebersihan rambut dan kuku, serta menjaga kebersihan pakaian. Menurut Purnamasari & Handayani (2024), personal hygiene pada lansia sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tingkat pengetahuan, serta dukungan keluarga. Kurangnya personal hygiene dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti infeksi kulit dan penurunan kualitas hidup lansia.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan personal hygiene pada lansia ($p < 0,05$). Lansia dengan citra tubuh yang lebih positif cenderung memiliki personal hygiene yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang memiliki citra tubuh rendah. Secara teoritis, citra tubuh yang positif akan meningkatkan motivasi individu untuk merawat diri dan mempertahankan kebersihan tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian (Özbay et al., 2025) yang menyatakan bahwa lansia dengan persepsi tubuh yang baik lebih aktif dalam perilaku perawatan diri dan kesehatan.

Selain itu, hasil analisis bivariat juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dengan personal hygiene pada lansia ($p < 0,05$). Lansia yang memiliki tingkat kemandirian lebih tinggi cenderung mampu menjaga kebersihan diri secara lebih optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Masoudi et al (2024) yang menyatakan bahwa keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari (ADL) berhubungan erat dengan penurunan kemampuan perawatan diri pada lansia. Lansia yang bergantung pada orang lain sangat membutuhkan dukungan keluarga agar personal hygiene tetap terjaga dengan baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh dan tingkat kemandirian merupakan faktor penting yang berhubungan dengan personal hygiene pada lansia. Lansia dengan citra tubuh positif dan tingkat kemandirian yang baik cenderung memiliki personal hygiene yang lebih baik. Temuan ini memperkuat teori keperawatan gerontik yang menekankan pentingnya pendekatan holistik, tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga psikologis lansia.

Implikasi dari hasil penelitian ini bagi praktik keperawatan adalah perlunya peran aktif perawat dalam meningkatkan citra tubuh positif dan kemandirian lansia melalui edukasi, pendampingan, serta pemberdayaan lansia dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, keterlibatan keluarga dan tenaga kesehatan sangat diperlukan dalam mendukung lansia agar mampu menjaga personal hygiene secara optimal sehingga kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa citra tubuh dan tingkat kemandirian merupakan determinan penting dalam pembentukan perilaku personal hygiene pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Citra Tubuh dan Tingkat Kemandirian dengan Personal Hygiene pada Lansia di Desa Haurwangi Tahun 2025, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa citra tubuh pada lansia di Desa Haurwangi sebagian besar berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa masih banyak lansia yang belum sepenuhnya menerima perubahan fisik akibat proses penuaan. Tingkat kemandirian lansia di Desa Haurwangi sebagian besar berada pada kategori ketergantungan, diikuti oleh semi mandiri, sehingga masih banyak lansia



yang membutuhkan bantuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Personal hygiene pada lansia di Desa Haurwangi sebagian besar berada pada kategori kurang, yang menunjukkan bahwa praktik kebersihan diri lansia masih belum optimal.

Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan personal hygiene pada lansia di Desa Haurwangi, dimana lansia dengan citra tubuh yang lebih positif cenderung memiliki personal hygiene yang lebih baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dengan personal hygiene pada lansia di Desa Haurwangi, dimana semakin tinggi tingkat kemandirian lansia, maka semakin baik pula penerapan personal hygiene. Secara keseluruhan, citra tubuh dan tingkat kemandirian berhubungan dengan personal hygiene pada lansia, sehingga kedua faktor tersebut berperan penting dalam menjaga kebersihan diri dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, S. S. (2023). Kebersihan diri dan kesehatan individu. *Jakarta: Universitas Indonesia Maju Press.*
- Anjani, N., Putri, D., & Lestari, R. (2021). Hubungan citra tubuh dengan personal hygiene pada lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik Indonesia, 9(2), 45–53.*
- Astiawati, N., & Irawati, D. (2019). Citra tubuh dan kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Kesehatan, 7(1), 34–42.*
- Bhastary, R. (2020).). *Etika profesi keperawatan. Yogyakarta: Deepublish.*
- Bougie, R., & Sekaran, U. (2019). *Research methods for business: A skill building approach.* John Wiley & Sons.
- Cash, T. F. (2020). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (3rd ed.).* New York, NY: Guilford Press.
- Erni, H. (2020). Citra tubuh dan konsep diri lansia. *Jurnal Keperawatan Sehat Sentosa, 5(1), 25–32.*
- Fadilah, S., & Ahmad, R. (2024). Tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan personal hygiene. *Jurnal Ilmu Keperawatan Nusantara, 12(1), 14–21.*
- Ginting, D., Sari, Y., & Pratiwi, R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 26(3), 201–210.*
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2021). *Multivariate data analysis (8th ed.).* Harlow, England: Pearson Education.
- Hartini, N., & Rachmawati, I. (2025). Hubungan status kesehatan dengan tingkat kemandirian lansia. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 15(2), 88–96.*
- Indonesia, K. K. R. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2019.* Jakarta: Kemenkes RI.
- Indonesia, K. K. R. (2025). *No). Proyeksi penduduk lansia di Indonesia tahun 2025.* Jakarta: Kemenkes RI.
- Isrofah. (2023). *Kebersihan diri dan perawatan lansia.* Bandung: Alfabeta.
- Katz, S. (2020). *The index of independence in activities of daily living (ADL).* Philadelphia: Lippincott.
- Lestari, M., Nuraini, A., & Siregar, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan personal hygiene pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 90–98.*



- Machfoedz, I. (2020). Metodologi penelitian keperawatan. *Yogyakarta: Fitramaya*.
- Mahoney, F. I., & Barthel, D. W. (2022). *Functional evaluation: The Barthel Index. Maryland State Medical Journal, 14, 56–61*.
- Manurung, L., Situmorang, R., & Sinaga, E. (2020). Proses menua dan perubahan fisiologis pada lansia. *Jurnal Keperawatan Geriatrik, 8(1), 11–19*.
- Masoudi, N., Sarbazi, E., Soleimanpour, H., Abbasian, M., Ghasemi, M., Rostami, Z., Azizi, H., & Soleimanpour, M. (2024). Loneliness and its correlation with self-care and activities of daily living among older adults: a partial least squares model. *BMC Geriatrics, 24(1), 621*.
- Mawaddah, S. (2020). Pengaruh proses menua terhadap perubahan fisiologis lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Keperawatan, 10(1), 1–7*.
- Notoatmodjo, S. (2020). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Obeid, S., Fares, K., Haddad, C., Sacre, H., Akel, M., & Hallit, S. (n.d.). *Body image perception and its associated factors among older adults. Archives of Gerontology and Geriatrics, 115, 105087*. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105087>
- Özbay, H., Utli, A., & Filoğlu Ersü, N. (2025). Body Image, Self-Esteem, and Attitudes Toward Sexuality in Older Adults with Chronic Illnesses. *Archives of Sexual Behavior, 54(5), 1971–1979*.
- Park, J., Lukkahatai, N., Perrin, N., Kim, Y., Saligan, L. N., & Won, C. W. (2021). Symptom profiles, health-related quality of life, and clinical blood markers among Korean community-dwelling older adults living with chronic conditions. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1745*.
- Pillars., N. &. (2020). *Changes in the elderly population: A national review. London: WHO Press*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing (Vol. 3). Mosby St. Louis, MO*.
- 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*.
- Putri, D., & Wahyuni, T. (2022). Pendidikan dan kemandirian lansia: Tinjauan sosial ekonomi. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 5(3), 199–206*.
- Puzzy, H., & Puspita, E. (2020). *Lansia dan perubahan fungsi tubuh*.
- Rahmawati, E., Sari, R., & Andini, L. (2023). Hubungan body image dan self care hygiene pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas, 11(2), 74–81*.
- Riza, M., Nurul, A., & Zainab, S. (2022). Pengaruh penuaan terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Geriatri Sehat, 6(1), 32–40*.
- Royati, I., Anjani, F., & Hidayat, N. (2022). Pengaruh penuaan terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Geriatri Sehat, 6(1), 32–40*.
- Soleman, D., Nuraini, T., & Wulandari, S. (2021). Hubungan personal hygiene dengan kejadian infeksi kulit pada lansia. *Jurna. L Kesehatan Umum Indonesia, 19(3), 140–147*.
- Sugiyono. (2022). *Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*.
- Sürücü, L. (2020). *Understanding validity in quantitative research. International Journal of Research Methods, 8(4), 77–83*.
- Suryani, E., & Putra, D. (2022). *Hubungan tingkat kemandirian dengan personal hygiene lansia di*



- panti jompo. Jurnal Keperawatan Indonesia, 30(1), 20–29.*
- Thomson, P., Hossain, M., & Lee, J. (2024). *Ethical considerations in community-based health research. Global Bioethics Review, 10(2), 56–67.*
- Wang, L.-Y., Chen, H.-X., Zhu, H., Hu, Z.-Y., Zhou, C.-F., & Hu, X.-Y. (2024). Physical activity as a predictor of activities of daily living in older adults: a longitudinal study in China. *Frontiers in Public Health, 12, 1444119.*
- Waruwu, M. (2023). *Analisis data penelitian kuantitatif: Konsep dan aplikasi. Jurnal Ilmu Statistik Terapan, 7(1), 12–20.*
- Wibowo, R., Santosa, H., & Nirmala, S. (2023). *Analisis data kuantitatif dalam penelitian kesehatan. Jurnal Penelitian Kesehatan Indonesia, 9(1), 55–66.*
- Wiraya, N., Sitorus, M., & Handayani, R. (2023). *Personal hygiene dan kesehatan lansia. Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri, 11(2), 33–41.*
- Zhang, L., Chen, Y., & Li, J. (2024). Physical activity and independence in older adults: A longitudinal study. . . *Journal of Aging Studies, 25(1), 19–27.*
- WHO. (2023). *World report on aging and health.* Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health.* World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2023). *Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care.* World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-ALC-19.1>