



Peningkatan *Self-Care* Personal Hygiene Terhadap Risiko Infeksi Saluran Kemih pada Lansia

Kiadzaniko Imanurino^{1*}, Dinasti Pudang Binoriang²

¹ Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

Korespondensi Penulis : dinasti.binoriang@umy.ac.id*

Abstract. *Decline in the ability to perform activities of daily living among older adults can lead to poor personal hygiene practices, thereby increasing the risk of infections, including urinary tract infections. This study aims to analyze the effect of improving self-care in personal hygiene on reducing the risk of urinary tract infections in the elderly. The method used was a case study involving a single respondent (Mr. W), with a four-week intervention consisting of one visit per week, each lasting approximately 45 minutes. The intervention included personal hygiene education, practical demonstrations, direct assistance, and environmental modification. The results showed an improvement in both awareness and personal hygiene practices, as indicated by the ability to brush teeth regularly, perform proper genital care after urination, and maintain consistency in changing clothes and underwear, although some habits still required ongoing assistance. In conclusion, a holistic approach through education, assistance, and environmental support is effective in gradually improving personal hygiene practices among older adults. However, continuous efforts are necessary to achieve long-term behavioral consistency.*

Keywords: *Health Education; Older adults; Personal hygiene; Self-care; Urinary tract infection.*

Abstrak. Penurunan kemampuan aktivitas sehari-hari pada lansia berdampak rendahnya praktik *personal hygiene* yang dapat meningkatkan risiko infeksi, termasuk infeksi saluran kemih. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh peningkatan *self-care personal hygiene* terhadap penurunan risiko infeksi saluran kemih pada lansia. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada satu responden (Tn. W) dengan intervensi selama empat minggu, satu kali kunjungan per minggu selama ± 45 menit, yang meliputi edukasi *personal hygiene*, demonstrasi praktik, pendampingan langsung, serta modifikasi lingkungan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan praktik kebersihan diri, ditandai dengan kemampuan menyikat gigi secara rutin, perawatan area genital setelah buang air kecil, serta konsistensi dalam mengganti pakaian dan celana dalam, meskipun beberapa kebiasaan masih memerlukan pendampingan lanjutan. Kesimpulan menunjukkan bahwa pendekatan holistik melalui edukasi, pendampingan, dan dukungan lingkungan efektif dalam meningkatkan praktik *personal hygiene* lansia secara bertahap, namun diperlukan upaya berkelanjutan untuk mencapai konsistensi perilaku dalam jangka panjang.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Infeksi saluran kemih; Lansia; *Personal hygiene*; *Self-care*.

1. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan kelompok usia ≥ 60 tahun yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan dan mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, serta sosial akibat proses penuaan (Setyaningsih et al. 2024). Peningkatan jumlah lansia secara global menjadi perhatian penting karena proses penuaan bersifat progresif dan berdampak pada penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau *Activities of Daily Living*, seperti makan, mandi, berpakaian, berjalan, dan perawatan diri (Wang et al. 2024). Penurunan kemampuan ini menjadi masalah kesehatan global, dengan prevalensi keterbatasan ADL sekitar 26% pada lansia di dunia, bahkan dapat melebihi 30% di negara berkembang akibat faktor kesehatan, sosial, dan ekonomi (Solihin, Probosuseno, dan Effendy 2025). Lansia di Indonesia mengalami

ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari sekitar 21,8%, sementara di Yogyakarta mencapai 14,03% menunjukkan bahwa masalah kemandirian lansia masih cukup tinggi (Lestari et al. 2024)

Penurunan kemampuan dalam melakukan ADL berdampak langsung pada kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar, termasuk *personal hygiene*. *Personal hygiene* merupakan kebutuhan dasar yang penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup individu serta berperan dalam mencegah berbagai penyakit, terutama infeksi (Leung, O'Donoghue, dan Suen 2023). Lansia dalam pemenuhan *personal hygiene* sering terganggu akibat penurunan fungsi fisik, kognitif, mobilitas, serta adanya penyakit kronis. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya berbagai infeksi, seperti infeksi kulit, saluran pernapasan, dan infeksi saluran kemih (Shang et al. 2026).

Infeksi saluran kemih merupakan salah satu infeksi yang paling sering terjadi pada lansia dan berkaitan dengan penurunan sistem imun serta praktik kebersihan yang kurang optimal. Kebersihan area genital yang tidak tepat dapat menyebabkan kolonisasi bakteri seperti *Escherichia coli* yang memicu infeksi (Miller et al. 2024). Risiko infeksi meningkat pada lansia dengan inkontinensia urin, penggunaan popok dalam waktu lama, serta kebiasaan mengganti pakaian dalam yang tidak teratur (Ligon et al. 2023).

Rendahnya praktik *personal hygiene* pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan, keterbatasan pendidikan, serta minimnya akses terhadap informasi kesehatan (Hogg et al. 2022). Keterbatasan fisik dan kurangnya dukungan dari keluarga atau caregiver menyebabkan kebutuhan kebersihan diri tidak terpenuhi secara optimal (Bausch et al. 2024). Pendampingan memiliki peran penting dalam membantu lansia melakukan aktivitas seperti mandi, menjaga kebersihan area genital, serta mengganti pakaian, sehingga dapat mencegah pertumbuhan mikroorganisme penyebab infeksi (Jia et al. 2024). Faktor lingkungan, seperti ketersediaan air bersih dan fasilitas sanitasi yang layak, turut memengaruhi praktik *personal hygiene* pada lansia (Asgedom dan Redae 2024). Praktik *personal hygiene* yang belum optimal masih menjadi tantangan dalam upaya pencegahan infeksi saluran kemih pada lansia.

Permasalahan tersebut ditemukan pada lansia di lingkungan masyarakat, salah satunya pada Tn. W, seorang laki-laki berusia 70 tahun yang tinggal bersama istrinya dengan riwayat operasi prostat 10 tahun yang lalu. Tn. W mengeluhkan nyeri dan rasa perih saat berkemih serta frekuensi buang air kecil meningkat hingga ± 15 kali sehari. Aktivitas sehari-hari masih dilakukan secara mandiri, namun terdapat perilaku yang tidak sesuai dengan prinsip kesehatan, seperti kebiasaan buang air besar dan buang air kecil di luar toilet, jarang menggunakan pakaian

dalam, mengganti pakaian hanya setiap 4–5 hari, serta tidak pernah menyikat gigi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya penurunan kualitas *self-care personal hygiene* yang berpotensi meningkatkan risiko infeksi saluran kemih. Menerapkan *personal hygiene* secara konsisten, merupakan salah satu bentuk ikhtiar dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit sebagaimana diegaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 222 :

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Artinya :” Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.” Ayat ini menegaskan bahwa Allah mencintai orang yang bertaubat dan menjaga kebersihan. Taubat berarti kembali kepada Allah dengan meninggalkan kesalahan dan memperbaiki diri, sedangkan mensucikan diri mencakup kebersihan fisik dan spiritual, termasuk menjaga kebersihan tubuh, pakaian, dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan lansia pada latar belakang tersebut, penelitian ingin mengetahui pengaruh peningkatan *self-care personal hygiene*, edukasi terhadap pengetahuan dan praktik kebersihan, efektivitas pendampingan dalam penyusunan rutinitas, peran monitoring dalam deteksi dini dan pengendalian risiko infeksi saluran kemih, serta pengaruh modifikasi fasilitas kebersihan pada lansia, guna mengembangkan intervensi keperawatan yang efektif untuk meningkatkan kemandirian dan menurunkan risiko infeksi saluran kemih.

2. KAJIAN TEORITIS

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif, dan sosial akibat proses penuaan, sehingga berdampak pada kemampuan dalam melakukan *Activities of Daily Living* (ADL) termasuk perawatan diri (*self-care*) (Miller et al. 2024). Penurunan kemampuan *self-care* pada lansia berkaitan dengan keterbatasan mobilitas, penyakit kronis, dan kondisi frailty yang meningkatkan ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan dasar, termasuk *personal hygiene* (Hardi et al., 2025; Bausch et al., 2024).

Personal hygiene merupakan bagian penting dari *self-care* yang berperan dalam menjaga kesehatan dan mencegah infeksi. Praktik kebersihan diri yang kurang baik dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk infeksi saluran kemih yang umum terjadi pada lansia akibat penurunan sistem imun dan perubahan fisiologis (Leung et al., 2023; Prieto et al., 2025). Infeksi ini umumnya disebabkan oleh bakteri seperti *Escherichia coli* yang masuk ke saluran kemih akibat praktik kebersihan yang tidak tepat (Ligon et al. 2023).

Faktor risiko ISK pada lansia meliputi inkontinensia urin, penggunaan popok, kebiasaan tidak mengganti pakaian dalam, serta rendahnya pengetahuan tentang personal hygiene (Amiri et al., 2022; Mititelu et al., 2024). Keluarga yang kurang dalam melakukan pendampingan serta keterbatasan fasilitas sanitasi turut memperburuk praktik kebersihan diri lansia (Asgedom dan Redae 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi seperti edukasi personal hygiene, pendampingan self-care, monitoring gejala ISK, serta modifikasi lingkungan efektif dalam meningkatkan praktik kebersihan diri dan menurunkan risiko infeksi pada lansia (Gágyor et al. 2021). Penjelasan diatas dapat diasumsikan bahwa peningkatan *self-care personal hygiene* berkontribusi terhadap penurunan risiko infeksi saluran kemih pada lansia.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan single case study pada Tn. W yang dilaksanakan pada Februari–Maret 2026, dengan fokus pada risiko infeksi saluran kemih akibat *personal hygiene* yang kurang memadai. Lansia rentan terhadap ISK karena perubahan fisiologis, kondisi kesehatan, dan perilaku kebersihan yang kurang optimal (Erol et al. 2024). Pendekatan studi kasus dipilih untuk menganalisis secara mendalam perilaku kebersihan, pola eliminasi urin, serta respons terhadap intervensi keperawatan. Intervensi berbasis edukasi dan pendampingan digunakan karena terbukti efektif dalam meningkatkan pencegahan ISK pada lansia (Wang et al. 2024).

Selama periode penelitian, peneliti melakukan kunjungan rutin sebanyak empat kali dalam sebulan, dengan setiap kunjungan berlangsung sekitar 45 menit. Kegiatan pada pertemuan pertama meliputi pemberian edukasi *personal hygiene* dan modifikasi lingkungan, pertemuan kedua difokuskan pendampingan jadwal harian perilaku *personal hygiene*. Pertemuan ketiga dilakukan monitoring tanda serta gejala infeksi saluran kemih, memasuki ke minggu terakhir dilakukan pertemuan keempat untuk mengevaluasi perubahan perilaku dan status kesehatan dari semua intervensi yang sudah diberikan.

Intervensi edukasi dan monitoring yang dilakukan secara berulang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta menurunkan kejadian infeksi pada lansia (Silva et al. 2021). Pendekatan berkelanjutan melalui interaksi langsung antara tenaga kesehatan dan pasien juga berperan dalam meningkatkan kualitas perawatan serta pemantauan kondisi secara optimal (Arnold et al. 2025). Pendekatan berbasis perilaku melalui edukasi, demonstrasi, dan pendampingan langsung efektif dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan lansia (Ford,

Nora, dan Crnich 2023), sementara monitoring tanda dan gejala infeksi secara sistematis penting untuk deteksi dini dan pencegahan komplikasi (van Eijk et al. 2023).

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam pengetahuan, sikap, dan praktik *personal hygiene* Tn. W, karena pendekatan ini memungkinkan pemahaman pengalaman dan perilaku individu melalui interaksi langsung (Durkin et al. 2023). Data dikumpulkan melalui observasi, pengkajian mendalam, dan catatan lapangan terkait kebiasaan kebersihan, yang terbukti efektif dalam menggali praktik kesehatan sehari-hari (Cox et al. 2023).

Teknik pengumpulan data meliputi observasi perilaku *personal hygiene*, pengkajian mendalam, dan catatan lapangan. Observasi difokuskan pada praktik harian Tn. W terkait mencuci tangan, perawatan area genital, kebiasaan menggunakan pakaian dalam, serta frekuensi dan pola eliminasi urin dan tinja. Pengkajian mendalam digunakan untuk memahami pengetahuan, sikap, dan motivasi Tn. W terhadap praktik kebersihan, serta kesadaran akan risiko infeksi. Metode observasi dan pengkajian mendalam merupakan teknik utama dalam penelitian kualitatif untuk menggali perilaku dan pengalaman individu secara komprehensif (Zhang et al. 2024). Pengkajian mendalam juga efektif dalam mengeksplorasi pengetahuan, sikap, serta motivasi individu terhadap perilaku kesehatan (Kung et al. 2025). Semua data dicatat secara rinci untuk memungkinkan analisis deskriptif yang mendalam sesuai dengan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif.

Analisis data dilakukan secara kualitatif deskriptif untuk menggambarkan perubahan perilaku secara komprehensif (Wong et al. 2025). Data observasi dan wawancara digunakan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik self-care (Longhini et al. 2025), sehingga dapat menilai efektivitas intervensi dan memberikan rekomendasi. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman mendalam terhadap hubungan antara perilaku dan kondisi kesehatan lansia, serta memberikan gambaran nyata praktik kesehatan sehari-hari melalui data lapangan (Bakhtiyary et al. 2026).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil intervensi keperawatan pada Tn. W, yang mengalami masalah *personal hygiene* dan berisiko infeksi saluran kemih, dapat dilihat melalui perubahan pengetahuan dan perilaku setelah satu bulan intervensi dengan empat kunjungan mingguan masing-masing 45 menit. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi *personal hygiene*, monitoring ISK, pendampingan jadwal harian perawatan diri, dan modifikasi lingkungan dengan pemberian pakaian dalam.

Edukasi *Personal Hygiene*

Kebiasaan *personal hygiene* Tn. W sebelumnya sangat terbatas. Pasien jarang menyikat gigi sejak kecil, jarang mencuci tangan, dan tidak melakukan perawatan area genital setelah buang air kecil. Keramas hanya dilakukan sekali dalam seminggu, sedangkan pakaian dan celana diganti sekitar 4–5 hari sekali. Penggunaan celana dalam jarang dilakukan, dan bila digunakan, hanya diganti sekali seminggu. Pola ini menunjukkan minimnya pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan kaitannya dengan risiko infeksi saluran kemih.

Edukasi diberikan secara personal dan berulang selama intervensi. Tn. W dijelaskan secara rinci prinsip-prinsip *personal hygiene*, termasuk frekuensi menyikat gigi, langkah-langkah mencuci tangan dengan benar, perawatan area genital setelah buang air kecil maupun besar, serta pemilihan dan penggantian pakaian dan celana dalam. Demonstrasi praktik yang tepat dan diskusi mengenai dampak kebersihan diri terhadap kesehatan turut dilakukan untuk memperkuat pemahaman pasien.

Setelah intervensi, Tn. W mampu menjelaskan langkah-langkah kebersihan diri, memahami kaitannya dengan risiko ISK, dan menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya rutinitas *personal hygiene*. Beberapa perilaku belum sepenuhnya konsisten, namun peningkatan pengetahuan ini menandakan edukasi berhasil menumbuhkan kesadaran dan pemahaman pasien.

Modifikasi Lingkungan dengan Pemberian Pakaian Dalam

Kebiasaan Tn. W yang jarang menggunakan celana dalam dan buang air besar di sungai menandakan keterbatasan dalam menjaga kebersihan genital secara rutin, meningkatkan risiko ISK dan menghambat terbentuknya kebiasaan *personal hygiene* yang baik. Untuk mendukung perubahan perilaku, dilakukan modifikasi lingkungan melalui penyediaan celana dalam yang dapat diganti secara rutin serta fasilitas untuk membersihkan diri setelah buang air besar di pelataran rumah. Pendampingan diberikan agar pasien dapat mengintegrasikan kebiasaan baru ini ke dalam rutinitas harian.

Setelah intervensi, Tn. W mulai menggunakan celana dalam secara lebih konsisten dan melakukan perawatan kebersihan genital setelah buang air besar di luar rumah. Perubahan ini menunjukkan bahwa modifikasi lingkungan efektif memfasilitasi praktik *personal hygiene*. Beberapa perilaku lain, seperti mencuci tangan dan mengganti pakaian setiap hari, masih memerlukan penguatan, namun langkah-langkah lingkungan ini telah memberikan dampak nyata terhadap kebiasaan kebersihan Tn. W.

Pendampingan Jadwal Harian Perawatan Diri (Sub judul level 2)

Kebiasaan sehari-hari Tn. W menunjukkan keterbatasan penerapan perilaku kebersihan. Pasien jarang menyikat gigi, tidak membersihkan area genital setelah buang air kecil, jarang mencuci tangan, keramas hanya sekali seminggu, serta mengganti pakaian dan celana dalam hanya jika terlihat kotor (sekitar 4–5 hari sekali). Penggunaan celana dalam juga jarang, bahkan bila digunakan hanya diganti satu kali seminggu. Kebiasaan ini menunjukkan Tn. W memiliki pengetahuan dasar tentang kebersihan, penerapan perilaku sehari-hari masih terbatas. Pendampingan difokuskan pada penyusunan jadwal harian perawatan diri, yang meliputi menyikat gigi setiap pagi dan malam, mencuci tangan sebelum dan sesudah aktivitas, merawat area genital setelah buang air kecil, keramas sesuai kebutuhan, dan mengganti pakaian serta celana dalam secara teratur. Setiap kegiatan dijelaskan dan didemonstrasikan agar pasien memahami urutan dan frekuensi yang tepat.

Hasil menunjukkan bahwa Tn. W mulai lebih konsisten dalam menyikat gigi setiap pagi dan malam serta mengganti celana dalam secara rutin. Beberapa perilaku lain, seperti mencuci tangan dan mengganti pakaian setiap hari, masih memerlukan penguatan, namun pendampingan jadwal harian mulai membentuk kebiasaan *personal hygiene* meskipun konsistensi penuh belum tercapai.

Monitoring Infeksi saluran kemih

Sebelum intervensi, Tn. W melaporkan frekuensi buang air kecil sekitar 15 kali sehari dengan volume urine sedikit-sedikit. Pasien juga mengeluhkan rasa panas saat berkemih, dan urine terkadang berwarna keruh. Kebiasaan buang air besar di sungai dan buang air kecil di pelataran rumah, dikombinasikan dengan perilaku kebersihan yang kurang rutin, meningkatkan risiko ISK.

Selama intervensi, frekuensi buang air kecil menurun menjadi sekitar 10 kali sehari, meskipun volume urine tetap sedikit. Rasa panas saat berkemih masih dirasakan, dan urine kadang berwarna keruh. Pengetahuan pasien mengenai tanda dan gejala ISK meningkat; Tn. W mulai mampu mengenali gejala seperti nyeri saat berkemih dan warna urine yang tidak normal, serta memahami pentingnya melaporkan gejala kepada tenaga kesehatan. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan meningkat dan frekuensi BAK menurun, perilaku kebersihan yang belum rutin masih memengaruhi munculnya gejala. Pendampingan lanjutan tetap diperlukan untuk mengurangi risiko infeksi.

Pembahasan

Edukasi Personal Hygiene

Edukasi personal hygiene merupakan intervensi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Tn. W terkait praktik kebersihan diri, terutama dalam pencegahan infeksi saluran kemih (Amrullah et al. 2023). Sebelum intervensi, Tn. W memiliki pengetahuan yang sangat terbatas, ditunjukkan dengan kebiasaan jarang menyikat gigi, jarang mencuci tangan, tidak membersihkan area genital setelah berkemih, serta jarang mengganti pakaian dan celana dalam, yang mencerminkan rendahnya pemahaman terhadap pentingnya kebersihan diri.

Pemberian edukasi personal hygiene secara personal dan berulang terbukti dalam berbagai studi mampu meningkatkan pemahaman individu mengenai hubungan antara kebiasaan sehari-hari dan risiko kesehatan, khususnya infeksi saluran kemih. Edukasi yang disertai demonstrasi dan diskusi interaktif memungkinkan proses pembelajaran yang lebih efektif karena melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, sehingga individu tidak hanya mengetahui tindakan yang harus dilakukan tetapi juga memahami alasan ilmiahnya (Agnes Dewi Astuti., 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian NejadSadeghi et al., (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis interaksi langsung dan penguatan perilaku dapat meningkatkan health literacy serta mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Peningkatan pengetahuan melalui edukasi terbukti berperan dalam membentuk kesadaran dan motivasi internal individu untuk mematuhi perilaku hidup bersih dan sehat. Studi oleh Silva et al., (2021) menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan kepatuhan terhadap praktik personal hygiene serta menurunkan risiko infeksi pada kelompok rentan seperti lansia. Hasil ini sesuai penelitian Cox et al., (2023) yang menyatakan bahwa pemahaman yang baik mengenai konsekuensi kesehatan akan meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku kesehatan sehari-hari.

Modifikasi Lingkungan dengan Pemberian Pakaian Dalam

Modifikasi lingkungan merupakan strategi penting dalam meningkatkan praktik personal hygiene pada lansia karena ketersediaan fasilitas yang mudah diakses terbukti berperan dalam membentuk perilaku kesehatan sehari-hari. Studi Bae & Kim, (2024) menunjukkan bahwa penyediaan sarana kebersihan yang sederhana dan terjangkau mampu mengurangi hambatan fisik serta meningkatkan kemandirian lansia dalam melakukan perawatan diri. Efektivitas intervensi juga meningkat ketika modifikasi lingkungan dipadukan

dengan edukasi berbasis demonstrasi karena lansia tidak hanya memahami, tetapi juga mampu mempraktikkan perilaku yang diharapkan (Dewi dan Asla 2025).

Pemberian celana dalam sebagai bagian dari modifikasi lingkungan turut berkontribusi dalam menjaga kebersihan area genital karena membantu mempertahankan kondisi yang bersih, kering, dan terlindungi dari kontaminasi. Ketersediaan fasilitas sederhana ini memudahkan lansia dalam menerapkan perilaku higiene secara konsisten sehingga mendukung penerapan pengetahuan ke dalam praktik sehari-hari. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Riskayanti et al., (2026) yang menunjukkan bahwa peningkatan health literacy melalui edukasi berhubungan positif dengan perubahan perilaku kebersihan pada lansia, khususnya dalam menjaga kebersihan area genital sebagai upaya pencegahan infeksi saluran kemih. Pendekatan yang mengintegrasikan modifikasi lingkungan dan edukasi terbukti mampu memperkuat keterkaitan antara pengetahuan dan tindakan nyata (Zahro, Widiyanto, dan Isnani 2022).

Pendampingan Jadwal Harian Perawatan Diri

Pendampingan jadwal harian perawatan diri merupakan intervensi berbasis perilaku yang efektif untuk meningkatkan konsistensi praktik personal hygiene pada lansia melalui pembentukan rutinitas yang terstruktur. Pendekatan berbasis rutinitas harian mampu memperkuat perilaku kesehatan karena memberikan pengingat kontekstual dan mengurangi beban kognitif dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Intervensi pendampingan langsung juga terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan terhadap praktik kebersihan dibandingkan edukasi saja, karena melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara simultan (Fahrudin et al. 2025).

Penelitian van Eijk et al., (2023) menunjukkan bahwa lansia yang memiliki jadwal perawatan diri yang jelas cenderung lebih konsisten dalam menjalankan kebiasaan seperti menyikat gigi, mencuci tangan, dan menjaga kebersihan area genital, yang berperan penting dalam pencegahan infeksi saluran kemih. Struktur rutinitas harian juga membantu meningkatkan kepatuhan karena berfungsi sebagai pemicu perilaku, sehingga memudahkan pembentukan kebiasaan baru yang lebih sehat (Simorangkir dan Sinaga 2022).

Pendampingan berkelanjutan dan penguatan secara rutin sangat diperlukan agar perilaku yang telah dipelajari dapat menjadi kebiasaan yang stabil. Dalam konteks ini, kondisi awal Tn. W yang memiliki kebiasaan hygiene yang kurang baik menunjukkan pentingnya intervensi terstruktur, dan setelah pendampingan, mulai terlihat adanya peningkatan pada beberapa aspek praktik kebersihan, meskipun masih memerlukan dukungan lanjutan.

Monitoring Infeksi saluran kemih

Monitoring ISK dilakukan sebagai bagian dari evaluasi personal hygiene karena ISK merupakan salah satu dampak yang sering muncul akibat praktik kebersihan yang kurang optimal pada lansia (Hogg et al. 2022). Indikator seperti frekuensi buang air kecil yang tidak normal, nyeri atau rasa panas saat berkemih, serta perubahan warna urine dapat mencerminkan adanya gangguan yang berkaitan dengan kebersihan area genital dan pola eliminasi (Shang et al. 2026).

Riskayanti et al., (2026) menjelaskan bahwa praktik kebersihan personal yang buruk memiliki hubungan erat dengan peningkatan risiko ISK, sehingga pemantauan gejala klinis dapat digunakan untuk menilai dampak perilaku hygiene terhadap kondisi kesehatan. Monitoring ISK juga memberikan gambaran tidak langsung mengenai efektivitas penerapan personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari.

Penilaian perilaku kebersihan pada lansia tidak hanya dapat dilakukan melalui observasi tindakan, tetapi perlu dikaitkan dengan outcome kesehatan sebagai hasil akhir dari perilaku tersebut. Monitoring ISK membantu memberikan gambaran objektif mengenai sejauh mana praktik kebersihan yang dilakukan sudah memberikan efek protektif terhadap risiko infeksi. Paramita, (2021) menegaskan bahwa evaluasi kesehatan diperlukan untuk menilai perubahan perilaku pada lansia yang berlangsung secara bertahap dan membutuhkan waktu.

Monitoring ISK berfungsi sebagai indikator pendukung dalam menilai keberhasilan intervensi personal hygiene karena menghubungkan perilaku kebersihan dengan kondisi kesehatan yang nyata pada lansia (Monica, Baringbing, dan Afrina 2025). Dengan demikian, pemantauan ini tidak hanya berperan sebagai deteksi dini infeksi, tetapi juga sebagai bagian penting dalam evaluasi keberlanjutan perubahan perilaku kebersihan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Intervensi perawatan personal hygiene selama empat minggu satu kali kunjungan per minggu ± 45 menit pada Tn. W menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran dan praktik kebersihan diri, meskipun konsistensi penuh pada beberapa kebiasaan masih memerlukan pendampingan lanjutan. Selama intervensi, terjadi peningkatan dalam kemampuan menyikat gigi secara rutin, merawat area genital setelah berkemih, mengganti pakaian dan celana dalam secara lebih teratur, serta memanfaatkan fasilitas kebersihan yang tersedia.

Perubahan tersebut dipengaruhi oleh kombinasi edukasi personal, demonstrasi praktik, pendampingan langsung, dan modifikasi lingkungan yang mendukung penerapan

kebiasaan baru. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mengintegrasikan edukasi, pendampingan, dan dukungan lingkungan efektif dalam meningkatkan kesadaran serta praktik personal hygiene pada lansia secara bertahap, sekaligus menegaskan pentingnya penguatan berkelanjutan untuk mencapai konsistensi perilaku yang optimal.

DAFTAR REFERENSI

- Agnes Dewi Astuti. 2025. "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal* 1(2):29–35.
- Amiri, F. N., M. H. Rooshan, M. H. Ahmady, dan M. J. Soliamani. 2022. "Hygiene practices and sexual activity associated with urinary tract infection in pregnant women." *Eastern Mediterranean Health Journal* 15(1):104–10. doi: 10.26719/2009.15.1.104.
- Amrullah, Adhi Wardhana, Avianti Eka, Dewi Aditya, Rolando Rahardjoputro, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada, Fakultas Farmasi, Universitas Setiabudi, Desa Gumpang, Kecamatan Kartasura, Faktor Resiko, dan Kabupaten Sukoharjo. 2023. "EDUKASI UPAYA PENCEGAHAN DAN DETEKSI DINI PENYAKIT." 2(April):20–31.
- Arnold, Sif Helene, Melissa M. W. Thomsen, Marius Brostrøm Kousgaard, dan Jette Nygaard Jensen. 2025. "A shared approach to managing urinary tract infections in nursing homes improved perceived care quality, workload, and collaboration—a qualitative study." *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 43(2):500–509. doi: 10.1080/02813432.2025.2463455.
- Asgedom, Akeza Awealom, dan Gebru Hailu Redae. 2024. "Water, sanitation, hygiene, and waste management in primary healthcare facilities in war-torn Tigray, Ethiopia: implications for infection prevention and control." *Infection Prevention in Practice* 6(4):100397. doi: 10.1016/j.infpip.2024.100397.
- Bae, Suyeon, dan Dayoung Kim. 2024. "Improving home-like environments in long-term care units: an exploratory mixed-method study." *Scientific Reports* 14(1):1–16. doi: 10.1038/s41598-024-62328-0.
- Bakhtiyary, Milad, Kazem Hosseinzadeh, Mohsen Saffari, dan Fatemeh Rahmati. 2026. "Exploring the components of health literacy in older adults: a qualitative content analysis approach." *BMC geriatrics* 26(1). doi: 10.1186/s12877-026-07236-w.
- Bausch, Kathrin, Fabian P. Stangl, Jacqui Prieto, Gernot Bonkat, dan Jennifer Kranz. 2024. "Urinary Infection Management in Frail or Comorbid Older Individuals." *European Urology Focus* 10(5):731–33. doi: 10.1016/j.euf.2024.08.007.
- Cox, Stefan, Maud Vleeming, Wesley Giorgi, Geert Jan Dinant, Jochen Cals, dan Eefje de Bont. 2023. "Patients' Experiences, Expectations, Motivations, and Perspectives around Urinary Tract Infection Care in General Practice: A Qualitative Interview Study." *Antibiotics* 12(2). doi: 10.3390/antibiotics12020241.

- Dewi, Ratna Sari, dan Laila Amalia Asla. 2025. "EDUKASI HYGIENE GENITALIA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN INFEKSI SALURAN KEMIH." 2(1):133–39.
- Durkin, Michael J., Viktoria Schmitz, Kevin Hsueh, Zoe Troubh, dan Mary C. Politi. 2023. "Older adults' and caregivers' perceptions about urinary tract infection and asymptomatic bacteriuria guidelines: A qualitative exploration." *Antimicrobial Stewardship and Healthcare Epidemiology* 3(1):1–6. doi: 10.1017/ash.2023.498.
- van Eijk, Jorna, Jeanine J. S. Rutten, Cees M. P. M. Hertogh, Martin Smalbrugge, dan Laura W. van Buul. 2023. "Observation of urinary tract infection signs and symptoms in nursing home residents with impaired awareness or ability to communicate signs and symptoms: The development of supportive tools." *International Journal of Older People Nursing* 18(5):1–10. doi: 10.1111/opn.12560.
- Erol, Cigdem, Aysel Pehlivanli, Salih Riza Ozan Yildiz, Leman Elif Dogangonul Doygun, Seyma Arslan, Nermin Karakurt, Sidre Erganis, Ezgi Gulden, Duygu Ocal, Hasan Selcuk Ozger, Hacer Dogan Varan, Daryoush Majidi, Huseyin Doruk, Ozlem Kurt Azap, dan Nurefşan Tuba Kurt. 2024. "Evaluation of urinary tract infection in the elderly patients: a multicenter prospective study." *Journal of Global Antimicrobial Resistance* 39:54. doi: 10.1016/j.jgar.2024.10.172.
- Fahrudin, Sri Gunda Fahrina, Raphita Diorarta, Hesti Rahayu, dan Eny Dewi Pamungkas. 2025. "Personal Hygiene untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia." *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5(1):9–15. doi: 10.47575/apma.v5i1.681.
- Ford, James H., Anna T. Nora, dan Christopher J. Crnich. 2023. "Moving behavioral interventions in nursing homes from planning to action: a work system evaluation of a urinary tract infection toolkit implementation." *Implementation Science Communications* 4(1):1–13. doi: 10.1186/s43058-023-00535-y.
- Gágyor, Ildikó, Katrin Rentzsch, Stephanie Strube-Plaschke, dan Wolfgang Himmel. 2021. "Psychometric properties of a self-assessment questionnaire concerning symptoms and impairment in urinary tract infections: The UTI-SIQ-8." *BMJ Open* 11(2):1–9. doi: 10.1136/bmjopen-2020-043328.
- Hardi, Nicholas, Kevin Kristian, Fernandus William, Fransisca Theresia, Patricia Angelica, Juan A. Kuistono, Michelle A. Irawan, dan Yvonne S. Handayani. 2025. "Cognitive frailty in urban community-dwelling older adults: Associated physical and psychological risk factors." *Journal of Family and Community Medicine* 32(4):316–23. doi: 10.4103/jfcm.jfcm_52_25.
- Hogg, Elliot, Samuel Frank, Jillian Oft, Brian Benway, Mohammad Harun Rashid, dan Shouri Lahiri. 2022. "Urinary Tract Infection in Parkinson's Disease." *Journal of Parkinson's Disease* 12(3):743–57. doi: 10.3233/JPD-213103.
- Jia, Hairong, Wenhao Su, Jiaqi Zhang, Zhaoyang Wei, Pepertual Tsikwa, dan Yanru Wang. 2024. "Risk factors for urinary tract infection in elderly patients with type 2 diabetes: A protocol for systematic review and meta-analysis." *PLoS ONE* 19(9):1–8. doi: 10.1371/journal.pone.0310903.

- Kung, Po Jen, Ching Min Chen, Katherine A. Ornstein, dan Yi Yuan Cheng. 2025. "Challenges and Possibilities in Preventing Emerging Infectious Diseases in Long-Term Care: A Qualitative Descriptive Study." *Journal of Nursing Management* 2025(1). doi: 10.1155/jonm/2732734.
- Lestari, Nur Cahyani Ari, Tut Barkinah, Syahrida Wahyu Utami, Rahmawati Wahyuni, Deananda, dan Rosalin Ariefah Putri. 2024. "Trends of activity daily life (ADL) and mental health problems among middle-aged and elderly in Indonesia using IFLS 4 and IFLS 5." *Science Midwifery* 12(4).
- Leung, Man Wai, Margaret O'Donoghue, dan Lorna Kwai Ping Suen. 2023. "Personal and Household Hygiene Measures for Preventing Upper Respiratory Tract Infections among Children: A Cross-Sectional Survey of Parental Knowledge, Attitudes, and Practices." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(1). doi: 10.3390/ijerph20010229.
- Ligon, Marianne M., Chetanchandra S. Joshi, Bisiayo E. Fashemi, Arnold M. Salazar, dan Indira U. Mysorekar. 2023. "Effects of aging on urinary tract epithelial homeostasis and immunity." *Developmental Biology* 493:29–39. doi: 10.1016/j.ydbio.2022.11.003.
- Longhini, Jessica, Kayla Gauthier, Hanne Konradsen, Alvisa Palese, Zarina Nahar Kabir, dan Nana Waldréus. 2025. "The effectiveness of nursing interventions to improve self-care for patients with heart failure at home: a systematic review and meta-analysis." *BMC Nursing* 24(1). doi: 10.1186/s12912-025-02867-7.
- Miller, Sophie J., Lucy Carpenter, Steven L. Taylor, Steve L. Wesselingh, Jocelyn M. Choo, Andrew P. Shoubridge, Lito E. Papanicolas, Geraint B. Rogers, Maria Inacio, Maria Crotty, Lex E. X. Leong, Craig Whitehead, David J. Lynn, David Gordon, dan Erin Flynn. 2024. "Intestinal microbiology and urinary tract infection associated risk in long-term aged care residents." *Communications Medicine* 4(1):1–10. doi: 10.1038/s43856-024-00583-y.
- Mititelu, Magdalena, Gabriel Olteanu, Sorinel Marius Neacșu, Iuliana Stoicescu, Denisa Elena Dumitrescu, Emma Gheorghe, Monica Tarcea, Ștefan Sebastian Busnatu, Corina Bianca Ioniță-Mîndrican, Ovidiu Tafuni, Ionela Belu, Antoanela Popescu, Sergiu Lupu, dan Carmen Elena Lupu. 2024. "Incidence of Urinary Infections and Behavioral Risk Factors." *Nutrients* 16(3). doi: 10.3390/nu16030446.
- Monica, Dhea, Eva Prilelli Baringbing, dan Yana Afrina. 2025. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Infeksi saluran kemih pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Urologi RSUD dr. Doris Sylvanus Kota Palangka Raya." *Jurnal Surya Medika* 11(3):383–92. doi: 10.33084/jsm.v11i3.12079.
- Nejadsadeghi, Elham, Elham Eshaghi Gorji, Ahmad Vakili-Basir, Samaneh Norouzi, Seyedeh Leila Dehghani, dan Shahab Papi. 2024. "The impact of theory-based education on promoting urinary tract infection prevention behaviours among elderly diabetic women – experimental study." *Przegląd Menopauzalny* 23(1):41–52. doi: 10.5114/pm.2024.136963.

- Paramita, Windya Kartika. 2021. "Tinjauan Sistematis : Pengaruh Perilaku Kebersihan dan Perawatan Kesehatan Lansia Systematic Review : Affecting Behaviour of Hygiene and Health Care of the Eldery." 9(1):69–78. doi: 10.20473/jpk.V9.I1.2021.69-78.
- Prieto, Jacqui, Jennie Wilson, Alison Tingle, Emily Cooper, Melanie Handley, Jo Rycroft Malone, Jennifer Bostock, dan Heather Loveday. 2025. "Preventing urinary tract infection in older people living in care homes: the 'StOP UTI' realist synthesis." *BMJ Quality and Safety* 34(3):178–89. doi: 10.1136/bmjqs-2023-016967.
- Riskayanti, Septiana Dwi, Iskim Luthfa, dan Moch Aspihan. 2026. "Hubungan Tingkat Pemahaman dengan Praktik Personal Hygiene pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 mengenai Strategi Nasional Kelanjutusiaan teridentifikasi . Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2023." 4:31–43.
- Setyaningsih, Tri, Yurita Mailintina, Ribka Sabarina Panjaitan, Dian Fitria, dan Ary Rahmaningsih. 2024. "The Relationship Of Logotherapy In Improving The Self-Concept Of The Elderly In The Trisna Werda Social Home Budi Mulia II Cengkareng." 15. doi: 10.54209/eduhealth.v15i03.
- Shang, Jingjing, Ashley M. Chastain, Margaret V. McDonald, Jinjiao Wang, Ji Won Lee, Xuefan Ji, Bridget Morse-Karzen, dan David Russell. 2026. "Infection prevention and control knowledge, attitudes, and practices among patients and informal caregivers in home-based care: A systematic review." *American Journal of Infection Control* 54(1):71–87. doi: 10.1016/j.ajic.2025.10.005.
- Silva, João Luis Almeida da, Cassiane Dezoti da Fonseca, Eniva Miladi Fernandes Stumm, Roseanne Montargil Rocha, Myria Ribeiro da Silva, dan Dulce Aparecida Barbosa. 2021. "Factors Associated with Urinary Tract Infection in a Nursing Home." *Revista Brasileira de Enfermagem* 74Suppl 2(Suppl 2):e20200813. doi: 10.1590/0034-7167-2020-0813.
- Simorangkir, Lindawati, dan Endang Sinaga. 2022. "Self-Care Agency Meningkatkan Personal Hygiene Pada Lansia di Panti Werdha Binjai." *Nursing Current* 7(1):60–67.
- Solihin, Asri Handayani, Probosuseno, dan Christantie Effendy. 2025. "Evaluating a caregiver-focused safety culture model: Effects on caregivers' safety perception, older adults' quality of life, and the incidence of adverse events in Indonesia." *Belitung Nursing Journal* 11(5):637–47. doi: 10.33546/bnj.3650.
- Wang, Wei, Wei Yao, Wanyun Tang, Yuhao Li, Hongbo Sun, dan Wenbo Ding. 2024. "Risk factors for urinary tract infection in geriatric hip fracture patients: a systematic review and meta-analysis." *Frontiers in Medicine* 11. doi: 10.3389/fmed.2024.1360058.
- Wong, Rachel Li Yin, Chad Yixian Han, Jolene Thomas, dan Reegan Knowles. 2025. "A qualitative descriptive study on the perspectives and experiences of multidisciplinary HCPs in providing nutritional care to older adults with cancer." *Supportive Care in Cancer* 33(3):1–12. doi: 10.1007/s00520-025-09254-7.

Zahro, Annisa Luthfiana Alifa, Aris Widiyanto, dan Nurhayati Isnani. 2022. "Journal of Language and Health Volume 5 No 3, Desember 2024." *Laporan Kasus: Pankreatitis Akut* 3(2):71–78.

Zhang, Zi Chen, Qiu Hui Du, Hong Hong Jia, Yu Min Li, Yu Qin Liu, dan Shao Bo Li. 2024. "A qualitative study on inner experience of self-management behavior among elderly patients with type 2 diabetes in rural areas." *BMC Public Health* 24(1):1–7. doi: 10.1186/s12889-024-18994-w.