Q:1) Personal hygiene pada lansia sangat penting untuk menjaga?

A:) Status sosial

A:) Kesehatan fisik dan mental

A:) Rasa cemas

A:) Mobilitas

A:) Tekanan darah

Kunci: B

Q:2) Salah satu tantangan utama personal hygiene pada lansia adalah?

A:) Meningkatnya nafsu makan

A:) Penurunan kemampuan fisik dan mobilitas

A:) Semangat yang berlebihan

A:) Kecenderungan berolahraga berlebihan

A:) Kecenderungan hidup lebih aktif

Kunci: B

Q:3) Cara efektif untuk menjaga kebersihan mulut lansia adalah?

A:) Mengurangi sikat gigi

A:) Menyikat gigi minimal dua kali sehari

A:) Mengganti sikat gigi setiap bulan

A:) Menggunakan obat kumur saja

A:) Tidak perlu merawat gigi palsu

Kunci: B

Q:4) Risiko kesehatan yang dapat terjadi jika personal hygiene lansia tidak terjaga adalah?

A:) Peningkatan aktivitas sosial

A:) Infeksi dan penyakit kulit

A:) Peningkatan daya ingat

A:) Kesehatan jantung membaik

A:) Penurunan berat badan

Kunci: B

Q:5) Frekuensi mandi yang ideal bagi lansia untuk menjaga kebersihan tubuh adalah?

A:) Sekali seminggu

A:) Dua hingga tiga kali seminggu

A:) Sekali sebulan

A:) Setiap hari

A:) Tidak perlu mandi

Kunci: B

Q:6) Mengapa penting menjaga kebersihan tangan pada lansia?

A:) Untuk meningkatkan aktivitas fisik

A:) Untuk mencegah penularan penyakit

A:) Untuk meningkatkan nafsu makan

A:) Agar tidak mudah mengantuk

A:) Untuk memperlambat metabolisme

Kunci: B

Q:7) Kebersihan kaki pada lansia harus diperhatikan karena?

A:) Meningkatkan kemampuan berjalan jauh

A:) Mengurangi risiko infeksi pada kulit kaki dan kuku

A:) Mengurangi stres

A:) Membuat tidur lebih nyenyak

A:) Meningkatkan daya tahan tubuh

Kunci: B

Q:8) Perawatan kebersihan rambut pada lansia bertujuan untuk?

A:) Mengurangi stres mental

A:) Mencegah infeksi kulit kepala

A:) Menjaga tekanan darah

A:) Meningkatkan daya ingat

A:) Mencegah sakit kepala

Kunci: B

Q:9) Personal hygiene yang buruk pada lansia dapat menyebabkan?

A:) Kesehatan mental yang lebih baik

A:) Masalah kulit seperti ruam dan infeksi

A:) Peningkatan aktivitas sosial

A:) Peningkatan kemandirian

A:) Peningkatan kesehatan gigi

Kunci: B

Q:10) Apa yang bisa dilakukan untuk menjaga kebersihan tubuh lansia dengan mobilitas terbatas?

A:) Mengabaikan kebutuhan mandi

A:) Memberikan bantuan saat mandi atau membersihkan tubuh

A:) Membiarkan mereka mandi sendiri tanpa bantuan

A:) Menghindari mandi agar tidak kelelahan

A:) Tidak perlu menjaga kebersihan jika mereka tidak keluar rumah

Kunci: B

Q:11) Pentingnya mengganti pakaian lansia secara rutin adalah untuk?

A:) Menambah rasa percaya diri

A:) Mencegah infeksi kulit dan bau badan

A:) Mengurangi waktu istirahat

A:) Meningkatkan semangat makan

A:) Mengurangi aktivitas sosial

Kunci: B

Q:12) Mengapa kebersihan mulut dan gigi pada lansia sangat penting?

A:) Menghindari kerusakan gigi

A:) Meningkatkan nafsu makan

A:) Mengurangi kebiasaan berbicara

A:) Menjaga hubungan sosial

A:) Menambah rasa percaya diri

Kunci: A

Q:13) Frekuensi yang disarankan untuk membersihkan gigi palsu pada lansia adalah?

A:) Sekali sehari

A:) Setiap selesai makan

A:) Seminggu sekali

A:) Dua kali sehari

A:) Tidak perlu dibersihkan

Kunci: B

Q:14) Menjaga kebersihan alat bantu dengar pada lansia penting untuk?

A:) Meningkatkan keseimbangan

A:) Mencegah infeksi telinga

A:) Mengurangi kebutuhan alat bantu dengar

A:) Meningkatkan kemampuan berjalan

A:) Meningkatkan daya ingat

Kunci: B

Q:15) Kebersihan kulit pada lansia dapat dijaga dengan?

A:) Menghindari penggunaan pelembap

A:) Rutin membersihkan dan menggunakan pelembap untuk mencegah kulit kering

A:) Tidak mencuci kulit agar tidak kering

A:) Menggunakan bedak setiap hari

A:) Membiarkan kulit terkena sinar matahari langsung sepanjang hari

Kunci: B

Q:16) Apakah risiko dari kebersihan pribadi yang buruk pada lansia?

A:) Peningkatan aktivitas fisik

A:) Infeksi, bau badan, dan masalah kesehatan kulit

A:) Kesehatan mental yang lebih baik

A:) Peningkatan kesehatan mulut

A:) Peningkatan interaksi sosial

Kunci: B

Q:17) Bagaimana cara menjaga kebersihan lansia yang tidak dapat mandi sendiri?

A:) Menggunakan tisu basah atau melakukan mandi spons secara teratur

A:) Membiarkan mereka tanpa mandi

A:) Menghindari pembersihan tubuh

A:) Mengurangi frekuensi pembersihan

A:) Mandi hanya jika diperlukan

Kunci: A

Q:18) Pentingnya menjaga kebersihan tempat tidur lansia adalah?

A:) Agar terlihat lebih rapi

A:) Mencegah infeksi dan luka tekan

A:) Meningkatkan tidur lebih lama

A:) Menambah kenyamanan tidur

A:) Menjaga suhu tubuh

Kunci: B

Q:19) Perawatan kuku pada lansia sangat penting untuk mencegah?

A:) Penurunan daya ingat

A:) Infeksi kuku dan luka di kaki atau tangan

A:) Kenaikan berat badan

A:) Peningkatan tekanan darah

A:) Rasa nyeri di punggung

Kunci: B

Q:20) Personal hygiene juga berdampak pada kesehatan mental lansia karena?

A:) Meningkatkan isolasi sosial

A:) Menambah rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional

A:) Membuat lansia lebih cemas

A:) Mengurangi rasa nyaman

A:) Membuat mereka lebih tertutup

Kunci: B

Q:21) Untuk menjaga kebersihan lansia dengan keterbatasan fisik, alat bantu yang bisa digunakan adalah?

A:) Tongkat jalan

A:) Tisu basah, spons mandi, dan kursi mandi

A:) Sepatu khusus

A:) Gelas sedotan

A:) Sarung tangan

Kunci: B

Q:22) Lansia sering membutuhkan bantuan dalam menjaga kebersihan pribadi karena?

A:) Mereka malas

A:) Penurunan mobilitas dan keterbatasan fisik

A:) Mereka lebih suka kebersihan yang buruk

A:) Mereka tidak peduli dengan kesehatan mereka

A:) Tidak perlu menjaga kebersihan

Kunci: B

Q:23) Apa yang sebaiknya dilakukan jika lansia menolak menjaga kebersihan?

A:) Membiarkan mereka tanpa perawatan

A:) Menawarkan bantuan dengan lembut dan memahami keterbatasan mereka

A:) Memaksa mereka membersihkan diri

A:) Tidak perlu memikirkan kebersihan mereka

A:) Menjauh dari mereka

Kunci: B

Q:24) Personal hygiene yang baik membantu lansia terhindar dari?

A:) Masalah kesehatan, infeksi, dan penyakit kulit

A:) Tekanan darah tinggi

A:) Peningkatan berat badan

A:) Depresi

A:) Kemandirian lebih tinggi

Kunci: A

Q:25) Perawatan gigi yang tepat pada lansia harus mencakup?

A:) Tidak perlu membersihkan gigi palsu

A:) Pembersihan rutin gigi dan gigi palsu serta kunjungan ke dokter gigi

A:) Mengurangi frekuensi membersihkan gigi

A:) Menjaga mulut tetap kering

A:) Menghindari pemeriksaan gigi

Kunci: B