



## Promosi Kesehatan Pelaksanaan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Lansia

### *Health Promotion, Implementation Of Clean And Healthy Living In The Elderly*

Anggie Annisa Permatasari<sup>1</sup>, Nannyk Widyaningrum<sup>2</sup>, Dinda Cita Lolita<sup>3</sup>,  
Chafifah Chusnul Chotimah<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi penulis: [anggieannisa@aiska-university.ac.id](mailto:anggieannisa@aiska-university.ac.id) , [nannykwidyaningrum@gmail.com](mailto:nannykwidyaningrum@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: 05 Februari 2023

Accepted: 14 Februari 2023

Published: 28 Februari 2023

**Keywords:** Health Promotion,  
PHBS, Implementation of Clean and  
Healthy Living, elderly

**Abstract:** Each individual must have their own awareness and play an active role in practicing PHBS (Implementation of Clean and Healthy Living) in everyday life. All health behaviors are carried out with awareness so that family or family members can help themselves in the health sector and play a role in activities in the community. The main aim of the PHBS movement is to improve the quality of health through an awareness process which is the beginning of individual contributions in living clean and healthy daily life behavior. The general benefit of PHBS is that it increases people's awareness of wanting to live a clean and healthy life. This is so that people can prevent and overcome health problems. Apart from that, by implementing PHBS the community is able to create a healthy environment and improve the quality of life. This includes the elderly group (elderly). The elderly are an age group that has experienced decline in many aspects, namely physical, psychological and social. The existence of these limitations will greatly affect the ability/independence in implementing PHBS. The lives of aging seniors need to be managed well, emphasizing the concept of active aging, maintaining independence and quality of life in the last third of life.

---

#### **Abstrak**

Setiap individu harus memiliki kesadaran sendiri dan berperan aktif dalam mempraktikkan PHBS (Pelaksanaan Hidup Bersih dan Sehat) dalam kehidupan sehari-hari. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan dalam kegiatan-kegiatan di masyarakat. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. Termasuk dalam hal ini adalah kelompok usia lanjut (lansia). Lansia merupakan kelompok usia yang telah mengalami penurunan dari banyak aspek, yakni fisik, psikis maupun social. Dengan adanya keterbatasan ini akan sangat mempengaruhi kemampuan/kemandirian dalam melaksanakan PHBS. Kehidupan lansia yang menua perlu dikelola dengan baik, dengan menekankan konsep penuaan aktif, mempertahankan kemandirian serta kualitas hidup di sepertiga kehidupan terakhir.

**Kata kunci :** Promosi Kesehatan, PHBS, Pelaksanaan Hidup Bersih dan Sehat, lansia

## **PENDAHULUAN**

### **Analisis Situasi**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu bentuk perilaku keseharian yang sangat penting untuk dilakukan karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik. Setiap kelompok umur diharapkan mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-

---

\*Anggie Annisa Permatasari, [anggieannisa@aiska-university.ac.id](mailto:anggieannisa@aiska-university.ac.id)

hari. PHBS dengan kategori tidak baik, masih dijumpai pada sebagian lansia. Lansia sejumlah 53,34% lansia mempunyai PHBS kurang baik, yang dilihat dari kebersihan dirinya kurang (Zein na, 2011). Senada peneliti lain, yang juga mengungkapkan sejumlah lansia yang berperilaku tidak sehat yakni mencapai 23,4 % (Kustantya N, 2013), PHBS yang cukup pada sebagian besar lansia, dan sebagian kecil lansia mempunyai PHBS kurang (8,8%) (Sulastris, 2012). Ciri individu mempengaruhi kebiasaan yang sulit diubah termasuk dalam perilaku sehat. Sesuai jika dikatakan bahwa perilaku berkaitan dengan karakteristik individu (lansia) (Azwar S, 2013). Karakteristik lansia diprediksi oleh peneliti berpengaruh dalam pelaksanaan PHBS. Hasil penelitian menunjukkan lansia yang memiliki pendidikan lebih tinggi, menikah dan memiliki pasangan mempunyai kriteria menua yang sukses. Lansia yang tidak merokok memiliki peluang 1,3 kali lebih besar untuk penuaan yang berhasil dan sehat, dan kemungkinan bertahan 1,5 kali lebih besar; dibandingkan dengan yang mempunyai aktivitas fisik mempunyai kriteria dalam penuaan yang sukses 1,45 kali lipat. Lansia yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari mempunyai peluang lebih besar dalam penuaan sehat. Lansia yang melakukan perilaku sehat (PHBS) lebih banyak, mempunyai kecenderungan bertahan hidup lebih lama. Manfaat dari Perilaku sehat secara linear meningkat seiring bertambahnya umur (Sabia, 2012).

PHBS yang dilakukan lansia akan memberikan manfaat yang sangat berharga bagi perjalanan kehidupan akhir lansia. Lansia yang mempunyai perilaku sehat seperti mempunyai pola makan sehat, tidak merokok, dan melakukan olahraga teratur, dihubungkan dengan memori yang baik dibandingkan yang lebih muda. Adanya perubahan perilaku lansia menjadi sebuah perilaku yang lebih baik, sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup mereka (Fried LP, 2013).

Karakteristik individu pada lansia tidak bisa diubah, karena sudah menjadi ciri khas dari individu. Namun demikian upaya kesehatan perlu dilakukan untuk memberikan kesadaran pada lansia agar dapat menjalankan PHBS dengan baik. Bagaimanapun juga perilaku yang tidak sesuai dengan anjuran kesehatan, akan memberikan dampak buruk bagi individu itu sendiri. Apalagi pada lansia, yang telah mengalami berbagai penurunan fisik, psikis dan social di dalam kehidupannya. Studi menunjukkan bahwa orang yang melakukan banyak perilaku yang tidak sehat memiliki resiko kematian yang lebih tinggi (Firmana VR, 2016) dan beresiko untuk mengalami penyakit kronis yang berbahaya (Chiuve SE, 2006) dan kemudian diikuti oleh gangguan fungsi kognitif yang buruk dibandingkan dengan orang yang berperilaku sehat. Oleh karena itu perlu diadakan promosi kesehatan untuk pelaksanaan hidup bersih dan sehat pada lansia.

### Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi terdapat permasalahan di klinik pusat kegiatan penyantunan usia lanjut Aisyiyah kota surakarta yaitu:

1. Masih kurangnya pemahaman lansia akan pentingnya pelaksanaan PHBS
2. Petugas perlu mengoptimalkan kesadaran pelaksanaan PHBS untuk mendukung kesehatan yang lebih baik.

Dari permasalahan diatas dapat disimpulkan bahwa perlu dilaksanakannya promosi kesehatan pelaksanaan hidup bersih dan sehat pada Lansia.

### Target Dan Luaran

Gedung Pusat Kegiatan penyantunan usia lanjut Aisyiyah kota Surakarta terletak di wilayah kecamatan Banjarsari kota Surakarta. Pemahaman terkait pelaksanaan hidup bersih dan sehat PHBS belum optimal. Oleh karena itu dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terkait pelaksanaan PHBS di lingkungan lansia.

**Tabel 1 Rencana Target Capaian Luaran**

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Pemahaman tentang pelaksanaan PHBS pada Lansia	Sudah paham

### METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan terkait promosi kesehatan pelaksanaan PHBS pada Lansia menggunakan sarana Power Point yang dijelaskan dan dipraktikan langsung . Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

#### A. Pra Kegiatan

1. Rapat Strategi Pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian kepada masyarakat.

2. Survei Lokasi

Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.

3. Persiapan Sarana dan Prasarana

Persiapan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Gedung Pusat Kegiatan penyantunan usia lanjut Aisyiyah antara lain:

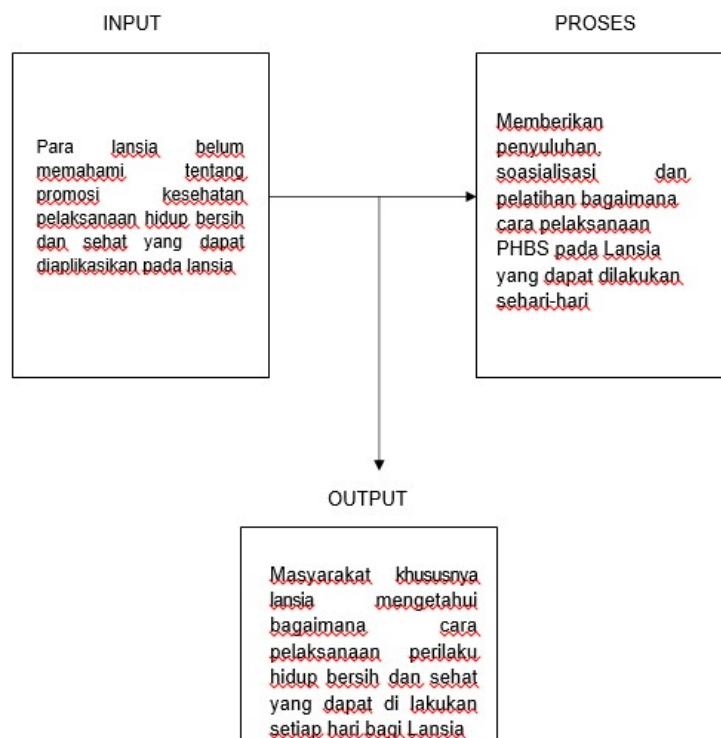
- a. Pembuatan proposal pengabdian masyarakat.
- b. Pembuatan media (PPT)
- c. Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan

B. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Responden kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah para Lansia yang tinggal di Gedung Pusat Kegiatan penyantunan usia lanjut Aisyiyah kota Surakarta. Untuk pendampingan pada masyarakat, pelaksanaan sebagai berikut:

1. Kerangka Pemecahan Masalah

Memberikan sosialisasi promosi kesehatan pelaksanaan PHBS pada Lansia menjelaskan hal-hal apa saja yang bisa dilakukan pada usia lanjut untuk dapat menjaga kesehatan dengan lebih baik. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode praktikum dan metode ceramah.





**Gambar 1 pemberian materi**

### C. Pasca Kegiatan

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian kepada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi keberhasilan kegiatan ini, peserta akan diminta melakukan simulasi mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar. Indikator keberhasilan kegiatan ini dilihat dari respon antusias, aktif dan positif dari para peserta.

Luaran yang dihasilkan adalah kemampuan peserta dalam melaksanakan PHBS dengan baik dan benar. Kemampuan pemahaman peserta diperoleh berdasarkan hasil evaluasi. Melalui Sosialisasi ini diharapkan para Lansia dapat memanfaatkan dan menerapkan pengetahuan tentang PHBS pada usia lanjut sehingga derajat kesehatan para lansia dapat terjaga dan meningkat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kelayakan Perguruan Tinggi**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta adalah perguruan tinggi swasta yang berada di Kota Surakarta. Program unggulan Universitas 'Aisyiyah Surakarta selain unggul dalam hal Pendidikan, juga unggul dalam hal penelitian dan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini bertujuan sebagai bentuk kepedulian perguruan tinggi terhadap masyarakat dan untuk mencapai tri dharma perguruan tinggi. Pengabdian masyarakat ditujukan untuk membantu pelaksanaan kegiatan ataupun program pemerintah dalam bidang kesehatan.

PHBS lansia ini termasuk dalam PHBS di dalam rumah tangga. PHBS lansia sudah masuk dalam kategori baik, namun demikian masih dijumpai sebagian lansia dengan indikator yang berbeda, yang berada dalam kategori PHBS kurang dan cukup. Untuk dapat meningkatkan dan mewujudkan penerapan PHBS dengan lebih baik, maka dibutuhkan kerja keras dari semua pihak, termasuk juga peran promosi kesehatan yang berkesinambungan. Adanya promosi kesehatan sangat berpengaruh terhadap penerapan PHBS. Melihat kondisi ini

Universitas 'Aisyiyah Surakarta ikut terpanggil untuk mendorong petugas kesehatan untuk lebih optimal dalam melakukan promosi kesehatan. Sehingga Universitas 'Aisyiyah Surakarta berusaha mengikut sertakan wacana kesehatan dalam program pengabdian masyarakat.

**Tabel 2 Sumber Daya Manusia Pengabdian Masyarakat**

No.	Nama	Kepakaran
1	Anggie Annisa Permatasari	Merupakan dosen Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Mata kuliah yang pernah diampu adalah Promosi Kesehatan, Managemen Risiko, Managemen Pelayanan Rumah Sakit, Managemen Risiko. Kepakaran atau kekhususan bidang ilmu yang dimiliki adalah promosi kesehatan.

Dalam upaya peningkatan pengetahuan dan kemampuan bagi mahasiswa dalam penyuluhan kesehatan, kegiatan pengabdian ini mengikut sertakan 2 mahasiswa dari prodi ARS, yang diharapkan dapat membantu pelaksanaan kegiatan seperti melakukan pengukuran tekanan darah dan melakukan dokumentasi kegiatan.

## Hasil Yang Di Capai

### A. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Peningkatan jumlah lansia yang pesat yakni 680 juta, perlu diiringi dengan peningkatan kualitas hidup lansia yang baik pula (Grigorova-Petrova K, 2015). Lansia membutuhkan pemeliharaan kesehatan, komunikasi aktif, sosialisasi dengan teman , pengembangan intelektual, serta hubungan yang stabil dalam kehidupan. Dan peran keluarga sangat membantu lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar tersebut, mencapai kualitas hidup lansia yang baik. Kualitas hidup disini meliputi kesehatan fisik, keadaan psikologis, kemandirian yang baik, hubungan sosial, kepercayaan diri yang sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya (Kelen APL, 2016).

Lanjut usia (lansia) sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Menjadi tua merupakan proses alami yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupan. Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif (Padila, 2013).

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif , sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lansia. Selain itu proses degeneratif juga menimbulkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap infeksi penyakit menular.

Perilaku hidup sehat meliputi perilaku proaktif untuk: (a) memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan cara olah raga teratur dan hidup sehat; (b) menghilangkan kebudayaan yang berisiko menimbulkan penyakit; (c) usaha untuk melindungi diri dari ancaman yang menimbulkan penyakit; (d) berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Promosi kesehatan dan upaya kesehatan perlu dilakukan untuk memberikan kesadaran pada lansia agar dapat menjalankan PHBS dengan baik. Bagaimanapun juga perilaku yang tidak sesuai dengan anjuran kesehatan, akan memberikan dampak buruk bagi individu itu sendiri. Apalagi pada lansia, yang telah mengalami berbagai penurunan fisik, psikis dan social di dalam kehidupannya. Dalam kegiatan ini, pemateri memberikan cara pelaksanaan PHBS yang bias diterapkan pada keseharian Lansia.



**Gambar 2 foto dokumentasi**

### **Rencana Tahapan Berikutnya**

Perlu diadakan penyuluhan kesehatan yang berkesinambungan yang tidak hanya terbatas pada lansia. Peningkatan pembinaan PHBS di rumah tangga, pemberdayaan kader dan kelompok. Rencana tindak lanjut adalah merencanakan adanya wahana pelayanan bagi lansia yang dilakukan dari, oleh dan untuk lansia. Dibutuhkan kerjasama dengan seluruh lini masyarakat/kelompok bahkan pemerintah untuk bisa melaksanakan promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif khususnya pada lanjut usia.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dengan topik Promosi Kesehatan Pelaksanaan Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia berjalan dengan lancar, kegiatan selama satu hari dengan mengadakan pertemuan di Gedung pusat kegiatan penyantunan usia lanjut Aisyiyah pada hari Jum'at, 3 Februari 2023 selama kurang lebih 2 jam. Kegiatan ini mendapatkan respon yang sangat positif dari pada peserta.

Kedepan kegiatan seperti ini patut dikembangkan, peran aktif tenaga kesehatan setempat terutama instansi terkait untuk meningkatkan kesadaran akan PHBS dalam kehidupan sehari-hari para lansia harus ditingkatkan. Rencana tindak lanjut adalah merencanakan penyuluhan kesehatan terutama di bidang kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Chiuve SE, McCullough ML, Sacks FM, Rimm EB. Healthy lifestyle factors in the primary prevention of coronary heart disease among men: Benefits among users and nonusers of lipid-lowering and antihypertensive medications. *Circulation*. 2006;114:160–7.

Azwar S. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Sikap Mns Teor dan Pengukurannya. 2013;

FIRMANA VR. GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANSIA DI DESA KEMUKUS KECAMATAN GOMBONG KABUPATEN KEBUMEN. 2016; Available from: <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/100/>

Fried LP, Carlson MC, McGill S, Seeman T, Xue QL, Frick K, et al. Experience Corps: A dual trial to promote the health of older adults and children's academic success. *Contemp Clin Trials*. 2013;36(1):1–13.

Grigorova-Petrova K, Dimitrova A, Lubenova D, Zaharieva D, Vassileva D. Feasibility of interactive video games for influence on balance in institutionalized elderly people. *J Phys Educ Sport*. 2015;15(31):429–32.

Kelen APL, Hallis F, Putri R. TUGAS KELUARGA DALAM PEMELIHARAAN KESEHATAN DENGAN MEKANISME KOPING LANSIA. *CARE*. 2016; <https://publikasi.unitri.ac.id/index.ph/fikes/article/view/1201>

Kustantya N, Anwar & MS. Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada lansia. *J keperawatan* [Internet]. 2013;4(1). Available from: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2378/3217>.

Padila.2013. Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha medika.

Sabia S, Singh-Manoux A, Hagger-Johnson G, Cambois E, Brunner EJ, Kivimaki M. Influence of individual and combined healthy behaviours on successful aging. *Can Med Assoc* [Internet]. 2012;184(18):1985–92. Available from: <https://eresources.perpusnas.go.id:2082/docview/1314301668?accountid=25704>

Sulastri, Muhammad Arifin Siregar, Siagian A. Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas kampar kiri hulu kecamatan kampar hulu kabupaten kampar riau tahun 2012. *Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis*. 2012;

Zein Na. GAMBARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN PERSONAL HYGIENE PADA LANSIA DI SAMBIROTO RT 25 RW 04 DESA SAMBIBULU TAMAN SIDOARJO [Internet]. 2011. Available from: <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/3280>