



Volume 3 Nomor 2 (Desember) 2024

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
pada Lansia Pesisir Lamangkia**

Education of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) for Coastal Elderly Lamangkia

Suardi¹, Sumarmi², Kamriana², Patmawati², Ernawati², Dewiyanti², Dina Oktaviana², Alwi², Salmah Arafah²,
Rosmin Ilham³, Zainuddin⁴, Erwin Purwanto⁴

¹Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

²Jurusan Keperawatan, STIKES Tanawali Takalar, Indonesia

³Jurusan Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

⁴Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Corresponding author: Suardi

Email: suardiners@ung.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan Lansia Pesisir Lamangkia terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Metode Pemberian Penyuluhan secara langsung. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara mengukur pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan kegiatan untuk melihat perubahan pengetahuan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 03 Februari 2024 di Dusun Lamangkia Desa Topejawa Kab. Takalar dengan jumlah peserta sebanyak 38 orang. Hasil kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan Penyuluhan pada Lansia Pesisir Lamangkia Desa Topejawa Kab. Takalar, yaitu dari 10 responden (26,32%) pengetahuan baik, meningkat menjadi 32 responden (84,21%) berpengetahuan baik tentang PHBS pada Lansia Pesisir. Dengan demikian masyarakat tetap harus mendapatkan pemahaman tentang PHBS agar tetap hidup sehat.

Kata Kunci: Edukasi, PHBS, Lansia

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior or PHBS is an effort to strengthen the culture of a person, group or society so that they care about and prioritize health to create a better quality of life. The aim of this service is to increase the knowledge of Lamangkia Coastal Elderly regarding clean and healthy living behavior (PHBS) using the direct counseling method. The method of implementing activities is by measuring knowledge before and after the activity is carried out to see changes in knowledge. This activity was held on Saturday, February 3 2024 in Lamangkia Hamlet, Topejawa Village, Regency. Takalar with a total of 38 participants. The result of this activity was an increase in knowledge after providing counseling to the elderly at Lamangkia Coast, Topejawa Village, District. Takalar, namely from 10 respondents (26.32%) with good knowledge to 32 respondents (84.21%) with good knowledge about PHBS for Coastal Elderly. Thus, people still have to have an understanding of PHBS in order to stay healthy.

Keyword: Education, PHBS, Elderly

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang ada dimasyarakat sangatlah banyak dan beragam. Penelusuran dari rumah ke rumah merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui masalah kesehatan yang sebenarnya sedang dihadapi oleh masyarakat.

Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia, mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tentu memerlukan kesehatan, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan anak serta keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga. Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan biaya yang harus kita keluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Kemensos RI, 2020).

Menjadi tua merupakan fase kehidupan yang akan dialami oleh setiap manusia. Keberhasilan pembangunan nasional memberikan dampak meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun. Proyeksi 2030-2035 menjadi 72,2 tahun. Penurunan angka kelahiran, peningkatan angka harapan hidup dan bertambahnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa struktur penduduk Indonesia bertransisi ke arah struktur penduduk tua (*aging population*).

Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014 (Tresnayanti, 2016).

Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Kemensos RI, 2020).

Pada kenyataannya di lapangan, masyarakat sering menganggap pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang tidak begitu penting sehingga pada praktiknya sering kali dilakukan dengan tidak benar. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga (Kementerian Kesehatan, 2018).

Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah. Sasaran pembinaan PHBS di rumah tangga adalah seluruh anggota rumah tangga dan salah satu diantaranya adalah usia lanjut (Tresnayanti, 2016), (Wati & Ridlo, 2020).

Berdasarkan uraian di atas maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia di pesisir pantai terkait PHBS sehingga lansia dapat meningkatkan pola hidup sehat dan bersih yang berdampak terhadap kesehatannya sehingga kualitas hidup juga meningkat.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 03 Februari 2024 di Rumah masyarakat Dusun Lamangkia Desa Topejawa Kab. Takalar dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 38 orang. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh masyarakat lansia di Dusun Lamangkia, Desa Topejawa Kec. Mangarabombang Kab. Takalar.

Pengumpulan data dilakukan untuk mengukur pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan dengan melakukan analisa data deskriptif. Sebelum dilaksanakan kegiatan terlebih dahulu memberikan kuesioner tentang pengetahuan PHBS, selanjutnya setelah diberikan kuesioner dilakukan penyuluhan tentang PHBS dengan menggunakan media leaflet dan selanjutnya dilakukan pengukuran pengetahuan setelah penyuluhan.

Susunan pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut: 1. Penentuan lokasi kegiatan. 2. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan. 3. Persiapan materi Kegiatan Pengabdian Masyarakat. 4. Pelaksanaan Kegiatan (Pre dan Post Test) 5. Membuat Laporan Kegiatan dan Publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Lansia Pesisir Pantai Lamangkia

Variabel	n	%
Umur		
45-59 Tahun (Middle Age)	30	79
60-74 Tahun (Elderly)	7	18
75-90 Tahun (old)	1	3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	10	26
Perempuan	28	74
Total	38	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1, dari 38 peserta untuk umur, mayoritas berumur 45-59 Tahun (Middle Age) yaitu sebanyak 30 Orang (79%), sedangkan jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu sebanyak 28 Orang (74%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Pesisir Pantai Lamangkia tentang PHBS

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Baik	10	26,32	32	84,21
Kurang	28	73,68	6	15,79
Total	38	100	38	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 2 terlihat dari 38 responden, yang pengetahuan baik sebelum pemberian penyuluhan yaitu 10 responden (26,32%) dan setelah dilakukan penyuluhan menjadi 32 responden (84,21%), artinya terjadi peningkatan pengetahuan lansia Pesisir Pantai Lamangkia setelah diberikan penyuluhan tentang PHBS di Desa Topejawa Kab. Takalar sebagaimana pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1 : Kondisi Sebelum Pemberian Penyuluhan



Gambar 2 : Pemberian Penyuluhan



Hasil penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet memiliki dampak yang signifikan dimana pada tabel menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan, Sesuai dengan pengamatan ketika penyuluhan berlangsung hal ini diakibatkan oleh terpenuhi faktor-faktor pendidikan kesehatan yaitu media penyuluhan, kesadaran individu peserta, dan informasi mudah dicerna (Viandy, et al, 2023). Penyaji penyuluhan juga menggunakan pendekatan empati yaitu dimana penyuluh menggunakan teknik observer untuk memahami orang lain rasakan (lansia). Arsitektur empati ini membuat suasana penyuluhan agar lebih terkoneksi dengan pendengar, sehingga meningkatkan intens komunikasi lebih hangat dan nyaman (Sariputra & Jayanti, 2024). Pengabdian masyarakat ini dikemas juga dengan memberikan pengalaman belajar bagi masyarakat dengan cara membuka jalur komunikasi melalui pendekatan bina suasana, pembelajaran dengan metode yang menyenangkan dengan melibatkan orang-orang disekitar lansia dan melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat berperilaku sehat (Putrie, 2023).

Edukasi kesehatan atau penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet memiliki peran yang sangat penting mengubah perilaku sehat pada lansia, pengabdian ini secara proses sudah terbukti meningkatkan pengetahuan. Dampak selanjutnya yang diharapkan adalah lansia dapat mengikuti program yang sama secara rutin dan posbindu mengembangkan media komunikasi selain leaflet. Pendampingan personal pun dibutuhkan agar setiap individu lansia dapat mengadopsi pola hidup sehat (Fitriah, et al, 2023).

Umur yang semakin tua maka semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki, sehingga pengetahuannya makin bertambah. Banyaknya pengetahuan tersebut dapat membuat seseorang akan lebih siap dalam menghadapi sesuatu (Pakpahan M, 2021). Bertambahnya usia seseorang, biasanya diiringi juga dengan perubahan perilaku. Dengan umur yang semakin bertambah, seseorang biasanya akan sulit untuk menerima sebuah informasi. Terkadang mereka menjadi kurang aktif, mudah terkena penyakit, dan cenderung tidak peduli terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Penerimaan informasi pada individu yang berusia muda akan lebih mudah untuk dicerna dibandingkan pada usia tua. Individu pada umur dewasa muda jika dilihat dari perkembangan kognitifnya, mereka mempunyai kebiasaan berpikir secara rasional. umur merupakan suatu faktor yang dapat menggambarkan kematangan fisik, psikis ataupun sosial dan sekurangkurangnya berpengaruh dalam proses pembelajaran. Hal tersebut terbukti pada hasil penelitian yang didapat, bahwa semakin bertambah usia akan semakin mempengaruhi perilaku seseorang termasuk penerapan PHBS. Usia reproduksi sehat cenderung lebih patuh dalam melaksanakan PHBS (Karuniawati & Putrianti, 2020).

Pengetahuan baik biasanya didapat melalui tempat pendidikan baik formal ataupun non formal. Adanya media informasi yang semakin maju saat ini juga memberikan andil dalam menambah tingkat pengetahuan seseorang. Pengetahuan mengenai hidup sehat juga bisa berasal dari faktor eksternal seperti kebiasaan orangtua, keluarga, teman, masyarakat, dan juga guru. Pengetahuan sendiri merupakan gambaran sejauh mana masyarakat mengetahui dan memahami tentang PHBS.

Faktor pengetahuan merupakan faktor predisposing terhadap terbentuknya suatu perilaku yang menjadi dasar atau kebiasaan, kepercayaan, serta tingkat sosial ekonomi. Keterbatasan pengetahuan dapat menurunkan motivasi seseorang untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (Wati & Ridlo, 2020).

Faktor yang menentukan perilaku kesehatan pada individu salah satunya yaitu tingkat pengetahuan. Pengetahuan sendiri merupakan dasar seseorang dalam mengimplementasikan tindakan, sehingga tiap orang yang akan mempraktikkan tindakan biasanya diawali dari kemampuan mengetahui, selanjutnya memiliki ide untuk melakukan suatu tindakan berdasarkan pengetahuannya yang telah dimilikinya (Pakpahan M, 2021).

Pengetahuan merupakan kumpulan dari beberapa penemuan teori dan kenyataan yang memungkinkan seorang individu untuk dapat memahami suatu peristiwa atau kejadian serta dapat digunakan dalam upaya menyelesaikan masalah yang sedang terjadi atau menimpa dirinya. Pengetahuan biasanya berasal dari pengalaman pribadi secara langsung maupun berasal dari pengalaman orang lain. Pengetahuan bisa ditingkatkan lewat kegiatan promosi kesehatan baik sendiri ataupun dalam kelompok. Kegiatan peningkatan pengetahuan terutama mengenai bidang kesehatan bertujuan untuk mencapai perubahan perilaku pada diri sendiri, keluarga, dan masyarakat dalam kegiatan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal (Windi Chusniah Rachmawati, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan dari 38 peserta yang mengikuti kegiatan, setelah dilakukan penyuluhan pada lansia pesisir terdapat peningkatan pengetahuan yaitu dari 10 responden (26,32%) pengetahuan baik menjadi 32 responden (84,21%) berpengetahuan baik tentang PHBS pada Lansia Pesisir. Masyarakat tetap harus mendapatkan pemahaman tentang PHBS agar tetap hidup sehat dan memiliki kualitas hidup yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

TIM Pelaksana Kegiatan Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada yang terlibat didalamnya, Dinas Kesehatan Kab. Takalar, Puskesmas Mangarabombang, dan Desa Topejawa, yang memberikan ijin dan membantu dalam pelaksanaan, serta masyarakat yang berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriah, E., Sari, I. N. S., Novani, N., Norsafitri, R. A., Setiawan, D., & Handayani, N. (2023). Edukasi Menggunakan Leaflet Berdasarkan Teori Health Believe Model (HBM) pada Pasien Hipertensi. *ABDIMASKU: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 6(2), 432–439.
- Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 34–53.
<https://doi.org/10.36577/jkhh.v8i2.411>
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak dan KeluaPerilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan*, 1–14.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Prilaku Hidup Bersih Sehat*.
- Pakpahan M. (2021). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Putrie, C. (2023). PELANA: Pemberdayaan Lansia Aktif untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL BUANA PENGABDIAN*, 5(1), 10.
- Sariputra, J., & Jayanti, T. B. (2024). Penerapan Elemen Arsitektur Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Pada Ruang Publik. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 6(1), 211–222.
<https://doi.org/10.24912/stupa.v6i1.27465>
- Tresnayanti, S. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia di Desa Damarraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 1(1), 35–42. Diambil dari eprints.ummi.ac.id
- Viandy, A. D., Zakiya, R. D. B., Cendani, T. R., Ethica, S. N., Aprianti, N. F., Hikmah, A. N., & Afriansyah, M. A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Ibu PKK Perumahan Batursari Asri Demak. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 2(3), 1–2.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47.
<https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Windi Chusniah Rachmawati. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*. Malang: Wineka Media.