

**EDUKASI TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT LANSIA
KEPADA KADER POSYANDU LANSIA DI KALURAHAN
PANGGUNGHARJO**

*Education about Clean and Healthy Living Behaviours of the Elderly to the
Elderly Posyandu Cadres in the Panggunharjo District*

**Pri Hastuti^{1*}, Tri Ariani², Endang Lusita Sari³, Ketut Cica Violpra⁴,
Peronika Novia Abil⁵, Tirta Yolanda⁶**

Prodi S1 Kebidanan STIKes Akbidyo

*e-mail korespondensi: prihas2018@gmail.com

Abstract

Along with the significant increase in the number of elderly, it is necessary to balance the provision of health services, which causes the life expectancy of the elderly to increase. As the life expectancy of the elderly increases, the number of health problems experienced by the elderly increases. PHBS is a form of daily behavior that is very important to carry out because it supports the creation of a better quality of life (Putri, 2019). PHBS is a social engineering that aims to make as many members of society as agents of change so they can improve the quality of daily behavior with the aim of living a clean and healthy life. The aim of this community service is to provide education to elderly posyandu cadres as an effort to increase knowledge about clean and healthy living behavior in the elderly in order to improve the quality of life for the elderly. The target of this service is elderly posyandu cadres with a total of 28 people, carried out on December 15 2023 in Stageharjo sub-district. Participants were very enthusiastic in taking part in the event with the opening of the question and answer session, participants actively asked questions, the average result of the pre test was 6.96% and the post test was 8.26%. This shows that there was an increase in cadres' knowledge from before and after the education was carried out.

Keywords: PHBS, Elderly

Abstrak

Seiring dengan peningkatan jumlah lansia yang signifikan perlu diimbangi pemberian pelayanan kesehatan, yang menyebabkan angka harapan hidup lansia meningkat. Semakin meningkatnya angka harapan hidup lansia maka masalah kesehatan yang dialami lansia semakin banyak. PHBS merupakan suatu bentuk perilaku keseharian yang sangat penting untuk dilakukan karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik (Putri, 2019). PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah melakukan edukasi kepada kader posyandu lansia sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia agar meningkatnya kualitas hidup pada lansia. Sasaran pengabdian ini adalah kader posyandu lansia dengan jumlah 28 orang, dilakukan tanggal 15 Desember 2023 di kalurahan panggungharjo. Peserta sangat antusias dalam

mengikuti acara dengan dibuka nya sesi tanya jawab peserta aktif bertanya, hasil rata-rata pre test 6,96% dan post test 8,26% ini menunjukan adanya peningkatan pengetahuan kader dari sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan edukasi.

Kata Kunci : PHBS, Lansia

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah lansia yang tinggi. Data dari BPS (2019) menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia sekitar 25,64 juta (9,6%). Berdasarkan data yang dilaporkan oleh WHO dan CDC, angka kematian pada kelompok umur 60-69 tahun sebesar 4% dan jumlah ini terus meningkat menjadi 8-15% pada kelompok usia >70 tahun. Kematian paling banyak dilaporkan pada kelompok usia >80 tahun dengan persentase mencapai 21,9% (Kemenkes Republik Indonesia, 2020). Jumlah lansia mengalami peningkatan pada setiap tahunnya. Pada tahun 2050 diprediksi jumlah lansia di seluruh dunia sebanyak 2 miliar (World Health Organization, 2018).

Daerah Istimewa Yogyakarta adalah provinsi yang memiliki capaian Indeks Pembangunan Manusia secara nasional tertinggi kedua setelah DKI Jakarta dengan angka 80,22. Capaian Angka Harapan Hidup di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 75,04 tahun dan merupakan yang tertinggi di Indonesia pada Tahun 2021. Jumlah lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta selalu meningkat tiap tahunnya, berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik, tercatat pada Tahun 2000 persentase lansia hanya 12,54%, kemudian menjadi 13,08% pada Tahun 2010, dan meningkat 15,94% pada Tahun 2020. Pertumbuhan lansia tersebut berpotensi menimbulkan ketergantungan pada usia produktif.

World Health Organization (WHO) tahun 2013 menyatakan lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2019 mendefinisikan bahwa lansia adalah bagian siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang sehingga dapat berdaya guna bagi dirinya, keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2022, telah terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia yang tadinya berjumlah 18 juta jiwa di tahun 2010, sudah bertambah menjadi 25,9 juta jiwa pada tahun 2019. Jumlah warga lansia pun diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 48,2 juta jiwa di tahun 2035. Jumlah penduduk lansia yang besar ini memerlukan pelayanan sosial, program, kebutuhan dan perlakuan yang khusus. Salah satu kebutuhan dan pelayanan lansia yang dibahas dalam tulisan ini adalah program pelayanan sosial Posyandu Lansia.

Posyandu lansia adalah wadah pelayanan untuk warga lanjut usia. Pembentukan dan pelaksanaan posyandu lansia dilakukan berdasarkan kebutuhan

dan inisiatif masyarakat. Program dan pelayanan social yang diberikan kepada lansia berbeda-beda di setiap tempat sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Meskipun demikian ada pula persamaan dari adanya posyandu lansia. Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia di masyarakat. Selain memberikan pelayanan kesehatan, unit pelayanan terkecil ini juga akan memfasilitasi berbagai kegiatan non-medis agar lansia memiliki wadah untuk berkarya dan berkegiatan.

Pelayanan sosial lansia melalui Posyandu Lansia dilakukan oleh kader Posyandu (Akbar et al., 2021), (Metkono, 2017). Pelaksanaan Posyandu Lansia dilaksanakan di setiap wilayah puskesmas, di RT/RW yang telah ditentukan, atau di kantor Lurah setempat (Karoma, dkk 2017) (Ainiah, dkk 2021).

Seiring dengan peningkatan jumlah lansia yang signifikan perlu diimbangi pemberian pelayanan kesehatan, yang menyebabkan angka harapan hidup lansia meningkat. Semakin meningkatnya angka harapan hidup lansia maka masalah kesehatan yang dialami lansia semakin banyak. Mengingat adanya perubahan pada kondisi lansia, khususnya daya tahan tubuh menurun dapat menyebabkan lansia mudah terserang penyakit baik penyakit menular ataupun penyakit tidak menular. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan masalah kesehatan terbanyak pada lansia untuk penyakit tidak menular yaitu, hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke selain itu penyakit menular antara lain seperti ISPA, diare dan pneumonia (Kemenkes RI, 2019). Salah satu upaya untuk menurunkan masalah kesehatan dikalangan lansia yaitu upaya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

PHBS merupakan suatu bentuk perilaku keseharian yang sangat penting untuk dilakukan karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik (Putri, 2019). PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dimana ada tiga faktor penentu yang mempengaruhi perilaku sehat pada lansia, faktor tersebut ialah faktor enabling (pendorong) yang terdiri dari lingkungan fisik, tersedianya fasilitas atau sarana kesehatan, faktor reinforcing (penguat) meliputi tokoh masyarakat, tokoh agama, petugas kesehatan yang merupakan tokoh referensi bagi masyarakat, dan faktor terakhir yaitu faktor predisposisi (mempermudah) yang terdiri dari pengetahuan, sikap, tradisi, kepercayaan, nilai-nilai, pendidikan dan sebagainya (Anasari & Pantiawati, 2020).

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.

Berdasarkan uraian di atas, maka pengabdian masyarakat tentang Edukasi Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Lansia Kepada Kader Posyandu Lansia Di Kalurahan Panggungharjo yang bertujuan untuk mengetahui pelayanan sosial pada posyandu lansia dalam menjaga kesehatan tubuh dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia serta meningkatkan kualitas hidup lansia perlu dilakukan.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi materi terkait PHBS pada Lansia, populasi dalam pengabdian ini adalah Kader Posyandu Lansia sejumlah 32 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian ini adalah kuisioner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan meliputi:

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test PHBS Kader Lansia

No	Nama	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Keterangan
		Pre Test	Post Test	Baik	Baik	
1	Susanti	7	Baik	8	Baik	Meningkat
2	Narsilah	7	Baik	8	Baik	Meningkat
3	Niken Susanti	7	Baik	8	Baik	Meningkat
4	Mujirah	7	Baik	8	Baik	Meningkat
5	Tri Lestari	8	Baik	8	Baik	Sama
6	Endang Widayanti	8	Baik	10	Sangat Baik	Meningkat
7	I.Y. Dewi	7	Baik	8	Baik	Meningkat
8	Ariwinayo	6	Cukup	7	Baik	Meningkat
9	Martutri	9	Sangat Baik	9	Sangat Baik	Sama
10	Sugiyanti	7	Baik	8	Baik	Meningkat
11	Minarni	6	Cukup	8	Baik	Meningkat
12	Sudayanti	7	Baik	8	Baik	Meningkat
13	Sumarmi	7	Baik	8	Baik	Meningkat
14	Astuti	7	Baik	8	Baik	Meningkat
15	Parmi	5	Cukup	7	Baik	Meningkat
16	Widi Astuti	8	Baik	10	Sangat Baik	Meningkat

No	Nama	Nilai Test	Pre	Kategori	Nilai Post Test	Kategori	Keterangan
17	Haryani P	6	Cukup	8	Baik	Meningkat	
18	Parjilah	7	Baik	8	Baik	Meningkat	
19	Suprihatin	7	Baik	8	Baik	Meningkat	
20	Zunafikah	8	Baik	8	Baik	Sama	
21	Sumarni	6	Cukup	7	Baik	Meningkat	
22	Yessy Sofiyanti	6	Cukup	8	Baik	Meningkat	
23	Tuminah	5	Cukup	7	Baik	Meningkat	
24	Vitriani	8	Baik	10	Sangat Baik	Meningkat	
25	Rujiah	6	Cukup	10	Sangat Baik	Meningkat	
26	Sri Yuliani	9	Sangat Baik	10	Sangat Baik	Meningkat	
Rata-Rata		6,96		8,26			Meningkat

Keterangan:

Sangat Baik: nilai 9-10

Baik: nilai 7-8

Cukup: nilai ≤ 6

Hasil menunjukkan dari 26 Kader lansia yang hadir, dilakukan pre tes dan mendapatkan hasil rata-rata 6,96% memiliki pengetahuan tentang PHBS (pola hidup bersih dan sehat). Hal ini dapat terjadi karena kader lansia kurang mengetahui PHBS. Maka dari itu, Kader lansia yang hadir akan diberikan penyuluhan.

Penggunaan media Power Point sebagai sarana untuk penyuluhan menjadi bahan yang dapat digunakan. karena dapat mempermudah pemaparan materi sehingga para kader lansia dapat lebih mudah menerima penjelasan dari penyuluhan, metode interaktif juga membantu kegiatan untuk memastikan para kader lansia menerima penyuluhan dengan baik sehingga terjadi diskusi antar peserta dan pemateri. Namun, dengan media Power Point sebagai sarana penyuluhan masih ada kekurangannya, yaitu beberapa kader lansia tidak memperhatikan dan beberapa kader lansia bermata rabun dan sulit melihat dari jauh. Setelah dilakukan penyuluhan, diadakan pengisian kuesioner post-test guna melihat tingkat wawasanlansia setelah diberi penyuluhan.

Berdasarkan hasil post-text yang dilakukan, menunjukkan terdapat 8,26% kader lansia telah memiliki pengetahuan yang baik. Hal itu terjadi dikarenakan

kader lansia dapat mengisi kuesioner dengan lebih baik karena sudah mendapatkan penjelasan oleh narasumber yang membawakan materi. Dapat dilihat pada tabel 1.

Keberhasilan kegiatan ini juga tak luput dari koordinasi antar mahasiswa dengan dosen. Antusiasme serta sifat kooperatif dari para kader lansia juga menjadi faktor pendorong utama keberhasilan dari kegiatan ini.

4. PENUTUP

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada kader lansia dalam bidang kesehatan khususnya PHBS untuk lansia melalui metode edukasi pada kader-kader lansia memberikan ilmu pengetahuan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia di kelurahan panggungharjo. Melalui evaluasi kader lansia dapat diketahui pengetahuan tentang PHBS mengalami peningkatan dengan adanya hasil Pretes dan Postes yang sudah diisi oleh para kader lansia. Penulis berharap dengan di adakannya pengabdian ini bisa menjadi awalan yang baik sebagai upaya pola hidup bersih dan sehat pada lansia

SARAN

Saran yang dapat kami sampaikan adalah perlu peningkatan pembinaan PHBS di rumah tangga pada keluarga lansia pada khususnya. Pembinaan yang dekat adalah dari desa itu sendiri dengan pemberdayaan kader, Perlu adanya Posyandu lansia sebagai wahana pelayanan bagi lansia. yang dilakukan dari, oleh dan untuk lansia. Titik berat pelayanan pada upaya promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Informasi PHBS di posyandu sebagai upaya pelayanan promotif.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapkan terimakasih kami tujuhan kepada beberapa pihak yang telah membantu keterlaksananya kegiatan ini, yaitu:

1. Wakil ketua bidang akademi Stikes Akbidyo
2. Kamituwo di Kelurahan Panggungharjo
3. Ketua pengabdian masyarakat
4. Dosen pembimbing
5. Ketua kader dan serta ibu-ibu kader kesehatan kelurahan pangguangharjo
6. Serta Mahasiswa yang telah bekerjasama dalam menyelesaikan kegiatan pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adik Wibowo, 2014, Kesehatan Masyarakat Indonesia, PT. RajaGrafindo, Jakarta.
- Agustina, A. T., Prastyo, A., Azwani, R., & Muhid, A. (2023). Efektivitas Program Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) untuk Membangun Health Consciousness pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 235-246.
- Anasari, T., & Pantiwati, I. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Bina CiptaHusada*, XVI (2), 40–50.
- BPS. 2019. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019.
- Carolina, Putria, Yelstria Ulina Tarigan, Bella Novita, Desi Indrini, Enteng Pandi Yangan, Marsiane Afiana, Dosen Program, et al. 2019. "Posyandu Eka Harapan Kelurahan. Pahandut Palangka Raya" 4 (2).
- Ferbriyona, R., Sudirman, A. N., & Humokor, M. D. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Lansia Didesa Ollot Satu Kecamatanbolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondowutara. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 845-851.
- Hanum, Parida, and Rahayu Lubis. 2017. "Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support Fro." *Jumantik* 3 (1): 72-88.
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363-372.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Materi Komunikasi, Informasi dan Edukasi Pedoman untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lanjut Usia.
- Kemensos RI. 2012. Penduduk Berusia Lanjut di Indonesia. Jakarta: Kementerian Sosial Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Buku Lanjut Usia. Jakarta: Direktorat Kesga Kemenkes
- Padila. 2013. Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Provinsi Bali, D. K. (2020). Profii Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2020. Kesehatan Provinsi Bali 2020, 3, 103-111.
- Putra, Yudiana. 2019. "Tabanan Description of Blood Sugar In Elderly In Nursing Home Wana Sraya Denpasar and Nursing Home Santi Tabanan" 6 (1): 50-55

Putri, R. M. 2019. Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Lansia Pada Tatatan Rumah Tangga. Visikes: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nusawantoro Semarang.

Sunarti, Sri, dkk. 2019. Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (GERIATRI), UB Press.