

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Untuk Lansia

Suami Indarwati¹, Ferizal Masra², Linda Barus³

^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Lampung

Email Corespondensi: ferizalmasra@gmail.com

ABSTRAK

Dari Aspek kesehatan, semakin bertambah usia keluhan kesehatan semakin meningkat. Hasil susenas (2012) Angka kesakitan (morbidity rates) penduduk lansia tahun 2012 sebesar 26,93% (Kemenkes, 2013). Keluhan kesehatan lansia yang paling tinggi adalah keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, darah tinggi, rematik, darah rendah dan diabetes (32,99%), Kemudian jenis keluhan yang juga banyak dialami lansia adalah batuk (17,81%) dan pilek (11,75%). Prevalensi obesitas yang paling tinggi menjelang lansia sampai lansia (kelompok umur 55-64 tahun, 65-74 tahun dan 75+ tahun) adalah kelompok umur 55-64 tahun (23,1%). Prevalensi merokok lansia paling tinggi pada kelompok umur 55-64 tahun (37,5%) dengan rerata jumlah batang rokok/hari sebanyak 13 batang rokok. Faktor yang juga mempengaruhi kondisi fisik dan daya tahan tubuh lansia adalah pola hidup yang dijalankan sejak usia balita (Kemenkes, 2013). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberi edukasi terkait Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS). Pada akhirnya, diharapkan agar warga UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar dapat merasakan manfaat dari hasil ilmu yang telah disalurkan oleh tim Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang sehingga dapat menerapkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Metode penyuluhan yang digunakan adalah cermah dan tanya-jawab. Hasil dari kegiatan ini adalah menambah pengetahuan petugas dan lansia dalam menerapkan Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS). Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu berupa penyuluhan materi teori dan praktek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada warga UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar mendapat tanggapan yang sangat baik, dan dalam kegiatan ini peserta pengabdian sangat antusias dalam menerimanya.

Kata kunci : Perilaku Hidup Bersih dan sehat

ABSTRACT

From the health aspect, the older the age, the more health complaints increase. The results of the Susenas (2012) The morbidity rates of the elderly population in 2012 were 26.93% (Ministry of Health, 2013). The highest health complaints of the elderly are complaints that are the effects of chronic diseases such as gout, high blood pressure, rheumatism, low blood pressure and diabetes (32.99%). Then the types of complaints that are also widely experienced by the elderly are coughs (17.81%) and colds (11.75%). The highest prevalence of obesity approaching the elderly to the elderly (age groups 55-64 years, 65-74 years and 75+ years) is the age group 55-64 years (23.1%). The prevalence of smoking in the elderly is highest in the age group 55-64 years (37.5%) with an average number of cigarettes/day of 13 cigarettes. Factors that also affect the physical condition and endurance of the elderly are lifestyles that have been carried out since toddlerhood (Ministry of Health, 2013). The purpose of this community service is to provide education related to Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Ultimately, it

is hoped that residents of the UPTD for Elderly Social Services Tresna Werdha Natar can feel the benefits of the knowledge that has been distributed by the Community Service Team of Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang so that they can apply Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in their daily lives. The counseling methods used are lectures and Q&A. The results of this activity are to increase the knowledge of officers and the elderly in implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The conclusion in the community service activity, namely in the form of counseling on theoretical and practical materials on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) to residents of the UPTD for Elderly Social Services Tresna Werdha Natar, received a very good response, and in this activity the community service participants were very enthusiastic in receiving it.

Keywords : *Clean and healthy living behavior.*

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS dapat dilakukan di berbagai tatanan masyarakat, seperti tatanan rumah tangga, sekolah, tempat kerja dan tempat umum. PHBS bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan secara fisik, mental, spiritual, dan sosial melalui perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat. (Permenkes Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011).

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 stuktur penduduk tua (ageing population). Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. (Susenas, 2014), rumah tangga lansia (rumah tangga yang minimal satu anggota rumah tangganya berusia 60 tahun keatas) berjumlah 16,08 juta rumah tangga atau hampir seperempat dari seluruh rumah tangga di Indonesia dan sebagian besar tinggal diperdesaan bersama keluarga besarnya.

Dari Aspek kesehatan, semakin bertambah usia keluhan kesehatan semakin meningkat. Hasil susenas (2012) Angka kesakitan (morbidity rates) penduduk lansia tahun 2012 sebesar 26,93% (Kemenkes, 2013). Keluhan kesehatan lansia yang paling tinggi adalah keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, darah tinggi, rematik, darah rendah dan diabetes (32,99%), Kemudian jenis keluhan yang juga banyak dialami lansia adalah batuk (17,81%) dan pilek (11,75%). Prevalensi obesitas yang paling tinggi menjelang lansia sampai lansia (kelompok umur 55-64 tahun, 65-74 tahun dan 75+ tahun) adalah kelompok umur 55-64 tahun (23,1%). Prevalensi merokok lansia paling tinggi pada kelompok umur 55-64 tahun (37,5%) dengan rerata jumlah batang rokok/hari sebanyak 13 batang rokok. Faktor yang juga mempengaruhi kondisi fisik dan daya tahan tubuh lansia adalah pola hidup yang dijalankan sejak usia balita (Kemenkes, 2013).

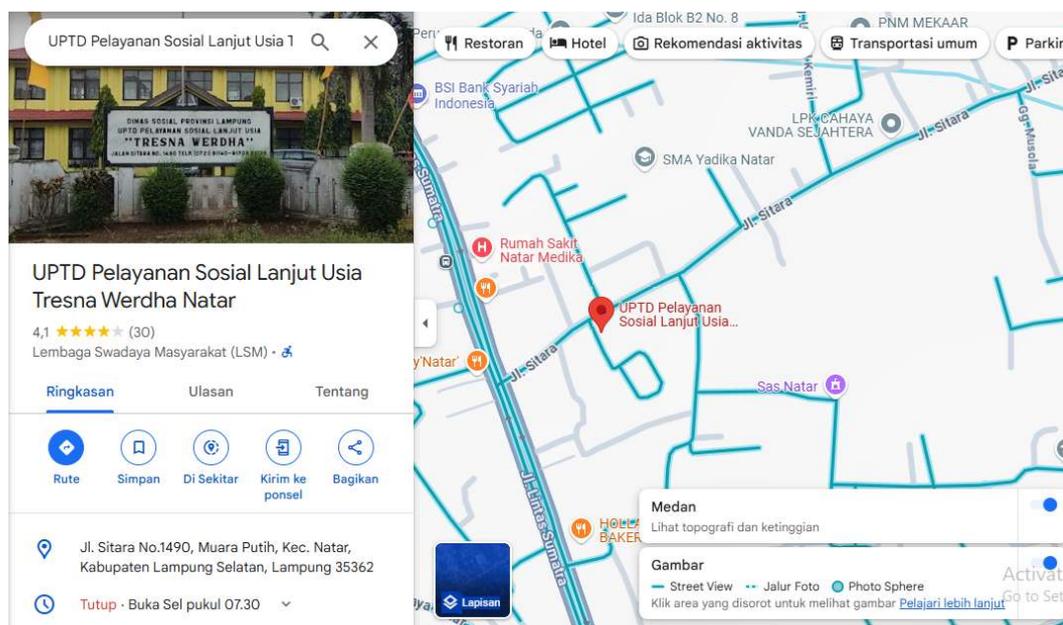
Hidup sehat merupakan esensi dan kewajiban manusia untuk tetap mempertahankan kelangsungan hidupnya. Ada sebuah pepatah yang mengatakan "Kesehatan memang bukan segalanya, tetapi tanpa kesehatan segalanya menjadi tidak berarti" dalam kaitan ini setiap individu mempunyai kewajiban untuk hidup sehat dan kondisi yang sehat hanya dapat dicapai dengan kemauan dan keinginan yang tinggi untuk sehat serta merubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku hidup sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS) merupakan semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Gani et al., 2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terdapat dilima tatanan, yaitu rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan institusi kesehatan (Ardillah et al., 2021) ditengah kondisi seperti sekarang ini tentu sangatlah wajib untuk taat melakukannya selain dengan 3M.

Berdasarkan Peraturan Menkes RI No:2269/Menkes/Per/XI/2011, ada 6 indikator sebagai ukuran penilaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam rumah tangga, yaitu “1) menggunakan air bersih 2) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun 3) menggunakan jamban yang sehat 4) memberantas jentik di rumah sekali seminggu 5) makan buah dan sayur setiap hari 6) melakukan aktivitas fisik setiap hari” (Utami & Sani, 2021). Oleh karena itulah perlunya diadakan Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar.

MASALAH

UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Terletak di Jl. Sitara No.1490, Muara Putih, Kec. Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung 35362. Warga UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar yaitu terdiri dari petugas dan lansia. Pemahaman penduduk tentang Perilaku Hidup dan Sehat (PHBS) tergolong kurang, mulai dari cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, masi dijumpai jentik-jentik pada air menggenang di bak, dan lain sebagainya, hal tersebut yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat. Target kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran warga UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar, dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Berikut peta lokasi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Terletak di Jl. Sitara No.1490, Muara Putih, Kec. Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.



Gambar 2.1. UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar

METODE

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah perwakilan petugas sebanyak 20 orang dan lansia sebanyak 80 orang di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar. Langkah awal dalam kegiatan ini dimulai dengan memberikan pertanyaan terbuka (*pre test*) tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan selanjutnya adalah memberikan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Metode penyuluhan yang digunakan adalah cemarrah dan tanya-jawab. Untuk memudahkan penyampaian materi, tim pengabdian menggunakan media slide (power point) dan leaflet. Penyampaian materi dilakukan 30 menit dan diakhiri dengan memberikan pertanyaan kembali kepada peserta (*post test*) kemudian dilanjutkan dengan praktek simulasi cuci tangan yang baik, praktek simulasi menggosok gigi yang baik secara langsung dipandu dengan tim pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

HASIL & PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berlangsung lancar tanpa ada hambatan. Peserta yang hadir sekitar 20 petugas dan 80 lansia. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:





Gambar 4.1. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar.

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan dalam bentuk pelatihan berupa materi teori, sesi tanya jawab dan dilanjutkan praktek cuci tangan yang benar dan cara menggosok gigi yang benar. Materi disampaikan oleh tim pelaksana mengenai seputar definisi tentang pengertian Hidup Bersih dan sehat seperti 1) menggunakan air bersih 2) mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun 3) menggunakan jamban yang sehat 4) memberantas jentik di rumah sekali seminggu 5) makan buah dan sayur setiap hari 6) melakukan aktivitas fisik setiap hari” (Utami & Sani, 2021. Dengan Penerapan PHBS Pada sesi sosialisasi juga dijabarkan hasil yang dapat diperoleh apabila dapat Menerapkan Hidup Bersih dan Sehat.



Gambar 4.1. Pelaksanaan Penyampaian materi, tanya jawab dan pemberian cinderamata.

Setelah selesai penyampaian materi dan tanya jawab warga UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar langsung diajak untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar. Dimulai dari tahap awal yaitu 6 Langkah cuci tangan yang direkomendasikan oleh *World Health Organization (WHO)* adalah sebagai

berikut:

1. Ratakan sabun pada kedua telapak tangan
2. Gosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari bagian dalam secara bergantian
4. Gosok telapak tangan dengan posisi jari saling mengunci
5. Gosok ibu jari secara berputar dalam gengaman tangan dan lakukan pada kedua ibu jari secara bergantian
6. Gosok ujung-ujung jari dengan posisi menguncup pada telapak tangan dengan gerakan berputar secara bergantian

Pada saat pelaksanaan warga UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar terlihat begitu antusias mengikuti instruksi yang diberikan oleh tim, sehingga akhirnya dapat memahami Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) dan dapat memeraktekkan cara cuci tangan yang baik serta dapat mempraktekkan cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan petugas dan lansia tentang cara penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini penting untuk dilaksanakan agar petugas dan lansia yang ada di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar sehat. Pengabdian masyarakat terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia ini penting untuk dilakukan, hal ini sejalan dengan jurnal "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Keluarga Lansia Di Desa Damarraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi".

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau antiseptik juga dapat menjadi cara agar terhindar dari penyakit hal ini dibahas dalam Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016 "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Presfektif Islam" yaitu Tangan adalah organ tubuh yang paling sering terkontaminasi bakteri melalui sentuhan atau pegangan, satu contoh yang sangat sederhana, Ketika kita memegang uang yang tak pernah kita duga darimana asalnya, apakah dari pedagang buah, penjual buah, penagis sampah atau dari pedagang pasar, Oleh karena mencuci tangan dengan air yang mengalir menjadi langkah pertama dalam pola hidup dan makan sehat. Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, akan menurunkan kejadian diare sampai 47% dan insfeksi saluran pernafasan atas (ISPA). Sebsar 30 %, bahkan, penyakit penyakit inspeksi lain yang lebih berbahaya.seperti hepatitis A,Toxoplasmosis dan sebagainya, dapat dicegah penularannya dengan mencuci tangan benar sebelum makan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul "Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Untuk Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar" berupa pemberian penyuluhan materi teori dan praktek kepada warga UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar mendapat tanggapan yang sangat baik. Penyampaian materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pelatihan cara cuci tangan yang baik serta cara menggosok gigi yang baik dan lain sebagainya diharapkan bisa dipraktekkan ke depannya, agar warga UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar dapat sehat. Selanjutnya kegiatan-kegiatan seperti ini sangat penting untuk dilaksanakan sekaligus mendekatkan dunia perguruan tinggi dengan masyarakat.

REFERENSI

- Ardillah, Y., Septiawati, D., & Windusari, Y. (2021). Kesiapan Fasilitas Water Sanitation Hygiene (Wash) Dan Penerapan Protokol Kesehatan Tenaga Pengajar pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar Negeri Kota Palembang. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 20(1), 1-11.
- Gani, H. A., Istiaji, E., & Pratiwi, P. E. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat using. *Jurnal Ikesma*, 11(1), 25-35.
- Jurnal Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan, 1 (1). pp. 35-42. ISSN 2541-4119. 2017 Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Keluarga Lansia Di Desa Damarraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi
<https://eprints.ummi.ac.id/99/2/Perilaku%20Hidup%20Bersih%20Dan%20Sehat%20Pada%20Keluarga%20Lansia%20Di%20Desa%20Damarraja%20Kecamatan%20Warungkiara%20Kabupaten%20Sukabumi.pdf>
- Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016 “Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Prespektif Islam” <http://rumahjurnal.net/sagacious/article/view/28>
- Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan PHBS. <https://jdih.kemkes.go.id/common/dokumen/PMK%20No.%202269%20ttg%20Pedoman%20Pembinaan%20Perilaku%20Hidup%20Bersih%20Dan%20Sehat.pdf>.
- Utami, F. A., & Sani, F. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) di Indonesia. *Jurnal Bikfokes*, 1(3). <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.4662>
- World Health Organization (WHO)* https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2425/pentingnya-cuci-tangan-manfaat-langkah-dan-momen-yang-tepat