

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PRA LANSIA DAN LANSIA DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA WONOREJO, SRAGEN

Improving the Quality of Life of Pre-Elderly and Elderly with Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) in Wonorejo Village, Sragen

Restu Triwulandani Tolibin

Staff Departemen Klinis, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Korespondensi: Restu Triwulandani Tolibin. Alamat email: restu.triwulandani@ums.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Upaya kesehatan Lanjut Usia (Lansia) dilakukan sejak seseorang berusia 60 tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan dan banyak bersinggungan dengan PHBS. Persentase PHBS level rumah tangga dan individu di Kabupaten Sragen pada tahun 2018 sebanyak 40,2% dan 52,2%. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan gerakan masyarakat yang bersifat preventif dan promotif, maka penulis melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi PHBS Lansia di Desa Wonorejo, Sragen. Metode penyuluhan mencakup pretest dan post test untuk mengukur pengetahuan peserta, diikuti dengan pemberian materi serta dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Analisis efektivitas penyuluhan berdasarkan perbedaan nilai pretest dan post test. Nilai pretest dan post test dianalisis menggunakan metode uji Wilcoxon. Hasil penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan dengan nilai $p < 0,001$.

Kata kunci: PHBS, Pengabdian Masyarakat, Lansia, Pra Lansia

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behaviour (CHLB) is an effort to strengthen the culture of a group or community to care about and prioritize health to create a better quality life. Health efforts for the elderly are carried out from when a person is 60 years old and are aimed at maintaining a healthy, high-quality and productive life in accordance with human dignity and have a lot of contact with CHLB. The percentage of CHLB at the household and individual levels in Sragen Regency in 2018 was 40.2% and 52.2%. The purpose of this activity is to increase preventive and promotive community movements, the author conducted community service activities in the form of PHBS education for the elderly in Wonorejo Village, Sragen. The counseling method includes a pretest and posttest to measure participants' knowledge, followed by providing materials and continued with question and answer discussion. Analysis of the effectiveness of the extension based on differences in pretest and posttest scores. Pretest and posttest scores were analyzed using the Wilcoxon test method. The results of the counseling showed an increase in participants' knowledge after the counseling with a p value < 0.001 .

Keywords: PHBS, Community Service, Elderly, Pre-Elderly

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas dan merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan. Berperilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan produktifitas dan kualitas hidup serta ketahanan dari serangan berbagai penyakit (Karuniawati *et al.*, 2023; Kemensos, 2020).

Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 memperlihatkan proporsi rumah tangga yang melakukan PHBS di Indonesia selama sepuluh tahun terakhir mengalami peningkatan sekitar 28%, yaitu 11,2% (2007) menjadi 23,6 (2013) dan 39,1% (2018). Di provinsi Jawa Tengah tahun 2018, didapatkan proporsi rumah tangga ber-PHBS 42,9% dan proporsi individu yang telah melakukan masing-masing indikator penyusun PHBS 45,1%. Proporsi yang paling rendah (2%) adalah perilaku individu yang rutin mengonsumsi buah-sayur 5 porsi setiap hari. Persentase PHBS level rumah tangga dan individu di Kabupaten Sragen pada tahun 2018 sebanyak 40,2% dan 52,2% (Mubasyiroh *et.al*, 2021).

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses peningkatan pengetahuan yang menjadi awal dari

kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Kemenkes, 2011; Lestari *et al.*, 2022; Umaroh *et al.*, 2016).

Upaya kesehatan Lansia dilakukan sejak seseorang berusia 60 tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan dengan motto “menuju lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif”. Upaya kesehatan Lansia yang bersinggungan dengan PHBS meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi gizi seimbang, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai Buku Kesehatan Lanjut Usia yang tersedia di Kelompok Lansia/Posyandu Lansia/Posbindu, Puskesmas dan Rumah Sakit (Kemenkes, 2011; Kemenkes 2016, Ruliyandari *et.al*, 2022).

PHBS terkait dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs), sehingga indikator PHBS masih menjadi isu strategis di

Indonesia. Program PHBS masih memerlukan daya dorong dalam implementasinya, diantaranya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang bersifat preventif dan promotif dengan fokus memulai pola hidup sehat dari keluarga/rumah tangga (Mubasyiroh *et.al*, 2021; Triastuti *et al.*, 2023).

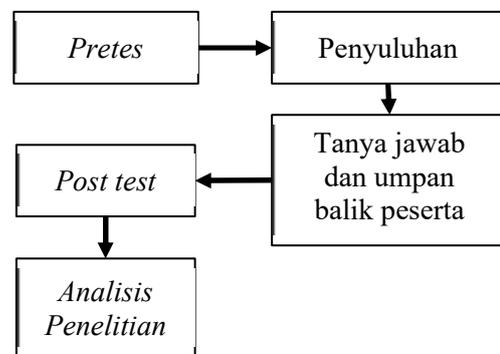
Untuk meningkatkan gerakan masyarakat yang bersifat preventif dan promotif, maka dianggap perlu untuk melakukan suatu kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi PHBS Lansia di Desa Wonorejo, Sragen.

METODE

Metode yang digunakan dengan penyuluhan secara langsung. Materi yang diberikan adalah strategi agar Lansia dapat hidup SMART, yaitu Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif diantaranya dengan melakukan PHBS. Indikator PHBS yang ditekankan diantaranya mencuci tangan dengan air bersih, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengonsumsi buah dan sayur (pola makan dan jenis makanan pada Lansia yang direkomendasikan), melakukan aktivitas fisik setiap hari (prinsip dan jenis olahraga yang proporsional pada Lansia), serta tidak merokok (kebutuhan untuk *general medical check up* setidaknya setahun sekali pada Lansia).

Sebelum dilakukan pemberian materi peserta penyuluhan diberikan *pretest* terlebih dahulu untuk

mengukur pengetahuan peserta, dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai PHBS pada Lansia. *Post test* diberikan kepada peserta dengan soal yang sama, yang bertujuan untuk menilai apakah materi yang disampaikan dapat dipahami oleh peserta penyuluhan. Analisis keberhasilan penyuluhan dilakukan dengan membandingkan nilai *pretest* dan *post test*. Data yang didapat diolah menggunakan *software* pengolah data JASP versi 0.18.3.0. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon *signed rank test* untuk data berdistribusi tidak normal pada studi ini.



Gambar 1. Desain Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penyuluhan ini adalah Pra Lanjut Usia (Pra Lansia) dan Lansia di Desa Wonorejo, Kecamatan Kalijambe, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah. Analisis pemahaman peserta diketahui dari

perbandingan jawaban *pretest* dan *post test* yang dilakukan oleh panitia terhadap peserta dengan pertanyaan pilihan ganda, dengan rata-rata nilai *pretest* 46,67 dengan nilai minimum 20,00 dan nilai maksimum 80,00 dan *post test* 60,67 dengan nilai minimum 40,00 dan nilai maksimum 80,00. Hasil penyuluhan PHBS dirangkum dalam tabel 1. Pada analisis uji normalitas Saphiro-Wilk, ditemukan bahwa data menunjukkan distribusi tidak normal. Maka analisis data yang selanjutnya digunakan adalah uji nonparametrik Wilcoxon.

Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan perbedaan antara nilai *pretest* dan *post test* dengan nilai $p < 0,001$. Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pretest* dan *post test* didapatkan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan jika perbedaan tersebut signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan terkait PHBS kepada kelompok Pra Lansia dan Lansia di Desa Wonorejo memiliki dampak yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan tenaga kesehatan mengenai PHBS. Hasil ini dapat dilihat di Tabel 1. Foto kegiatan dapat dilihat di Gambar 1.

Tabel 1. Hasil penyuluhan PHBS Lansia di Desa Wonorejo

Karakter	Hasil	P
Jenis Kelamin		
Laki-Laki (%)	37	
Perempuan (%)	23	
Usia		
Pra Lansia (45-59 tahun) (%)	25	
Lansia (> 60 tahun) (%)	35	
Nilai		
<i>Pretest</i>	46,67(10)	
<i>Post test</i>	60,67(20)	< ,001



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan PHBS di Desa Wonorejo, Sragen

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Widayanti *et al*, 2021 yang menemukan kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan pada Lansia tentang PHBS. Penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran Lansia untuk menjaga kesehatan dengan kontrol rutin ke Puskesmas atau Posyandu Lansia serta meningkatkan kesadaran keikutsertaan Lansia dalam kegiatan yang ada di posyandu Lansia. Langkah selanjutnya adalah pembinaan dan pemeliharaan kesehatan pada Lansia untuk meningkatkan kualitas hidup melalui kegiatan yang berlandaskan atas kesadaran diri sendiri dan pelayanan kesehatan lanjut usia yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia yang berkualitas, diantaranya melalui pengajuan penyediaan sarana pelayanan kesehatan yang ramah bagi lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang berdaya guna bagi

keluarga dan masyarakat (Kemenkes, 2016).

Penyuluhan berjalan baik tanpa adanya kendala. Peserta antusias, interaktif dan dapat memahami penjelasan dengan baik. Diharapkan penyuluhan dapat secara rutin diselenggarakan agar dapat meningkatkan pengetahuan peserta serta menjaga agar kelompok Pra Lansia dan Lansia tetap sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi.

Metode penyuluhan dan diskusi tanya jawab secara luring dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan responden. Peserta memiliki kesempatan untuk menanyakan hal-hak yang belum dipahami dan peneliti dapat mengetahui penguasaan peserta terhadap materi yang disampaikan.

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang PHBS bermanfaat bagi kelompok Pra Lansia dan Lansia di Desa Wonorejo, Sragen. Didapatkan nilai *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest*. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Peneliti berharap dengan kegiatan penyuluhan, peserta dapat meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran yang menjadi awal dari kontribusi dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat.

Metode penyuluhan dan diskusi tanya jawab secara luring dapat meningkatkan pengetahuan dan

wawasan responden sehingga dapat digunakan dalam penyuluhan pengabdian masyarakat.

Diharapkan pada penyuluhan berikutnya lebih banyak jumlah peserta pra Lansia dan Lansia yang dapat berpartisipasi sehingga dapat dilakukan analisis yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang dihadapi kelompok Pra Lansia dan Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Mubasyiroh *et.al.* (2021). Bunga Rampai Transformasi 10 tahun Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) Masyarakat Indonesia. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Available at: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4215/1/Bunga%20Rampai%2010%20Tahun%20PHBS.pdf>
- Karuniawati, H., Haryoto, H., Sujono, T. A., Fortuna, T. A., Khotimah, K., Suhendi, A., Marsya, V. (2023, January). Pengobatan Gratis Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Desa Potronayan, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 779-784).
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/pedoman-phbs>.
- Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Available at:

- <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/BUKU%20LANJUT%20USIA%20-%20Indonesia.pdf>.
- Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2018). Pedoman untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2019). Materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Pedoman untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Sosial RI Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak–Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial. (2020). Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Sosial RI. Available at: <https://kemensos.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs>.
- Lestari, A., Budiawan, B., & Sujarwo, S. (2022). Penguatan Karakter Peduli Lingkungan Melalui Program PHBS di SMPN 242 Jakarta. Buletin KKN Pendidikan, 4(2), 133-142.
- Ruliyandari *et al.* (2022). Buku Saku Keluarga dan Kesehatan Lansia: PHBS Pandemi Covid-19. Yogyakarta: Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual. Available at: <https://eprints.uad.ac.id/53841>.
- Triastuti, N. J., Herawati, E., Mahmudah, N., & Agustina, T. (2023). Pengabdian Masyarakat Tentang Pencegahan Penyakit Dan Pengendalian Lingkungan Pada Dengue Haemorrhagic Fever. Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(2), 744-750.
- Umaroh, A. K., Hanggara, H. Y., & Choiri, C. (2016). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo Bulan Januari-Maret 2015. Jurnal Kesehatan, 9(1), 25-31.
- Widayanti, *et al.* (2021). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat yang Memengaruhi Gizi Seimbang pada Lanjut Usia di RT. 11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan. Jurnal Universitas Ngudi Waluyo.