



Meningkatkan Kesehatan pada Lansia Melalui Berprilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Besani Kec. Blado Kab. Batang

Improving Health in The Elderly Through Clean and Healthy Living Patterns (PHBS) in Besani Village, Blado District, Batang Regency

Anggraeni Endah K^{1*}, Siti Mariam¹, RR Widyorini Indrasti W¹, Sri Mulyani¹, Retno Mawarini S¹, Agus Widodo¹, Agus Wibowo¹, Kunarto¹, Mashari¹, Markus Suryo U¹, M. Riyanto¹

¹Program Studi Hukum Program Magister Universitas 17 Agustus 1945 Semarang

*Email korespondensi: anggraeni@untagsmg.ac.id

Article History:

Received: 17 October 2023

Revised: 25 November 2023

Accepted: 30 December 2023

Keywords: *Elderly; Health program; Clean and Healthy Lifestyle (PHBS); Public health center*

Abstract: *The government is currently trying to pay attention to the health of the elderly, namely through programs at community health centers such as posyandu for the elderly, but this is still not widely available to reach the elderly. This is due to the intensity of posyandu activities which are only carried out once every few weeks due to the large number of environments within the working area that must be reached by the Community Health Center in Besani District, Blado District. Stem. As a result, elderly people who experience complaints again will find it difficult to go to the health center due to physical ability and transportation problems. In order to overcome this, it is very important for the elderly to improve their own health, especially through a clean and healthy lifestyle (PHBS), so that the elderly remain healthy and are not easily attacked by disease. To support this activity, visual media is used in the form of Power Point displays on the projector screen. Before this program started, researchers carried out free health checks in the form of random blood sugar checks (GDS). The methods used include: Completing the pre-test, lectures and presentations, completing the post-test. When completing the pre-test, elderly people who come to the posyandu after a health examination are immediately asked to sit down and then directed to fill in the questionnaire that has been given. Lectures and presentations aim to increase the knowledge of elderly people regarding PHBS and balanced nutrition. This activity involved lecturers and students from the Law Study Program, Masters Program, University of 17 August 1945 Semarang.*



Abstrak

Pemerintah saat ini sudah berupaya untuk memperhatikan Kesehatan para lansia, yaitu melalui program-programnya dari Puskesmas seperti posyandu lansia, namun hal ini masih kurang luas dapat menjangkau para lansia. Hal itu disebabkan karena dengan intensitas kegiatan posyandu yang hanya dilakukan satu kali dalam beberapa minggu oleh karena banyaknya lingkungan dalam cakupan wilayah kerja yang harus dijangkau Puskesmas yang ada di Ds Besani Kec Blado Kab. Batang. Akibatnya para lansia yang mengalami keluhan kembali akan sulit memeriksakan diri ke puskesmas karena masalah kemampuan fisik dan transportasi. Guna mengatasi hal tersebut maka kebutuhan para lansia dalam peningkatan kesehatan diri mereka utamanya melalui Pola Hidup bersih dan sehat (PHBS) sangatlah penting disampaikan, agar para lansia senantiasa sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Dalam mendukung kegiatan ini menggunakan media visual berupa tayangan Power Point dilayar proyektor. Sebelum program ini dimulai peneliti melakukan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS). Metode yang digunakan antara lain: Pengisian pre-test, Ceramah dan presentasi, Pengisian post-test. Pengisian pre-test lansia yang datang ke posyandu setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan langsung dipersilakan duduk kemudian diarahkan mengisi kuesioner yang sudah diberikan. Ceramah dan presentasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai PHBS dan gizi seimbang. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa Program Studi Hukum Program Magister Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.

Kata Kunci: Lansia; Program Kesehatan; Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Puskesmas dan Posyandu

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan milik kita yang paling berharga. Health is not everything, but everything without health is nothing. Sehat berarti dapat mengerjakan apa saja yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan. Jadi masalah kesehatan merupakan aspek yang sangat penting yang perlu diperhatikan pada kehidupan para lanjut usia. Keberhasilan pembangunan nasional memberikan dampak meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesiadari 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. Semakin bertambah usia dari aspek Kesehatan, maka 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).

Guna mencapai masa tua yang bahagia serta meningkatkan kualitas hidupnya, lansia membutuhkan dukungan dari orang terdekat yaitu keluarga. Keluarga merupakan support system utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Sehingga perilaku keluarga dalam kesehatan akan mempengaruhi kesehatan anggota keluarganya termasuk lansia yang ada di dalam keluarga tersebut. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga merupakan upaya memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Oleh karena itu akan terwujud keluarga yang sehat. Melalui PHBS di rumah tangga diharapkan mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota keluarga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kondusif untuk hidup sehat. Sasaran pembinaan PHBS di rumah tangga adalah seluruh anggota rumah tangga dan salah satu diantaranya adalah usia lanjut. Desa Besani merupakan Desa di Kecamatan Blado dengan jumlah penduduk 2817 jiwa dan diantaranya 135 Jiwa adalah lansia (Kata Data Kabupaten Batang, 2021). Dengan penduduk lansia 9,98% menunjukkan struktur penduduk tua. Dari studi pendahuluan yang dilakukan, sebagian besar lansia tinggal bersama keluarga, Jamban yang banyak digunakan adalah jamban sendiri dengan sumber air dari mata air yang kadang kondisi airnya kurang bersih. Hal ini menyebabkan beberapa lansia dalam kondisi kurang sehat. Tentunya dalam memelihara kesehatan lansia, keluarga berperan sangat besar sebagai pengambil keputusan. Gambaran PHBS rumah tangga dimana lansia tinggal akan menunjukkan kemampuan keluarga dalam memelihara kesehatan keluarga dapat meningkatkan status kesehatan keluarga. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada keluarga Lansia di Desa Besani kecamatan Blado Kabupaten Batang.



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Hukum Program Magister Bersama salah satu lansia di desa Besani.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat di desa Besani Kec Blado Kabupaten Batang ini dilakukan untuk Meningkatkan pengetahuan lansia tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan gizi seimbang merupakan tujuan diadakannya penyuluhan ini agar para lansia yang ada didesa Besani senantiasa sehat dan Bahagia. Kemudian kami Tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Hukum Program Magister Universitas 17 Agustus 1945 Semarang melakukan penyuluhan Kesehatan dengan cara mendatangkan para Lansia pada Minggu, 17 Desember 2023. Ke Pendopo De Blado Tea & Coffee Untuk menarik minat lansia agar mau menghadiri kegiatan tersebut, peneliti juga memberikan pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pemeriksaan GDS (Gula Darah Sewaktu). Sasaran dalam penyuluhan ini adalah lansia dalam rentang usia 45 tahun-70 tahun bahkan ada yang berusia 102 tahun, dengan riwayat penyakit didominasi oleh penyakit hipertensi.



Gambar 2. Nenek Jasiem lansia dari desa Besani yang sudah berusia 102 Tahun, menyampaikan rahasia Panjang umurnya

HASIL

a. Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS)

Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadi seseorang atau keluarga mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2008). PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di rumah tangga dilakukan untuk mencapai rumah tangga sehat. Pada dasarnya perilaku hidup bersih dan sehat yang dipraktikkan oleh setiap keluarga/rumah tangga adalah banyak, namun ditetapkan 10 (sepuluh) indikator PHBS di rumah tangga, yaitu: 1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan. 2. Memberikan bayi ASI eksklusif. 3. Menimbang bayi dan balita. 4. Menggunakan air bersih. 5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun. 6. Menggunakan jamban sehat. 7. Memberantas jentik di rumah. 8. Makan buah dan sayur setiap hari. 9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari. 10. Tidak merokok di dalam rumah.

Sasaran pembinaan PHBS di rumah tangga adalah seluruh anggota rumah tangga, yaitu: 1. Pasangan usia subur. 2. Ibu hamil dan ibu menyusui. 3. Anak, remaja dan dewasa. 4. Usia lanjut.



5. Pengasuh anak. b. Lanjut Usia (lansia) Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Menurut Depkes yang dikutip Notoatmodjo (2011) mengelompokkan lansia kedalam empat kelompok, yaitu : 1. Kelompok pertengahan (45-54 tahun) 2. Kelompok usia lanjut dini (55-64 tahun) 3. Kelompok usia lanjut (65 tahun ke atas) 4. Kelompok usia lanjut dengan risiko tinggi (lebih dari 70 tahun). Sedangkan menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) lanjut usia meliputi : 1. Usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun. 2. Usia lanjut (elderly) 60-70 tahun. 3. Usia lanjut tua (old) 75-90 tahun 4. Usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun 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. Faktor yang juga mempengaruhi kondisi fisik dan daya tahan tubuh lansia adalah pola hidup yang dijalankan sejak usia balita. Pola hidup yang kurang sehat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, masalah umum yang dialami adalah rentannya terhadap penyakit (Kemenkes RI, 2013).

b. Hak Lansia untuk Hidup sehat dan Sejahtera.

Lansia mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Lansia diberikan hak untuk meningkatkan kesejahteraan sosial yang meliputi : 1. Pelayanan keagamaan dan mental spiritual. 2. Pelayanan kesehatan. 3. Pelayanan kesempatan kerja. 4. Pelayanan pendidikan dan pelatihan 5. Kemudahan dalam penggunaan fasilitas, sarana dan prasarana umum. 6. Kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum. 7. Perlindungan sosial. 8. Bantuan sosial.

Selain hak, lansia juga mempunyai kewajiban yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Lansia juga mempunyai kewajiban untuk : 1. Membimbing dan memberi nasihat secara arif bijaksana berdasarkan pengetahuan dan pengalamannya terutama di lingkungan keluarganya dalam rangka menjaga martabat dan meningkatkan kesejahteraannya. 2. Mengamalkan dan mentranspormasikan ilmu pengetahuan, keahlian, keterampilan, kemampuan dan pengalaman yang dimilikinya kepada generasi penerus. 3. Memberikan keteladanan dalam segala aspek kehidupan.

Upaya terwujudnya peningkatan kesejahteraan sosial lansia merupakan tugas dan tanggung jawab pemerintah, masyarakat dan keluarga. Sebagian besar lansia di Indonesia tinggal dalam satu rumah tangga bersama keluarga. Sasaran pembinaan kesehatan lansia dapat dilakukan kepada sasaran langsung yaitu : 1. Prausia lanjut 45-59 tahun 2. Usia lanjut 60-69 tahun. 3. Usia lanjut risiko tinggi, yaitu usia lebih dari 70 tahun atau usia lanjut berumur 60 tahun atau lebih dengan masalah

kesehatan. Sasaran tidak langsung : 1. Keluarga dimana lansia berada. 2. Masyarakat di lingkungan lansia berada. 3. Organisasi sosial yang bergerak dalam pembinaan kesehatan usia lanjut. 4. Masyarakat luas. Keluarga merupakan salah satu sasaran tidak langsung pembinaan kesehatan lansia, dimana sasaran langsungnya adalah lansia itu sendiri (Notoatmodjo, 2011).

Lansia di Desa Besani memiliki antusias yang tinggi untuk mengikuti kegiatan yang diselenggarakan.



Gambar 3. Para lansia dan keluarga yang sedang mengikuti kegiatan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada keluarga lansia di desa Besani Kecamatan Blado Kabupaten Batang sebesar 57% dengan kriteria kurang (rumah tangga ber-PHBS). PHBS yang diteliti meliputi 7 (tujuh) indikator dari 10 (sepuluh) indikator PHBS di rumah tangga. Hasil pada setiap indikator sebagai berikut 1) Menggunakan air bersih 63,55% (cukup); 2) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun. 82,88% (baik); 3) Menggunakan jamban sehat 50,22% (kurang); 4) Memberantas jentik di rumah 55,23% (kurang); 5) Makan buah dan sayur setiap hari 64,97% (cukup); 6) Melakukan aktivitas fisik setiap hari 51,65% (kurang) ; 7) Tidak merokok di dalam rumah 62,82% (cukup). Lansia yang kurang mendapatkan perhatian dalam berperilaku hidup sehat dan bersih akan rentan terkena penyakit dan rentan terhadap risiko cedera (indikator paling rendah yaitu menggunakan



jamban sehat). Oleh karena itu kehidupan para lansia perlu ditingkatkan melalui PHBS. Pembinaan PHBS di rumah tangga pada keluarga lansia secara khusus. Sebaiknya pembinaan PHBS yang dekat adalah dari desa itu sendiri dengan pemberdayaan kader dan kelompok Dasawisma. Perlu adanya peningkatan pelayanan Posbindu 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.

Namun, masih ada beberapa peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang. Maka dari itu, peneliti melakukan implementasi dalam bentuk penyuluhan langsung kepada peserta. Penyelesaian masalah yang kami berikan kepada lansia berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat adalah himbauan untuk menjaga pola makan, pola aktivitas, dan kebersihan diri. Penggunaan media Power Point sebagai sarana untuk penyuluhan menjadi bahan yang dapat digunakan karena dapat mempermudah pemaparan materi sehingga para peserta dapat lebih mudah menerima penjelasan dari penyuluh, metode interaktif juga membantu kegiatan untuk memastikan para peserta menerima penyuluhan dengan baik sehingga terjadi diskusi antar peserta dan pemateri.

Namun, dengan media Power Point sebagai sarana penyuluhan masih ada kekurangannya, yaitu beberapa peserta tidak memperhatikan dan beberapa lansia bermata rabun dan sulit melihat dari jauh.



Gambar 4. Pemaparan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan PPT

Selain diberikan penyuluhan mengenai berperilaku hidup sehat dan bersih, maka para lansia di desa

Besani juga di cek gula darah maupun tensinya dan juga para lansia diajak untuk selalu melakukan kegiatan olah raga melalui senam lansia.



Gambar 5. Pemeriksaan tensi dan Gula darah maupun senam bagi Lansia

KESIMPULAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakatnya utamanya bagi lansia. PHBS yang kurang pada lansia, menyebabkan lansia rentan terkena penyakit dan rentan terhadap risiko cedera (indikator paling rendah yaitu saat menggunakan jamban sehat). 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 dan kelompok dasawisma. Selain itu perlu adanya posbindu sebagai wahana pelayanan bagi lansia yang dilakukan dari, oleh dan untuk lansia. Titik beratnya pelayanan pada upaya promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Informasi PHBS di posbindu merupakan upaya pelayanan promotif.

DAFTAR REFERENSI

- Azwar S. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Sikap Mns Teor dan Pengukurannya. 2013
- Azizah, lilik Ma'rifatul. 2011. Keperawatan Lanjut usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- BP4K Kabupaten Sukabumi. 2015. Profil BP3K Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi tahun 2014. Diakses 8 Juli 2015.melalui <http://bp4kkabsukabumi.com/index.php/bp3k/58-kelompok-tani-unggulan/kecamatan-sukaraja/58-bp3k-warung-kiara>
- Departemen Kesehatan RI. 2008. Pedoman Pengelolaan Promosi kesehatan dalam Pencapaian Perilaku hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Ivanov and Blue. 2008. Public Health Nursing leadership, Policy & Practice. New york: Delmar Cengage.



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor : 2269/MENKES/PER/XI/2011 pedoman pembinaan Perilaku Hidup Bersih an Sehat (PHBS). Jakarta : Kemenkes RI.

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

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan semester I. Jakarta : Kemenkes RI Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2013. jakarta : Kemenkes RI

Murti, Bhisma. 2010. Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif di Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Mustari, Andhie dkk. 2015. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014. Jakarta: Badan Pusat Statistik

Notoatmodjo, soekidjo. 2011. Kesehatan masyarakat Ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta.

Padila. 2013. Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha medika. Suprajitno. 2014. Asuhan keperawatan Keluarga: Aplikasi dalam Praktik. Jakarta : EGC Republik Indonesia. 1998.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Jakarta: Menteri Negara Sekretaris negara Republik Indonesia