

EDUKASI PADA LANSIA MELALUI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI POSYANDU LANSIA RW.05 BINA SEJAHTERA BUKIT SANGKAL KALIDONI PALEMBANG

Riko Sandra P¹, Diana H. Soebyakto²

Program Studi DIII Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang¹

Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang²

Email: rikosandrap@gmail.com¹. stikesmitraadiguna@gmail.com²

ABSTRAK

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 utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan 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. Dengan demikian akan terwujud keluarga yang sehat. Metode yang dilakukan adalah dengan pemberian penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) pada lanjut usia di Posyandu lansia Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang dengan menerapkan protokol kesehatan dalam berkumpul dengan metode 3M (memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan menjaga jarak). Metode pendidikan lansia dengan cara sosialisasi langsung ke posyandu lansia. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melalui evaluasi peserta dapat diketahui pengetahuan tentang PHBS mengalami peningkatan dengan adanya pernyataan sikap untuk melaksanakan PHBS di Posyandu lansia RW.05 kecamatan Kalidoni Palembang.

Kata Kunci : Lansia, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

ABSTRACT

PHBS is a social engineering that aims to make as many members of the community as agents of change in order to be able to improve the quality of daily behavior with the aim of living a clean and healthy life. The main goal of the PHBS movement is to improve the quality of health through an awareness-raising process which is the beginning of individual contributions in living a clean and healthy daily life. The most important benefit of PHBS is the creation of people who are health conscious and have the provision of knowledge and awareness to live a life that maintains cleanliness and meets health standards. This will create a healthy family. The method used is to provide counseling on Healthy and Clean Living Behavior (PHBS) to the elderly at the elderly Posyandu Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang by implementing health protocols in gathering with the 3M method (wearing masks, washing hands with soap and keeping a distance). The method of educating the elderly is by direct socialization to the elderly posyandu. The result of this community service activity is that through the evaluation of participants it can be seen that knowledge about PHBS has increased with the statement of attitude to implement PHBS at the elderly Posyandu RW.05, Kalidoni sub-district, Palembang.

Kata Kunci : Elderly, PHBS, Elderly Integrated Healthcare Center

PENDAHULUAN

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 (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.

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 36 mempengaruhi kondisi fisik dan daya tahan tubuh lansia adalah pola hidup yang dijalankan sejak usia balita (Kemenkes, 2013).

Untuk 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. 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. Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan 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. Dengan demikian 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.

Jika dilihat dari aspek kesehatan, semakin bertambah usia keluhan kesehatan semakin meningkat. Hasil susenas (2012) sedangkan 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)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri Rona Sari, (2019), sebagian besar responden 27 orang (65,9%) lansia mempunyai penerapan PHBS dalam kategori baik. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sudah dapat menerapkan minimal 10 indikator PHBS. PHBS pada lansia dapat dikatakan sebagai sekumpulan perilaku yang membuat lansia dapat melakukan aktivitasnya sendiri. Sebagian besar lansia sudah melakukan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dalam 1 minggu, dengan menggunakan air mengalir. Kebiasaan ini baik sekali untuk dilakukan oleh semua kelompok usia, termasuk lansia. Termasuk penggunaan sabun saat mencuci tangan. Penggunaan sabun saat mencuci tangan dimaksudkan untuk menghilangkan berbagai kotoran yang ada di tangan, yang tanpa disadari berada di lapisan kulit tangan terluar yang tidak tampak. Kegiatan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir, serta mencuci tangan dengan menggunakan sabun merupakan salah satu bentuk perwujudan dari personal hygiene. Personal hygiene sebagai bentuk kegiatan membersihkan diri dan menjaga kesehatan, dengan tujuan yakni untuk menghindarkan diri dari berbagai penyakit yang dapat menyerang diri lansia.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Kustantya & Anwar bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang PHBS yang dimiliki lansia maka semakin tinggi juga perilaku hidup bersih sehat yang diterapkan oleh lansia tersebut. Pengetahuan yang cukup yang dimiliki para lansia dapat meningkatkan motivasi dalam diri serta membangun kesadaran diri lansia sehingga dapat memberikan semangat dalam merubah perilaku hidup lansia menjadi hidup bersih dan sehat dan dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri lansia tersebut.

Berdasarkan hasil survey lapangan yang dilakukan Posyandu lansia RW.05 kecamatan Kalidoni Palembang, penyakit terbanyak yang dialami masyarakat adalah penyakit demam, batuk pilek dan beberapa lansia yang sakit hipertensi dan asam urat. Penyakit ini bisa dicegah salah satunya dengan cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta penjaagaan pola hidup yang sehat. Melihat fakta bahwa kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), tingginya angka penyakit menular dan tidak menular, kesehatan lingkungan, dan gizi lansia tidak diperhatikan. Oleh sebab itulah peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu lansia Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan bekerjasama dengan Posyandu lansia Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang. Metode yang dilakukan adalah dengan pemberian penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) pada lanjut usia di Posyandu lansia Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang dengan menerapkan protokol kesehatan dalam berkumpul dengan metode 3M (memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan menjaga jarak). Metode pendidikan lansia dengan cara sosialisasi langsung ke posyandu lansia ini dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, observasi serta evaluasi sebagai berikut:

1. Tahap persiapan. Bekerjasama dengan kader lansia posyandu lansia Bina Sejahtera Kel.Kalidoni untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan dalam rangka memberi pengetahuan kepada lansia perlunya menjaga kesehatan dan kebersihan selama pandemi.
2. Tahap pelaksanaan dengan beberapa tahap sebagai berikut:
 - a. pengisian biodata, pemeriksaan tekanan darah serta pengukurang berat badan.
 - b. membagikan kusioner PHBS untuk evaluasi pre dan post.
 - c. membagikan masker untuk menjaga protokol kesehatan di masa pandemi yang merupakan bagian dari metode 3M.
 - d. Memberikan snack (makanan sehat)
 - e. memberikan sosialisasi dengan ceramah dan pemutaran video mengenai PHBS
 - f. memberikan *souvenir* yang bermanfaat untuk membantu menjaga kebersihan selama masa pandemik.
3. Tahap observasi dan evaluasi.

Observasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan lansia terhadap materi yang telah disampaikan dengan memberikan kusioner secara tulisan dan juga tanya jawab secara lisan mengenai pemahaman PHBS serta evaluasi langsung setelah kegiatan dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan meliputi:

1. Hasil Koordinasi

Tim pengabdian melakukan koordinasi dan penggalian masalah riil yang dihadapi oleh mitra dengan terbentuknya kesepakatan antar tim dan elemen terkait untuk mendukung berjalannya program, perencanaan penyelenggaraan kegiatan, dan tempat kegiatan. Selanjutnya adanya kesepakatan dengan mitra untuk waktu pelaksanaan kegiatan adalah 2 kali sosialisasi (dengan kader posyandu dan dengan lansia tentang PHBS) dan 2 kali pelatihan untuk kader posyandu, 1 kali kegiatan posyandu dan 1 kali pendampingan kader posyandu. Kegiatan dilaksanakan dalam kurun waktu bulan maret disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi dengan kader posyandu

2. Sosialisasi program dan eksplor perasaan dengan mitra

Tim pengabdian menghadirkan target kegiatan dalam melakukan sosialisasi program dan eksplor perasaan, yang terdiri dari pengurus posyandu lansia, lansia yang menderita sakit di Posyandu lansia Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang Saling menguatkan dan memfasilitasi untuk belajar dengan topik permasalahan pada lansia serta PHBS dimasa pandemi. Peserta sosialisasi menyadari munculnya permasalahan kesehatan pada lansia berupa penyakit akibat kurangnya PHBS. Dan terbentuk komitmen untuk meningkatkan keterampilan kader posyandu untuk berupaya melakukan pencegahan terjadinya masalah kesehatan pada lansia melalui posyandu lansia dan upaya mengelola lansia dengan masalah masalah yang di derita oleh lansia. Upaya yang dilakukan berupa penyediaan makanan sehat dan penyuluhan PHBS pada lansia. Gambar 2.



Gambar 2. Lansia Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang

3. Memberikan penyuluhan kepada lansia

Pengurus posyandu dan ibu-ibu kader posyandu lansia diberikan penyuluhan dalam mengelola kegiatan posyandu, menyusun program kegiatan posyandu lansia, melatih kader untuk menyusun menu sehat bagi lansia. Pelatihan dilakukan dalam 2 tahapan. *Pertama*, pelatihan tahap 1, dengan topik prinsip prinsip pelayanan posyandu lansia. Dihadiri oleh pengurus posyandu lansia dan ibu kader di Posyandu lansia Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang. Dalam pelatihan tersebut diberikan materi tentang konsep dasar posyandu, prinsip dasar pelayanan posyandu, teknik-teknik pelayanan posyandu, pelaksanaan posyandu, dan penyusunan program kerja dan kegiatan posyandu lansia. *Kedua*, pelatihan tahap 2, diberikan pada lansia dan keluarga lansia yang sehingga keluarga dan lansia dapat menerapkan pola hidup sehat dengan PHBS, membuat menu sehat untuk lansia. Gambar 3. Diikuti oleh 15 orang peserta.



Gambar 4. Penyuluhan PHBS

4. Pendampingan kader posyandu

Pendampingan berupa pemantauan kegiatan posyandu yang rutin dilakukan disetiap hari Ahad akhir bulan. Dalam pendampingan, kader dipantau keterampilannya dalam melakukan penimbangan berat badan, pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pengecekan kesehatan(dilakukan setiap 1 bulan sekali). Selain itu, kader juga didampingi dan diarahkan dalam menyajikan menu sehat bagi lansia. Berupa sayur dan buah-buahan, menghindari makanan yang digoreng/berminyak, makanan/minuman instan, terlalu manis/asin, serta dengan jumlah kalori yang cukup serta menerapkan pola hidup sehat dengan PHBS.

Media yang digunakan dalam penyuluhan dengan menggunakan booklet yang memuat berbagai informasi secara ilustrasi gambar yang menarik dan ditampilkan kepada peserta untuk memberikan simultan peningkatan pengetahuan tentang PHBS. Adapun metode ceramah yang digunakan beberapa kesempatan untuk menyampaikan penjelasan terkait dengan PHBS. Setelah itu dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan segala hal yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Beberapa diantaranya dikemukakan masih kurangnya informasi mengenai PHBS terutama untuk lansia.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya PHBS pada tatanan keluarga yang memiliki lansia melalui metode penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dapat memberikan ilmu pengetahuan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan keluarga khususnya pada lansia yang berada di di Posyandu lansia Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang. Melalui evaluasi peserta dapat diketahui pengetahuan tentang PHBS mengalami peningkatan dengan adanya pernyataan sikap untuk melaksanakan PHBS.

SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini masih adanya kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki pada kegiatan penyuluhan kesehatan selanjutnya. Diharapkan semua peserta penyuluhan kesehatan dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan mampu menuntaskan permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM-STIKES Mitra Adiguna Palembang yang mengizinkan sinergitas program. institusi STIKES Mitra Adiguna Palembang yang sudah mendukung

terlaksananya kegiatan ini. Mahasiswa yang telah bekerjasama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga dapat berjalan dengan baik. Masyarakat dan tokoh masyarakat Kelurahan Kalidoni Palembang. Tenaga Kesehatan Rw.05 Bina Sejahtera Bukit Sangkal Kalidoni Palembang..

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawan, A., Putri, R. M., & Widiani, E. 2019. *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar*. *Journal Nursing News*, 4(1), 100-111.
- Kuspini, Ani & Yayah, Ade. 2021. *Penyuluhan PHBS, Pemeriksaan Kesehatan dan Bhakti Sosial Dalam Rangka Peduli COVID-19 Pada Lansia Di Panti Tresna Werda Kasih Ibu Desa Balongan Kabupaten Indramayu*. *Jurnal Inovasi Masyarakat*, Volume 01, No.02, Hal 125-131.
- Kustantya, Nungky & Anwar, Mochamad Saiful Anwar. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, Volume 4 (1), Hal. 29-35.
- Wahyuningsih, Iis et al. 2019. *Pendampingan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul*. 3(1), 61–72.