



JURNAL PENGABDIAN ILMU KESEHATAN

Halaman Jurnal: <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jpkes>

Halaman UTAMA: <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php>



OPTIMALISASI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENERAPAN PHBS DAN SENAM SEHAT SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA SEJAHTERA DI DESA SUNGAI RAYA RT/RW 001/004 KELURAHAN SEMBULANG KECAMATAN GALANG

Zamzam Andrian Sigit^{1*}, Nurhafizah Nasution², Mutia Amalia Lubis³

Wa Diana⁴, M. Fadli⁵, Rizki Chandra Nugraha⁶

Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Batam, Kepulauan Riau, Indonesia

Email: 51119002@univbatam.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah perilaku atau tindakan mengupayakan kebersihan dan kesehatan dari kemauan diri sendiri dan menularkannya kepada orang lain. Perilaku ini meliputi menjaga kebersihan dan kesehatan diri sehingga berdampak pada kesehatan orang lain dan lingkungan sekitar menjadi salah satu kunci dalam mencapai derajat kesehatan individu dan masyarakat Indonesia. Pemberian penyuluhan dilakukan berdasarkan karakteristik lansia yang mudah mengalami penurunan kesehatan dan kesulitan beraktivitas sehingga memerlukan pendampingan, pengelolaan kondisi kesehatan agar tetap sehat dan mampu menjalankan aktivitas dengan baik. Salah satu solusi permasalahan yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan pemahaman kesehatan masyarakat lanjut usia mengenai perilaku hidup sehat serta penyakit degenerative adalah dengan memberikan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai deteksi dini penyakit tidak menular. Prasetya & Noerfitri, 2023 menyatakan keluarga mempunyai peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, karena dalam keluarga terjadi komunikasi dan interaksi antara anggota keluarga yang menjadi awal penting dari suatu proses pendidikan perilaku. Sepuluh indikator PHBS rumah tangga tersebut adalah persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, balita ditimbang, penggunaan air bersih, cuci tangan, penggunaan jamban, pemberantasan jentik, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik dan tidak merokok di dalam rumah.

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Peningkatan Kualitas Hidup Lansia, PHBS

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior is a behavior or action to strive for cleanliness and health from one's own volition and transmit it to others. This behavior includes maintaining personal hygiene and health so that it has an impact on the health of others and the surrounding environment which is one of the keys to achieving individual and public health status in Indonesia. Providing counseling is carried out based on the characteristics of the elderly who easily experience a decline in health and have difficulty doing activities so that they require assistance, management of health conditions so that they remain healthy and able to carry out activities properly. One of the solutions to problems that can be done to help improve understanding of the health of the elderly regarding healthy living behaviors and degenerative diseases is to provide counseling on clean and healthy living behaviors as early detection of non-communicable diseases. Prasetya & Noerfitri, 2023 stated that the family has an important role in improving the quality of public health, because in the family there is communication and

Received September 24, 2022; Revised Oktober 24, 2022; Accepted November 27, 2022

* Korespondensi e-mail, 51119002@univbatam.ac.id

interaction between family members which is an important start in a behavioral education process. The ten household PHBS indicators are births assisted by health workers, exclusive breastfeeding, weighing toddlers, using clean water, washing hands, using latrines, eradicating larvae, consuming fruit and vegetables, physical activity and not smoking in the house.

Keywords: *Community Empowerment, Increasing Quality of Life for the Elderly, PHBS*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Giriwijoyo, dkk., 2020).

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Keluarga mempunyai peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, karena dalam keluarga terjadi komunikasi dan interaksi antara anggota keluarga yang menjadi awal penting dari suatu proses pendidikan perilaku. Sepuluh indikator PHBS rumah tangga tersebut adalah persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, balita ditimbang, penggunaan air bersih, cuci tangan, penggunaan jamban, pemberantasan jentik, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik dan tidak merokok di dalam rumah (Prasetya & Noerfitri, 2023).

Pertumbuhan lansia menurut *World Health Organization* (WHO), data dari UN tahun 2022 menyebutkan sudah ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar jiwa lansia pada 2050 di seluruh dunia (BKKBN, 2022).

Berdasarkan Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 10,48%, dalam mempersiapkan dan meningkatkan kualitas hidup lansia dalam menghidupi penuaan penduduk, pemerintah tak bisa hanya mengandalkan penggunaan Program Binakel Lansia saja. Berbagai program kelanjutan yang lebih diperkuat oleh pemerintah, yakni pemberian pelatihan pengasah baik pada lansia atau mendirikan sekolah

lainsiai supaiyai pengetaihuain dain pengailaimain lainsiai bertaimbaih untuk mewujudkan lainsiai yang mandiri, sejahtera dain bermairtaibait. (BKKBN, 2022).

Berdaisairkain pengaimaitain dairi kondisi yang terjadi paidai waingai RT. 001 RW, 004 Desai Sungai Raiyai, Keluluraihain Sembulaing, Kecaimaitain Gailaing, PHBS yang diteraipkain paidai pengaibdiain maisyairakait ini aidailaih indicaitor ke 9 yaiitu peningkaitain aiktivitaish fisik lainsiai dailaim kehidupain sehairi-hairi aigair tetaip sehat dailaim mewujudkan lainsiai sejahtera.

2. METODE

Kegaitain yang dilaikukain dihidiri oleh 20 lainsiai di wilaiyah Desai Sungai Raiyai, RT. 001 RW, 004, Keluluraihain Sembulaing, Kecaimaitain Gailaing, tetaing kegaitain penyuluhain tetaing PHBS dain aiktivitaish fisik paidai hari Saibtu Penyuluhain dilaikukain dengan metode ceraimaih dain tainyai jaiwaib kemudiain dilainjuktain dengan pemeriksaian kesehaitain meliputi pemeriksaian tekainain dairaih, pemeriksaian gukai dairaih, sertai pemeriksaian aisaim urait dain kolestrol dilainjuktain dengan laitihain senaim sehat untuk membaintu peningkaitai aiktivitaish fisik baigi lainsiai.

3. HASIL

Setelah dilaikukain penyaimpaiain maiteri tetaing PHBS dain senaim sehat didaipaitkain bebaipai hasil baihwai lainsiai di wilaiyah Desai Sungai Raiyai, RT. 001 RW, 004, Keluluraihain Sembulaing, Kecaimaitain Gailaing:

- 1) Mengetaihui peneraipain PHBS
- 2) Lainsiai memaihaimi waiktu yang tepait untuk melaikukain aiktivitaish fisik
- 3) Lainsiai maimpu dain bersediai untuk melaikukain aiktivitaish fisik
- 4) Meningkaitnyai derajait kesehaitain lainsiai
- 5) Meningkaitnyai lainsiai sejahtera

4. PEMBAHASAN

Pengertiaian sehat hairus selailu mengaicu paidai rumusain sehat WHO, yang maiknainyai baigi lainsiai aidailaih kemaindiriaian dailaim peri kehidupain bio-psiko-sosiologis. Seoraing lainsiai, untuk daipait terbebais saimai sekaili dairi penyaikit dain kelemaihain paidai usiainyai haimpir mustaihil. Hail yang terpenting, aipai pun

penyakit yang menyertai lansia, penyakit itu dapat dikelola dengan baik sehingga lansia mampu mandiri secara pribadi (bio- psiko-sosiologis). Beberapa hal penting untuk menjadi lansia yang sehat dan sejahtera adalah dengan melaksanakan pola makan yang sehat; olahraga kesehatan yang adekuat (cukup) dan teratur; menghindari hal-hal buruk seperti merokok, minum alkohol, dan juga menghindari zat-zat polutan berbahaya lainnya (insektisida, gas buang mobil, menggunakan air yang tercemar oleh limbah yang berbahaya). Selain itu, lansia juga harus berusaha membebaskan diri dari berbagai gangguan/kebersihan mental-psikologis, melalui berbagai kegiatan keagamaan dan sosial (bersosialisasi) dengan masyarakat lingkungan.

Pemberian penyuluhan dilakukan berdasarkan karakteristik lansia yang mudah mengalami penurunan kesehatan dan kesulitan beraktivitas sehingga memerlukan pendampingan, pengelolaan kondisi kesehatan agar tetap sehat dan mampu menjalankan aktivitas dengan baik. Salah satu solusi permasalahan yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan pemahaman kesehatan masyarakat lanjut usia mengenai perilaku hidup sehat serta penyakit degeneratif adalah dengan memberikan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai deteksi dini penyakit tidak menular (Giriwijoyo, dkk., 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku atau tindakan yang upaya untuk kebersihan dan kesehatan diri dan keluarga sendiri dan menularkannya kepada orang lain. Perilaku ini meliputi menjaga kebersihan dan kesehatan diri sehingga berdampak pada kesehatan orang lain dan lingkungan sekitar menjadi salah satu kunci dalam mencapai derajat kesehatan individu dan masyarakat Indonesia. PHBS yang dipraktikkan dalam setiap tindakan, khususnya dimulai dari tindakan rumah tangga merupakan internalisasi pengetahuan dan sikap individu dalam melaksanakan praktik penerapan PHBS. Di samping itu, faktor lingkungan baik kearifan lokal sumber daya alam maupun kearifan lokal sumber daya manusia serta daya dukungnya berperan dalam menghasilkan penerapan PHBS yang dihayati di masyarakat. Evaluasi keberhasilan pembinaan PHBS dilakukan dengan melihat indikator PHBS di tindakan rumah tangga.

Optimailisaisi peneraipain PHBS paidai taitainain rumaih tainggai dihairaipkain daipait meningkaitkain kesehaitain setiaip individu dailaim rumaih tainggai sehingga daipait terhindair dairi berbaigaii kondisi gaingguain kesehaitain aitaui penyaikit yaing erait kaitainnyai dengain paipairain aigen pembaiwai penyaikit dairi kebersihain diri dain lingkungain tempait tinggail. Indikaitor PHBS di rumaih meliputi: memiliki akses ke tenaigai kesehaitain profesionail, memberikain Alir Susu Ibu (ASI) secairai eksklusif, secairai rutin dain teraitur menimbaing baiyi dain ainaik hinggai usiai enaim taihun di laiyyainain kesehaitain, menggunakan aiir bersih dailaim memenuhi kebutuhain hidupnyai (minum, memaisaik, maindi dain sebaigaiinyai), mencuci taingain dengain saibun dain aiir, menggunakan tempait pembuaingain kotorain mainusiai (jaimbain) yaing memenuhi kriteriai sehat, secairai rutin melaikukain pemberaintaisain jentik nyaimuk sekaili dailaim seminggu, mengonsumsi maikainain yaing sehat dain memiliki nilai gizi, melaikukain aiktivitaish fisik secairai rutin setiaip hairi, dain tidaik menjaidi perokok. Keluairgai yaing lebih sehat, lebih maimpu mencegaih aitaui setidaiknyai menguraingi daimpaik maisailaih kesehaitain, aidailaih inti dairi PHBS. Selaiin itu, setiaip ainggotai keluairgai daipait tumbuh dain berkembaing secairai normail dengain mengonsumsi maikainain sehat yaing seimbaing (Praisetyai & Noerfitri, 2023).

Paidai kegaitain pengaibdiain maisyairaikait ini, diimplementaisikain melailui Optimailisaisi pemberdaiyaiaian maisyairaikait melailui peneraipain PHBS dain senaim sehat sebaigaii upaiyai peningkaitain kuailitaish hidup lainsiai sejahtera di wilaiyaih Desai Sungai Raiyai, RT. 001 RW, 004, Keluluraihain Sembulaing, Kecaimaitain Gailaing. Saisairain dairi kegaitain ini aidailaih lainsiai di Desai Sungai Raiyai, RT. 001 RW, 004, kegaitain dilaiksainain bersaimai kaider Posyaindu Lainsiai Sungai Raiyait. Pemberiaian penyuluhain kepaidai lainsiai dimainai aiktivitaish fisik setiaip hairi yaing hairus dilaikukain khususnya paidai lainsiai aidailaih bentuk dairi optimailisaisi kuailitaish hidup paidai lainsiai yaing daipait dilaikukain dengain cairai olaihraigai ringain (senaim fainsiai), mengurus tainaimain di sekitair rumaih saimbil berjemur di paigi hairi, membuat kreativitaish taingain untuk melaitih motorik, membaicai buku dain mengisi tekai teki silaing untuk mencegaih penurunan kognisi, beribaidaih, memaisaik maikainain yaing disukaii aitaui aiktivitaish lain yaing menyenaingkain. Lainsiai direkomendaisikain melaikukain aiktivitaish fisik setidaiknyai selaimai 30

menit paidai intensitais sedaing haimpir setiaip hairi dailaim seminggu. Berpaitisipaisi dailaim aiktivitais seperti berjailain, berkebun, melaikukain pekerjaiaian rumaih, dain naiik turun tainggai daipait mencaipaii tujuain yaing diinginkain.

Tahap Persapan

Paidai taihaip ini dilaiksainaikain kegaitain meliputi:

- 1) Survey tempait untuk lokaisi kegaitain
- 2) Memperisiaipkain sairainai peraisairainai kegaitain



Gambar 1. Survei Lokas Kegiatan



Gambar 2. Persapan Sarana dan Prasarana

Tahap Pelaksanaan

Paidai taihaip ini dilaiksainaikain beberaipai kegaitain meliputi:

- 1) Pembukaiaian aicairai kegaitain
- 2) Registrasi untuk lainsiai yaing haidir
- 3) Pengecekain kesehaitain meliputi (Pengecekain tekainain dairaih, gulai dairaih, klestrol dain aisaim urait).
- 4) Penyuluhain tentaing PHBS

- 5) Melaikukain kegiatrain senaim sehat bersaimai Kaider
- 6) Penutupain dain penyeraihain cenderai maitai



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Sehat



Gambar 4. Penyerahan cendramata dan penutupan

5. KESIMPULAN

Dairi haisil kegiatrain pengaibdiain maisyairaikait ini daipait disimpulkain baihwai pemberdaiyaiain keluairgai dailaim pelaiksainaiaian PHBS khususnyai baigi keluairgai dengain lainsiai di dailaimnyai perlu lebih dioptimailkain laigi. Pendaimpingain paidai lainsiai dailaim menjailainnkain PHBS di kehidupain sehairi-hairi menjaidikai semaingait bairu baigi lainsiai untuk tetaip sehat, maimpu melaikukain aiktivitaik fisik dain menuju lainsiai yaing sejahterai. Perain tokoh maisyairaikait terutaimai kaider kesehaitain diperlukain jugai dailaim pendaimpingain kehidupain lainsiai.

REFERENSI

- BKKBN. 2022. Daitai & Jumlah Lainsiai. (Faizah et al., 2022)<https://m.mediaiindonesia.com/humainiorai/529728/bkkbn-jumlah-lainsiai-meningkai-hinggai-mencaipai-199-persen-paidai-2045>. Diaikses 2 Juli 2023.
- Giriwijoyo, dkk. 2020. Kesehaintain Olaihraigai & Kinerjai. Jaikrtai: Bumi Medikai.https://books.google.co.id/books?id=IT5DwAIAIQBAIJ&pg=PA1253&dq=aipai+yaing+dimaiksud+dengain+lainsiai+sejaihterai&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_seairch&sai=X&ved=2aihUK-EwjG8-DQx4KAIAIxUCxjgGHVwLCloQuwV6BAIgOEAIk#v=onepaige&q=aipai%20yaing%20dimaiksud%20dengain%20lainsiai%20sejaihterai&f=false.
- Praisetyai & Noerfitri. 2023. Keairifain Lokail dailaim Perilaiku Hidup Bersih dain Sehait di Wilaiyaih Tempait Pengolaihain Saimpaih Terpaidu. Jaikairtai:NEM.https://books.google.co.id/books?id=mlXEEAIAIAIQBAIJ&printsec=frontcover&dq=phbs+aidailaih&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_seairch&sai=X&redir_esc=y#v=onepaige&q=phbs%20aidailaih&f=false.
- Astuti, T., Nasution, N., & Putri, A. (2019). *The Relationship Knowledge and Family Attitudes in the Prevention of Dengue Hemorrhagic Fever (DHF) With the Incidence of DHF in RW. 03 Taman Buana Indah Housing Area Working Area of Baloi*.
- Faizah, A., Dewi Silalahi, R., Nasution, N., & Bakri, H. (2022). *UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DENGAN OPTIMALISASI PERAN POSYANDU*.
<http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/jam/article/view/289>