



Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Dusun Landeuh Desa Sadananya Kecamatan Ciamis Jawa Barat

Endrian MJW¹, Riska Ayu Nur Azizah², Lenna Mahdalena²

¹Dosen Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis Indonesia

²Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis Indonesia

Korespondensi: Endrian MJW

Email: endrian1987@gmail.com

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No 16 Ciamis, Jawa Barat 46216, Indonesia, Telp. 085223936777

Submitted: 03 Juni 2024, Revised: 17 Juni 2024, Accepted: 24 Juni 2024, Published: 30 Juni 2024

DOI: <https://doi.org/10.52221/daipkm.v2i1.565>



Daarul Ilmi is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The elderly population in Indonesia in the next few years will increase. The proportion of elderly people is estimated to be ten percent of the total population. The screening results show that the Ciamis area, especially Sadana, has a significant elderly population and experiences problems where the elderly still smoke, then in Landeuh hamlet there are other problems such as septic tank ownership and waste management. PHBS has an important role in improving the quality of life of the elderly, but there are still many elderly people who have not implemented PHBS properly. education or counseling about clean and healthy lifestyles in the elderly is very important to improve the quality of life of the elderly. This education needs to be carried out comprehensively and continuously, by involving various related parties, such as health workers, elderly families, and the wider community. Translated with DeepL.com (free version). **Objective:** This community service aims to increase the knowledge of the elderly regarding the dangerous impacts of smoking, the impact of waste, and the impact of septic tanks. **Method:** This community service uses community nursing screening in Landeuh Sadananya hamlet, Ciamis Regency. The results of the screening netted 70 people. Counseling was carried out for the elderly, 56 people attended. The outreach media uses leaflets. **Result:** Shows an increase in knowledge, the average pre-test result is 47.8 while the post-test is 78. **Conclusion:** Leaflet media can be used for health education to effectively increase knowledge in the elderly.

Keywords: elderly, leaflets, PHBS

Latar Belakang

Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020, proporsi lansia di Indonesia mencapai 10,10% dari total populasi. Angka ini diprediksi akan terus meningkat dan mencapai 17,25% pada tahun 2045, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan populasi lansia terbesar di Asia Tenggara (Badan Pusat Statistik, 2021). Peningkatan populasi lansia ini membawa berbagai tantangan, salah satunya adalah terkait dengan kesehatan. Lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Data riskesdas tahun 2018 memperlihatkan prevalensi penyakit diabetes: 20,3%, hipertensi: 33,5%, penyakit jantung: 15,2% (Laporan RISKESDAS, 2020). Selain itu, lansia juga lebih mudah mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif. Hal ini dapat berakibat pada penurunan kualitas hidup lansia. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia. PHBS mencakup berbagai aspek, seperti: menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, tidak merokok, memeriksa kesehatan secara berkala penerapan PHBS yang baik dapat membantu lansia untuk mencegah penyakit kronis, meningkatkan fungsi fisik dan kognitif, serta memperpanjang usia harapan hidup. Lansia juga harus aktif memeriksakan kesehatan secara mandiri agar terhindar dari penyakit jantung, hipertensi dan diabetes melitus (Istiningsih dkk., 2023).

Meskipun PHBS memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, namun masih banyak lansia yang belum menerapkan PHBS dengan baik. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti: kurangnya edukasi tentang PHBS yang tepat dan mudah dipahami oleh lansia, rendahnya kesadaran lansia tentang pentingnya PHBS, Keterbatasan akses lansia terhadap layanan kesehatan dan informasi tentang PHBS. Akses lansia ini terjembatani oleh Posbindu (Pos Pelayanan Terpadu) yang disediakan oleh Puskesmas atau (Pengabdian Program Kemitraan Masyarakat Stimulus) merupakan swadaya masyarakat dua program ini berperan peningkatan lansia sehat dan produktif (Nurhayati dkk., 2023). Pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan PUSKESMAS dan Pemerintah Desa untuk meningkatkan minat masyarakat mengikuti Posbindu. Peyuluhan kesehatan merupakan program yang berkelanjutan sehingga memerlukan

kebijakan yang tepat dari Puskesmas dan Pemerintah Desa untuk mencapai layanan kesehatan yang memadai (Christian dkk., 2023).

Melihat dari latar belakang tersebut, edukasi atau penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat pada lansia sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Edukasi ini perlu dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan, dengan melibatkan berbagai pihak terkait, seperti tenaga kesehatan, keluarga lansia, dan masyarakat luas.

Tujuan

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia mengenai dampak merokok, dampak sampah dan dampak septic tank. Pengetahuan meningkat maka kemungkinan perilaku dapat berubah menjadi lebih sehat.

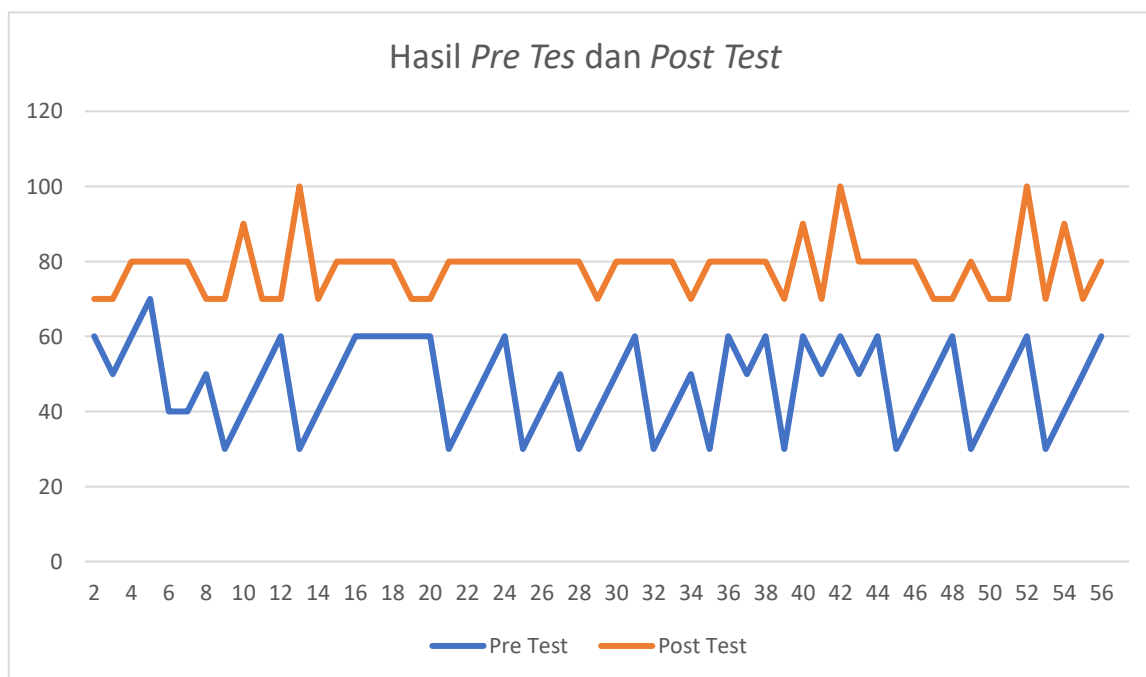
Metode

Pengabdian masyarakat ini di dusun landeuh desa sadananya kabupaten ciamis. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan dilakukan skrining dengan survei mawas diri berdasar ilmu keperawatan komunitas pada warga dusun landeuh dimana terjaring 239 keluarga dari hasil skrining tersebut diketahui bahwa jumlah lansia yaitu sebanyak 70 orang. Skrining memperlihatkan permasalahan pengelolaan sampah, pengelolaan pembuangan tinja dan perilaku merokok pada lansia yang di kelompokkan ke maslah PHBS. Skrining ini dilakukan dengan bantuan kader dan posyandu sebagai sarana skrining (Ariyanto dkk., 2023). Data penyakit tidak menular pada lansia yaitu 26,8% mengalami rematik dan 22,3% mengalami hipertensi. Hasil skrining di bobot kan menggunakan metode Allender tahun 2014 tentang cara mengukur prioritas masalah keperawatan komunitas (Allender dkk., 2014).

Permasalahan diatas kemudian dilakukan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat memperbaiki perilaku hidup bersih dan sehat. 56 orang lansia yang mengikuti penyuluhan kesehatan kemudian dilakukan pre test dan post test mengenai materi penyuluhan kesehatan. Media yang digunakan leaflet dimana isi dari leaflet tersebut mengenai PHBS dampak sampah, dampak merokok dan septic tank. Media leaflet digunakan karena sesuai dengan populasi target pengabdian masyarakat hasil dari skrining (Fitriah dkk., 2023).

Hasil

Penyuluhan Kesehatan dilakukan di Madrasah RT 04 RW 05 Dusun landeuh Sadananya Kabupaten Ciamis pada hari minggu 7 Januari 2024 selama 30 menit. Materi yang disampaikan yaitu dampak pembakaran sampah, dampak tidak memiliki septic tank, dan bahaya merokok.



Gambar 1. Gambar Hasil Pre Test dan Post Test

Pada grafik menunjukkan jumlah mengikuti pre test 56 orang dan post test 56 orang, hasil pre test tertinggi diperoleh oleh sampel nomor 13, 42 dan 52 . Hasil sampel 13 menunjukkan peningkatan yang sangat tinggi dari pre test 30 poin menjadi 100 poin di post test.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test

Intervensi (n=56)	Rata-rata	SD
Pre Test	47,8	11,7
Post Test	78	7,7

Tabel satu menunjukkan hasil penghitungan statistika mengenai pengetahuan dampak pembakaran sampah, dampak tidak memiliki septic tank, dan bahaya merokok. Diperoleh untuk nilai rata-rata pengetahuan pre test yaitu 47,8 dan standar deviasi 11,7. Nilai rata-rata

pengetahuan post test yaitu 78 dan standar deviasi 7,7. Sehingga secara keseluruhan setelah edukasi nilai pengetahuan mengalami peningkatan.



Gambar 2. Suasana Penyuluhan Kesehatan

Pada gambar diatas memperlihatkan suasana penyuluhan kesehatan di ikuti oleh 56 orang lansia dan dibagi menjadi dua sesi. Selain lansia juga di ikuti oleh yang mengantar para lansia tetapi tidak dimasukkan ke dalam sampel perhitungan analisis statistika.

Diskusi

Hasil penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet memiliki dampak yang signifikan dimana pada grafik menunjukkan peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh hasil pre test dan post test. Sesuai dengan pengamatan ketika penyuluhan berlangsung hal ini diakibatkan oleh terpenuhi faktor-faktor pendidikan kesehatan yaitu media penyuluhan, kesadaran individu peserta yang terbangkitkan, dan informasi mudah dicerna (Viandy dkk., 2023). Penyaji penyuluhan juga menggunakan arsitektur empati yaitu dimana penyuluh menggunakan teknik observer untuk memahami yang orang lain rasakan (lansia). Arsitektur empati ini membuat ruang agar lebih terkoneksi dengan pendengar, sehingga meningkatkan intens komunikasi lebih hangat dan nyaman (Sariputra & Jayanti, 2024). Pengabdian masyarakat ini dikemas juga dengan memberikan pengalaman belajar bagi masyarakat dengan cara membuka jalur komunikasi melalui pendekatan bina suasana, pembelajaran dengan metode yang menyenangkan dengan melibatkan orang-orang disekitar lansia dan melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat

sehingga dapat berperilaku sehat (Putrie, 2023). Tapi pada penelitian Ardayani dan Rejeki (2023), memperlihatkan bahwa pengetahuan tidak memiliki peran terhadap perubahan perilaku kemudian peran kader dan peran tenaga kesehatan tidak memiliki hubungan dengan PHBS terbalik dengan pengabdian masyarakat ini (Ardayani & Rejeki, 2023). Pengabdian masyarakat ini sangat membutuhkan peran kader dan tenaga kesehatan untuk mengarahkan masyarakat terutama lansia dalam mengikuti penyuluhan kesehatan. Keberlanjutan juga harus dilakukan oleh kader dan tenaga kesehatan puskesmas untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada lansia.

Memperhatikan kenyamanan lansia pun sangat di perhatikan sehingga pada penyuluhan ini dilakukan dengan 2 sesi di karenakan tempat yang tidak memadai dan kondisi masyarakat yang begitu dinamis di daerah pertanian dan pedesaan. Memfasilitasi hal tersebut tim penyuluh kesehatan menggunakan aksi partisipatif dimana warga memilih tema, menentukan jadwal dan tempat penyuluhan kesehatan (Muhammad dkk., 2023).

Edukasi kesehatan atau penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet memiliki peran yang sangat penting merubah perilaku sehat pada lansia, pengabdian ini secara proses sudah terbukti meningkatkan pengetahuan. Dampak selanjutnya yang diharapkan adalah lansia dapat mengikuti program yang sama secara rutin dan pusbindu mengembangkan media komunikasi selain leaflet. Pendampingan personal pun dibutuhkan agar tiap individu lansia dapat mengadopsi pola hidup sehat (Fitriah dkk., 2023).

Pengabdian masyarakat ini belum menyentuh pada faktor stresor dan beban keluarga yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku PHBS pada lansia. Faktor ini memberikan nilai signifikansi yang besar pada perubahan perilaku (Apriyanti dkk., 2023). Kenyataannya dilapangan para lansia ini diberikan dukungan yang luar biasa oleh keluarga karena ketika mengikuti penyuluhan mereka diantar oleh sanak dan keluarga. Dukungan keluarga memberikan motivasi kepada lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya, sehingga faktor keluarga tidak dapat dikesampingkan.

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini memberikan dampak terhadap pengetahuan lansia mengenai dampak sampah, bahaya merokok dan pengelolaan septic tank. Media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dilihat dari nilai pre test dan post test pengetahuan.

Daftar Pustaka

1. Allender, J. A., Rector, C., & Warner, K. D. (2014). *Community & Public Health Nursing* (8 ed.). Wolter Kluwers Health | Lippincot Williams & Wilkins.
2. Apriyanti, Y., Hamid, A. Y. S., Susanti, H., & Putri, Y. S. E. (2023). Psikoedukasi Pasangan Lansia dengan Hipertensi dan Ansietas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 430–439. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5786>
3. Ardayani, T., & Rejeki, S. (2023). Manajemen Prilaku Berhubungan dengan Hidup Bersih dan Sehat. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3288–3295. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7732>
4. Ariyanto, T., Aninstya, M. R., & Budiarto, A. (2023). Pemberdayaan Posyandu Lansia sebagai Sarana Skrining Sindrom Metabolik pada Lansia di Dusun Iroyudan, Kapanewon Pajangan, Bantul, DIY. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, dan Teknologi Tepat Guna*, 1(2), 192–203. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v1i2.9616>
5. Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Indonesia 2021*. Badan Pusat Statistik.
6. Christian, D. A., Bachtiar, A., & Candi, C. (2023). Urban Health for the Development of Healthy Cities in Indonesia: *JKMP (Jurnal Kebijakan dan Manajemen Publik)*, 11(2), 138–146. <https://doi.org/10.21070/jkmp.v11i2.1759>
7. Fitriah, E., Sari, I. N. S., Novani, N., Norsafitri, R. A., Setiawan, D., & Handayani, N. (2023). Edukasi Menggunakan Leaflet Berdasarkan Teori Health Believe Model (HBM) pada Pasien Hipertensi. *ABDIMASKU: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 6(2), 432–439. <https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.1129>
8. Istiningsih, T., Damiti, S. A., & Meyasa, L. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dalam Upaya Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Posyandu Lansia Mobile Puskesmas. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 5355–5364. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.17609>
9. Laporan RISKESDAS, -. (2020). *Laporan Riskesdas*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3514/>
10. Muhammad, I., Putra, N., Djajalaksana, S., Sari, F., Falyani, S., Yusdianto, A., & Fahmi, K. (2023). Pencegahan COVID-19 di Panti dan Pondok melalui Pendidikan dan Perilaku Hidup

yang Bersih dan Sehat. *Jurnal Klinik dan Riset Kesehatan*, 2(2), 262–267.
<https://doi.org/10.11594/jk-risk.02.2.2>

11. Nurhayati, N., Susilawati, S., Ferasinta, F., & Wijaya, A. K. (2023). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Lansia di Posbindu Damai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 3(3), 149–153. <https://doi.org/10.31004/abdira.v3i3.353>
12. Putrie, C. (2023). PELANA: Pemberdayaan Lansia Aktif untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL BUANA PENGABDIAN*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v5i1.5660>
13. Sariputra, J., & Jayanti, T. B. (2024). Penerapan Elemen Arsitektur Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Pada Ruang Publik. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 6(1), 211–222. <https://doi.org/10.24912/stupa.v6i1.27465>
14. Viandy, A. D., Zakiya, R. D. B., Cendani, T. R., Ethica, S. N., Aprianti, N. F., Hikmah, A. N., & Afriansyah, M. A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Ibu PKK Perumahan Batusari Asri Demak. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 2(3), 1–4. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.119>