LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Lansia Melalui Edukasi dan Demonstrasi

Sartika[1], Zainuddin[1], Wahyudin[2]

[1]Universitas Negeri Gorontalo
[2]Universitas Jenderal Soedirman

E-mail: Zainuddin.rama@ung.ac.id

Riwayat Artikel :
Disubmitte: 7 Mei 2025
Direvisi: 12 Mei 2025
Diterima: 23 Mei 2025
Kata Kunci : *Edukasi, Lansia*, PHBS

Abstrak

Lansia merupakan kelompok rentan terhadap masalah kesehatan akibat penurunan fungsi fisik dan imunitas. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi kunci pencegahan penyakit, namun pemahaman dan praktiknya seringkali belum optimal pada kelompok ini. Pengabdian masyarakat ini berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan PHBS, khususnya cuci tangan pakai sabun (CTPS), pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya PHBS dan mempraktikkan CTPS dengan benar. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif menggunakan media visual (Video melalui Proyektor, leaflet) dan demonstrasi langsung langkah-langkah CTPS. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi, tanya jawab, dan redemonstrasi oleh lansia. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan antusiasme dan pemahaman lansia terhadap materi yang disampaikan, serta mayoritas lansia mampu mempraktikkan kembali langkah CTPS dengan benar setelah intervensi. Kegiatan ini berkontribusi pada upaya promotif dan preventif kesehatan di lingkungan panti lansia.

Article History
Received: May, 7 2025
Revised: May, 12 2025
Accepted: May, 23 2025
Keywords : Education, Elderly, PHBS

Abstract

The elderly are vulnerable to health problems due to decreased physical function and immunity. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is the key to disease prevention, but understanding and practice are often not optimal in this group. This community service focuses on increasing the knowledge and skills of PHBS, especially hand washing with soap (CTPS), in the elderly at Griya Lansia Jannati Home. The purpose of the activity is to increase the elderly's understanding of the importance of PHBS and practice CTPS correctly. The methods used include interactive counseling using visual media (Video through Projector, leaflets) and direct demonstration of CTPS steps. Evaluation was carried out through observation of participation, question and answer, and redemonstration by the elderly. The results of the service showed an increase in the enthusiasm and understanding of the elderly towards the material presented, and the majority of the elderly were able to practice the CTPS steps correctly after the intervention. This activity contributes to health promotive and preventive efforts in the elderly home environment.

Pendahuluan

Proses penuaan membawa berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada individu, yang seringkali disertai dengan penurunan daya tahan tubuh dan peningkatan

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

kerentanan terhadap berbagai penyakit infeksi maupun degeneratif (Wenker and Liebzeit 2020). Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Perubahan fisik yang terjadi meliputi penurunan fungsi organ tubuh, penurunan daya tahan tubuh, dan peningkatan risiko terhadap penyakit kronis. Perubahan mental dapat berupa penurunan daya ingat dan kemampuan kognitif, sedangkan perubahan sosial meliputi perubahan peran dan interaksi sosial. Lansia, terutama yang tinggal di panti lansia, menghadapi risiko kesehatan yang lebih tinggi karena interaksi komunal dan potensi keterbatasan dalam perawatan diri (Smeekes et al. 2024).

Dalam konteks ini, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memegang peranan krusial sebagai benteng pertahanan pertama dalam mencegah penularan penyakit dan menjaga kualitas hidup lansia. PHBS adalah segala upaya yang dilakukan untuk membiasakan diri dalam berperilaku sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit. PHBS mencakup berbagai perilaku seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, berolahraga secara teratur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, serta mengelola stres dengan baik. PHBS mencakup berbagai praktik sederhana namun efektif, seperti mencuci tangan pakai sabun (CTPS), menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta mengonsumsi makanan sehat (Purwanti, Dhuha, and Fauriah 2024).

Berdasarkan observasi subjektif yang dilakukan di lingkungan Panti Griya Lansia Jannati, diketahui bahwa fasilitas Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) telah tersedia di beberapa titik strategis seperti di dekat ruang makan, kamar mandi, dan dapur. Ketersediaan fasilitas ini menunjukkan adanya perhatian dari pihak pengelola terhadap pentingnya perilaku hidup bersih. Namun, sayangnya, dalam praktik sehari-hari, fasilitas ini jarang digunakan secara benar oleh para penghuni lansia. Sebagian besar lansia yang tinggal di panti tersebut hanya membasuh tangan dengan air tanpa menggunakan sabun, dan bahkan tidak mengikuti langkah-langkah CTPS secara menyeluruh. Ketika diamati secara langsung, terlihat bahwa mereka cenderung melakukan kebiasaan mencuci tangan secara asal atau hanya karena formalitas semata. Hal ini tentunya mengurangi efektivitas dari kegiatan CTPS itu sendiri dalam mencegah penularan penyakit.

Melalui wawancara singkat dengan beberapa lansia dan pengurus panti, terungkap bahwa sebagian penghuni sudah mulai mengalami penurunan daya ingat,

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

terutama terkait dengan tahapan CTPS yang benar. Ketika diminta untuk menjelaskan atau mempraktikkan enam langkah CTPS, banyak di antara mereka hanya mampu mengingat satu atau dua langkah saja, seperti membasuh telapak tangan dan membilas dengan air bersih. Kondisi ini mengindikasikan adanya penurunan fungsi kognitif yang umum terjadi pada kelompok usia lanjut. Faktor usia menjadi salah satu penyebab utama menurunnya kemampuan lansia dalam mengingat dan menjalankan rutinitas kebersihan yang tepat. Selain itu, keterbatasan fisik dan gangguan pada sistem kognitif juga menyulitkan mereka untuk melaksanakan kebiasaan tersebut tanpa pendampingan. Lansia membutuhkan pengulangan informasi, pendampingan yang sabar, serta metode penyampaian yang sesuai dengan kondisi mereka agar dapat mempertahankan kebiasaan hidup bersih yang benar.

Pengurus panti juga menginformasikan bahwa dalam beberapa waktu terakhir terjadi beberapa kasus penyakit infeksi ringan seperti diare dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) di kalangan penghuni. Meskipun sudah ditangani sesuai prosedur medis, kondisi ini menunjukkan adanya celah dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama dalam kebiasaan CTPS yang benar. Hal ini memperkuat pentingnya intervensi edukatif yang menyasar pada perubahan perilaku secara konsisten. Keterbatasan jumlah tenaga pendamping dan belum adanya edukasi berkelanjutan terkait PHBS menjadi tantangan tambahan. Lansia dengan keterbatasan mobilitas atau gangguan kognitif sangat membutuhkan bimbingan secara terstruktur agar tetap dapat menjalankan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pengabdian masyarakat yang tidak hanya menyasar pada edukasi satu kali, tetapi mampu membentuk sistem pendampingan yang berkelanjutan.

Pemilihan Panti Griya Lansia Jannati sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat sangat relevan mengingat tingginya kerentanan kelompok lansia terhadap penyakit menular dan pola hidup komunal yang memperbesar risiko penularan. Edukasi mengenai PHBS secara umum, serta pendalaman terhadap praktik CTPS secara khusus, menjadi langkah awal yang fundamental dan dapat diaplikasikan dengan mudah oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari, bahkan dalam kondisi keterbatasan sekalipun. Isu utama yang diangkat adalah rendahnya kesadaran dan keterampilan praktik PHBS dasar, khususnya CTPS, yang merupakan salah satu pilar pencegahan penyakit menular paling efektif dan efisien (Wiharto et al. 2023) .

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

Implikasi dari permasalahan ini adalah meningkatnya risiko penularan penyakit infeksi di kalangan lansia panti, yang dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan beban perawatan. Selain itu, kurangnya kesadaran dan keterampilan PHBS yang baik dan benar juga dapat berdampak pada kesehatan secara umum. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan mengenai PHBS, dengan fokus khusus pada praktik CTPS yang benar. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia di Panti Griya Lansia Jannati mengenai PHBS dan CTPS yang benar. Secara umum bertujuan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati melalui penerapan PHBS yang berkelanjutan.

Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan ini mencakup terbentuknya kesadaran kolektif antara lansia dan pengurus mengenai pentingnya praktik PHBS, khususnya CTPS. Dengan meningkatnya praktik cuci tangan yang benar, baik sebelum makan, setelah dari toilet, maupun setelah melakukan aktivitas tertentu, maka diharapkan dapat menurunkan angka kejadian penyakit infeksi dan secara langsung meningkatkan kualitas hidup lansia di Panti Griya Lansia Jannati secara berkelanjutan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, melibatkan secara aktif para lansia sebagai subjek utama. Subjek kegiatan adalah seluruh lansia yang bersedia berpartisipasi dan mampu mengikuti kegiatan, yang tinggal di Panti Griya Lansia Jannati, Kota Gorontalo, Provinsi Gorontalo. Jumlah total lansia yang terlibat adalah 15 orang. Perencanaan dimulai dengan koordinasi dan perizinan kepada pengelola Panti Griya Lansia Jannati untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan yang nyaman bagi lansia. Selanjutnya, tim pengabdian menyiapkan materi penyuluhan PHBS yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kapasitas pemahaman lansia (bahasa sederhana, tulisan besar, banyak gambar), media bantu (proyektor dengan video langkah CTPS, leaflet ringkasan PHBS). Instrumen evaluasi sederhana (lembar observasi partisipasi dan kemampuan redemonstrasi) juga disiapkan.

- **Metode dan Strategi:**

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

1. **Penyuluhan Kesehatan:** Menggunakan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan tanya jawab. Materi mencakup pengertian PHBS secara umum (fokus pada aspek relevan untuk lansia seperti kebersihan diri, makanan sehat, kebersihan lingkungan panti) dan pendalaman mengenai pentingnya CTPS (kapan waktu krusial, manfaat, akibat tidak CTPS). Media visual seperti video dan leaflet digunakan untuk memperjelas materi dan membantu daya ingat lansia.
2. **Demonstrasi:** Tim pengabdian memperagakan langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang benar sesuai standar kesehatan yaitu 6 langkah menurut WHO secara perlahan dan jelas.
3. **Redemonstrasi:** Lansia didorong dan dibimbing untuk mencoba mempraktikkan langsung langkah-langkah CTPS yang telah didemonstrasikan. Pendampingan individual diberikan bagi lansia yang membutuhkan bantuan lebih.

- **Tahapan Kegiatan:**

Gambar 1. Tahapan Kegiatan

Diagram alir tersebut menggambarkan tahapan kegiatan pengabdian masyarakat di panti lansia untuk meningkatkan pemahaman dan praktik CTPS yang benar. Dimulai dari tahap persiapan (koordinasi dan penyiapan materi), dilanjutkan pelaksanaan (penyuluhan PHBS, demonstrasi, dan redemonstrasi CTPS), kemudian evaluasi (observasi partisipasi dan kemampuan lansia), dan ditutup dengan pemberian apresiasi serta rangkuman kegiatan. Alur ini menekankan pendekatan edukatif dan partisipatif dalam mendorong perilaku hidup bersih lansia secara mandiri

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Griya Lansia Jannati berjalan lancar sesuai dengan rencana. Dinamika proses pendampingan menunjukkan antusiasme yang cukup baik dari para lansia.

- **Proses Pelaksanaan:** Kegiatan dimulai dengan sambutan hangat kepada para lansia, kemudian sesi penyuluhan PHBS disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan dibantu media visual (video melalui proyektor dan leaflet) yang menarik perhatian lansia. Terjadi interaksi dua arah dimana beberapa lansia aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait kebersihan sehari-hari.
- **Partisipasi dalam Demonstrasi:** Pada sesi demonstrasi CTPS, para lansia memperhatikan dengan seksama peragaan yang dilakukan oleh tim. Ketika diminta untuk mencoba (redemonstrasi), sebagian besar lansia bersedia dan mempraktikkan langkah-langkah CTPS, meskipun beberapa memerlukan bimbingan dan pengulangan. Lansia yang memiliki keterbatasan fisik di kursi roda dibantu oleh tim untuk melakukan gerakan semampunya.
- **Perubahan yang Teramati:** Secara kualitatif, teramati adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai waktu-waktu penting untuk mencuci tangan (sebelum makan, setelah dari toilet) yang terungkap dari jawaban saat tanya jawab dan diskusi. Dari sisi keterampilan, observasi saat redemonstrasi menunjukkan bahwa mayoritas lansia melakukan CTPS 6 langkah dengan benar, walaupun ada beberapa yang mampu melakukan semua langkah setelah dibimbing. Terlihat juga peningkatan kesadaran akan pentingnya sabun saat mencuci tangan.

Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

Diskusi

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi kesehatan dan demonstrasi praktik mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan PHBS, khususnya CTPS, pada kelompok lansia di Panti Griya Lansia Jannati. Peningkatan pemahaman yang teramati sejalan dengan teori belajar orang dewasa (andragogi) yang menekankan pentingnya relevansi materi dengan pengalaman hidup dan metode pembelajaran partisipatif (Clair 2024). Penggunaan media visual dan demonstrasi langsung terbukti efektif mengatasi potensi keterbatasan kognitif atau daya ingat pada sebagian lansia, sebagaimana direkomendasikan dalam berbagai studi tentang edukasi kesehatan pada lansia (Masika, Yu, and Li 2020).

Temuan bahwa mayoritas lansia mampu mempraktikkan kembali langkah CTPS setelah intervensi mengindikasikan bahwa keterampilan motorik untuk tindakan preventif sederhana ini masih dapat dipelajari dan ditingkatkan pada usia lanjut, asalkan diberikan instruksi yang jelas dan kesempatan praktik (Durand-Ruel et al. 2023). Antusiasme yang ditunjukkan lansia juga merefleksikan adanya kebutuhan dan minat intrinsik untuk menjaga kesehatan diri, yang merupakan potensi positif untuk keberlanjutan perilaku sehat di masa mendatang.

Namun demikian, perlu disadari bahwa perubahan pengetahuan dan keterampilan sesaat setelah intervensi belum menjamin perubahan perilaku jangka panjang. Teori Perubahan Perilaku yaitu *Health Belief Model* menyarankan bahwa adopsi perilaku sehat yang menetap memerlukan faktor penguat lain seperti persepsi kerentanan terhadap penyakit, persepsi manfaat perilaku, dukungan sosial dari pengurus panti dan sesama lansia, serta kemudahan akses terhadap fasilitas misal dalam ketersediaan sabun dan air bersih secara konsisten (Carpenter 2010). Proses pengabdian ini, yang dimulai dari identifikasi masalah (rendahnya praktik PHBS) hingga intervensi (edukasi dan demonstrasi) dan observasi perubahan awal (peningkatan pengetahuan/keterampilan), merupakan langkah awal yang penting dalam siklus promosi kesehatan.

Temuan teoritis dari proses ini menguatkan bahwa pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik target (lansia) dan melibatkan praktik langsung lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi pasif. Keberhasilan awal ini perlu ditindaklanjuti dengan upaya pemeliharaan perilaku, misalnya melalui pengingat berkala

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

oleh pengurus panti atau kegiatan penyegaran materi secara periodik. Perbandingan dengan hasil pengabdian serupa di lokasi lain konsisten menunjukkan efektivitas promosi kesehatan pelaksanaan hidup bersih dan sehat pada lansia yang dilaksanakan di surakarta mendapatkan respon positif dan lansia yang proaktif dalam mengikuti kegiatan sampai akhir (Anggie Annisa Permatasari et al. 2023).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang PHBS dan demonstrasi cuci tangan pakai sabun (CTPS) di Panti Griya Lansia Jannati telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para lansia mengenai praktik kebersihan dasar tersebut. Metode penyuluhan interaktif yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan redemonstrasi terbukti efektif untuk audiens lansia. Secara teoritis, kegiatan ini merefleksikan pentingnya intervensi promotif dan preventif yang dirancang secara spesifik sesuai kebutuhan dan karakteristik populasi rentan seperti lansia untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup mereka.

Rekomendasi:

1. **Bagi Pengelola Panti Griya Lansia Jannati:** Diharapkan dapat secara konsisten mengingatkan dan mendorong para lansia untuk mempraktikkan PHBS, khususnya CTPS pada waktu-waktu penting. Memastikan ketersediaan sarana CTPS (air bersih dan sabun) di lokasi strategis (dekat toilet, ruang makan) secara berkelanjutan. Memasang poster langkah CTPS di dekat wastafel sebagai pengingat visual.
2. **Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya:** Perlu dipertimbangkan adanya kegiatan monitoring dan evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku. Intervensi lanjutan dapat mencakup topik PHBS lainnya yang relevan (etika batuk/bersin, kebersihan makanan) atau melibatkan peran aktif pengurus panti/caregiver dalam penguatan PHBS.
3. **Bagi Akademisi:** Pengabdian lebih lanjut dapat difokuskan pada faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap keberlanjutan praktik PHBS di kalangan lansia yang

LINGGAMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 0, No. 0, Tahun, 2000.
DOI : 10.20884/1.linggamas.2025.2.2.15895

tinggal di panti, serta pengembangan model intervensi PHBS yang paling efektif dan efisien untuk setting institusi lansia.

Daftar Referensi

Anggie Annisa Permatasari, Nannyk Widyaningrum, Dinda Cita Lolita, and Chafifah Chusnul Chotimah. 2023. "Promosi Kesehatan Pelaksanaan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Lansia." *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal* 1, no. 1 (February): 01–08. https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v1i1.214.

Carpenter, Christopher J. 2010. "A Meta-Analysis of the Effectiveness of Health Belief Model Variables in Predicting Behavior." *Health Communication* 25, no. 8 (November): 661–69. https://doi.org/10.1080/10410236.2010.521906.

Clair, Ralf St. 2024. "Andragogy: Past and Present Potential." *New Directions for Adult and Continuing Education* 2024, no. 184 (December): 7–13. https://doi.org/10.1002/ace.20546.

Durand-Ruel, Manon, Chang-hyun Park, Maëva Moyne, Pablo Maceira-Elvira, Takuya Morishita, and Friedhelm C Hummel. 2023. "Early Motor Skill Acquisition in Healthy Older Adults: Brain Correlates of the Learning Process." *Cerebral Cortex* 33, no. 12 (June): 7356–68. https://doi.org/10.1093/cercor/bhad044.

Masika, Golden M., Doris S. F. Yu, and Polly W. C. Li. 2020. "Visual Art Therapy as a Treatment Option for Cognitive Decline among Older Adults. A Systematic Review and Meta-analysis." *Journal of Advanced Nursing* 76, no. 8 (August): 1892–1910. https://doi.org/10.1111/jan.14362.

Purwanti, Yanik, Ahmad Naajih Syamsi Dhuha, and Nikmatul Fauriah. 2024. "BUILDING A PROSPEROUS AND HEALTHY FAMILY THE ROLE OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIORS IN DISEASE PREVENTION." *Journal of Social Comunity Services (JSCS)* 1, no. 3 (September): 244–48. https://doi.org/10.61796/jscs.v1i3.182.

Smeekes, Oscar S., Tim R. de Boer, Robert D. van der Mei, Bianca M. Buurman, and Hanna C. Willems. 2024. "Differentiating Between Home Care Types to Identify Older Adults at Risk of Adverse Health Outcomes in the Community." *Journal of the American Medical Directors Association* 25, no. 11 (November): 105257. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2024.105257.

Wenker, Susan, and Daniel Liebzeit. 2020. "Psychosocial Aspects of Aging." In *Guccione's Geriatric Physical Therapy*, 55–84. Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-60912-8.00004-X.

Wiharto, Mulyo, Erlina Puspitaloka Mahadewi, Jerry Maratis, and Agus Firmansyah. 2023. "Disease Transmission Prevention Management of Washing Hands with Soap for Students: Case Study at the University of Jakarta, Indonesia." *International Journal of Science, Technology & Management* 4, no. 5 (September): 1294–1300. https://doi.org/10.46729/ijstm.v4i5.849.