HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 24, 2026
Revised: April, 27, 2026
Available online: April, 29, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

Abstract

Background: As the number of elderly people in Indonesia, particularly in Pekanbaru City, increases, the implementation of clean and healthy living behaviors is crucial for improving their quality of life. This is because the elderly are a vulnerable group to various diseases, including infections.
Purpose: To describe the knowledge, attitudes, and behaviors of clean and healthy living in the elderly.
Methods: This study used a quantitative design with a descriptive and survey approach, involving 60 elderly respondents from the Payung Sekaki Community Health Center in Pekanbaru City. The instrument used was a questionnaire to assess knowledge, attitudes, and behaviors of clean and healthy living in the elderly.
Results: The majority of respondents were aged 60-69 years 50 respondents (83.3%), and 37 respondents were male (62.7%). Most had completed high school/vocational school/junior high school 28 respondents (46.7%), the majority had no medical history 25 respondents (41.7%), and 21 respondents (35%) were entrepreneurs. Based on knowledge level, the majority of respondents 30 respondents) had sufficient knowledge. All respondents had a positive attitude toward clean and healthy living behaviors (100%), and clean and healthy living behaviors was categorized as good (38 respondents) (63.3%).
Conclusion: Most respondents were aged 60-69 years, male, most had completed high school/vocational school/junior high school, had no medical history, and were entrepreneurs. Based on knowledge level, the majority of respondents had sufficient knowledge, all respondents had a positive attitude toward clean and healthy living behaviors and good.

Keywords: Attitude; Clean and Healthy Living Behavior; Elderly; Knowledge.

Pendahuluan: Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, khususnya di Kota Pekanbaru, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Hal karena lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk infeksi.
Tujuan: Untuk menggambarkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan survei, yang melibatkan 60 responden lansia dari Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia.
Hasil: Mayoritas usia responden Adalah 60-69 tahun sebanyak 50 responden (83.3%), dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 37 responden (62.7%). Sebagian besar menamatkan pendidikan hingga SMA/SMK/SLTA sebanyak 28 responden (46.7%), mayoritas tidak memiliki Riwayat penyakit sebnyak 25 responden (41.7%), dan riwayat pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 21 responden (35%). Berdasarkan tingkat pengetahuan, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 30 responden (50%). Seluruh responden memiliki sikap positif terhadap PHBS (100%) dan perilaku PHBS sendiri masuk ke dalam kategori baik sebanyak 38 responden (63.3%).

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

Simpulan: Sebagian besar responden berusia 60-69 tahun, berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar menamatkan pendidikan hingga SMA/SMK/SLTA, tidak memiliki riwayat penyakit, dan riwayat pekerjaan sebagai wiraswasta. Berdasarkan tingkat pengetahuan, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup, seluruh responden memiliki sikap positif terhadap PHBS, dan perilaku PHBS baik.

Kata Kunci: Lansia; Pengetahuan; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Sikap.

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah gambaran individu yang telah mencapai tahap usia lanjut atau telah memasuki tahap akhir dari kehidupan, biasanya dari usia 60 atau 65 tahun keatas. Usia ini merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai penurunan dalam berbagai aspek, termasuk fisik, psikologis dan sosial (Putri, 2020). Kelompok yang dapat dikategorikan sebagai lanjut usia akan mengalami suatu tahapan yang dikenal sebagai proses penuaan (Hastuti & Ambarwati, 2023).

Seiring dengan penuaan populasi, sistem pelayanan kesehatan global menghadapi tantangan yang signifikan dalam menangani berbagai kebutuhan kesehatan lansia. Lansia sering kali memerlukan perawatan yang lebih intensif dan berkelanjutan, terutama karena peningkatan prevalensi penyakit kronis dan kondisi multifaktorial yang kompleks. Kemajuan teknologi medis dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan telah menurunkan angka kematian pada usia muda dan memungkinkan lebih banyak orang untuk hidup hingga usia tua. Sebagai hasil dari pembangunan berkelanjutan, jumlah penduduk lanjut usia di seluruh dunia meningkat pesat. Indonesia merupakan salah satu negara yang jumlah penduduk lanjut usianya meningkat pesat. Pertumbuhan populasi lansia mempunyai implikasi yang signifikan terhadap sistem layanan kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kebutuhan layanan kesehatan yang lebih spesifik dan kompleks. Penuaan populasi tidak hanya menambah permintaan terhadap layanan kesehatan, tetapi juga menyoroti perlunya reformasi dalam sistem kesehatan untuk memastikan bahwa lansia menerima perawatan yang layak (Arna, Kelabora, Ranti, Fione, Horhoruw & Asmanidar, 2024).

Proses penuaan ditandai oleh berbagai perubahan dalam hidup yang membuat seseorang berusaha untuk tetap bahagia. Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk berfungsi menurun, menyebabkan munculnya penyakit tidak menular pada lansia. Permasalahan degeneratif juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit menular (Runtu, Pondaag & Sumarauw, 2024). Sel-sel tubuh mulai memburuk, mengakibatkan penurunan fungsi dan resistensi serta meningkatnya risiko penyakit. Lansia sering menghadapi kekurangan gizi, masalah keseimbangan, kebingungan mendadak, dan maslah kesehatan lainnya. Selain itu, lansia sering mengalami hipertensi, demensia, masalah pendengaran dan penglihatan, osteoporosis, dan lainnya (Punjastuti, 2019).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, diperkirakan bahwa tahun 2030, satu dari enam orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Jumlah populasi global yang berusia 60 tahun ke atas diprediksi akan meningkat dua kali lipat hingga mencapai 2.1 miliar pada tahun 2050. Berdasarkan laporan BPS tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 22.6 juta jiwa, atau sekitar 11.75% dari total populasi. Diprediksi bahwa pada tahun 2050, proporsi penduduk berusia di atas 65 tahun akan meningkat menjadi 25%. Angka ini mengalami kenaikan sebesar 1.27 poin persen dibandingkan tahun sebelumnya, yang tercatat sebesar 10.48%. Selain itu, sebagian besar provinsi di Indonesia memiliki persentase penduduk lansia di atas 6%, dengan delapan provinsi mencatatkan angka lebih dari 10%.

Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2020, terdapat 393,868 warga lanjut usia di Provinsi Riau. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2022, dari 21 Puskesmas di kota tersebut, jumlah lansia mencapai 77,777 orang dengan 38,636 laki-laki dan 39,141 perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa wilayah kerja puskesmas rawat jalan Payung Sekaki memiliki lansia terbanyak yaitu berjumlah 7,557 jiwa lansia, dengan kunjungan tiga bulan terakhir dari enam Kelurahan berjumlah 1,198 lansia. Menurut BPS pada tahun 2023, Kota Pekanbaru saat ini memiliki 82,045 penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun, atau sebesar 7.3% dari

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

total populasi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah lansia di Kota Pekanbaru.

Peningkatan jumlah lansia yang pesat sebagai hasil keberhasilan pembangunan di Indonesia harus mendapatkan perhatian lebih dalam bidang kesehatan. Untuk meningkatkan angka harapan hidup lansia, diperlukan peningkatan pelayanan kesehatan seiring dengan peningkatan signifikan jumlah lansia. Meningkatnya angka harapan hidup menyebabkan masalah kesehatan yang dialami oleh lansia juga bertambah. Hal ini disebabkan oleh penurunan efisiensi mekanisme homeostasis dan daya tahan tubuh lansia dalam menghadapi pengaruh eksternal, sehingga mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit (Kuspini & Yayah, 2021). Mengingat adanya perubahan pada kondisi lansia, terutama penurunan daya tahan tubuh, mereka menjadi lebih rentan terhadap penyakit, baik menular maupun tidak menular.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penyakit tidak menular (PTM) yang paling sering dialami oleh lansia meliputi hipertensi, gangguan gigi, penyakit sendi, gangguan mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung, serta stroke dengan angka kejadian sebesar 32.99%. Selain itu, keluhan kesehatan yang juga banyak dialami oleh lansia adalah batuk (17.81%) dan pilek (11.75%). Adapun prevalensi obesitas tertinggi pada kelompok usia menjelang lansia hingga lansia, yaitu usia 55-64 tahun, 65-74 tahun, dan 75 tahun ke atas, terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun dengan angka 23.1%. Sementara itu, tingkat merokok tertinggi pada lansia juga ditemukan pada kelompok usia 55-64 tahun, yakni sebesar 37.5%, dengan rata-rata konsumsi sebanyak 13 batang rokok per hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Selain itu, penyakit menular yang sering terjadi adalah ISPA, diare, dan pneumonia. Berbagai upaya dilakukan pemerintah untuk mencegah PTM salah satunya dengan Program Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sama hal nya seperti yang dikatakan dalam penelitian sebelumnya, dengan mengingat besarnya dampak perilaku terhadap status kesehatan memang diperlukan upaya untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi sehat, salah satunya melalui PHBS (Ferbriyona, Sudirman, & Humokor, 2021). PHBS telah ada sejak masa prasejarah ketika manusia mulai sadar akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, seperti mencuci tangan dan membersihkan lingkungan. Pada masa Yunani Kuno, pola hidup sehat melalui pola makan, olahraga, dan kebersihan mulai diperkenalkan meski masih sederhana. Perkembangannya semakin pesat pada masa Renaissance, ketika PHBS dipahami sebagai gaya hidup yang mencakup kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Di abad ke-19 dan 20, PHBS menjadi praktik umum di Eropa dan Amerika Serikat dengan munculnya panduan kebersihan dari berbagai organisasi kesehatan (Kurnianingsih, Akhyary, Samin, & Subiyakto, 2023).

PHBS merupakan kebiasaan sehari-hari yang sangat penting untuk diterapkan karena berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. PHBS bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat melalui edukasi serta penyampaian informasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat. Melalui pemberdayaan, masyarakat didorong untuk mampu mengatasi permasalahan kesehatan secara mandiri serta menerapkan pola hidup sehat guna menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatannya (Putri, 2019). Tujuan utama PHBS adalah meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku sehat baik pada individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat (Wijaya, Jalil, Firdiansyah, Saputro, Abyan, & Lestari, 2023). Manfaat utama PHBS adalah menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan serta meningkatkan pengetahuan mengenai kebersihan dan standar kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Penelitian terdahulu mengungkapkan, bahwa penerapan PHBS pada lansia secara umum sudah cukup baik, tetapi beberapa indikator penting, seperti pemberantasan jentik nyamuk dan olahraga rutin, masih berada pada kategori rendah. Tingkat pendidikan, lingkungan sosial, dan kebiasaan sehari-hari juga sangat memengaruhi penerapan PHBS pada lansia (Putri, 2019). Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya membuat lansia kurang termotivasi untuk beraktivitas fisik, seperti berolahraga. Kebiasaan buruk, seperti merokok dan rendahnya konsumsi buah dan sayur, juga menjadi faktor penghambat, dengan 57.33% lansia tidak memenuhi indikator PHBS seperti konsumsi makanan sehat dan olahraga teratur. Temuan ini menunjukkan kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku nyata lansia dalam menerapkan PHBS secara menyeluruh. Banyak lansia memiliki pengetahuan yang baik, tetapi tanpa dukungan sosial yang memadai, mereka

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

cenderung tidak konsisten dalam menerapkan perilaku sehat seperti berolahraga secara rutin atau menjaga kebersihan lingkungan.

Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Pengetahuan merupakan aspek kognitif yang menjadi dasar utama dalam membentuk tindakan atau perilaku terbuka (*overt behavior*). Tingkat pengetahuan memiliki peran penting dalam mengubah kebiasaan serta budaya terkait PHBS. Lansia juga perlu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, karena lingkungan dapat memengaruhi perilaku melalui interaksi timbal balik yang kemudian diinternalisasi sebagai pengetahuan. Pemahaman yang dimiliki seseorang akan membentuk persepsinya terhadap PHBS. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin baik pula perilaku PHBS yang diterapkan. Sebaliknya, semakin rendah pengetahuannya, semakin kurang baik perilaku PHBS yang ditunjukkan (Andhika, Lismayanti, & Falah, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 7 lansia di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru, dari 7 indikator didapatkan bahwa penerapan PHBS pada lansia di beberapa indikator masih kurang. Beberapa indikator seperti memberantas jentik nyamuk di rumah, penggunaan jamban sehat dan berolahraga. Sebanyak 4 dari 7 lansia, masih kurang mengetahui dengan baik. 3 dari 7 lansia masih ada yang menggunakan air keruh untuk keperluan mandi, mencuci, dan memasak. 2 dari 7 lansia mengatakan jarang mengonsumsi sayur atau buah. 6 dari 7 lansia mengatakan bahwa mereka jarang berolahraga. 1 orang lansia lainnya mengatakan bahwa menurutnya merokok adalah pilihan pribadi dan tidak mempengaruhi orang lain. 2 orang lansia lainnya mengatakan bahwa masih merokok di dalam rumah. Berdasarkan berbagai penelitian yang disebutkan dan hasil studi pendahuluan, terlihat bahwa penerapan PHBS di kalangan lansia masih kurang.

METODE

Peneliti kuantitatif dengan desain deskriptif yang menggunakan pendekatan survei. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, atau kuesioner dengan pertanyaan yang tidak terlalu mendalam. Penelitian ini dilakukan di gedung Puskesmas Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, tepatnya di ruang tunggu poli lansia pada 30 Januari - 10 Februari 2025.

Metode yang digunakan dalam memilih sampel adalah teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling*. Kriteria inklusi sampel meliputi: lansia yang berusia ≥ 60 tahun, bersedia menjadi responden, kooperatif, dan dapat berkomunikasi dengan baik, sedangkan kriteria eksklusi mencakup lansia yang tidak bersedia dan menolak menjadi responden, mengalami gangguan mobilitas fisik, dan mengalami masalah psikologis mental.

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner yang disusun berdasarkan teori pedoman gaya hidup bersih dan sehat. Indikator PHBS yang tercantum dalam kuesioner mencakup tujuh aspek, seperti mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, pemanfaatan air bersih, penggunaan jamban sehat, pencegahan perkembangbiakan jentik nyamuk, konsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur, aktivitas fisik secara rutin, serta kebiasaan tidak merokok di dalam rumah. Kuesioner ini terdiri dari tiga variabel utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Variabel independen dalam penelitian ini mencakup tingkat pengetahuan lansia mengenai PHBS, pandangan atau sikap terhadap PHBS, serta penerapan perilaku PHBS dalam kehidupan sehari hari. Variabel pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dengan kategori baik jika skor 76-100%, cukup 56-75%, dan kurang <56%. Variabel sikap dikategorikan menjadi 2, yakni sikap positif jika skor ≥ 17-32 dan negatif jika skor < 16. Variabel perilaku PBHS dibagi menjadi 3, yakni perilaku baik jika skor ≥ 22-32, cukup jika skor ≥ 10-21, dan kurang jika skor < 10.

Kuesioner telah diuji validitasnya pada 30 responden. Kuesioner dinyatakan valid jika mencapai nilai 0.05 (5%) dengan nilai korelasi (*pearson correlation*) pada kolom r hitung > r tabel (0.361). Hasil uji validitas kuesioner pengetahuan pada kolom r hitung bervariasi, dimana rentang hasil r hitung adalah 0.381-0.798 dan > r tabel. Sama hal nya dengan hasil uji validitas kuesioner sikap pada kolom r hitung juga bervariasi, dimana rentang hasil r hitung adalah 0.442-0.754 dan > r tabel. Begitu juga dengan hasil uji validitas kuesioner perilaku pada kolom r hitung bervariasi, dimana rentang hasil r hitung adalah 0.525-0.750 dan > r tabel. Dalam penelitian ini, suatu instrumen dianggap reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha > 0.60.

Penelitian ini telah mendapatkan surat komite etik di Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru, dan didapatkan nomer surat: 063/KEPK/UHTP/I/2025.

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=60)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(65.043±0.872)(60-79)
60-69	50 /83.3
70-79	10/16.7
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	37/62.7
Perempuan	23/38.3
Pendidikan (n/%)	
SD	13/21.7
SMP	12/20.0
SMA/SMK/SLTA	28/46.7
D3/S1/S2/S3	7/11.6
Riwayat Penyakit (n/%)	
Tidak ada	25/41.7
Hipertensi	13/21.7
DM	12/20.0
Penyakit Jantung	4/6.7
Asam urat	2/3.3
Asma	1/1.6
Asam lambung	3/5.0
Pekerjaan (n/%)	
IRT	16/26.7
Wiraswasta	21/35.0
PNS	5/8.3
Buruh	18/30.0
Tingkat Pengetahuan (n/%)	
Baik	24/40.0
Cukup	3050.0
Buruk	6/10.0
Sikap (n/%)	
Positif	60/100
Negatif	0/0
Perilaku (n/%)	
Baik	38/63.3
Cukup	22/36.7

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas usia responden adalah 60-69 tahun sebanyak 50 responden (83.3%), dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 37 responden (62.7%). Sebagian besar menamatkan pendidikan hingga SMA/SMK/SLTA sebanyak 28 responden (46.7%), mayoritas tidak memiliki Riwayat penyakit sebnyak 25 responden (41.7%), dan riwayat pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 21 responden (35%).

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

Berdasarkan tingkat pengetahuan, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 30 responden (50%). Seluruh responden memiliki sikap positif terhadap PHBS (100%) dan perilaku PHBS sendiri masuk ke dalam kategori baik sebanyak 38 responden (63.3%).

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia, menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada dalam rentang usia 60-69 tahun, dengan jumlah sebanyak 50 responden (83.3%). Kategori usia tersebut termasuk dalam kategori lansia muda. Lansia yang berusia 60-69 ini cenderung masih aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta masih berada dalam rentang usia harapan hidup di Indonesia. Berdasarkan data nasional, usia harapan hidup (UHH) penduduk Indonesia mencapai 69.65 tahun dibandingkan lansia berusia 70 tahun ke atas, yang mulai mengalami penurunan kondisi fisik dan aktivitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013; Palungan, Pajung & Mamuaja, 2024). Menurut data BPS Indonesia, jumlah lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat dalam lima dekade terakhir, mencapai 8.97% dari total penduduk, atau sekitar 23.4 juta jiwa. Kelompok lansia yang dominan adalah lansia yang berusia 60-69 tahun, dengan persentase sebesar 5.65% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2018).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan, bahwa kelompok usia terbanyak dalam studinya adalah lansia berusia 60-69 tahun (53.3%), diikuti oleh kelompok usia 70-79 tahun (35.5%) dari total 169 responden yang diteliti. Sama hal nya dengan data yang diungkapkan oleh BPS Provinsi Riau tahun 2024, bahwa lansia muda yang berusia 60-69 tahun lebih dominan dengan laki-laki 65.08% dan perempuan 61.64%. Penelitian lain juga mengungkapkan, bahwa lansia berusia 60-70 tahun cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan mereka yang berusia di atas 70 tahun. Hal ini disebabkan oleh proses penuaan yang berdampak pada fungsi fisik, mental, psikologis, serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Seiring bertambahnya usia, fungsi fisiologis tubuh mengalami penurunan akibat proses degeneratif, sehingga lansia lebih rentan mengalami penyakit tidak menular. Penurunan fungsi sel-sel tubuh seiring bertambahnya usia dapat menyebabkan berbagai masalah Kesehatan (Ferbriyona et al., 2023). BPS juga mencatat bahwa sejak tahun 1971 hingga 2017, struktur demografi Indonesia mengalami perubahan signifikan, dengan pergeseran populasi menuju kategori lanjut usia (Badan Pusat Statistik, 2023).

Sebagian besar lansia yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki, dengan jumlah 37 responden (61.7%). Dapat disimpulkan jumlah peserta laki-laki dalam penelitian ini lebih banyak dibandingkan dengan peserta Perempuan. Hal ini tidak sesuai dengan data BPS di Indonesia, bahwa jumlah lansia perempuan mencapai 52.28% lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang tercatat sebesar 47.72% (Badan Pusat Statistik, 2023). Berdasarkan laporan *United Nations* pada tahun 2017, perempuan cenderung memiliki usia harapan hidup lebih panjang dibandingkan laki-laki, dengan selisih rata-rata 4.6 tahun. Konsekuensi dari perbedaan ini menyebabkan populasi perempuan mendominasi kelompok usia lanjut, yaitu sekitar 54% pada rentang usia 60–79 tahun dan lebih dari 61% pada usia di atas 80 tahun. Sebuah studi, menjelaskan bahwa perempuan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dalam beberapa kondisi tertentu. Selain itu, otot jantung perempuan cenderung lebih kuat dibandingkan laki-laki. Faktor lain yang turut berpengaruh adalah perbedaan gaya hidup antara pria dan wanita, di mana kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol yang lebih umum di kalangan pria berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular (Marta, Zalindro, & Wisma, 2021).

Rata-rata pendidikan terakhir lansia paling banyak yang mengikuti proses penelitian ini adalah SLTA/SMA/SMK sebanyak 28 responden (46.7%). Pendidikan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu, termasuk lansia. Pada tahun 2022, tercatat bahwa 83% lansia di Indonesia memiliki kemampuan membaca dan menulis. Tingkat melek huruf lansia laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, dengan persentase 88.23% berbanding 78.13%. Selain itu, lansia yang tinggal di perkotaan lebih melek huruf dibandingkan mereka yang berada di perdesaan, dengan angka masing-masing 88.81% dan 75.60%. Lansia dengan tingkat kesejahteraan lebih baik juga cenderung memiliki kemampuan membaca dan menulis yang lebih tinggi. Dari segi pendidikan formal, sekitar setengah dari jumlah lansia hanya menamatkan pendidikan hingga tingkat SD atau sederajat, yaitu sebesar 33.39%, sementara 28.42% lainnya tidak menyelesaikan pendidikan SD. Rata-rata lama sekolah lansia di Indonesia tercatat sebesar 5.36 tahun, dengan laki-laki memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan perempuan (6.13 tahun berbanding 4.65 tahun). Demikian pula, lansia di perkotaan memiliki rata-rata lama sekolah yang lebih panjang dibandingkan yang di perdesaan, yaitu 6.50 tahun berbanding 3.91 tahun. Lansia dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

juga cenderung mengenyam pendidikan lebih lama (Badan Pusat Statistik, 2022).

Berdasarkan data BPS tahun 2023, rata-rata lama sekolah lansia di Kota Pekanbaru menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Lansia laki-laki di kota ini memiliki rata-rata lama sekolah 11.93 tahun, sedangkan lansia perempuan 11.94 tahun. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Pekanbaru memiliki riwayat pendidikan setara SMA atau sederajat.

Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 25 responden (41.7%). Adapun riwayat penyakit yang dimiliki lansia pada penelitian ini adalah hipertensi sebanyak 13 responden (21.7%), disusul oleh penyakit DM sebanyak 12 responden (20%). Riwayat penyakit lain yang tidak tersebut dalam kuesioner atau lainnya ada sebanyak 5 responden (8.3%), kemudian diikuti dengan penyakit jantung sebanyak 3 responden (5%) asam urat sebanyak 2 responden (3.3%).

Beberapa dekade terakhir, penyakit tidak menular telah menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan. Salah satu faktor penyebab utama adalah rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Secara global, 63% penyebab utama kematian di seluruh dunia adalah penyakit tidak menular, yang menyebabkan sekitar 36 juta kematian setiap tahun. Sekitar 80% dari kematian tersebut terjadi di negara-negara berpenghasilan menengah ke bawah. WHO melaporkan, bahwa sekitar 41 juta orang meninggal akibat penyakit tidak menular setiap tahun, yang setara dengan 71% dari total kematian global (World Health Organization, 2025). Masalah kesehatan pada lansia mencakup berbagai jenis penyakit yang dilaporkan oleh Riskesdas, yaitu sekitar 63.5% lansia menderita hipertensi, 5.7% mengalami diabetes melitus, 4.5% mengidap penyakit jantung, 4.4% mengalami stroke, 0.8% menderita penyakit ginjal dan 0.4% terkena kanker (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan sisi kesehatan, sekitar dua dari lima lansia (42.8%) mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, dengan angka morbiditas lansia mencapai 20.7%. Data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2024 mencatat bahwa keluhan kesehatan yang umum dialami lansia meliputi demam, batuk, pilek, diare, sakit kepala, serta gangguan kesehatan akibat penyakit menahun, disabilitas, kecelakaan, atau faktor lainnya. Angka morbiditas lansia dihitung berdasarkan jumlah lansia yang mengalami keluhan kesehatan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh gaya hidup mereka, salah satunya kebiasaan merokok. Berdasarkan data, hampir seperempat lansia (24.01%) masih merokok dalam sebulan terakhir, dan mayoritas dari mereka masih merokok setiap hari. Sementara itu, kasus penyakit yang tercatat di Provinsi Riau pada tahun 2023 yaitu TBC (8.708 kasus), HIV/AIDS (253 kasus), Kusta (182 kasus), Malaria (0.36% dari populasi) dan DBD (32% dari populasi).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata riwayat pekerjaan lansia paling banyak yang mengikuti proses penelitian ini adalah pekerja wiraswasta sebanyak 21 responden (35%), buruh Sebanyak 18 responden (30%), IRT sebanyak 16 responden (26.7%), dan yang paling sedikit PNS sebanyak 5 responden (8.3%). Berdasarkan laporan statistik penduduk lanjut usia 2023 dari BPS, sekitar 53.93% lansia di Indonesia masih aktif bekerja, baik di sektor formal maupun informal. Data dari Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) 2023 menunjukkan bahwa dari total 32.9 juta jiwa lansia di Indonesia, lebih dari setengahnya (53.93%) masih bekerja. Sementara itu, 30.10% lansia mengurus rumah tangga, 15.27% terlibat dalam aktivitas lain, dan hanya 0.70% yang tercatat sebagai pengangguran atau sedang mencari pekerjaan. Mayoritas lansia yang bekerja (52,19 persen) berprofesi di sektor pertanian. Selain itu, sekitar 66.65% lansia bekerja dengan status berusaha sendiri atau dibantu oleh buruh, baik yang dibayar maupun tidak dibayar. Dari total lansia yang bekerja, sebanyak 84.75% berada di sektor informal, 75.21% termasuk dalam kategori pekerja rentan, dan 18.66% merupakan pekerja tidak tetap.

Ada berbagai alasan yang mendorong lansia untuk tetap bekerja, salah satunya adalah kebutuhan ekonomi. Ketiadaan pendapatan non-labor seperti jaminan pensiun menjadi faktor utama yang membuat lansia harus terus bekerja. Selain itu, penelitian sebelumnya mengidentifikasi beberapa faktor lain yang memengaruhi keputusan lansia untuk tetap bekerja, antara lain kondisi fisik dan mental yang masih prima, tekanan ekonomi, serta keinginan untuk aktualisasi diri atau memenuhi kebutuhan emosional. Menjadi lansia yang sehat dan aktif adalah harapan setiap orang. Dengan tetap bekerja, lansia dapat merasa lebih mandiri dan memiliki peran yang bermanfaat dalam masyarakat. Dalam beberapa tahun terakhir, tren lansia yang bekerja menunjukkan peningkatan (Junaidi, Erfit, & Purwaka, 2017).

Pada penelitian ini, tingkat pengetahuan sebagian besar lansia berada pada kategori cukup sebanyak 30 responden (50%). Data menunjukkan bahwa setengah dari lansia telah memiliki minimal 4 dari 7 indikator PHBS

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

yang digunakan dalam penelitian ini. Dapat disimpulkan sebagian responden diketahui telah menerapkan perilaku PHBS, termasuk menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, rutin berolahraga, serta menghindari kebiasaan merokok di dalam rumah.

Sebagian besar lansia dalam penelitian ini telah mengetahui dan menyadari manfaat menggunakan air bersih baik bagi kesehatan terutama digunakan untuk kebutuhan sehari hari. Air merupakan hal yang penting bagi kehidupan di bumi termasuk manusia, hewan, dan tumbuhan. Penggunaan air bersih dapat mencegah penyakit, dan ketersediaannya menjadi faktor yang mendorong lansia untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, menekankan bahwa akses terhadap air bersih berperan penting dalam menjaga kesehatan masyarakat dengan mengurangi risiko penyakit menular. Air yang terkontaminasi oleh patogen seperti bakteri, virus, atau parasit dapat menjadi sumber berbagai penyakit serius, seperti diare dan kolera (Sholahuddin & Rodhi, 2024).

Lansia dalam penelitian ini juga mengetahui pentingnya mencuci tangan karena tangan merupakan salah satu media penyebaran kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Mencuci tangan dengan sabun efektif dalam mencegah penyebaran penyakit, karena tangan sering kali menjadi perantara perpindahan pathogen (Yulisa & Menaldi, 2023). Hal serupa diungkapkan dalam penelitian terdahulu, yang menyebutkan bahwa mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dengan air mengalir dan menggunakan sabun merupakan bagian dari personal hygiene (Putri, 2019). Penggunaan sabun bertujuan untuk menghilangkan kotoran dan mikroorganisme yang tidak terlihat di permukaan kulit tangan. Dengan menjaga kebersihan tangan, seseorang dapat terhindar dari berbagai penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia.

Sebagian besar lansia dalam penelitian ini juga mengetahui bahwa asap rokok berbahaya bagi perokok aktif ataupun pasif. Meskipun demikian, masih ada beberapa lansia yang tetap merokok meskipun menyadari dampak buruknya terhadap kesehatan. Kebiasaan merokok dapat menyebar di masyarakat, sehingga lansia yang hidup di lingkungan perokok rentan terpapar perilaku yang tidak sehat. Rokok diketahui berbahaya bagi kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun pasif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022a). WHO menyatakan paparan asap rokok dalam lingkungan yang tertutup dapat menyebabkan dampak kesehatan yang serupa dengan perokok aktif (World Health Organization, 2024), Lansia yang sering terpapar asap rokok memiliki risiko 5.367 kali lebih tinggi mengalami hipertensi daripada lansia yang jarang terpapar (Roza & Nopriani, 2024).

Berdasarkan penelitian, semua lansia memiliki sikap yang positif. Hal ini berarti seluruh lansia sudah memiliki sikap yang baik mengenai PHBS. Data menunjukkan sebagian besar dari lansia telah memiliki sikap yang positif minimal 5 dari 7 indikator PHBS yang digunakan pada penelitia ini. Di antaranya penggunaan air bersih, mencuci tangan dengan air mengalir/sabun, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk dan makan makanan bergizi. Lansia yang memiliki pemahaman dan sikap positif terhadap PHBS akan lebih cenderung menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, mayoritas lansia memiliki sikap positif terhadap PHBS, dengan 56 responden (69.1%) menunjukkan sikap yang baik (Munawir & Kartinah, 2022). Sikap merupakan kecenderungan individu dalam merespons dan bertindak terhadap suatu hal (Lestari, 2021). Sikap yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap tindakan yang akan dilakukan. Oleh karena itu, lansia yang memiliki sikap positif cenderung menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik.

Sebagian besar lansia dalam penelitian ini memahami manfaat menggunakan air bersih baik bagi kesehatan terutama digunakan untuk kebutuhan sehari-hari. Lansia yang memahami manfaat air bersih lebih cenderung menggunakannya untuk keperluan minum, memasak, mandi, dan mencuci guna mencegah penyakit. Akses terhadap air bersih secara signifikan mengurangi risiko penyakit menular seperti diare dan infeksi kulit. Selain itu, air yang tidak higienis dapat menjadi media penyebaran bakteri dan virus yang membahayakan kesehatan. Karena itu lansia perlu di berikan edukasi mengenai pentingnya penggunaan air bersih serta cara menjaga kebersihannya dalam kehidupan sehari-hari (Sholahuddin & Rodhi, 2024).

Lansia dalam penelitian ini juga memahami pentingnya mencuci tangan karena tangan adalah salah satu media penyebaran kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir merupakan cara efektif untuk mencegah penyebaran penyakit. Lansia yang terbiasa mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, serta setelah beraktivitas di luar rumah memiliki perlindungan lebih baik terhadap infeksi. Penelitian terdahulu menemukan, bahwa kebiasaan mencuci tangan dapat mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan dan gangguan pencernaan. Selain itu, sabun yang digunakan dalam mencuci tangan

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

membantu menghilangkan kotoran dan patogen yang menempel pada tangan. Dengan demikian, edukasi tentang pentingnya mencuci tangan dengan benar harus terus diberikan agar lansia dapat menerapkannya secara konsisten (Yulisa & Menaldi, 2023).

Selain itu, sebagian besar lansia dalam penelitian ini memahami bahwa menggunakan jamban sehat sangat baik untuk kesehatan. Penggunaan jamban yang higienis juga berperan penting dalam menjaga kebersihan lingkungan dan mencegah penyakit yang menyebar melalui air. Data nasional menunjukkan, masih banyak lansia yang belum memiliki kebiasaan menggunakan jamban sehat, sehingga meningkatkan risiko penyakit seperti diare dan infeksi saluran kemih (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022b). Lansia yang menggunakan jamban sehat membantu mencegah pencemaran lingkungan serta melindungi diri mereka dan orang-orang di sekitarnya dari penyakit. Pentingnya untuk meningkatkan kesaadaran sanitasi yang baik melalui sosialisasi dan pendampingan dari tenaga kesehatan maupun keluarga.

Lansia pada penelitian ini juga memahami bahwa penting nya memberantas jentik nyamuk. Selain itu, upaya pemberantasan jentik nyamuk menjadi langkah penting dalam mencegah penyakit seperti demam berdarah dan malaria yang ditularkan melalui gigitan nyamuk. Lansia yang tinggal di daerah dengan banyak genangan air memiliki risiko lebih tinggi terhadap serangan nyamuk. Lansia yang aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan dengan membersihkan tempat penampungan air, menghindari genangan, serta membuang barang yang tidak dipakai lagi akan lebih terhindar dari penyakit akibat nyamuk.

Sebagian lansia pada penelitian ini memahami bahwa makan makanan yang bergizi dapat membuat tubuh lebih sehat dan terhindar dari penyakit. Asupan makanan yang bergizi sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia. Lansia memerlukan nutrisi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis. Lansia yang menerapkan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, seperti sayur, buah, protein, dan karbohidrat kompleks, cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh, dapat meningkatkan risiko penyakit kronis. Oleh karena itu, lansia perlu didorong untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta memperhatikan pola makan yang teratur guna menjaga daya tahan tubuh mereka (Menurut Sudargo, Aristasari, Prameswari, Ratri, & Putri, 2021).

Pola pikir dan kesadaran lansia juga mempengaruhi sejauh mana mereka menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Lansia dengan sikap yang baik cenderung lebih mudah menerapkan PHBS, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kondisi kesehatan mereka. Sikap positif terhadap PHBS dapat memperkuat motivasi individu untuk menjalankan pola hidup sehat secara konsisten (Faudy, Prasanti, & Indriani, 2020). Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa sikap PHBS pada lansia umumnya bersikap positif. Beberapa mungkin ditemukan sikap pada lansia yang masih belum terpenuhi PHBS nya, tetapi secara keseluruhan lansia telah memiliki sikap yang positif. Dengan memiliki pandangan yang baik mengenai PHBS, lansia lebih termotivasi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri.

Berdasarkan penelitian, mayoritas lansia yang berpartisipasi dalam studi ini menunjukkan perilaku yang baik, yaitu sebanyak 38 responden (63.3%), sementara 22 responden (36.7%) memiliki perilaku yang cukup. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah menerapkan setidaknya 6 dari 7 indikator PHBS yang digunakan dalam penelitian ini. Indikator tersebut meliputi penggunaan air bersih, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk, konsumsi makanan bergizi, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Sebagian besar lansia pada penelitian telah dan memanfaatkan air bersih baik. Air bersih memiliki peran penting dalam mencegah berbagai penyakit menular, seperti diare, kolera, dan infeksi kulit. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan pada tahun 2020, penggunaan air bersih di kehidupan sehari-hari merupakan bagian dari PHBS yang dapat membantu mencegah penyakit akibat kualitas air yang tidak layak. Sebagian lansia dalam penelitian ini telah menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun. Mencuci tangan dengan cara yang benar merupakan salah satu metode paling efektif dalam mencegah penyebaran penyakit. Penyakit sering kali menular melalui jalur fecal-oral, di mana kuman dari kotoran dapat masuk ke dalam tubuh melalui tangan yang terkontaminasi (Wijaya et al., 2023). Lansia sangat rentan terhadap infeksi virus dan bakteri, sehingga menjaga kebersihan tangan menjadi hal yang krusial. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) adalah bagian dari personal hygiene yang penting karena dapat membantu menghilangkan kuman lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan air (Anggina & Badri, 2024).

Sebagian lansia telah menggunakan jamban yang sehat. Jamban yang sehat adalah jamban yang memenuhi standar kesehatan, seperti tidak mencemari

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

lingkungan dan mencegah penyebaran penyakit. Penelitian sebelumnya menunjukkan, bahwa dari 43 responden, hanya 17 responden (39.5%) yang memiliki jamban sehat. Lansia pada penelitian ini sebagian telah melakukan kegiatan pengurasan air untuk mencegah jentik nyamuk, meskipun sebagian nya lagi beberapa lansia masih kurang menerapkan. Lingkungan yang kotor dan adanya genangan air dapat menjadi tempat berkembang biaknya nyamuk Aedes aegypti, merupakan penyebab utama demam berdarah dengue (DBD) (Sevdo, Sangkai, & Frisilia, 2023). Sebagian lansia banyak mengonsumsi makanan sehat terutama sayur dan buah dikarenakan mengingat usia, para lansia cenderung menjaga kesehatan dengan makan makanan yang sehat. Menerapkan pedoman gizi seimbang dapat membantu lansia memenuhi kebutuhan nutrisi harian (Ahmad, Antoni, & Muhamad, 2023). Konsumsi buah dan sayur secara rutin terbukti dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis (Moreb, Albandary, Jaiswal, & Jaiswal, 2021). Selain itu, lansia dianjurkan untuk menghindari makanan yang tinggi lemak dan gula, serta memastikan kecukupan asupan cairan setiap hari agar keseimbangan tubuh tetap terjaga. Sebagian lansia pada penelitian ini mungkin secara tidak sadar telah melakukan aktivitaas fisik karena pekerjaan nya. Walaupun beberapa lansia tidak melakukan aktifitas fisik, namun sebagian lansia tetep melakukan sesuatu yang produktif.

Penerapan PHBS pada lansia sangat penting untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Membiasakan mencuci tangan, menggunakan jamban sehat, mencegah perkembangbiakan nyamuk, mengonsumsi makanan bergizi, serta rutin melakukan aktivitas fisik, lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan mandiri. Perilaku, khususnya perilaku hidup bersih dan sehat merupakan aspek penting dalam pembangunan kesehatan yang menuntut kesadaran, keterampilan, dan kemauan individu untuk menjalani gaya hidup sehat guna mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Oleh karena itu, penerapan PHBS secara efektif sangat diperlukan agar dapat berkontribusi secara nyata, baik dalam peningkatan kesehatan masyarakat maupun dalam mendukung pembangunan nasional.

Hasil penelitian didapatkan, bahwa perilaku PHBS pada lansia umumnya berada pada kategori baik. Tapi, masih ditemukan beberapa lansia yang menerapakan PHBS dalam kategori cukup. Terutama dalam penerapan pencegahan jentik nyamuk, melakukan aktifitas fisik dan merokok. Menerapkan PHBS pada lansia memiliki peran yang krusial dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan membiasakan menggunakan air bersih, mencuci tangan, menggunakan jamban yang memenuhi standar kesehatan, membersihkan jentik nyamuk, mengonsumsi makanan bergizi, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin, lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan tetap mandiri.

SIMPULAN

Mayoritas responden berusia 60-69 tahun, berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar menamatkan pendidikan hingga SMA/SMK/SLTA, tidak memiliki riwayat penyakit, dan riwayat pekerjaan sebagai wiraswasta. Berdasarkan tingkat pengetahuan, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup, seluruh responden memiliki sikap positif terhadap PHBS, dan perilaku PHBS baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, *1*(1), 1-6.

Andhika, R. F., Lismayanti, L., & Falah, M. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia di Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, *1*(2).

Anggina, D. N., & Badri, P. R. A. (2024). Handwashing Education Through Movements and Song for the Elderly: Edukasi Cuci Tangan Melalui Gerak Dan Lagu Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, *4*(2), 71-77.

Arna, Y. D., Kelabora, J., Ranti, I. N., Fione, V. R., Horhoruw, A., Asmanidar, A., & Ezalina, E. (2024). *Bunga rampai lansia dan permasalahannya*. Cilacap: PT. Media Pustaka Indo.

Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018. Diakses dari: https://www.bps.go.id/id/publication/2018/12/21/eadbab6507c06294b74adf71/statistik-penduduk-lanjut-usia-2018.html

Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. Diakses dari: https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Diakses dari: https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html

Ferbriyona, R., Sudirman, A. N., & Humokor, M. D. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Lansia Didesa Ollot Satu Kecamatanbolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondowutara. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *8*(2), 845-851.

Hastuti, P., & Ambarwati, E. R. (2023). Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri: Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Dimaskes-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, *1*(1).

Junaidi, J., Erfit, E., & Purwaka, H. P. (2017). Faktor-faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi keterlibatan penduduk lanjut usia dalam pasar kerja di Provinsi Jambi. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, *30*(2), 197-205.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Triple Burden Ancam Lansia. Diakses dari: https://kemkes.go.id/eng/%20triple-burden-ancam-lansia#:~:text=yaitu%20meningkatnya%20Usia%20Harapan%20Hidup%20(UHH)%20menyebabkan,yang%20berusia%20%3E%2060%20tahun%20juga%20bertambah.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Diakses dari: https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Diakses dari: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022a). Temuan Survei GATS : Perokok Dewasa di Indonesia Naik 10 Tahun Terakhir. Diakses dari: https://kemkes.go.id/id/temuan-survei-gats-perokok-dewasa-di-indonesia-naik-10-tahun-terakhir

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022b). Pemerintah Targetkan 2020-2024 Masyarakat Indonesia Akses Air Minum Layak 100%. Diakses dari https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20220322/5939554/pemerint ah-targetkan-2020-2024-masyarakat-indonesia-akses-air-minum-layak-100/

Kurnianingsih, F., Akhyary, E., Samin, R., & Subiyakto, R. (2023). *Aktualisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah Dasar*. Umrahpress.

Kuspini, A., & Yayah, A. (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*, *1*(2), 125-131.

Lestari, P. H. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Keluarga Di Desa Wangungjaya Cianjur. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *9*(1).

Marta, I. A., Zalindro, A., & Wisma, N. (2021). Pendampingan Peningkatan Imun Tubuh Melalui Aktifitas Fisik Bagi Lansia. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 556-562.

Moreb, N. A., Albandary, A., Jaiswal, S., & Jaiswal, A. K. (2021). Fruits and vegetables in the management of underlying conditions for COVID-19 high-risk groups. *Foods*, *10*(2), 389.

Munawir, A. A., & Kartinah, S. K. (2022). *Faktor-faktor Ya Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Lanjut Usia Di Tatanan Rumah Tangga* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Palungan, W. A., Pajung, C. B., & Mamuaja, P. P. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Lansia Di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, *3*(2).

Punjastuti, B. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia pada Jamaah Masjid Hajar Noor I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, *1*(2), 1-6.

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385

Putri, R. M. (2019). Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Lansia Pada Tatanan Rumah Tangga. *Visikes: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nusawantoro Semarang*.

Roza, S., & Nopriani, Y. (2024). Hubungan paparan asap rokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(1), 2223-2225.

Runtu, A. R., Pondaag, L., & Sumarauw, J. L. (2024). Gambaran Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia. Innovative: *Journal Of Social Science Research,* 4(3), 6875–6882.

Sevdo, K., Sangkai, M. A., & Frisilia, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Demam Berdarah dengan Perilaku Pencegahan (DBD) di wilayah Kerja Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Tahun 2022: *Jurnal Surya Medika (JSM)*, *9*(1), 242-249.

Sholahuddin, M., & Rodhi, N. N. (2024). Edukasi Masyarakat Peduli Air Bersih Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Air Bersih. *Jurnal Abdimas Mandiri*, *8*(3), 416-424.

Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan gizi pada lanjut usia*. Ugm Press.

Wijaya, S., Jalil, A., Firdiansyah, A. O. M., Saputro, Y. R., Abyan, M. M., & Lestari, L. P. (2023). Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Lansia Melalui Sosialisasi PHBS: KKN Umaha di Desa Sawocangkring, Sidoarjo, Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *1*(7), 976-984.

World Health Organization. (2024). Secondhand Smoke Impacts Health (pp. 1–4). Diakses dari: http://www.emro.who.int/pdf/tfi/quitnow/secondhand-smoke impactshealth.pdf?ua=1

World Health Organization. (2025). Noncommunicable diseases. Diakses dari: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

Yulisa, D., & Menaldi, S. L. (2023). Perawatan Kulit Kering pada Lansia. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 86-86.

Lusi Ade Pratiwi*, Abdurrahman Hamid, Riau Roslita, Abdur Rasyid, Lita

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Korespondensi penulis: Lusi Ade Pratiwi. *Email: lusypratiwi02@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2385