

## PENYULUHAN PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANSIA DI KELURAHAN PERHENTIAN MARPOYAN KOTA PEKANBARU TAHUN 2026

ALHIDAYATI<sup>1</sup>, SYUKAISIH, RIRI MAHARANI<sup>2</sup>, CHRISTINE VITA GLORIA<sup>3</sup>

Universitas Hang Tuah Pekanbaru  
Email: Alhidayati.mkes@gmail.com<sup>1</sup>

**Abstract:** *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) encompasses a set of practices adopted through conscious learning, enabling individuals or families to manage their own health and actively contribute to public health. Consistent adoption of PHBS is crucial for the elderly, given the high prevalence of chronic diseases in this age group. The 2023 Indonesian Health Survey (SKI) reported that 54.4% of the elderly were diagnosed with hypertension, and 51.08% experienced health issues annually. This situation is exacerbated by a lack of PHBS education specifically targeting the elderly at the community level. The urgency of this community service initiative stems from a preliminary survey conducted by the team in the Perhentian Marpoyan Urban Village, Pekanbaru City, which revealed that elderly residents lacked access to information, education, and understanding regarding the importance of clean and healthy living practices—a deficiency that negatively impacts their health. This activity aims to enhance the elderly's knowledge of PHBS, shift negative attitudes toward PHBS to positive ones, raise awareness of its long-term benefits, and provide easily understandable education through direct counseling and brochures. The methods employed included face-to-face counseling using a small-group approach, a demonstration of the six-step handwashing technique, and the distribution of illustrated educational brochures. Targeted outputs include a final community service report—complete with permits, a certificate of completion, attendance records, documentation, and pre- and post-test instruments—as well as a community service journal article. The results demonstrate a significant increase in knowledge: the average correct response rate rose from 76.7% in the pre-test to 100% in the post-test, with all 12 participants achieving a perfect score following the counseling session. This achievement meets the target of a minimum 30% increase in knowledge established during the initial planning phase.*

**Keyword:** *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Elderly, Perhentian Marpoyan Urban Village, Pekanbaru City*

**Abstrak:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Bagi lansia, penerapan PHBS secara konsisten sangat penting mengingat tingginya prevalensi penyakit kronis pada kelompok usia ini. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa 54,4% lansia terdeteksi mengalami hipertensi dan 51,08% mengalami keluhan kesehatan setiap tahunnya. Kondisi ini diperparah oleh minimnya edukasi PHBS yang secara khusus menyasar kelompok lansia di tingkat komunitas. Urgensi kegiatan pengabdian ini didasarkan pada survey awal yang dilakukan oleh tim pengabdian bahwa lansia yang berada di kelurahan perhentian marpoyan, Kota Pekanbaru, masih kurangnya lansia dalam hal mendapatkan informasi, edukasi dan pemahaman tentang pentingnya praktek perilaku hidup bersih dan sehat. Akibatnya, berdampak pada kesehatan lansia tersebut. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang PHBS, mengubah sikap negatif menjadi positif terhadap pentingnya PHBS, meningkatkan kesadaran manfaat jangka panjang PHBS, serta memberikan edukasi yang mudah dipahami melalui penyuluhan langsung dan media brosur. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tatap muka dengan pendekatan kelompok kecil, demonstrasi cuci tangan enam langkah, dan pembagian brosur edukasi bergambar. Luaran yang ditargetkan adalah laporan akhir kegiatan pengabdian masyarakat yang dilengkapi dengan surat izin, surat keterangan selesai, daftar hadir, dokumentasi, serta instrumen pre-test dan post-test serta jurnal pengabdian kepada masyarakat. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari rata-rata jawaban benar 76,7% pada pre-test menjadi 100% pada post-test, dengan seluruh 12 peserta mencapai skor sempurna setelah penyuluhan dilaksanakan. Capaian ini telah memenuhi target peningkatan pengetahuan minimal 30% yang ditetapkan sejak awal perencanaan kegiatan.

**Kata Kunci:** PHBS, Lansia, Kelurahan Perhentian Marpoyan Kota Pekanbaru

### A. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan

perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran pribadi sehingga seseorang, keluarga, dan seluruh anggotanya mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). PHBS mencakup berbagai dimensi perilaku, di antaranya mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir, mengonsumsi makanan bergizi seimbang khususnya buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, tidak merokok, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, serta memeriksakan kesehatan secara berkala. Dimensi-dimensi tersebut bukan sekadar anjuran klinis, melainkan merupakan fondasi perilaku yang bila diterapkan secara konsisten terbukti mampu mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular, meningkatkan fungsi fisik dan kognitif, serta memperpanjang angka harapan hidup seseorang (Notoatmodjo, 2014).

Kelompok yang paling membutuhkan penerapan PHBS secara konsisten adalah lanjut usia atau lansia. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada fase ini, tubuh manusia mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang bersifat degeneratif, seperti penurunan sistem imun, penurunan kemampuan kognitif

berkurangnya massa otot, serta menurunnya kapasitas organ tubuh secara menyeluruh. Perubahan-perubahan ini menjadikan lansia jauh lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis dan infeksi bila dibandingkan dengan kelompok usia lebih muda (WHO, 2022). Oleh karena itu, upaya pemberdayaan dan peningkatan pengetahuan kesehatan pada kelompok lansia menjadi suatu kebutuhan yang mendesak untuk dipenuhi.

Salah satu upaya strategis yang terbukti mampu mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan lansia adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dalam konteks tatanan rumah tangga, terdapat sepuluh indikator PHBS yang terbagi menjadi indikator perilaku, seperti tidak merokok di dalam rumah, mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, olahraga atau aktivitas fisik teratur, makan buah dan sayur setiap hari, serta menggunakan air bersih, dan indikator lingkungan, meliputi tersedianya air bersih, adanya jamban sehat, tempat sampah, ventilasi dan pencahayaan yang cukup, serta rumah bebas jentik nyamuk (Kemenkes RI, 2022). Bagi lansia, penerapan PHBS secara konsisten terbukti dapat mencegah penyakit kronis, meningkatkan fungsi fisik dan kognitif, serta memperpanjang usia harapan hidup.

Pentingnya perhatian terhadap PHBS lansia semakin mendesak seiring dengan pesatnya pertumbuhan populasi lansia di Indonesia. Berdasarkan Sensus Penduduk 2023, sekitar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia telah memasuki kategori lansia, dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 50 juta jiwa pada tahun 2045 (BPS, 2024). Pertambahan jumlah lansia ini membawa konsekuensi berupa meningkatnya beban penyakit tidak menular yang umumnya bersifat kronis dan degeneratif. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa 54,4% lansia terdeteksi mengalami hipertensi dan 51,08% lansia mengalami keluhan kesehatan setiap tahunnya. Sementara itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 memperlihatkan prevalensi diabetes melitus pada lansia sebesar 20,3%, hipertensi 33,5%, dan penyakit jantung 15,2% (Kemenkes RI, 2020). Tingginya angka penyakit kronis pada lansia ini secara langsung berkaitan dengan rendahnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Di tingkat provinsi, kondisi kesehatan lansia di Riau pun tidak jauh berbeda dari gambaran nasional. Provinsi Riau termasuk dalam provinsi dengan prevalensi hipertensi dan diabetes melitus yang cukup tinggi, yang umumnya menyerang kelompok usia lanjut akibat pola hidup yang belum optimal. Kota Pekanbaru sebagai ibu kota provinsi dengan pertumbuhan penduduk yang pesat juga menghadapi tantangan serupa, yakni meningkatnya jumlah lansia yang belum sepenuhnya menerapkan PHBS dalam kesehariannya. Hal ini diperparah oleh terbatasnya akses lansia terhadap informasi kesehatan, rendahnya frekuensi penyuluhan yang menyasar kelompok usia lanjut, serta masih minimnya tenaga kesehatan yang secara khusus memberikan edukasi PHBS kepada lansia di tingkat komunitas.

Kondisi tersebut juga ditemukan secara nyata di salah satu wilayah binaan Puskesmas Simpang Tiga, Kecamatan Marpoyan Damai, yaitu di Posyandu Lansia Ade Irma Suryani yang berlokasi di Jl. Nurul Amal No. 164, Kelurahan Sidomulyo Timur, Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan kader Posyandu Lansia Ade Irma Suryani yang dilakukan oleh kelompok

pengabdian, diperoleh gambaran bahwa kegiatan Posyandu Lansia telah berjalan secara rutin setiap bulan, umumnya pada minggu pertama atau kedua, mulai pukul 09.00 WIB.

Setiap pelaksanaan dihadiri oleh 20–25 orang lansia, yang menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat terhadap kegiatan posyandu. Pelayanan yang diberikan meliputi pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol. Setiap kegiatan didampingi oleh 1 dokter dan 1 tenaga kesehatan dari Puskesmas Simpang Tiga yang bertugas melakukan konsultasi, pemberian obat atau vitamin, serta rujukan apabila diperlukan.

Meskipun kegiatan pemeriksaan kesehatan berjalan dengan baik, hasil observasi mengungkapkan adanya kesenjangan yang signifikan di bidang edukasi kesehatan. Penyuluhan kesehatan dari pihak Puskesmas Simpang Tiga hanya dilaksanakan satu kali dalam enam bulan, dan topik yang diangkat lebih sering difokuskan pada Posyandu Balita daripada Posyandu Lansia. Dengan kata lain, penyuluhan dengan topik yang secara spesifik membahas kebutuhan dan permasalahan kesehatan lansia, termasuk PHBS masih sangat jarang dilakukan. Kondisi ini berimplikasi pada rendahnya pengetahuan lansia tentang pentingnya PHBS, belum optimalnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keseharian mereka, serta minimnya perilaku contoh yang dapat ditiru oleh sesama lansia di lingkungan posyandu. Selain itu, seluruh alat pemeriksaan diadakan secara swadaya oleh kader dengan prinsip "dari masyarakat untuk masyarakat," yang mencerminkan besarnya peran kader namun juga menunjukkan keterbatasan dukungan eksternal yang ada.

Kondisi inilah yang mendorong kelompok pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi PHBS pada lansia di Posyandu Lansia Ade Irma Suryani. Kegiatan ini dipilih dan dilaksanakan di lokasi tersebut berdasarkan arahan dari dosen pengampu mata kuliah Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan, yang sebelumnya telah melakukan koordinasi dengan Puskesmas Simpang Tiga untuk menentukan lokasi yang paling membutuhkan intervensi edukasi. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan lansia dapat memperoleh pengetahuan yang memadai tentang PHBS, mengubah sikap dan perilaku ke arah yang lebih sehat, serta pada akhirnya mampu dan mandiri dalam menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari demi peningkatan kualitas hidup yang berkelanjutan.

## **B. Metode Pelaksanaan**

Metode kegiatan masyarakat ini menggunakan pendekatan dan penyuluhan atau sosialisasi langsung dengan media presentasi, menggunakan pretest dan posttest untuk mengetahui sejauh mana pemahaman lansia

terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Materi yang disampaikan saat penyuluhan kepada lansia adalah definisi lansia, kategori lansia, indikator PHBS, manfaat melakukan PHBS dalam kehidupan sehari-hari dan dampak jika lansia tidak ber-PHBS.

Kegiatan masyarakat ini dilakukan di kelurahan perhentian marpoyan kota pekanbaru. Mitra yang terlibat dalam edukasi dan penyuluhan ini adalah pihak kelurahan perhentian marpoyan kota pekanbaru.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia dilaksanakan di salah satu rumah kader Kelurahan Perhentian Marpoyan Posyandu Kota Pekanbaru. Kegiatan ini didasari bahwa masih kurangnya pemberian edukasi dan pemahaman mengenai praktek PHBS pada lansia.

Tahap persiapan dimulai pada Jumat, 21 Agustus 2026, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan, pihak kader setempat untuk membahas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta meminta izin terkait pelaksanaan kegiatan tersebut.

Tahap pelaksanaan pada hari minggu 23 agustus 2026, tim kegiatan pengabdian tiba lebih awal di lokasi untuk melakukan persiapan akhir (penataan tempat, alat peraga, instrumen pre-test/post-test, dan brosur) sembari membantu kader dalam menyiapkan persiapan kegiatan pengabdian. sebelum melakukan penyuluhan tim melakukan pengenalan dan pemberian pre test terlebih dahulu untuk melihat kemampuan pemahaman sasaran.

Edukasi kemudian diberikan dengan jumlah peserta 12 orang Setiap kelompok menerima brosur PHBS bergambar sebagai media bantu, serta mengikuti sesi demonstrasi cuci tangan pakai

sabun (CTPS) enam langkah yang dipraktikkan langsung oleh kelompok. Setelah edukasi, dibuka sesi tanya jawab bagi lansia yang ingin bertanya atau menyampaikan pengalaman pribadinya terkait PHBS. Rangkaian edukasi ditutup dengan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

Pelaksanaan post-test ini juga berlangsung setelah kegiatan edukasi diberikan untuk melihat tingkat pengetahuan sasaran tentang praktek PHBS pada lansia. Dari lansia yang hadir pada kegiatan pengabdian hari itu, sebanyak 12 orang lansia (usia 45–82 tahun) berpartisipasi mengisi instrumen pre-test dan post-test secara lengkap.

Sebelum penyuluhan, kesalahan paling banyak terjadi pada soal nomor 1 mengenai pengertian/singkatan PHBS, yang dijawab salah oleh 11 dari 12 peserta (91,7%), serta soal nomor 2 mengenai waktu mencuci tangan yang tepat, yang dijawab salah oleh 3 peserta (25%). Setelah penyuluhan dan demonstrasi dilaksanakan, seluruh peserta (100%) mampu menjawab kelima soal dengan benar pada post-test, termasuk soal pengertian PHBS yang sebelumnya paling banyak salah. Peningkatan rata-rata skor dari 76,7% menjadi 100% ini setara dengan kenaikan relatif sebesar  $\pm 30,4\%$ , sehingga telah memenuhi indikator target luaran yang ditetapkan sebelumnya, yaitu peningkatan nilai post-test minimal 30% dibandingkan pre-test. Secara observasional, seluruh peserta juga terlihat mampu mengikuti dan mempraktikkan kembali teknik cuci tangan enam langkah yang telah didemonstrasikan oleh kelompok.

Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Notoatmodjo (2014) bahwa perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan didahului oleh perubahan pengetahuan dan sikap, sehingga penyuluhan yang berhasil meningkatkan pengetahuan menjadi langkah awal yang penting menuju perubahan perilaku PHBS pada lansia. Pendekatan kelompok kecil yang dipadukan dengan demonstrasi langsung juga dinilai lebih sesuai dengan karakteristik belajar lansia dibandingkan ceramah satu arah, sebagaimana ditemukan dalam kegiatan pengabdian “Lansia Ceria” yang menunjukkan bahwa edukasi yang komunikatif, sederhana, dan partisipatif lebih efektif meningkatkan pengetahuan lansia. Pola peningkatan pengetahuan yang signifikan dari pre-test ke post-test pada kegiatan ini juga konsisten dengan temuan kegiatan pengabdian sejenis di Desa Karangsari, yang mencatat kenaikan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi dari 79,99% menjadi 97,43% setelah diberikan penyuluhan serupa.



Gambar 1 edukasi dan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan PHBS pada lansia di kelurahan perhentian marpoyan berjalan lancar karena terintegrasi langsung dengan jadwal posyandu rutin, sehingga tidak memerlukan upaya tambahan untuk mengumpulkan sasaran. Capaian peningkatan pengetahuan lansia yang terukur melalui pre-test dan post-test telah memenuhi target luaran yang dijanjikan, dan diharapkan dapat menjadi fondasi bagi penerapan PHBS yang lebih konsisten oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan posyandu maupun di rumah.

#### D. Penutup

Berdasarkan hasil pelaksanaan edukasi dan penyuluhan tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada lansia bahwa adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman mengenai manfaat minuman herbal madu dan lemon bagi santri putri asrama pusat dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi telah berhasil meningkatkan pemahaman secara signifikan serta meningkatkan kesadaran pola hidup sehat untuk menjaga kebugaran ditekuk padatnya kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

- World Health Organization. Ageing and Health. Geneva: WHO; 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024. Jakarta: Kemenkes RI; 2025.
- Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Jakarta: BPS; 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- United Nations. World Population Ageing 2024. New York: UN; 2024.
- Fitriani Y, et al. Health Education and Healthy Behavior Among Elderly: A Community-Based Intervention. *J Public Health Res.* 2024;13(2):145–153.
- Rahman A, et al. Effectiveness of Health Promotion on Clean and Healthy Living Behavior Among Elderly. *BMC Geriatrics.* 2023;23:455.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Strategi Nasional Kesehatan Lansia 2025–2029. Jakarta: Kemenkes RI; 2025.