OPTIMALISASI PENERAPAN PHBS UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI PADA LANSIA & REMAJA DI DESA BANGUN REJO TAHUN 2026

LISDAYANTI SIMANJUNTAK[1], ADELINA SEMBIRING[2], PETRA DIANSARI ZEGA[3], DINA AFRIANI[4], SANNI SIHOMBING[5], AIDA WANI[6]
STIKes Mitra Husada Medan
email: lisdayanti@mitrahusada.ac.id[1], adelina@mitrahusada.ac.id[2], petradiansari@mitrahusada.ac.id[3], dinaafriani@mitrahusada.ac.id[4], 2319144027mitrahusada@ac.id[5], 2519905001mitrahusada@ac.id[6]

Abstrak: Masalah kesehatan reproduksi pada remaja dan lansia masih menjadi perhatian karena dipengaruhi oleh pengetahuan, perilaku, dan penerapan pola hidup sehat. Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui optimalisasi penerapan PHBS terhadap kesehatan reproduksi pada lansia dan remaja di Desa Bangun Rejo Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross sectional. Jumlah responden sebanyak 100 orang yang terdiri dari 55 lansia dan 45 remaja. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner PHBS dan kesehatan reproduksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PHBS sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 59 orang (59%), cukup sebanyak 21 orang (21%), dan baik sebanyak 20 orang (20%). Kesehatan reproduksi responden sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 52 orang (52%), cukup sebanyak 25 orang (25%), dan baik sebanyak 23 orang (23%). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa penerapan PHBS masih perlu ditingkatkan sebagai upaya mendukung peningkatan kesehatan reproduksi pada remaja dan lansia.
Kata Kunci: PHBS, Kesehatan Reproduksi, Lansia, Remaja, Perilaku Kesehatan

A. Pendahuluan

PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sehingga individu, keluarga, dan masyarakat mampu menjaga, meningkatkan, serta melindungi kesehatannya secara mandiri (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Kesehatan reproduksi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh. (WHO, 2021). Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan proses reproduksi. Penerapan PHBS berperan penting dalam menjaga kesehatan reproduksi melalui kebiasaan menjaga kebersihan organ reproduksi, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan secara rutin. Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat cepat sehingga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan mengenai PHBS dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, anemia, perilaku seksual berisiko, serta masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, edukasi mengenai PHBS menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap kesehatan reproduksi (BKKBN, 2021). Selain remaja, kelompok lanjut usia (lansia) juga memerlukan perhatian terhadap kesehatan reproduksi. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada organ reproduksi, menurunnya sistem imun, serta meningkatnya risiko penyakit kronis yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Penerapan PHBS seperti menjaga kebersihan diri, aktivitas fisik yang sesuai, pola makan seimbang, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan reproduksi dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021, pemerintah terus mendorong peningkatan perilaku hidup sehat melalui program promotif dan preventif karena masih dijumpai berbagai permasalahan kesehatan yang dipengaruhi oleh perilaku masyarakat. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan PHBS masih perlu dioptimalkan pada seluruh kelompok usia, termasuk remaja dan lansia

Desa Bangun Rejo merupakan salah satu desa yang memiliki jumlah penduduk remaja dan lansia yang cukup besar sehingga memerlukan perhatian dalam upaya peningkatan

kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil observasi awal (disesuaikan dengan data Puskesmas atau Pemerintah Desa), masih ditemukan masyarakat yang belum menerapkan PHBS secara optimal, seperti kurangnya kebiasaan menjaga kebersihan diri, rendahnya pemanfaatan pelayanan kesehatan, serta masih terbatasnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya optimalisasi penerapan PHBS melalui pendidikan kesehatan, pemberdayaan keluarga, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan.

Pendahuluan mencakup latar belakang atas suatu permasalahan serta urgensi dan rasionalisasi kegiatan (penelitian atau pengabdian). Tujuan kegiatan Mengetahui Optimalisasi Penerapan PHBS dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi pada Remaja dan Lansia di Desa Bangun Rejo Tahun 2026.

B. Metodologi Penelitian

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dan rancangan penelitian cross sectional**.** Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang bersifat objektif melalui pengukuran terhadap variabel penelitian, sedangkan desain cross sectional digunakan karena pengumpulan data mengenai variabel penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta kesehatan reproduksi pada remaja dan lansia dilakukan pada waktu yang bersamaan. Rancangan ini dipilih untuk mengetahui gambaran serta hubungan antara penerapan PHBS dengan kesehatan reproduksi pada remaja dan lansia di Desa Bangun Rejo Tahun 2026 (Nursalam, 2020). Rancangan penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran terhadap variabel independen, yaitu penerapan PHBS, dan variabel dependen, yaitu kesehatan reproduksi pada remaja dan lansia, pada satu kali waktu pengambilan data. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dianalisis untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian (Nursalam, 2020).

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Bangun Rejo. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa desa tersebut memiliki kelompok remaja dan lansia yang menjadi sasaran penelitian serta masih memerlukan upaya peningkatan penerapan PHBS dalam mendukung kesehatan reproduksi. Penelitian direncanakan berlangsung pada bulan Februari sampai dengan Mei 2026, yang meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang berusia 10–19 tahun dan seluruh lansia yang berusia 60 tahun atau lebih yang berdomisili di Desa Bangun Rejo Tahun 2026. Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling, sehingga setiap kelompok umur memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden sesuai dengan proporsi jumlah populasi (Sugiyono, 2022).

C. Pembahasan dan Analisa

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Bangun Rejo Tahun 2026. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 100 orang yang terdiri dari lansia dan remaja. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta kesehatan reproduksi.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

No	Kelompok Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Lansia	55	55
2	Remaja	45	45
	Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden terbanyak berasal dari kelompok lansia yaitu sebanyak 55 orang (55%), sedangkan kelompok remaja sebanyak 45 orang (45%).

Distribusi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tabel 2. Distribusi Penerapan PHBS pada Lansia dan Remaja di Desa Bangun Rejo Tahun 2026

No	Penerapan PHBS	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	20	20
2	Cukup	21	21
3	Kurang	59	59
	Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penerapan PHBS kategori kurang sebanyak 59 orang (59%). Responden dengan penerapan PHBS kategori cukup sebanyak 21 orang (21%), sedangkan penerapan PHBS kategori baik sebanyak 20 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan PHBS pada lansia dan remaja di Desa Bangun Rejo masih belum optimal.

Distribusi Kesehatan Reproduksi

Tabel 3. Distribusi Kesehatan Reproduksi pada Lansia dan Remaja di Desa Bangun Rejo Tahun 2026

No	Kesehatan Reproduksi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	23	23
2	Cukup	25	25
3	Kurang	52	52
	Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kesehatan reproduksi kategori kurang sebanyak 52 orang (52%). Responden dengan kesehatan reproduksi kategori cukup sebanyak 25 orang (25%), sedangkan kategori baik sebanyak 23 orang (23%).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PHBS pada lansia dan remaja di Desa Bangun Rejo Tahun 2026 sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 59 responden (59%). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih banyak responden yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara maksimal, terutama dalam menjaga kebersihan diri, pola hidup sehat, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan.

PHBS merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS yang baik dapat membantu seseorang mencegah penyakit serta mempertahankan kondisi kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Rendahnya penerapan PHBS dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, kebiasaan sehari-hari, lingkungan, dan keterpaparan informasi kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Rendahnya penerapan PHBS pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengetahuan, kebiasaan hidup sehari-hari, dukungan keluarga, dan keterpaparan informasi kesehatan menurut World Health Organization (WHO, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari & Putri (2022) yang menyatakan bahwa masih terdapat masyarakat dengan penerapan PHBS rendah akibat kurangnya edukasi kesehatan dan kesadaran dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesehatan reproduksi, sebagian besar responden berada pada kategori kurang sebanyak 52 orang (52%). Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan perilaku dalam menjaga kesehatan reproduksi masih perlu ditingkatkan. Pada kelompok remaja, kesehatan reproduksi berkaitan dengan kebersihan organ reproduksi dan pencegahan perilaku berisiko, sedangkan pada kelompok lansia berkaitan dengan perubahan fungsi reproduksi dan pemeliharaan kesehatan diri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan penerapan PHBS dapat menjadi salah satu strategi dalam mendukung kesehatan reproduksi masyarakat. Melalui pemberian edukasi kesehatan, peningkatan peran kader, serta dukungan keluarga dan lingkungan, diharapkan masyarakat Desa Bangun Rejo mampu menerapkan PHBS secara lebih baik sehingga kesehatan reproduksi dapat meningkat.

Kesehatan Reproduksi pada Lansia dan Remaja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kesehatan reproduksi dalam kategori kurang yaitu sebanyak 52 orang (52%), kategori cukup sebanyak 25 orang (25%), dan kategori baik sebanyak 23 orang (23%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang belum memiliki pemahaman dan perilaku yang optimal dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Menurut teori World Health Organization (WHO, 2021), kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, serta proses reproduksi. Kesehatan reproduksi tidak hanya berkaitan dengan penyakit reproduksi, tetapi juga mencakup kebersihan organ reproduksi, pengetahuan, perilaku pencegahan, dan akses terhadap pelayanan kesehatan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dkk. (2022) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat menyebabkan rendahnya perilaku pemeliharaan kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan dan melakukan tindakan pencegahan terhadap gangguan kesehatan reproduksi.

Hubungan Penerapan PHBS dengan Kesehatan Reproduksi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa penerapan PHBS memiliki keterkaitan dengan kesehatan reproduksi pada lansia dan remaja. PHBS yang diterapkan dengan baik dapat mendukung kesehatan reproduksi melalui kebiasaan menjaga kebersihan diri, mencegah infeksi, menjaga pola hidup sehat, dan meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021**)**, perilaku hidup sehat merupakan faktor penting dalam upaya pencegahan berbagai penyakit. Kebiasaan sederhana sepertimencuci tangan, menjaga kebersihan organ reproduksi, menjaga kebersihan lingkungan, dan melakukan aktivitas fisik dapat memberikan dampak terhadap peningkatan kualitas kesehatan seseorang.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Lestari dan Wulandari (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan peningkatan status kesehatan masyarakat. Individu dengan perilaku kesehatan yang optimal.

D. Penutup

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Optimalisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Kesehatan Reproduksi pada Lansia dan Remaja di Desa Bangun Rejo Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa responden penelitian berjumlah 100 orang yang terdiri dari kelompok lansia sebanyak 55 orang (55%) dan kelompok remaja sebanyak 45 orang (45%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia dan remaja di Desa Bangun Rejo sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 59 orang (59%), kategori cukup sebanyak 21 orang (21%), dan kategori baik sebanyak 20 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan PHBS masih belum optimal sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup sehat.

Hasil penelitian mengenai kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesehatan reproduksi dalam kategori kurang yaitu sebanyak 52 orang (52%), kategori cukup sebanyak 25 orang (25%), dan kategori baik sebanyak 23 orang (23%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman dan perilaku dalam menjaga kesehatan reproduksi pada remaja dan lansia masih perlu ditingkatkan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

Bagi masyarakat Desa Bangun Rejo: Diharapkan masyarakat, khususnya remaja dan lansia, dapat meningkatkan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari seperti menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan organ reproduksi, menerapkan pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan secara rutin.

Bagi tenaga kesehatan dan kader kesehatan: Diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan dan edukasi mengenai PHBS serta kesehatan reproduksi yang disesuaikan dengan kebutuhan kelompok remaja dan lansia.

Bagi peneliti selanjutnya: Diharapkan penelitian berikutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode intervensi seperti pemberian edukasi PHBS atau penyuluhan kesehatan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat.

Daftar Pustaka

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). *Pedoman Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: BKKBN.

Fitriani, N., dkk. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Penyakit pada Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Komunitas*.

Rahmawati, N., dkk. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan*.

Lestari, D., & Wulandari, S. (2023). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Status Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan*.

Sari, R., & Putri, A. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Penerapan PHBS pada Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pengelolaan Promosi Kesehatan dalam Pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Rahmawati, N., dkk. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 100–108.

Sari, R., & Putri, A. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–53.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Pratiwi, A., & Hidayat, R. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*.

Wulandari, S., dkk. (2024). Faktor yang Memengaruhi Perilaku Kesehatan Reproduksi pada Kelompok Usia Lanjut. *Jurnal Kesehatan Lansia*.

World Health Organization. (2021). *Sexual and Reproductive Health and Rights*. Geneva.