

## **Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Lansia Pada Tatanan Rumah Tangga**

**Ronasari Mahaji Putri**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi  
email : [putrirona@gmail.com](mailto:putrirona@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*The Elderly—is an age group that has experienced a decline in many aspects, namely physical, psychological and social. With this limitation, it will greatly affect Consider removing extra space in implementing PHBS. Healthy behavior supporting successful aging in the elderly. The aim of the study is to describe the application of Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) to the elderly in the household setting. This research is descriptive research. The study population was all elderly in RT 03 RW 06 Tlogomas Malang with 41 people, samples were taken using The total sampling sampling technique. The instrument used was a PHBS questionnaire containing 10 indicators of 20 questions. Data collection was carried out through questionnaires accompanied by mentoring the elderly in answering the questionnaire questions. Data analysis was carried out with Descriptive statistics. This result of the study revealed that most of the elderly had the application of PHBS in the Good category. However, indicators of elderly PHBS namely eradicating mosquito larvae, exercising regularly, and smoking in the house still shows a bad category.*

**Keywords:** *application: elderly; eradication of mosquito nests; PHBS indicators; smoke*

*Received: 6 Juli 2019  
Revised : 13 Agustus 2019  
Accepted : 21 Agustus 2019*

## **PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu bentuk perilaku keseharian yang sangat penting untuk dilakukan karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik. Setiap kelompok umur diharapkan mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk dalam hal ini adalah kelompok usia lanjut (lansia). Lansia merupakan kelompok usia yang telah mengalami penurunan dari banyak aspek, yakni fisik, psikis maupun social. Dengan adanya keterbatasan ini akan sangat mempengaruhi kemampuan/kemandirian dalam melaksanakan PHBS. Kehidupan lansia yang menua perlu dikelola dengan baik, dengan menekankan konsep penuaan aktif, mempertahankan kemandirian serta kualitas hidup di sepertiga kehidupan terakhir (WHO, 2002). Perlunya menjaga kesehatan lansia melalui gerak aktif dan berusaha selalu sehat dalam jangka waktu yang lama, menjadi ciri penuaan yang sukses (Cucinotta D, 2007). Lansia akan sukses menjaani masa tuanya dengan perilaku yang sehat (Sabia, 2012).

PHBS dengan kategori tidak baik, masih dijumpai pada sebagian lansia. Lansia sejumlah 53,34% lansia mempunyai PHBS kurang baik, yang dilihat dari kebersihan dirinya kurang (Zein na, 2011). Senada peneliti lain, yang juga mengungkapkan sejumlah lansia yang berperilaku tidak sehat yakni mencapai 23,4 % (Kustantya N, 2013); PHBS yang cukup pada sebagian besar lansia, dan sebagian kecil lansia mempunyai PHBS kurang(8,8%) (Sulastri, 2012). Ciri individu mempengaruhi kebiasaan yang sulit diubah termasuk dalam perilaku sehat. Sesuai jika dikatakan bahwa perilaku berkaitan dengan karakteristik individu(lansia) (Azwar S, 2013). Karakteristik lansia diprediksi oleh peneliti berpengaruh dalam pelaksanaan PHBS. Hasil penelitian menunjukkan lansia yang memiliki pendidikan lebih tinggi, menikah dan memiliki pasangan mempunyai kriteria menua yang sukses. Lansia yang tidak merokok memiliki peluang 1,3 kali lebih besar untuk penuaan yang berhasil dan sehat, dan kemungkinan bertahan 1,5 kali lebih besar; dibandingkan dengan yang mempunyai aktivitas fisik mempunyai kriteria dalam penuaan yang sukses 1,45 kali lipat. Lansia yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari mempunyai peluang lebih besar dalam penuaan sehat. Lansia yang melakukan perilaku sehat (PHBS) lebih banyak, mempunyai kecenderungan bertahan hidup lebih lama. Manfaat dari Perilaku sehat secara linear meningkat seiring bertambahnya umur (Sabia, 2012).

PHBS yang dilakukan lansia akan memberikan manfaat yang sangat berharga bagi perjalanan kehidupan akhir lansia. Lansia yang mempunyai perilaku sehat seperti mempunyai pola makan sehat, tidak merokok, dan melakukan olahraga teratur, dihubungkan dengan memori yang baik dibandingkan yang lebih muda. Penelitian ini mengungkapkan bahwa perilaku gaya hidup seseorang melindungi kesehatan otak dan

menunda timbulnya gejala memori seiring bertambahnya umur (Small GW, 2013).Adanya perubahan perilaku lansia menjadi sebuah perilaku yang lebih baik, sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup mereka (Fried LP, 2013). Peneliti menduga bahwa PHBS dipengaruhi oleh karakteristik lansia, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, kepemilihan media yang mendukung keterpaparan dengan informasi seputar PHBS serta status tinggal bersama keluarga. Perbedaan jenis kelamin turut berpengaruh dalam dalam PHBS, lansia yang berpendidikan SMP/SMA serta mempunyai pekerjaan (pedagang dan petani) berada dalam kategori PHBS baik (Firmana VR, 2016).Karakteristik individu pada lansia tidak bisa diubah, karena sudah menjadi ciri khas dari individu. Namun demikian upaya kesehatan perlu dilakukan untuk memberikan kesedaran pada lansia agar dapat menjalankan PHBS dengan baik.

Bagaimanapun juga perilaku yang tidak sesuai dengan anjuran kesehatan, akan memberikan dampak buruk bagi individu itu sendiri.Apalagi pada lansia, yang telah mengalami berbagai penurunan fisik, psikis dan social di dalam kehidupannya. Studi menunjukkan bahwa orang yang melakukan banyak perilaku yang tidak sehat memiliki resiko kematian yang lebih tinggi (Firmana VR, 2016) dan beresiko untuk mengalami penyakit kronis yang berbahaya (Chiuve SE, 2006) dan kemudian diikuti oleh gangguan fungsi kognitif yang buruk dibandingkan dengan orang yang berperilaku sehat.

Peningkatan jumlah lansia yang pesat yakni 680 juta, perlu diiringi dengan peningkatan kualitas hidup lansia yang baik pula (Grigorova-Petrova K, 2015). Keluarga memegang kendali dalam pemeliharaan kesehatan lansia. Dengan bantuan keluarga, lansia mampu mempunyai kehidupan yang lebih baik. Hasil penelitian menyatakan sebagian besar (56%) keluarga telah melaksanakan tugas keluarga dalam pemeliharaan lansia, dan dengan bantuan keluarga ini lansia ( 73%) mempunyai mekanisme koping yang baik (Kelen APL, 2016). Lansia membutuhkan pemeliharaan kesehatan, komunikasi aktif, sosialisasi dengan teman , pengembangan intelektual, serta hubungan yang stabil dalam kehidupan. Dan peran keluarga sangat membantu lansia dalam memenuhi kebutuhan dasar tersebut, mencapai kualitas hidup lansia yang baik. Kualitas hidup disini meliputi kesehatan fisik, keadaan psikologis, kemandirian yang baik, hubungan sosial, kepercayaan diri yang sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya (Kelen APL, 2016).

Untuk melakukan kegiatan keseharian, lansia membutuhkan bantuan serta pendampingan dari keluarga. Lansia yang membutuhkan bantuan dalam kegiatan keseharian seperti makan, minum, mandi, melakukan pekerjaan rumah biasanya mempunyai kecacatan fungsional. Sependapat dengan penelitian yang menyimpulkan

lansia yang hidup di luar panti (bersama keluarga) mempunyai *personal hygiene* yang lebih. Lansia membutuhkan bantuan keluarga untuk menjalani masa tuanya.

Studi pendahuluan yang dilakukan di RW Kecamatan Tlogomas Malang, diketahui dari 10 lansia, sebanyak 8 lansia hidup sendiri tanpa didampingi oleh keluarga, dan tidak mempunyai pekerjaan. Dari hasil observasi pada responden, kebersihan diri lansia sangat kurang. Dari latar belakang di atas akan dikaji Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Lansia Di Rw 06 Kelurahan Tlogomas Malang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif pada sekelompok lansia, yang bersifat menyajikan atau memaparkan hasil potret yang didapatkan selama turun di lapangan. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di RT 03 RW 06 Tlogomas Malang sejumlah 41 orang, sampel diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa questioner PHBS. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran questioner disertai pendampingan lansia dalam menjawab pertanyaan questioner. Analisa data dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif

## **HASIL**

Berdasarkan Indikator PHBS lansia, diketahui sebanyak 85% lansia mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dalam 1 minggu; sebanyak 92% lansia mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir selama 1 minggu; sebanyak 82 % lansia mencuci rambut sekurang kurangnya 2 kali dalam seminggu; sebanyak 82% lansia mencuci rambut dengan menggunakan sampo ; sebanyak 82% lansia menggosok gigi setelah makan selama seminggu; sebanyak 74% lansia menggosok gigi ; sebanyak 91% mandi 2x sehari; sebanyak 99% lansia mandi menggunakan sabun mandi; sebanyak 85% mencuci kaki sebelum tidur; sebanyak 79% lansia memotong kuku tangan dan kaki dalam 1 minggu; sebanyak 77 % lansia menguras bak mandi 3x sehari; sebanyak 57% lansia memberantas jentik nyamuk di lingkungan rumah ; sebanyak 80% lansia mengkonsumsi air putih di pagi hari; sebanyak 91,5% menggunakan air bersih untuk keperluan sehari-hari; sebanyak 91,5% menggunakan jamban sehat; sebanyak 74,4% makan dengan menu seimbang; sebanyak 42,1% melakukan kegiatan olahraga didampingi keluarga selama 1 minggu; sebanyak 48,8% berolahraga setiap hari selama 1 minggu; sebanyak 87 % lansia membuang sampah pada tempatnya dalam 1 minggu; sebanyak 73,2 % lansia merokok di dalam rumah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Lansia di RT 03 RW 06 Tlogomas Malang

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	11	26,8
Perempuan	30	73,2
Umur (tahun)		
<60	11	26,8
>60	30	73,2
Pekerjaan Ayah		
Swasta	13	31,7
Tidak bekerja	27	65,9
Pekerjaan Ibu		
IRT	27	65,9
Swasta	14	34,1
Pendidikan Ayah		
Tidak sekolah	27	65,9
SD	1	2,4
SMA	12	29,3
S1	1	2,4
Pendidikan Ibu		
Tidak Sekolah	16	39
SD	5	12,2
SMP	8	19,5
SMA	12	29,3
Status Gizi		
Kurus Normal	29	70,7
Gemuk	12	29,3
Status Tinggal		
Bersama keluarga	25	61
Sendiri	16	39
Kepemilikan Jamkesmas		
Mempunyai Askes	29	70,7
Tidak mempunyai askes	12	29,3

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Lansia di RT 03 RW 06 Tlogomas Malang

Kriteria	Jumlah	%
Baik	27	65,9
Cukup	11	26,8
Kurang	3	7,3
Jumlah	41	100

Dari Tabel 2 diketahui bahwa sebanyak sebagian besar responden 27 orang (65,9%) penerapan PHBS dalam kategori Baik.

## PEMBAHASAN

Sebagian besar responden 27 orang (65,9%) lansia mempunyai penerapan PHBS dalam kategori baik. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sudah dapat menerapkan minimal 10 indikator PHBS. PHBS pada lansia dapat dikatakan sebagai sekumpulan perilaku yang membuat lansia dapat melakukan aktivitasnya sendiri.

Sebagian besar lansia sudah melakukan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dalam 1 minggu, dengan menggunakan air mengalir. Kebiasaan ini baik sekali untuk dilakukan oleh semua kelompok usia, termasuk lansia. Termasuk penggunaan sabun saat mencuci tangan. Penggunaan sabun saat mencuci tangan dimaksudkan untuk menghilangkan berbagai kotoran yang ada di tangan, yang tanpa disadari berada di lapisan kulit tangan terluar yang tidak tampak. Depkes memandang penting penggunaan sabun saat mencuci tangan, yang tidak cukup hanya dengan air mengalir (Depkes, 2009). Kegiatan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir, serta mencuci tangan dengan menggunakan sabun merupakan salah satu bentuk perwujudan dari *personal hygiene*. *Personal hygiene* sebagai bentuk kegiatan membersihkan diri dan menjaga kesehatan, dengan tujuan yakni untuk menghindarkan diri dari berbagai penyakit yang dapat menyerang diri lansia. Hal ini sependapat dengan teori yang menyampaikan bahwa suatu kegiatan yang bertujuan untuk diri sendiri dan orang lain agar terjaga dari penyakit, dengan cara menjaga kesehatan dan menjaga kebersihan diri merupakan inti dari *personal hygiene* (Tarwoto & Martonah, 2010). Kita semua mengetahui bahwa tangan merupakan jembatan masuknya kuman ke dalam tubuh.

Sebagian besar lansia mencuci rambut sekurangnya 2 kali dalam seminggu, dengan menggunakan sampo. Perilaku lansia tersebut sudah mencerminkan PHBS yang baik. Rambut merupakan salah satu anggota tubuh yang perlu untuk dijaga kebersihan dan kesehatannya. Mencuci rambut secara rutin dengan menggunakan sampo bermanfaat bagi kesehatan seseorang yakni akan menjauhkan kepala dari ketombe penyebab gatal pada kepala, dan menjauhkan kepala dari menumpuknya sel-sel mati. Kegiatan mencuci rambut dengan teratur sel-sel kulit mati di kepala akan lebih mudah lepas dan tidak menumpuk. Jika sel kulit mati ini menumpuk di kepala, maka akan mengganggu kesehatan kepala juga rambut. Sampo penting untuk digunakan saat mencuci rambut karena mampu mengembalikan kulit kepala sesuai dengan kadar keasaman dari kulit kepala, selain itu juga mampu mengatasi masalah di kulit kepala termasuk mencegah menumpuknya sel-sel kulit mati di kepala (Wijaya L, 2001). Pentingnya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan rambut melalui mencuci rambut dengan sampo juga disampaikan bahwa "Rambut yang tidak sehat apabila tidak dirawat dapat menimbulkan permasalahan dan kelainan rambut

yang mengganggu kesehatan rambut seperti rambut pecah pecah, kusam, ketombe, berketu, rambut bercabang dan kebotakan (Al-Iraqi, 2010).

Sependapat dengan teori yang menyatakan banyak faktor yang berperan dalam kesehatan rambut, yakni banyaknya debu yang menempel di rambut, air yang tidak bersih saat mencuci rambut, perawatan rambut yang buruk, terlalu banyak perlakuan pada rambut, serta rambut yang seringkali diikat (Sani R, 2010).

Sebagian besar lansia juga melakukan kegiatan menggosok gigi setelah makan selama seminggu. Perilaku lansia ini sangat baik untuk dilakukan, walaupun gigi yang dimiliki lansia sudah banyak yang tanggal/hilang. Bagaimanapun kegiatan menggosok gigi ini penting untuk dilakukan oleh lansia. Depkes mengungkapkan bahwa menggosok gigi memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan mulut lansia, menghilangkan plak dan debris, menghilangkan makanan yang tersisa atau bahkan menempel di gigi, serta merangsang terbentuknya jaringan gigitiva, serta meniadakan bau mulut seseorang (Depkes, 2004).

Sebagian besar lansia mandi 2x sehari. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sudah mempunyai kebiasaan untuk membersihkan diri secara tepat. Mandi pagi dan sore secara teratur memberikan efek positif bagi kesehatan. Dengan rutin mandi 2x sehari akan membuat badan selalu bersih dari berbagai kotoran, serta membuat badan akan segar. Sebanding dengan teori bahwa mandi bermanfaat untuk menghilangkan kotoran di badan, menghilangkan bau keringat, dan juga dapat mengembalikan kesegaran tubuh (Purnomo Ananto & Abdul K, 2010).

Hanya sekitar 50% responden yang melakukan kegiatan pemberantasan jentik nyamuk oleh lansia. Data ini menunjukkan bahwa kegiatan pemberantasan sarang nyamuk (PSN) tidak banyak dilakukan oleh lansia. Lansia tidak banyak yang melakukan tindakan menguras, menutup, dan mengubur (3M). Padahal kita ketahui bersama bahwa PSN ini sangat penting untuk dilakukan, untuk menghindarkan dari penyakit Demam Berdarah. PSN merupakan suatu kegiatan membersihkan/ memberantas mulai telur, jentik dan juga kepompong nyamuk yang menyebabkan terjadinya demam berdarah dengue di berbagai tempat perkembangbiakan nyamuk, yakni dengan 3M (menguras, menutup dan mengubur) (Susanti. L, 2012). Lansia tidak melakukan tindakan 3M, dimungkinkan karena lansia menganggap tindakan PSN kurang penting untuk dilakukan ditengah sisa-sisa tenaga tuanya, dan dimungkinkan juga kurangnya pengetahuan lansia tentang PSN. Pengetahuan memberikan andil dalam perubahan perilaku (Heri Supriyanto S, 2011). Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan pengetahuan, sikap, dan praktek keluarga dalam pemberantasan sarang nyamuk (PSN) dengan kejadian demam Berdarah Dengue di Wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Kota Semarang (Widagdo L, 2008). Sesuai pula

dengan penelitian yang lain yang mengungkap bahwa pengetahuan, sikap, ketersediaan informasi dan peran petugas kesehatan berhubungan dengan perilaku PSN demam berdarah dengue (Erni Nuryanti, 2013).

Sebagian besar lansia telah mengkonsumsi air putih di pagi hari. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah memiliki kebiasaan yang baik bagi kesehatan, yakni mengkonsumsi air putih di pagi hari.. Konsumsi air putih bermanfaat untuk mencegah agar tubuh lansia tidak mengalami dehidrasi sekaligus memenuhi kebutuhan cairan tubuh pada lansia. Keseimbangan air dalam tubuh lansia, akan terpengaruh karena adanya proses penuaan pada diri lansia (MJ B, NS C, WW C, 2005). Merujuk dari hasil penelitian tersebut, jika konsumsi air putih berkurang maka akan menyebabkan terjadi ketidakseimbangan air di dalam tubuh lansia. Agar tubuh selalu dalam kondisi seimbang akan cairan, maka dianjurkan untuk mengkonsumsi air dalam jumlah yang cukup. Sebanyak 1-1,5 liter air/hr merupakan jumlah asupan yang sesuai untuk lansia (Hardiansyah, 2011).

Sebagian besar lansia menggunakan air bersih untuk keperluan sehari-hari; Sebagian besar lansia menggunakan jamban sehat untuk aktivitas BAB ( Buang Air Besar) dan BAK ( Buang Air Kecil ). Perilaku sebagian besar lansia tentang penggunaan jamban untuk MCK dan BAB tersebut sudah sangat tepat. BAB dan BAK di jamban sebagai suatu perilaku yang menguntungkan bagi kesehatan ,karena dapat menjauhkan diri dari penyakit. Perilaku BAB dan BAK dapat menjauhkan dari bau yang tidak sedap, sebagai tindakan untuk menjaga kebersihan sumber air bersih yang ada di lingkungan, serta menjauhkan dari banyaknya lalat yang hinggap di kotoran manusia sebagai penyebab penyakit diare di masyarakat. Perilaku lansia yang sebagian besar telah melakukan BAB dan BAK di jamban dikarenakan juga telah tersedianya jamban di dalam rumah (PKK RD, 2011). Ketersediaan jamban di dalam rumah menjadi salah satu faktor pendorong lansia untuk menerapkan PHBS terkait dengan BAB dan BAK. Opini peneliti ini sesuai dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa dengan tersedianya sarana yang lengkap, maka perilaku BAB di jamban akan baik dan disimpulkan adanya kaitan antara ketersediaan jamban di rumah dengan perilaku BAB di jamban (Wijayanti AK, 2016). Berbagai dampak mungkin muncul akibat pembuangan kotoran manusia di selain jamban. Kotoran manusia yang dibuang begitu saja, akan dapat mencemari air, dan mungkin juga makanan melalui peran vektor lalat. Pembuangan kotoran manusia disembarang tempat akan merugikan kesehatan, serta tercemarnya air dan makanan (termasuk dalam hal ini adalah untuk pembuangan kotoran yang sudah menggunakan jamban namun belum sesuai dengan kriteria kesehatan, sehingga berdampak pada pengotoran permukaan air. Depkes mengemukakan syarat jamban yang sehat yakni tidak mengotori permukaan tanah dan air, bebas serangga, ruang



jamban harus dalam kondiid yang terang, tidak berbau, aman jika ada yang menggunakan serta memiliki nilai kesopanan (Depkes, 2004).

Sebagian besar lansia mengkonsumsi menu seimbang. Data ini menunjukkan bahwa lansia telah mengkonsumsi berbagai jenis makanan dalam setiap makan, yang mengandung karbohidrat ( nasi), protein dan lemak ( lauk pauk), sayur dan buah( vitamin dan mineral) dalam setiap waktu makan.Semua unsur gizi ini dikonsumsi bersama-sama dan dikatakan bahwa lansia telah mengkonsumsi menu seimbang. Opini peneliti ini, dengan tidak melihat unsur jumlah kalori dalam pemenuhannya. Pemenuhan gizi seimbang bagi lansia ini sangat penting,mengingat begitu banyak terjadi perubahan dalam diri lansia akibat penuaan. Penuaan yang terjadi pada diri lansia, secara tidak langsung berpengaruh pada penurunan asupan makan lansia. Sebanding dengan hasil penelitian yang menyampaikan bahwabahwa penurunan sensitivitas terhadap rasa makanan pada lansia saat tua, menyebabkan asupan makan lansia akan menurun.Dan asupan yang menurun berdampak pada tidak terpenuhinya zat gizi pada lansia (Kennedy, 2006). Dengan mengkonsumsi menu seimbang, maka diharapkan kecukupan gizi lansia terpenuhi.

Sebanyak separoh kurang dari responden melakukan kegiatan olahraga, dan didampingi oleh keluarga. Data ini merupakan data rutinitas PHBS yang paling jarang dilakukan oleh lansia di RT 03 RW 06 Tlogomas. Rendahnya aktivitas fisik (olahraga) pada lansia ini bisa disebabkan karena tidak ada yang mendampingi lansia saat melakukan olahraga sehingga cenderung malas melakukan kegiatan ini. Padahal aktivitas fisik (olahraga) sangat diperlukan oleh lansia untuk hidup sehat. Aktivitas fisik yang dimaksud disini adalah aktivitas yang mengeluarkan keringat. Dengan melakukan aktivitas fisik maka seluruh organ tubuh lansia akan mempunyai metabolisme yang baik, serta akan memberikan indeks massa tubuh (IMT) yang baik untuk lansia. Seseorang yang mempunyai aktivitas fisik yang baik , maka akan mempunyai IMT yang baik/normal. Dan demikian sebaliknya, seseorang yang mempunyai aktifitas fisik yang kurang akan menyebabkan terbentuknya IMT yang jauh atau bahkan melebihi batas normal, yang tentunya akan berakibat tidak baik bagi kesehatan (Anggraini L, 2014).

Sebagian besar lansia membuang sampah pada tempatnya dalam 1 minggu. Data tersebut menunjukkan bahwa lansia mungkin sudah mempunyai kebiasaan sejak awal untuk membuang sampah pada tempatnya. Analisa lain terkait hal tersebut yakni dimungkinkan sudah tidak adanya lahan kosong yang dapat dijadikan sebagai tempat pembuangan sampah (Umaroh AK, 2015). Perilaku lansia yang telah membuang sampah pada tempatnya ini salah satu sebagai bentuk perilaku yang baik. Perilaku lansia yang baik ini dimungkinkan berasal dari pengetahuan yang baik juga pada lansia tentang perilaku membuang sampah.

Demikian pula lansia yang masih membuang sampah di sungai, juga sedikit banyak dipengaruhi oleh pengetahuan. Sependapat dengan hasil penelitian yang mengungkap pengetahuan memberikan andil dalam perilaku membuang sampah di sungai (Ashidigy MR, 2019). Untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan promosi kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Promosi kesehatan memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap PHBS (Kurniawan. A, 2019). Promosi kesehatan PHBS memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap (Roni, 2018).

Dan sebagian besar lansia merokok di dalam rumah. Data ini menunjukkan bahwa banyak lansia di lingkungan penelitian yang tetap bertahan dengan perilaku merokoknya. Kebiasaan merokok ini tidak mengenal faktor usia, dan kebiasaan tidak baik ini dengan mudah menyebar di tengah masyarakat dikarenakan banyaknya jumlah perokok di masyarakat. Faktor lingkungan social menyebabkan begitu cepatnya sebuah perilaku diadopsi oleh orang lain. Dari asal mula melihat, kemudian melakukan sosialisasi bersama-sama dengan teman perokok, berakibat pada seseorang mengikuti perilaku teman sebayanya. Jika dikaji dari penyebab lansia merokok, ternyata banyak faktor yang melatarbelakangi, yang sulit untuk dikendalikan. Lingkungan keluarga, social dan teman sebaya mempengaruhi perilaku merokok (Roni, 2018). Bagaimanapun juga lansia hidup ditengah masyarakat, yang akan sangat mungkin menyebabkan lansia terpapar oleh perilaku yang tidak sehat dari para koleganya.

PHBS lansia ini termasuk dalam PHBS di dalam rumah tangga. Dari hasil penelitian ini didapatkan kategori PHBS lansia sudah masuk dalam kategori baik, namun demikian masih dijumpai sebagian lansia dengan indikator yang berbeda, yang berada dalam kategori PHBS kurang dan cukup. Untuk dapat meningkatkan dan mewujudkan penerapan PHBS dengan lebih baik, maka dibutuhkan kerja keras dari semua pihak, termasuk juga peran promosi kesehatan yang berkesinambungan. Sependapat dengan hasil penelitian lain bahwa terdapatnya pengaruh promosi kesehatan dengan penerapan PHBS.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Sebagian besar lansia mempunyai penerapan PHBS dalam kategori Baik. Namun demikian indikator PHBS lansia yakni memberantas jentik nyamuk, melakukan olahraga secara rutin, serta kegiatan merokok di dalam rumah masih menunjukkan kategori yang tidak baik ditunjukkan dengan prosentase penerapan PHBS lansia yang kurang. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk menggali faktor determinan rendahnya perilaku sehat dalam pemberantasan jentik nyamuk, olahraga yang teratur serta perilaku merokok pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Organization WH. Active Ageing: A Policy Framework . Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Department, World Health Organization. Geneva; 2002.
- Cucinotta D. Prevention of pathological aging by comprehensive clinical, functional and biological assessment. *Arch Gerontol Geriatr*. 2007;1(44):125–32.
- Sabia S, Singh-Manoux A, Hagger-Johnson G, Cambois E, Brunner EJ, Kivimaki M. Influence of individual and combined healthy behaviours on successful aging. *Can Med Assoc [Internet]*. 2012;184(18):1985–92. Available from: <https://e-resources.perpusnas.go.id:2082/docview/1314301668?accountid=25704>
- ZEIN NA. GAMBARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN PERSONAL HYGIENE PADA LANSIA DI SAMBIROTO RT 25 RW 04 DESA SAMBIBULU TAMAN SIDOARJO [Internet]. 2011. Available from: <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/3280>
- Kustantya N, Anwar & MS. Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada lansia. *J keperawatan [Internet]*. 2013;4(1). Available from: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2378/3217>.
- Sulastri, Muhammad Arifin Siregar, Siagian A. Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas kampar kiri hulu kecamatan kampar hulu kabupaten kampar riau tahun 2012. *Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis*. 2012;
- Azwar S. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. *Sikap Mns Teor dan Pengukurannya*. 2013;
- Small GW, Siddarth P, Ercoli LM, Chen ST, Merrill DA, Torres-Gil F. Healthy behavior and memory self-reports in young, middle-aged, and older adults. *Int Psychogeriatrics*. 2013;25(6):981–9.
- Fried LP, Carlson MC, McGill S, Seeman T, Xue QL, Frick K, et al. Experience Corps: A dual trial to promote the health of older adults and children’s academic success. *Contemp Clin Trials*. 2013;36(1):1–13.
- FIRMANA VR. GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANSIA DI DESA KEMUKUS KECAMATAN GOMBONG KABUPATEN KEBUMEN. 2016; Available from: <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/100/>
- 1Chiueve SE, McCullough ML, Sacks FM, Rimm EB. Healthy lifestyle factors in the primary prevention of coronary heart disease among men: Benefits among users and nonusers of lipid-lowering and antihypertensive medications. *Circulation*. 2006;114:160–7.
- Grigorova-Petrova K, Dimitrova A, Lubenova D, Zaharieva D, Vassileva D. Feasibility of interactive video games for influence on balance in institutionalized elderly people. *J Phys Educ Sport*. 2015;15(31):429–32.
- Kelen APL, Hallis F, Putri R. TUGAS KELUARGA DALAM PEMELIHARAAN KESEHATAN DENGAN MEKANISME KOPING LANSIA. *CARE*. 2016; <https://publikasi.unitri.ac.id/index.ph/fikes/article/view/1201>
- Depkes R. Panduan Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan sehat Dalam Rumah Tangga. 2009.
- Tarwoto & Martonah. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan 4.ed*. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
- Wijaya L. Pengaruh Jumlah Pityrosporum ovale dan kadar sebum terhadap kejadian ketombe. Semarang:Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro.; 2001.
- Al-Iraqi BA-S. *Mau Cantik ? Tip Menjadi Wanita Idaman Sepanjang Masa*. Jakarta: Klinikal

- Mahira Buku Sehat. Jakarta: Klinik Mahira Buku Sehat; 2010.
- Sani R. Perawatan Rambut Super Lengkap. Yogyakarta: Getar Hati; 2010.
- Depkes R. Kebijakan Dasar Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta; 2004.
- Purnomo Ananto & Abdul K. Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani. Jakarta:Depdikbud; 2010.
- Susanti, L. & Boesri H. Insektisida Sipermethrin 100 g/l terhadap Nyamuk dengan Metode Pengasapan. *J Kemas*. 2012;7(2):156–63.
- Heri Supriyanto S. Hubungan antara pengetahuan, sikap, praktek keluarga tentang Pemberantasan Sarang Nyamuk (psn) dengan kejadian demam berdarah dengue di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan Kota Semarang. *Artikel Ilmiah*. 2011.
- Widagdo L, Husodo BT, Bhinuri, Dkk. Kepadatan Jentik *Aedes aegypti* sebagai Indikator Keberhasilan Pemberantasan Sarang Nyamuk (3M Plus): di Kelurahan Srandol Wetan, Semarang. *Makara Kesehat*. 2008;12(1):13–9.
- Erni Nuryanti. Perilaku Pemberantasan Sarang Nyamuk Di Masyarakat. *Kesehat Masy* [Internet]. 2013;9(1):15–23. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- MJ B, NS C, WW C. Water balance, hydration status, and fat-free mass hydration in younger and older adults. *Am J Clin Nutr*. 2005;81:1342–50.
- Hardiansyah. Kualitas Pelayanan Publik. Yogyakarta: Gava Media; 2011.
- PKK RD. Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Program Penyediaan Air Minum dan Sanitasi Berbasis Masyarakat (Pamsimas) komponen B. 2011.
- Wijayanti AK, Widagdo L, Shaluhiah Z. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN BUANG AIR BESAR DI JAMBAN DI DESA GUNUNGSARI KECAMATAN PULOSARI KABUPATEN PEMALANG. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2016; Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Kennedy ET. Evidence for nutritional benefits in prolonging wellness. *Am J Clin Nutr*. 2006;83:410–4.
- Anggraini L. Hubungan Tingkat Aktivitas Terhadap Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah. Semarang; 2014.
- Umaroh AK, Hanggara HY, Choiri C. GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULU KABUPATEN SUKOHARJO BULAN JANUARI-MARET 2015. *J Kesehat* [Internet]. 2016; Available from: [journals.ums.ac.id](http://journals.ums.ac.id).
- Ashidigy MR. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Masyarakat Dalam membuang Sampah Rumah Tangga. Univeristas Negeri Semarang; 2009.
- Kurniawan, A., Putri, RM., Widiani E. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar. *Nurs News (Meriden)* [Internet]. 2019;4(1). Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1483>.
- Roni, Susmini, Putri. R. Peran promosi Kesehatan PHBS Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam pencegahan Diare. *Nurs News (Meriden)* [Internet]. 2018;3(3). Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes./article/view/1312>