

---

---

## Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Lansia Di Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta

Yofhi Septian Panglipurningrum<sup>1</sup>, Karmadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Dharma AUB Surakarta, <sup>2</sup>Stikes mambaul'ulum Surakarta

Email [yofhiseptia90@gmail.com](mailto:yofhiseptia90@gmail.com)

### Abstrak

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan Kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga Masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup sehat di lingkungan wilayah Banjarsari masih terus dilakukan oleh penyuluh baik dari puskesmas maupun dari forum Kesehatan, dengan demikian diharapkan Tingkat kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan oleh Masyarakat di lingkungan banjarsari kota Surakarta. Pengabdian ini dilaksanakan pos lansia Tunas Harapan di wilayah kecamatan Banjarsari Kota Surakarta pada hari minggu, 2 Juni 2024. Peserta edukasi terdiri dari Masyarakat lansia berjumlah 75 orang. Edukasi dilaksanakan menggunakan metode presentasi dan contoh cara melakukan perilaku hidup sehat. Hasil kegiatan edukasi pengabdian perilaku hidup bersih sehat pada masyarakat lansia di Banjarsari Kota Surakarta, terdapat hasil yang positif, dibuktikan dengan antusias peserta pada kegiatan tersebut.*

*Kata kunci: Edukasi, Pola Hidup Bersih dan sehat, kualitas hidup*

### A. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan Kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan. Keterlibatan seluruh anggota keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung bagi terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat. Berperilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan dimana pun kita berada. Berperilaku hidup bersih dan sehat menigka, katkan produktifitas dan kualitas hidup serta ketahanan dari serangan berbagai penyakit. Hal-hal penting untuk membangun budaya PHBS di keluarga dan masyarakat. (yuli, 2013)

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya. Menyiapkan akses terhadap sarana yang diperlukan untuk praktik PHBS baik di tempat tinggal maupun di lingkungan sekitar, sekolah, dan lingkungan kerja. Mengidentifikasi kebiasaan keluarga dan masyarakat yang menghalangi mereka. dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Merubah pandangan tentang PHBS dengan melibatkan berbagai tokoh di masyarakat. Perilaku hidup sehat di lingkungan wilayah Banjarsari masih terus dilakukan oleh penyuluh baik dari puskesmas maupun dari forum Kesehatan, dengan demikian diharapkan Tingkat kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan oleh Masyarakat di lingkungan banjarsari kota Surakarta.

Masyarakat yang sadar akan perilaku hidup sehat salah satunya adalah kelompok Masyarakat lansia, Dimana golongan lanjut usia rentan dengan berbagai penyakit, sehingga harus lebih memperhatikan perilaku hidup sehat. Masyarakat lansia di Banjarsari kota Surakarta Sebagian besar telah aktif mengikuti edukasi perilaku hidup sehat yang akan membantu Masyarakat lansia dalam menjaga Kesehatan, dengan harapan apabila Masyarakat menjaga

---

Kesehatan lebih baik dengan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat, maka akan meningkatkan kualitas hidup Masyarakat lansia, sehingga lansia akan bisa lebih produktif dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. (Apriliyanti, 2021) (dayani, 2022)

Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga Masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. (dayani, 2022)

## **B. Metode Pengabdian**

Pengabdian ini dilaksanakan pos lansia Tunas Harapan di wilayah kecamatan Banjarsari Kota Surakarta pada hari minggu, 2 Oktober 2024. Peserta edukasi terdiri dari Masyarakat lansia berjumlah 75 orang. Edukasi dilaksanakan menggunakan metode presentasi dan contoh cara melakukan perilaku hidup sehat.

Edukasi meliputi indikator perilaku hidup bersih dan sehat yang dipresentasikan kepada Masyarakat lansia, diantaranya:

- a. terpenuhinya gizi seimbang
- b. menggunakan air bersih dalam pemenuhan kebutuhan
- c. rajin cuci tangan menggunakan sabun
- d. melakukan aktifitas fisik olahraga ringan
- e. mengelola sampah dengan baik
- f. mempunyai asuransi Kesehatan
- g. melakukan cek Kesehatan secara berkala.

Team Pengabdian Kepada Masyarakat melakukan Metode yang digunakan dari kegiatan sosialisasi ini yaitu :

1. Metode ceramah dan penyampaian materi oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) UNDHA AUB Surakarta menyampaikan materi pola hidup bersih dan sehat bagi masyarakat lansia di kelurahan Kadipiro Kecamatan Banjarsari surakarta.
2. Diskusi dan Tanya jawab , tim Pengabdian Masyarakat (PKM) UNDHA AUB Surakarta memberikan kesempatan kepada peserta sosialisasi masyarakat lansia di kelurahan kadipiro surakarta.
3. Konsultasi berkelanjutan kepada tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) UNDHA AUB Surakarta jika masih diperlukan.

Memberikan edukasi kepada masyarakat lansia pentingnya kebersihan dan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.

### C. Hasil Dan Pembahasan

Hasil kegiatan edukasi pengabdian perilaku hidup bersih sehat pada masyarakat lansia di Banjarsari Kota Surakarta, terdapat hasil yang positif, dibuktikan dengan antusias peserta pada kegiatan tersebut.



Gambar 1. Peserta edukasi perilaku hidup sehat.

Para peserta terdiri dari Masyarakat lansia di wilayah banjarasri kota Surakarta berjumlah 75 orang. Peserta mengikuti pelatihan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan kualitas hidup Masyarakat lansia di wilayah banjarasri kota Surakarta.

Materi yang disampaikan antara lain:

- a. Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan terbebas dari kuman. Cucilah tangan setiap kali sebelum makan dan melakukan aktifitas yang menggunakan tangan, seperti memegang uang dan hewan, setelah buang air besar, seperti saat ini, cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir adalah keharusan. Mencuci tangan harus memperhatikan aturan dengan membersihkan seluruh bagian dari tangan.
- b. Melakukan aktifitas fisik, baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan Kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yakni olahraga ringan, jalan kaki, jogging, berkebun, dan lain-lainnya.
- c. Dianjurkan agar keluarga mengkonsumsi jenis makanan yang bersih dan sehat seperti mengandung banyak vitamin, serat, mineral dan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh serta bermanfaat bagi Kesehatan.
- d. Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, hingga untuk kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.
- e. Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan. Makanan gizi seimbang adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal serta faktor usia. (Marisda, 2021) (Nurmahmudah, 2018)

Fungsi dari makanan dalam piramida makanan meliputi:

- a. Zat tenaga. Tenaga diperlukan manusia untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-

- 
- hari. Zat tenaga dihasilkan dari : karbohidrat, lemak dan protein.
- b. Zat Pembangun. Zat pembangun diperlukan untuk membangun dan mengganti sel-sel atau jaringan didalam tubuh yang telah rusak. Zat pembangun dihasilkan dari protein.
  - c. Zat Pengatur. Zat pengatur diperlukan untuk mengatur berbagai proses kimia dalam proses pencernaan makanan.



Gambar 2. Edukasi perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.

Beberapa Manfaat perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup diantaranya:

- a. Terhindar dari Penyakit. Tujuan utama dilakukannya PHBS adalah untuk memastikan kebersihan dan kesehatan tubuh. Karena itu, gerakan PHBS dapat melindungi tubuh dari serangan berbagai macam virus dan bakteri penyebab penyakit tertentu, seperti diare, kolera, hingga tetanus.
- b. Menjaga Kebersihan Lingkungan. Selain menjaga kesehatan tubuh, gerakan PHBS juga dilakukan dengan memperhatikan kebersihan dan kelestarian lingkungan sekitar. Menerapkan PHBS di rumah membuat lingkungan tempat tinggal tersebut menjadi lebih aman dan nyaman untuk ditempati.
- c. Meningkatkan Produktivitas. Seperti yang telah diketahui, salah satu kegiatan dalam PHBS adalah menjaga kebersihan lingkungan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan produktivitas karena lingkungan yang bersih dan nyaman akan meningkatkan motivasi seseorang dalam beraktivitas. (siregar, 2023)

#### **D. Simpulan**

Kegiatan yang dihasilkan dari edukasi perilaku hidup sehat warga mendapatkan pengalaman dan ilmu untuk menjaga Kesehatan dan kebersihan di lingkungan sekitar, dengan demikian apabila Masyarakat lansia dapat hidup sehat maka dapat meningkatkan kualitas hidup dan dapat beraktifitas dengan baik.

Kegiatan edukasi perilaku hidup sehat diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menjadikan Masyarakat lansia menjadi lebih sehat lagi. Selanjutnya dapat diberikan edukasi yang lebih bermanfaat bagi kesejahteraan Masyarakat di lingkungan tersebut sehingga Masyarakat akan lebih menyadari pentingnya hidup bersih dan sehat. (Nurmahmudah, 2018) (siregar, 2023)

#### **E. Saran**

1. Tim pengabdian dihimbau lebih seri melakukan penyuluhan dan sosialisadi kepada

---

masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan taraf ekonomi masyarakat.

2. Pemerintah setempat diharapkan lebih aktif dalam memberikan kegiatan sosialisasi dalam mengedukasi masyarakat khususnya lansia agar dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

#### **F. Ucapan Terima Kasih**

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Masyarakat lansia di banjarsari kota Surakarta atas kesediaannya dalam mengikuti edukasi ini dengan baik dan antusias. Terima kasih juga kami ucapkan kepada pengurus pos lansia Tunas Harapan yang telah bersedia memberikan waktu kami dalam menyampaikan edukasi kepada warga banjarsari kota Surakarta, kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak pemerintahan seperti pihak kelurahan dan ketua RW yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di wilayah banjarsari kota Surakarta.

#### **Daftar Pustaka**

- Apriliyanti, H. W. (2021). Edukasi pola kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi kecamatan genuksari semarang. *jurnal pengabdian unisula*.
- dayani, T. r. (2022). penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat serta pendampingan menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan pada anak. *al muawamah*, 142 - 150.
- Marisda, D. H. (2021). edukasi perilaku hidup sehat dalam mewujudkan masyarakat yang produktif. *JMM*, 354 - 364.
- Nurmahmudah, e. (2018). perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah. *kurnal pengabdian umtas*, 46 - 52.
- siregar, n. y. (2023). edukasi perilaku hidup bersih dan sehat ibu hamil masa pandemi covid 19. *EMMASS*, 10 - 16.
- yuli, A. (2013). Penyuluhan dan praktik PHBS dalam mewujudkan masyarakat desa peduli sehat. *jurnal inovasi dan kewirausahaan*, 45-50.