

PENYULUHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DI POSYANDU LANSIA STIKES MITRA ADIGUNA PALEMBANG

Diana H. Soebyakto¹ Italia²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang
e-mail : mitra.adiguna1994@gmail.com , italia.effendi@gmail.com

Abstrak

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Kesehatan para lansia yang mulai belakangan ini telah ditingkatkan oleh pemerintah melalui program-program dari Puskesmas seperti posyandu lansia, namun hal ini masih kurang luas menjangkau para lansia, karena dengan intensitas kegiatan posyandu yang hanya dilakukan sekali dalam beberapa minggu dikarenakan banyaknya lingkungan dalam cakupan wilayah kerja puskesmas. Sehingga para lansia yang mengalami keluhan kembali akan sulit memeriksakan diri ke puskesmas karena masalah kemampuan fisik dan transportasi. Dari data yang kami dapatkan dari Posyandu Lansia Bina Sejahtera Kelurahan RW 05 Kelurahan Bukit sangkal jumlah lansia yang mengeluh tentang kesehatannya dan yang sering hadir pada saat kegiatan posyandu berjumlah 46 (61,3%) dari 60 lansia yang ada . Ini menunjukkan bahwa kebutuhan para lansia dalam peningkatan kesehatan diri mereka sangatlah penting. Maka dari itu kami mencoba membantu dan bekerjasama dengan Posyandu lansia Bina Sejahtera RW 05 Kelurahan bukit Sangkal untuk mendapatkan data lansia dan mengundang para lansia hadir di Posyandu Lansia Stikes Mitra Adiguna dalam rangka Bakti Sosial yaitu penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis. Tujuan meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya para lansia dan informasi tentang pentingnya pemeliharaan kesehatan diri. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, ceramah. Luaran akhir kegiatan ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan klien tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia.

Kata Kunci : Lansia, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Abstract

Elderly (elderly) is someone who has entered the final stages of the phase of life. This group categorized as elderly will experience a process called the Aging Process. The health of the elderly has recently been improved by the government through programs from Puskesmas such as the elderly posyandu, but this is still not widely accessible to the elderly, due to the intensity of posyandu activities which are only carried out once a few weeks due to the large number of environments within the work area. Public health center. So that the elderly who experience complaints again will find it difficult to check with the health center because of problems with physical abilities and transportation. From the data we got from the Bina Sejahtera Elderly Posyandu, RW 05 Kelurahan Bukit, we deny that the number of elderly people who complain about their health and who often attends posyandu activities are 46 (61.3%) of the 60 elderly people. This shows that the needs of the elderly in improving their own health are very important. Therefore, we try to help and cooperate with the Elderly Posyandu Bina Sejahtera RW 05 Kelurahan Bukit Sangkal to get data on the elderly and invite the elderly to attend the Posyandu Elderly Stikes Mitra Adiguna in the context of Social Service, namely counseling and free health checks. The goal is to improve public health, especially the elderly and provide information about the importance of maintaining personal health. The method used to achieve the target of this activity is by approach, lecture. The final output of this activity is that it can increase the client's knowledge about clean and healthy living behavior and can help improve the health status of the community, especially the elderly.

Keywords: Elderly, Clean and Healthy Life Behaviour

PENDAHULUAN

Upaya pengembangan masyarakat Indonesia yang merata, adil dan makmur khususnya dalam bidang kesehatan tidak hanya merupakan tanggung jawab pemerintah semata. Secara proporsional ini diemban pula oleh seluruh komponen bangsa lainnya, termasuk di dalamnya masyarakat yang bersangkutan itu sendiri, maupun oleh lapisan masyarakat lain yang secara sosial ekonomi berkemampuan relatif lebih baik. Seluruh komponen ini mempunyai kepentingan untuk secara aktif bersinergi dalam upaya perbaikan taraf kesejahteraan masyarakat.

Adapun dosen sebagai fasilitator kepada mahasiswa yang merupakan generasi penerus sekaligus elemen intelektual dalam masyarakat adalah salah satu pihak yang turut mengembang amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi, peran serta mahasiswa dalam masyarakat tidaklah dibatasi pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Mahasiswa dituntut untuk secara kritis mampu terlibat lebih aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar dan pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi pula dengan kerja nyata di lingkungan. Dan pengabdian mahasiswa di bidang pembangunan masyarakat ini dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti.

Salah satu langkah yang dapat diambil dosen mahasiswa, dalam hal ini mahasiswa keperawatan dalam kapasitasnya langsung di masyarakat, sebagai seorang perawat ataupun tenaga medis lainnya, adalah melalui kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan dan kemanusiaan. Dengan salah satu bentuknya adalah kegiatan Bakti Sosial dalam hal ini penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis.

Kesehatan para lansia yang mulai belakangan ini telah ditingkatkan oleh pemerintah melalui program-program dari Puskesmas seperti posyandu lansia, namun hal ini masih kurang luas menjangah para lansia, karena dengan intensitas kegiatan posyandu yang hanya dilakukan sekali dalam beberapa minggu dikarenakan banyaknya lingkungan dalam cakupan wilayah kerja puskesmas. Sehingga para lansia yang mengalami keluhan kembali akan sulit memeriksakan diri kepuskesmas karena masalah kemampuan fisik dan transportasi. Dari data yang kami dapatkan dari Posyandu Lansia Bina Sejahtera Kelurahan RW 05 Kelurahan Bukit sangkal jumlah lansia yang mengeluh tentang kesehatannya dan yang sering hadir pada saat kegiatan posyandu berjumlah 46 (61,3%) dari 60 lansia yang ada . Ini menunjukkan bahwa kebutuhan para lansia dalam peningkatan kesehatan diri mereka sangatlah penting. Maka dari itu kami mencoba membantu dan bekerjasama dengan Posyandu lansia Bina Sejahtera RW 05 Kelurahan bukit Sangkal untuk mendapatkan data lansia dan mengundang para lansia hadir di Posyandu Lansia Stikes Mitra Adiguna dalam rangka Bakti Sosial yaitu penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis.

Diharapkan, suatu kegiatan penyuluhan PHBS dan pemeriksaan kesehatan Gratis yang dikelola secara optimal dan terorganisir dapat mengemas visi dan misi Prodi Keperawatan yaitu Keperawatan *Gerontik*/lansia, sehingga dalam melakukan promosi kesehatan bagi masyarakat yang membutuhkan, dimana pada akhirnya akan menuju perbaikan taraf hidup serta peningkatan kesejahteraan jangka panjang yang mandiri dan terarah bagi para lansia.

METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Penyuluhan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dan pemeriksaan kesehatan gratis di posyandu lansia STIKES Mitra Adiguna Palembang). ini sesuai dengan harapan bersama, maka dilakukan jadwal kegiatan dan alur kegiatan dengan menggunakan beberapa metode pendekatan meliputi penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pemeriksaan kesehatan gratis di posyandu.

Tabel.1
Jadwal Kegiatan dan Alur Kegiatan

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
	Persiapan: a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, perizinan, materi, dll. b. Persiapan media c. Persiapan petugas	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi Alat-alat dan ruangan untuk terapi kognitif: senam otak, LCD, laptop, pointer, SAP, proyektor, sound sistem, power point, serta tempat penyuluhan. Pembagian tugas dan tanggung jawab	Studi literatur Penelusuran barang inventaris Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang STIKES Mitra Adiguna Palembang STIKES Mitra Adiguna Palembang
2.	Survey Awal	Melaksanakan pendekatan dengan pimpinan posyandu lansia Bina Sejahtera RT 15, RW 05 dan lansia sekitar STIKES	Statistik	Rt 15 RW 05 Kelurahan Bukit Sangkal Plmbg
3.	Pelaksanaan Kegiatan: a. Penyuluhan - Pembukaan - Pelaksanaan - Evaluasi b. Pemeriksaan kesehatan gratis - Mendata lansia - Pemeriksaan - Mencatat Hasil	Melakukan kegiatan penyuluhan tentang PHBS pada lansia Melakukan pemeriksaan langsung ke lansia sesuai kebutuhan - Gula darah - Kolesterol - Asam urat	Diskusi, ceramah dan tanya jawab Pemeriksaan menggunakan Stik dengan teknik deteksi elektrokimia	STIKES Mitra Adiguna Palembang
4.	Laporan akhir dan evaluasi hasil	Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di posyandu STIKES Mitra Adiguna Jln. Komplek Kenten Permai Blok J No. 9-12 Kelurahan Bukit Sangkal Kecamatan Kalidoni Palembang, ini dimulai sesuai dengan rencana kegiatan yaitu dimulai dengan penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pemeriksaan kesehatan gratis di posyandu lansia stikes mitra adiguna palembang, dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu mulai pukul 08.30 WIB, yang diawali dengan pembukaan 5 menit oleh pembawa acara dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan dari penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pemeriksaan kesehatan gratis di posyandu lansia stikes mitra adiguna palembang. Pada saat pelaksanaan penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pemeriksaan kesehatan gratis di posyandu lansia stikes mitra adiguna palembang. Di Posyandu STIKES Mitra Adiguna Jln. Komplek

Kenten Permai Blok J No. 9-12 Kelurahan Bukit Sangkal Kecamatan Kalidoni Palembang tahun 2022 jumlah peserta 23 orang.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat (phbs) dan pemeriksaan kesehatan gratis di posyandu lansia stikes mitra adiguna palembang.



Hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan :

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pemeriksaan kesehatan gratis di posyandu lansia STIKES mitra adiguna palembang dilaksanakan dengan baik
3. Setiap peserta kegiatan mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penyelenggara
4. Tempat penyuluhan di Posyandu Lansia STIKES Mitra Adiguna Jln. Komplek Kenten Permai Blok J No. 9-12 Kelurahan Bukit Sangkal Kecamatan Kalidoni Palembang.

Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini, hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang di ajukan lansia tentang materi yang di bahas. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah perilaku atau tindakan mengupayakan kebersihan dan kesehatan dari kemauan diri sendiri dan menularkannya kepada orang lain. Perilaku ini meliputi menjaga kebersihan dan kesehatan diri sehingga berdampak pada kesehatan orang lain dan lingkungan sekitar.

Dengan adanya penyuluhan maka diharapkan akan ada kesadaran untuk menjaga kebersihan diri dan memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan sampai bersih, tidak merokok. Karena dengan adanya kesadaran maka perubahan perilaku lansia menjadi sebuah perilaku yang lebih baik dan sehat, sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup lansia.

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan Lansia yang berperilaku kurang sehat bisa dikurangi karena menurut penelitian masih ada sejumlah lansia yang berperilaku tidak sehat sebanyak 23 %. Karena usia karakteristik individu dari lansia sulit untuk diubah (Azwar, 2013) termasuk diantaranya mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat oleh karena itu dibutuhkan dukungan dari lingkungan dan keluarga agar lansia tetap bisa menjaga kebersihan diri.

Paparan tentang kesehatan dan perilaku hidup bersih dan sehat ini membuat para Lansia tertarik karena promosi kesehatan di bidang kesehatan lingkungan ini sangat diperlukan karena dapat meningkatkan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Promosi kesehatan secara terus menerus terutama pada Lansia dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap PHBS (Kurniawan et al., 2019) dan (R Roni, S Susmini 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pemeriksaan kesehatan gratis di yang telah dilakukan pada tanggal 13 agustus 2021 di posyandu STIKES Mitra Adiguna Jln. Komplek Kenten Permai Blok J No. 9-12 Kelurahan Bukit Sangkal Kecamatan Kalidoni Palembang di jam 07.30 WIB, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pemeriksaan kesehatan gratis, kemudian peserta cukup menguasai materi yang diberikan yaitu pola hidup bersih dan sehat (PHBS) Dan hasil evaluasi semua peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pelaksana dengan baik. Penetapan respon dan Kriteria responden adalah lansia Responden terdiri dari 20 orang. Implementasi Pelaksanaan edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat dipahami oleh peserta sehingga masalah pengetahuan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) teratasi. Lansia paham dan bisa mengaplikasikan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) secara mandiri.

SARAN

Adapun saran yang dapat penyusun berikan adalah diharapkan lansia hendaknya dapat menjaga kondisi kesehatannya dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat seperti rendah gula, menghindari makanan yang berkolesterol serta mengkonsumsi susu agar tidak terjadi osteoporosis. Lansia juga dapat memeriksakan kesehatannya difasilitas pelayanan kesehatan yang ada di sekitarnya lebih optimal yaitu PUSKESMAS Bukit Sangkal. Serta keluarga yang mempunyai lansia dapat melakukan dengan cara yaitu menyediakan tempat yang bersih, lantai tidak licin, penerangan yang cukup, serta ventilasi rumah yang cukup,

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terimakasih kepada ibu Diana H. Soebyakto M. Kes selaku ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan bantuan, bimbingan, saran dan kritik yang bersifat membangun yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat selesai tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Pedoman Pengelolaan Promosi kesehatan dalam Pencapaian Perilaku hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan.
- Falen dan Dwi, Budi. 2010. *Catatan Kuliah Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Peta Kesehatan Indonesia Tahun 2012*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Padila. 2013. *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.