



Mewujudkan Lansia Mandiri dan Sehat melalui Edukasi PHBS di Prolanis Kharisma Keluarga Rejoso Nganjuk

**Muhammad Mudzakkir^{1*}, Ellice Melliya Yahriningsih², Revanita Aryani³,
Chaya Surga Wanti⁴, Haviva Inas Pratiwi⁵, Al Muhim Nuril Isna⁶**

¹²³⁴⁵⁶ DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Kota Kediri, Indonesia

***Email korespondensi:** *mudzakkir@unpkediri.ac.id

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Seiring bertambahnya jumlah lansia di Indonesia, dibutuhkan pendekatan promotif dan preventif yang sistematis untuk mempertahankan kualitas hidup, mencegah penyakit degeneratif, meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian lansia. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas di Prolanis Kharisma Keluarga Rejoso, Nganjuk. Metode yang digunakan berupa edukasi interaktif dengan pendekatan andragogi melalui penyuluhan, diskusi kelompok, serta evaluasi pretest dan posttest. Sebanyak 48 orang lansia terlibat dalam kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor pengetahuan tentang PHBS dari 50% menjadi 80%, serta peningkatan sikap positif terhadap PHBS dari 55% menjadi 85%. Praktik PHBS seperti menjaga kebersihan diri, aktivitas fisik ringan, dan pola makan sehat juga meningkat dari 48% menjadi 78%. Partisipasi dalam kegiatan komunitas pun meningkat dari 60% menjadi 90%. Meskipun beberapa lansia mengalami keterbatasan fisik, hambatan ini dapat diatasi dengan dukungan pendamping prolanis dan keluarga. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi PHBS berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya. Intervensi yang sederhana, berkesinambungan, dan partisipatif sangat diperlukan untuk membentuk lansia yang sehat, aktif, dan bermartabat di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Kata kunci: Lansia, PHBS, edukasi kesehatan, Prolanis, perilaku sehat

PENDAHULUAN

Indonesia tengah menghadapi tantangan demografis berupa peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Menurut Badan Pusat Statistik (2024), persentase lansia mencapai 12 % dari total populasi, dengan rasio ketergantungannya mencapai 17,08 %, angka ini juga diproyeksikan akan terus bertambah seiring meningkatnya usia harapan hidup. Transisi demografi ini membawa implikasi penting bagi sistem pelayanan kesehatan, khususnya dalam upaya menjaga kualitas hidup dan kemandirian lansia di komunitas (Kemenkes RI, 2024)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu pendekatan promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan masyarakat, termasuk kelompok lansia. PHBS meliputi perilaku yang mencerminkan gaya hidup sehat, seperti kebersihan diri, konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen

stres, serta kebiasaan sanitasi yang baik Penerapan PHBS yang konsisten telah terbukti mampu menurunkan risiko penyakit kronis dan meningkatkan kapasitas fungsional lansia (Nuryana et al., 2022). Penerapan PHBS membantu lansia tetap aktif, produktif, dan terhindar dari ketergantungan pada orang lain. Melakukan aktivitas fisik yang teratur, interaksi sosial yang positif, dan tidur yang berkualitas yang merupakan bagian dari PHBS. Hal tersebut dapat membantu menjaga kesehatan mental lansia, mengurangi risiko depresi (Nazilah, 2025).

Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa banyak lansia masih menghadapi kendala dalam menerapkan PHBS secara optimal. Hal ini disebabkan oleh penurunan fungsi kognitif, keterbatasan fisik, kurangnya akses informasi, serta rendahnya dukungan sosial dalam lingkungan keluarga maupun komunitas (AT et al., 2021). Sebuah studi oleh (Essing et al., 2025) mengungkapkan bahwa sebagian besar lansia sudah menerapkan PHBS, tapi pemahaman detailnya masih kurang.

Prolanis Kharisma Keluarga Rejoso Nganjuk merupakan kelompok lansia yang aktif mengikuti program pengelolaan penyakit kronis terutama hipertensi dan diabetes melitus yang dibina oleh Klinik Keluarga Kita Rejoso Nganjuk dan di bawah naungan BPJS Kesehatan (BPJS, 2014). Berdasarkan hasil studi pendahuluan atau observasi awal di prolanis menunjukkan bahwa meskipun peserta prolanis telah mendapatkan layanan kesehatan berkala, masih terdapat celah dalam hal edukasi perilaku sehat secara menyeluruh diantaranya PHBS. Pemahaman dan pelaksann PHBS belum terintegrasi secara optimal dalam kegiatan mereka, terutama pada aspek kebersihan lingkungan, aktivitas fisik yang sesuai usia, serta pola pikir positif untuk menunjang kesehatan mental.

Melalui pengabdian masyarakat ini, edukasi PHBS dirancang secara kontekstual dan interaktif guna meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan lansia dalam menjalani pola hidup sehat dan mandiri. Edukasi diberikan dengan pendekatan andragogi serta disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan lansia. Model intervensi dengan pendekatan edukasi berbasis komunitas efektif meningkatkan skor perilaku sehat pada lansia .

Dengan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya nyata dalam mendorong kemandirian lansia melalui penguatan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup, edukasi PHBS juga merupakan bentuk investasi kesehatan jangka panjang yang berdampak pada pengurangan beban pelayanan kesehatan, serta mewujudkan masyarakat sehat yang aktif dan produktif di usia senja.

METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat berbasis edukasi dan pemberdayaan, metode pengabdian yang digunakan adalah partisipatif, melalui pendekatan promosi kesehatan yang menekankan pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia serta partisipasinya dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Lokasi kegiatan dilaksanakan di Prolanis Kharisma Keluarga, yang berlokasi di Kecamatan Rejoso, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Prolanis ini dibina oleh Klinik Keluarga Kita Rejoso



Nganjuk dan dibawah naungan BPJS Kesehatan. Sasaran utama kegiatan ini adalah anggota Prolanis terutama lansia aktif yang tergabung dalam Prolanis Kharisma Keluarga, dengan usia rata-rata lebih dari 60 tahun.

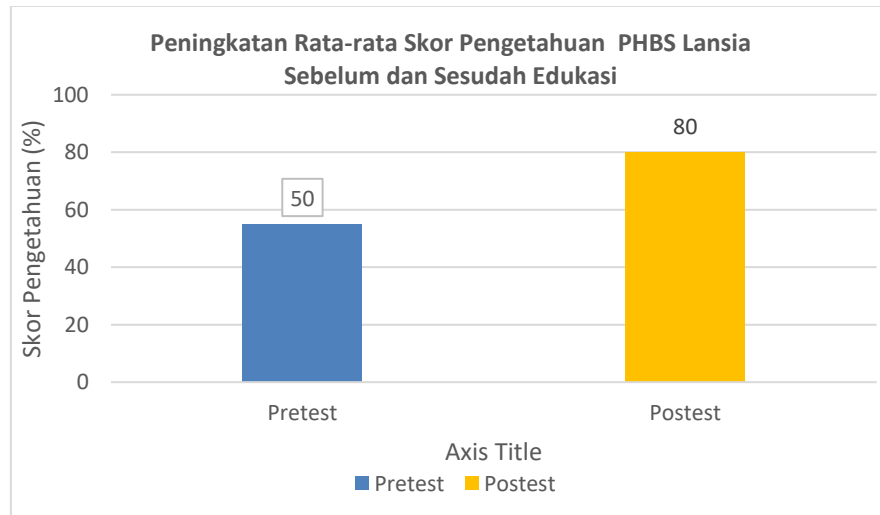
Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Pertama dimulai dari persiapan yang dilakukan dua minggu sebelum pelaksanaan diantaranya : Koordinasi dengan pengurus dan penanggungjawab prolanis dari Klinik Keluarga kita, dilanjutkan dengan survey awal dan pengumpulan data demografi serta data terkait status Kesehatan anggota prolanis yang akan mengikuti kegiatan pengabdian. Data hasil survey awal digunakan untuk penyusunan materi dan pendekatan yang digunakan dalam pemberian edukasi yang berbasis pada lansia.

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2025. Kegiatan pengabdian dimulai pukul 06.00 -08.00 WIB yang diawali dengan kegiatan senam pagi atau senam lansia. Dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan bertahap mulai Pengenalan PHBS dan pentingnya pola hidup sehat di usia lanjut yang dilakukan dengan metode ceramah, dilanjutkan dengan Praktik langsung PHBS, seperti cuci tangan, aktivitas fisik ringan, kebersihan diri, dan pola makan sehat. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan bincang Santai dan Diskusi kelompok dan refleksi mengenali hambatan lansia dalam menerapkan PHBS dan solusinya baik berbasis keluarga maupun berbasis komunitas. Metode edukasi dalam pengabdian ini menggunakan pendekatan andragogi (pembelajaran pada orang dewasa) yang disesuaikan dengan kemampuan kognitif dan emosional lansia. Media yang digunakan mencakup leaflet berwarna, alat peraga, demonstrasi langsung.

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif dengan menggunakan Pretest-posttest sederhana untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap peserta prolanis terhadap PHBS, serta Observasi dan wawancara ringan untuk menilai perubahan atau kemampuan praktik. Untuk tindak lanjut dilakukan dengan koordinasi dengan penanggungjawab atau Pembina prolanis Kharisma Keluarga dalam hal ini dengan Klinik Keluarga Kita Rejoso Nganjuk dalam memberikan pembiaian dan pendampingan. Teknik Analisa data menggunakan data pretest dan posttest yang dianalisis secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk distribusi frekuensi presentase capaian peningkatan pengetahuan dan sikap. Selain itu dari observasi dan wawancara singkat juga dianalisis seara naratif untuk menggambarkan perubahan perilaku dan partisipasi peserta dalam PHBS.

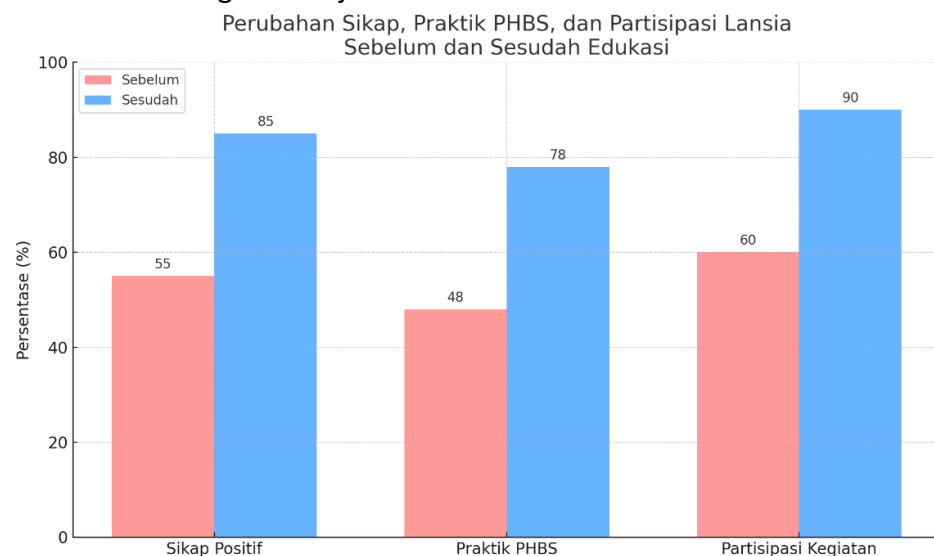
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi PHBS kepada lansia di Prolanis Kharisma Keluarga Rejoso berhasil dilaksanakan dengan baik dan diikuti oleh 48 orang lansia. Kegiatan ini terbagi menjadi beberapa sesi edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai perilaku hidup sehat dan mandiri, Hasil Kegiatan terekam dalam grafik berikut :



Grafik 1 : Gambaran pengetahuan tentang PHBS sebelum dan setelah dilakukan edukasi

Grafik diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan antara seblum dan sesudah edukasi terkait pengetahuan lansia di prolanis Kharisma Keluarga dari 50% meningkat menjadi 80 %



Grafik 2: Perubahan sikap, Praktik PHBS dan Partisipasi Lansia di Prolanis Kahrisma Keluarga sebelum dan sesudah edukasi.



Gambar 1 : kegiatan pengabdian edukasi PHBS di Prolanis Kharisma keluarga

Data Grafik 2 menunjukkan adanya menunjukkan adanya perubahan sikap, kemampuan praktik dan partisipasi lansia dalam kegiatan sebelum dan sesudah edukasi, yaitu sikap positif meningkat dari 55% menjadi 85%, Keterampilan praktik PHBS meningkat dari 48% menjadi 78% dan partisipasi lansia dalam kegiatan meningkat dari 60% menjadi 90%.

Pada tahap pretest, mayoritas peserta (55%) memiliki pengetahuan dasar yang terbatas mengenai PHBS, terutama dalam aspek kebersihan diri, sanitasi lingkungan, dan aktivitas fisik. Setelah mengikuti edukasi, dilakukan posttest yang menunjukkan peningkatan. Sebagian besar peserta (80%) berhasil mengidentifikasi manfaat PHBS dalam pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup lansia. Selama kegiatan peserta mulai menunjukkan perubahan positif dalam sikap terhadap pentingnya kebiasaan hidup sehat. Sebagian besar peserta (85%) merasa lebih termotivasi untuk menjaga kebersihan diri dan rumah, mengonsumsi makanan sehat, serta rutin melakukan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki dan senam lansia.

Kegiatan edukasi PHBS yang dilakukan di Komunitas Prolanis Kharisma Keluarga Rejoso berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat pada lansia. Peningkatan pengetahuan mengenai PHBS yang signifikan menunjukkan bahwa edukasi berbasis kelompok dapat memperbaiki kesadaran lansia terhadap pentingnya kebersihan, gizi, dan aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian edukasi Kesehatan berbasis komunitas efektif meningkatkan praktik PHBS pada lansia (Widiyanto, 2025)

Peningkatan sikap dan perilaku yang terjadi setelah pelatihan mengungkapkan bahwa lansia yang mendapatkan edukasi PHBS secara rutin cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik, terutama dalam mengelola kesehatannya secara mandiri. Hal ini membuktikan bahwa edukasi PHBS tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku lansia dalam menjaga kebersihan, melakukan aktivitas fisik ringan, dan memelihara pola makan yang sehat (Raharyani, 2025)

Namun, meskipun ada peningkatan, hambatan fisik seperti keterbatasan mobilitas dan nyeri sendi menjadi tantangan yang harus diatasi dalam program edukasi lanjutan. Mengingat sebagian besar peserta berusia lebih dari 70 tahun, penyesuaian program dengan kondisi kesehatan fisik mereka perlu dilakukan. Hal ini penting untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan sehari-hari tanpa merasa terbebani oleh keterbatasan fisik (Mada, 2021)

Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas juga memainkan peran penting dalam keberhasilan program. Lansia yang didukung oleh keluarga dan aktif dalam komunitas lebih termotivasi untuk menjaga perilaku hidup sehat dan mandiri. (Mada, 2021) menegaskan pentingnya peran keluarga dan komunitas dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama dalam mendukung penerapan PHBS.

Meskipun ada perubahan positif, masih terdapat beberapa hambatan dalam penerapan PHBS, terutama di kalangan lansia dengan keterbatasan fisik dan kognitif. Beberapa lansia mengaku kesulitan melakukan aktivitas fisik secara teratur akibat kondisi kesehatan tertentu (seperti nyeri sendi dan hipertensi). Kedepannya, untuk keberlanjutan program, perlu dilakukan pelatihan berkelanjutan dan penguatan peran kader Prolanis dalam mendampingi lansia agar tetap konsisten dalam menerapkan PHBS. Sebagai langkah tindak lanjut, perlu disusun modul edukasi yang lebih interaktif dengan kondisi fisik lansia yang memiliki berbagai keterbatasan.

KESIMPULAN

Pengabdian edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia Prolanis Kharisma Keluarga Rejoso Nganjuk telah berhasil dilaksanakan dengan hasil yang positif. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar, perubahan sikap ke arah yang lebih proaktif, dan peningkatan kemandirian dalam praktik PHBS. Dukungan kader prolanis, Pembina prolanis dan lingkungan sekitar berperan besar dalam keberhasilan pelaksanaan PHBS.

DAFTAR RUJUKAN

- AT, S., Azis, M., Jusuf, E., Akbar, Z., Suharyanto, A., Bin Tahir, S., & Nasution, J. (2021). *Analysis of the Behavior of Clean and Healthy Living Communities*. <https://doi.org/10.46254/SA02.20210858>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk lanjut Usia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- BPJS. (2014). Panduan praktis Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis). *BPJS Kesehatan*.
- Essing, R. R., Rayanti, R. E., Nugraheni, I. T., Yuandi, D. K., Rahayu, S., Ndapamerang, B., Zai, A. K., Salawala, J., Bidana, E. G. T., & Payumka, D. (2025). Promosi Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Lansia di Puskesmas Cebongan Salatiga. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 151–161. <https://doi.org/10.24246/jms.v5i22024p151-161>
- Mada, G. (2021). *FACTORS ASSOCIATED WITH INDEPENDENCE FOR ELDERLY PEOPLE IN THEIR ACTIVITIES OF DAILY LIVING*. 9(1), 44–53.



<https://doi.org/10.20473/jbe.v9i12021.44>

Nazilah, A. (2025). *Pengmas FKM Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Lansia*. UnairNews. <https://unair.ac.id/pengmas-fkm-edukasi-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-bagi-lansia/>

Nuryana, P., Subaidah, W. A., & Wahyuningsih, E. (2022). Edukasi mengenai pentingnya PHBS tatanan rumah tangga dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Desa Medana Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 46–51. <https://doi.org/10.29303/indra.v3i2.165>

Raharyani, D. (2025). The Role of Health Education in Improving Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in Rural Communities. *AMK : Abdi Masyarakat UIKA Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia*, Vol. 4, No, 127–132. <https://doi.org/10.32832/amk>

RI, K. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023* (F. Sibuea (ed.)). Kementerian Kesehatan republik Indonesia.

Widiyanto, A. (2025). The Role of Health Promotion Intervention in Improving Clean and Healthy Living Behavior (PHBS): A Systematic Review. *Jurnal Kedokteran*, 10(2), 69–74. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v10i2.118>