



Beujroh :

Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat

Volume 4, Nomor 2, Agustus 2026 pp. 455-471

DOI <https://doi.org/10.61579/beujroh.v4i2.913>

e-ISSN 3025-9320

p-ISSN 3026-0884

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Lanjut Usia di Desa Lueng Daneun Kecamatan Peusangan Sibliah Krueng Kabupaten Bireuen

Zulheri^{1*}, Fadli Syahputra²

¹ Akademi Keperawatan Teungku Fakinah Banda Aceh, Indonesia, email: zulherikf02@gmail.com

²Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen, Indonesia

²Akademi Farmasi YPPM Mandiri Banda Aceh, Indonesia, email: fadlimeuraxa@gmail.com

*Koresponden penulis : zulherikf02@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 30 Mei 2026

Diterima: 17 Juni 2026

Diterbitkan: 06 Juli 2026

Keywords:

Counseling; Clean and Healthy Living Behavior; Elderly.

Abstract

Many households with elderly people aged 60 years and above have not fully implemented clean and healthy living behaviors (PHBS), such as not washing hands before and after eating or doing activities, and ignoring a balanced diet. Clean and healthy living behaviors aim to provide learning experiences or create conditions for individuals, groups, and families by opening channels of communication, information, and education to improve knowledge, attitudes, and behavior so that the community is aware, willing, and able to practice clean and healthy living behaviors. The implementation of the activities is as follows: 1. Determining the location of the activity. 2. Determining the time of the activity. 3. Preparation of Community Service Activity materials. 4. Implementation of Activities. 5. Creating Activity Reports and Publications. PHBS education for the elderly must include interactive and easy-to-understand activities, such as light exercise and stress management techniques. In addition, programs related to PHBS and other programs aimed at the elderly can be continuously implemented and improved, so that the quality of life of the elderly improves. The ability/independence in implementing PHBS will be greatly affected by the limitations of the elderly. The lives of aging seniors need to be managed well, emphasizing the concept of active aging, maintaining independence and quality of life in the final years of life.

Abstrak

Kata Kunci:Penyuluhan; Perilaku
Hidup Bersih dan
Sehat; Lanjut Usia.**Lisensi:** *cc-by-sa*
Copyright © 2026
penulis

Masih banyak rumah tangga yang memiliki lansia berusia 60 tahun ke atas yang belum sepenuhnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), seperti tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan atau beraktivitas, dan mengabaikan pola makan seimbang. 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. Susunan pelaksanaan kegiatan dilakukan sebagai berikut: 1. Penentuan lokasi kegiatan. 2. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan. 3. Persiapan materi Kegiatan pengabdian masyarakat. 4. Pelaksanaan Kegiatan. 5. Membuat Laporan Kegiatan dan Publikasi. Edukasi PHBS bagi lansia harus mencakup kegiatan yang interaktif dan mudah dipahami, seperti olahraga ringan dan teknik manajemen stres. Selain itu, program terkait PHBS dan program lainnya yang ditujukan untuk lansia dapat terus dilaksanakan dan ditingkatkan, agar kualitas hidup lansia semakin baik. Kemampuan/kemandirian dalam melaksanakan PHBS akan sangat mempengaruhi dengan adanya keterbatasan pada lansia. Kehidupan lansia yang menua perlu dikelola dengan baik, dengan menekankan konsep penuaan aktif, mempertahankan kemandirian serta kualitas hidup di kehidupan terakhir.

Cara mensitasi artikel:

Zulheri, & Syahputra, F. (2026). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Lanjut Usia di Desa Lueng Daneun Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen: Promosi Kesehatan. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 455–471. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v4i2.913>

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan

masyarakat (*empowerment*). Masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Mulasari *et al.*, 2021).

Menjadi tua merupakan fase kehidupan yang akan dialami oleh setiap manusia. Keberhasilan pembangunan nasional memberikan dampak meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun. Proyeksi 2030-2035 menjadi 72,2 tahun. Penurunan angka kelahiran, peningkatan angka harapan hidup dan bertambahnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa struktur penduduk Indonesia bertransisi ke arah stuktur penduduk tua (*aging population*) (Indarwati *et al.*, 2025).

Masih banyak rumah tangga yang memiliki lansia berusia 60 tahun ke atas yang belum sepenuhnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), seperti tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan atau beraktivitas, dan mengabaikan pola makan seimbang di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan tahun 2023 menunjukkan bahwa 70% rumah tangga telah menerapkan PHBS, sejalan dengan tujuan rencana strategis pemerintah untuk tahun tersebut. Namun, meskipun pemerintah telah lama berupaya untuk mempromosikan PHBS sejak tahun 1996, kemajuan dan keberhasilan inisiatif tersebut secara keseluruhan belum memenuhi harapan. Penerapan PHBS pada lansia dinilai belum memadai, hanya 53,34% yang menerapkannya, hal ini disebabkan oleh kurangnya kebersihan diri (Essing *et al.*, 2024).

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. Pada kenyataannya di lapangan, masyarakat sering menganggap pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang tidak begitu penting sehingga pada praktiknya sering kali

dilakukan dengan tidak benar. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga (Suardi *et al.*, 2024).

PHBS yang dilakukan oleh lansia memiliki manfaat yang tidak terhingga dalam perjalanan hidup terakhirnya. Lansia yang mempraktikkan perilaku sehat seperti mempunyai pola makan sehat, makan sayur dan buah, dan melakukan olahraga teratur, memiliki daya ingat yang lebih baik dari pada orang yang lebih muda. Studi ini menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup seseorang menunda timbulnya gejala memori seiring bertambahnya umur dan melindungi kesehatan otak. Adanya perubahan perilaku lansia yang lebih baik, sangat bermanfaat untuk kesejahteraan, mencegah penyakit, dan kualitas hidup mereka. Perilaku yang tidak sesuai dengan anjuran kesehatan berdampak buruk bagi individu terutama pada lansia, yang telah mengalami berbagai penurunan fisik, psikis dan sosial di dalam kehidupannya. Studi menunjukkan bahwa orang yang melakukan banyak perilaku yang tidak sehat beresiko tinggi mengalami kematian dan beresiko untuk mengalami penyakit kronis yang berbahaya dan kemudian diikuti oleh penurunan kognitif dibandingkan dengan orang yang berperilaku sehat (Tinah & Sinaga, 2024).

Berdasarkan uraian di atas maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia di Desa Lueng Daneun terkait PHBS sehingga lansia dapat meningkatkan pola hidup sehat dan bersih yang berdampak terhadap kesehatannya, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) guna mencegah terjadinya masalah kesehatan seperti penyakit menular dan lain-lain, serta meningkatkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan derajat kesehatan lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 11 Mei 2026 di wilayah terdampak banjir dengan sasaran utama peserta lansia yang berkunjung pada posyandu ILP di lingkungan tempat tinggal terdampak. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pendataan peserta dan pengkajian kondisi kesehatan umum lansia. Selanjutnya dilakukan penyuluhan

kesehatan mengenai pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari pascabencana. Kegiatan dilaksanakan di Gampong Lueng Daneun, Kecamatan Peusangan Siblah Krueng, Kabupaten Bireuen, dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 120 peserta dengan kategori usia di atas 60 Tahun (Female: 80 orang dan Male: 40 orang).

Total anggaran dalam kegiatan ini adalah Rp.2.000.000, satu hari pertemuan yaitu dengan pembagian 120 paket snack x Rp.15.000 = Rp. 1.800.000, serta biaya Publikasi Jurnal sebesar Rp. 200.000.

Susunan pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut: 1. Penentuan Lokasi kegiatan. 2. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan. 3. Persiapan materi Kegiatan Pengabdian Masyarakat. 4. Pelaksaaan Kegiatan. 5. Membuat Laporan Kegiatan dan Publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada tanggal 11 Mei 2026, telah dilaksanakan penyuluhan kesehatan dengan tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Lansia dari pukul 09.00 sampai dengan 12.00 WIB. Langkah awal kegiatan penyuluhan diawali dengan memberikan penjelasan kepada kader lansia, pemberdayaan perempuan dan anak, serta advokasi bersama kepala Desa Lueng Daneun tentang pelaksanaan penyuluhan PHBS, tujuan dan maksud PHBS, serta merinci tujuh indikator PHBS yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan, umumnya mencakup rutinitas kebersihan pribadi dan lingkungan sehari-hari. Praktik dasar ini efektif mencegah penyakit, menjaga imunitas, serta memastikan kesehatan keluarga dan masyarakat. Upaya penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan bagi lansia sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka terhadap kesehatan.



Gambar 1. Pemateri Menyampaikan Maksud dan Tujuan Pelaksanaan Kegiatan PHBS

Selanjutnya kegiatan penyuluhan dimulai dengan memberikan pertanyaan terbuka (*pre test*) tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan selanjutnya adalah memberikan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah dan tanya-jawab. Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berlangsung lancar tanpa ada hambatan.

Jumlah peserta yang hadir sesuai estimasi awal yaitu sebanyak 120 orang lansia, kemudian tim melakukan pembagian snack secara merata kepada seluruh peserta dengan penyesuaian porsi. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk pelatihan berupa materi teori secara terbuka, sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan diskusi bersama lansia tentang kondisi kesehatan dan penyakit, pola makan lansia serta kebiasaan aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Hasil yang diharapkan dari kegiatan penyuluhan PHBS ini adalah sebagai berikut:

1. Lansia memahami pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

2. Meningkatnya pengetahuan lansia tentang cara menjaga kebersihan diri, makanan, dan lingkungan sekitar.
3. Lansia mampu mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar serta menggunakan air bersih secara aman.
4. Menurunnya upaya terjadinya penyakit pascabanjir seperti diare, penyakit kulit, dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA).
5. Lansia termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.
6. Terciptanya lingkungan yang lebih bersih dan sehat di area tempat tinggal
7. Meningkatnya kesadaran masyarakat, khususnya lansia, dalam menjaga kesehatan selama masa pemulihan pascabencana banjir.

Materi yang disampaikan oleh tim pelaksana mengenai definisi hidup bersih dan sehat, seperti: 1) menggunakan air bersih, 2) mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun, 3) menggunakan jamban yang sehat, 4) memberantas jentik di rumah sekali seminggu, 5) makan buah dan sayur setiap hari, 6) melakukan aktivitas fisik setiap harinya. Dengan Penerapan PHBS Pada sesi sosialisasi juga dijabarkan hasil yang dapat diperoleh apabila dapat Menerapkan Hidup Bersih dan Sehat (Indarwati *et al.*, 2025). Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan PHBS pada Lansia

Hasil penyuluhan kesehatan secara terbuka dengan alat pengeras suara memiliki dampak yang signifikan, dimana antusias lansia menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan PHBS. Sesuai dengan pengamatan ketika penyuluhan berlangsung hal ini diakibatkan oleh terpenuhi faktor-faktor pendidikan kesehatan yaitu media penyuluhan, kesadaran individu peserta, dan informasi mudah dicerna karena pemateri menggunakan bahasa aceh dan bahasa yang mudah dimengerti oleh lansia dalam kehidupannya sehari-hari.

Penyaji penyuluhan juga menggunakan pendekatan empati yaitu dimana penyuluh menggunakan teknik observer untuk memahami orang lain dan merasakan keadaan kondisi lansia. Arsitektur empati ini membuat suasana penyuluhan agar lebih terkoneksi dengan pendengar, sehingga meningkatkan intens komunikasi lebih hangat dan nyaman (Suardi *et al.*, 2024). Pengabdian masyarakat ini dikemas juga dengan memberikan pengalaman belajar bagi masyarakat dengan cara membuka jalur komunikasi melalui diskusi dan tanya jawab terkait praktik baik kesehatan yang dilakukan oleh lansia serta pendekatan bina suasana, pembelajaran dengan metode yang menyenangkan dengan melibatkan orang-orang disekitar lansia dan melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat berperilaku sehat.



Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab pada Lansia tentang PHBS

Peserta lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi selama presentasi tim penyuluh tentang PHBS, terutama saat membahas pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Praktik ini sangat penting, karena mencuci tangan secara efektif dapat menurunkan risiko penyakit menular, termasuk diare, keracunan makanan, dan masalah kesehatan lainnya yang terkait dengan kebersihan yang buruk.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, diketahui bahwa desa tersebut sebelumnya telah menerima beberapa program dari berbagai pihak. Namun, kegiatan yang berfokus pada dukungan psikososial bagi lansia belum dilaksanakan secara berkelanjutan. Kehadiran program ini menjadi salah satu upaya yang memberikan pendekatan khusus dan terarah dalam mendukung lansia dalam mengetahui tentang PHBS.

Selama penyuluhan berlangsung, peserta lansia menjalani pemeriksaan kesehatan dan konsultasi dengan petugas kesehatan Puskesmas Peusangan Siblah Krueng. Respon peserta sangat positif, terlihat dari keterlibatan aktif dan perhatian peserta penyuluhan terhadap materi dan pemberian pelayanan cek kesehatan gratis yang diberikan oleh petugas kesehatan dan kader. Gambar di bawah ini menunjukkan antusias lansia melakukan pemeriksaan kesehatan dan konsultasi bersama tenaga kesehatan dan kader.



Gambar 4. Penyuluh Sedang Memperhatikan Pelayanan Cek Kesehatan Gratis

Lansia menghadapi risiko tinggi terkena infeksi virus, bakteri, dan parasit karena sistem kekebalan tubuh yang melemah. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk menjaga pola hidup bersih dan sehat, termasuk kebiasaan penting mencuci tangan dengan sabun (Essing *et al.*, 2024).

Sebagian lansia pada pemberdayaan ini memahami bahwa makan makanan yang bergizi dapat membuat tubuh lebih sehat dan terhindar dari penyakit. Asupan makanan yang bergizi sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia. Menurut Pratiwi *et al.* (2026) bahwa lansia memerlukan nutrisi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis. Lansia yang menerapkan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, seperti sayur, buah, protein, dan karbohidrat kompleks, cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh, dapat meningkatkan risiko penyakit kronis. Oleh karena itu, lansia perlu didorong untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta memperhatikan pola makan yang teratur guna menjaga daya tahan tubuh mereka.

Hasil penelitian didapatkan, bahwa perilaku PHBS pada lansia umumnya berada pada kategori baik. Tapi, masih ditemukan beberapa lansia yang menerapkan PHBS dalam kategori cukup. Terutama dalam penerapan pencegahan jentik nyamuk dan kebersihan lingkungan rumah serta melakukan aktifitas fisik dan merokok. Menerapkan PHBS pada lansia memiliki peran yang krusial dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan membiasakan menggunakan air bersih, mencuci tangan, menggunakan jamban yang memenuhi standar kesehatan, membersihkan jentik nyamuk, mengonsumsi makanan bergizi, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin, lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan tetap mandiri.

Hasil testimony terkait pertemuan kegiatan penyuluhan PHBS ini adalah sebagai berikut:

Ibu Nurasmi (60 tTahun): *“Selama kegiatan PSS berlangsung, peserta mengungkapkan perasaan senang dan merasa diperhatikan setelah mengikuti pertemuan. Peserta merasa kegiatan yang dilakukan membantu mengurangi rasa cemas, takut, dan sedih akibat pengalaman pascabencana banjir. Beberapa lansia juga menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah dapat berbagi cerita dan pengalaman dengan peserta lain maupun fasilitator”*.

Ibu Hasanah (62 tahun): *“Peserta mengungkapkan rasa syukur karena mendapatkan dukungan, motivasi, dan edukasi kesehatan yang bermanfaat untuk menjaga kondisi fisik maupun mental mereka. Peserta juga merasa lebih semangat dan termotivasi untuk tetap menjaga kesehatan, kebersihan diri, serta menjalani aktivitas sehari-hari selama masa pemulihan pascabencana”*.

B. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia di Desa Lueng Daneun menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama pada situasi pascabencana banjir. Tingginya antusiasme peserta selama sesi penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab mengindikasikan bahwa metode komunikasi yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik peserta lansia, yaitu menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dipahami, serta disampaikan dengan pendekatan interpersonal yang komunikatif. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan pendidikan kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang diberikan, tetapi juga oleh kemampuan penyuluh dalam membangun hubungan yang baik dengan sasaran sehingga pesan kesehatan dapat diterima secara optimal.

Temuan ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku diawali oleh peningkatan pengetahuan, kemudian berkembang menjadi perubahan sikap dan akhirnya menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan (Notoatmodjo, 2018). Pendekatan komunikasi yang dilakukan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan pemberian kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman pribadi merupakan bentuk

pemberdayaan masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Menurut Mulasari et al. (2021), implementasi PHBS akan lebih berhasil apabila masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran sehingga mampu memahami manfaat perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selama pelaksanaan kegiatan, seluruh peserta mengikuti penyuluhan hingga selesai dan berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan informasi mengenai PHBS pada kelompok lansia masih cukup tinggi, terutama setelah masyarakat mengalami bencana banjir yang meningkatkan risiko penyakit berbasis lingkungan. Pascabencana, lansia merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan karena penurunan fungsi fisiologis, keterbatasan mobilitas, serta menurunnya daya tahan tubuh. Oleh karena itu, promosi kesehatan yang berorientasi pada pencegahan penyakit menjadi salah satu strategi penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Hal tersebut didukung oleh WHO (2021) yang menegaskan bahwa pendekatan *healthy ageing* harus mengintegrasikan promosi kesehatan, pencegahan penyakit, pemberdayaan individu, serta dukungan lingkungan agar lansia tetap mandiri dan produktif.

Materi penyuluhan yang berfokus pada praktik dasar PHBS, seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik ringan, serta memberantas sarang nyamuk memperoleh respons positif dari peserta. Materi tersebut merupakan komponen utama PHBS rumah tangga yang secara ilmiah terbukti mampu menurunkan kejadian penyakit infeksi, khususnya diare, infeksi saluran pernapasan akut, penyakit kulit, serta penyakit berbasis lingkungan lainnya. Kondisi pascabanjir meningkatkan potensi kontaminasi sumber air dan lingkungan sehingga edukasi mengenai sanitasi menjadi sangat relevan dalam upaya pencegahan penyakit.

Keberhasilan penyuluhan juga dipengaruhi oleh penggunaan pendekatan komunikasi berbasis budaya lokal. Penyampaian materi menggunakan bahasa Aceh membuat peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan dibandingkan apabila menggunakan istilah-istilah medis yang sulit dipahami. Pendekatan tersebut memperkuat teori komunikasi kesehatan yang menyatakan bahwa efektivitas

pendidikan kesehatan meningkat apabila pesan disampaikan sesuai karakteristik sosial budaya masyarakat sasaran. Selain itu, suasana diskusi yang terbuka memberikan kesempatan kepada lansia untuk berbagi pengalaman mengenai masalah kesehatan yang mereka alami sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, serta menerapkan pola makan sehat. Walaupun kegiatan ini belum melakukan pengukuran statistik menggunakan instrumen pretest dan posttest, perubahan tersebut terlihat dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan setelah penyuluhan, meningkatnya partisipasi selama diskusi, serta kesediaan peserta mempraktikkan teknik mencuci tangan yang benar. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Suardi et al. (2024) yang melaporkan bahwa penyuluhan PHBS pada lansia mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan melalui metode edukasi yang komunikatif dan partisipatif.

Kegiatan ini juga dipadukan dengan pemeriksaan kesehatan gratis yang dilakukan oleh petugas Puskesmas bersama kader kesehatan. Integrasi antara edukasi kesehatan dan pelayanan kesehatan dasar memberikan manfaat yang lebih komprehensif karena peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengetahui kondisi kesehatan mereka secara langsung. Pendekatan terpadu seperti ini sesuai dengan konsep pelayanan kesehatan primer (*primary health care*) yang menekankan pentingnya promosi kesehatan, pencegahan penyakit, deteksi dini, dan pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan secara menyeluruh (WHO, 2021).

Aspek lain yang menarik dari kegiatan ini adalah tingginya keterlibatan kader kesehatan, aparatur desa, serta keluarga dalam mendukung pelaksanaan penyuluhan. Dukungan sosial merupakan salah satu determinan penting keberhasilan perubahan perilaku kesehatan pada lansia. Lansia umumnya memiliki keterbatasan fisik maupun kognitif sehingga membutuhkan pendampingan dari keluarga dan lingkungan sekitar dalam mempertahankan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, keberlanjutan program PHBS sebaiknya tidak hanya berfokus pada lansia sebagai individu, tetapi juga melibatkan keluarga,

kader Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP), pemerintah desa, serta tenaga kesehatan sebagai sistem pendukung yang saling berkolaborasi.

Testimoni peserta memperlihatkan bahwa manfaat kegiatan tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan mengenai PHBS, tetapi juga memberikan dampak psikososial berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya rasa percaya diri, serta munculnya motivasi untuk menjaga kesehatan selama masa pemulihan pascabencana. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat berfungsi sebagai media dukungan psikososial (*psychosocial support*) yang membantu kelompok rentan menghadapi kondisi pascabencana. Interaksi sosial selama kegiatan memungkinkan lansia saling berbagi pengalaman sehingga terbentuk rasa kebersamaan yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mereka.

Meskipun kegiatan ini memberikan hasil yang positif, masih terdapat beberapa tantangan dalam implementasi PHBS pada lansia. Berdasarkan hasil observasi lapangan, sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam menjaga kebersihan lingkungan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta menerapkan pemberantasan jentik nyamuk di sekitar rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan memerlukan proses yang berkesinambungan dan tidak dapat dicapai hanya melalui satu kali kegiatan penyuluhan. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan rutin oleh kader kesehatan, monitoring berkala, serta penguatan promosi kesehatan melalui Posyandu Lansia agar perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan PHBS ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis masyarakat merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya pada wilayah terdampak bencana banjir. Keberhasilan kegiatan didukung oleh penggunaan metode edukasi yang interaktif, komunikasi yang sesuai dengan karakteristik lansia, keterlibatan kader dan tenaga kesehatan, serta kolaborasi pemerintah desa. Dengan pelaksanaan program secara berkelanjutan, diharapkan penerapan PHBS pada lansia dapat menjadi budaya hidup sehari-hari sehingga mampu menurunkan

risiko penyakit, meningkatkan kemandirian, serta memperbaiki kualitas hidup lansia di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia di Desa Lueng Daneun, Kecamatan Peusangan Siblah Krueng, Kabupaten Bireuen terlaksana dengan baik dan mendapat respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Penyuluhan yang dikombinasikan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, serta pemeriksaan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia mengenai pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada kondisi pascabencana banjir. Keberhasilan kegiatan didukung oleh penggunaan bahasa yang mudah dipahami, keterlibatan aktif kader kesehatan, tenaga kesehatan, pemerintah desa, serta partisipasi peserta yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Program ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat merupakan strategi yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada lansia, sehingga perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pendampingan dan kolaborasi lintas sektor guna meningkatkan kualitas hidup, kemandirian, serta derajat kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Mitra Kerja Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen yaitu **Yayasan Plan International Indonesia** atas dukungan pendanaan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat sasaran. Kemudian ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kampus **Akademi Keperawatan Teungku Fakinah Banda Aceh** yang telah memberikan dukungan institusional dan perumusan laporan selama pelaksanaan kegiatan. Secara khusus, kami menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Bapak **Zulheri, SKM, MKM** atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan, terutama dalam membantu pembiayaan publikasi hasil pengabdian masyarakat ini. Semoga segala bentuk dukungan dan kerja sama yang

telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik serta menjadi kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas kesehatan, pendidikan dan pemberdayaan masyarakat

DAFTAR RUJUKAN

- Essing, R. R., et al. (2024). Promosi kesehatan: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di Puskesmas Cebongan Salatiga. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2).
- Indarwati, S., et al. (2025). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk lansia. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulasari, S. A., et al. (2021). *Modul pengabdian masyarakat perilaku hidup bersih dan sehat*. CV Mine.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Pratiwi, L. A., et al. (2026). Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 20(2).
- Suardi, et al. (2024). Education of clean and healthy living behaviors (PHBS) for coastal elderly Lamangkia. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(2).
- Tinah, T., & Sinaga, P. F. (2024). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di UPT Puskesmas Tuntungan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 19(3).

World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline report.* World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

World Health Organization. (2022). *Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care.* World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-ALC-19.1>