

Hubungan PHBS dengan Kemandirian Lansia di Panti Sosial

Resi Citra M^{1*}, Rika Armalini²

^{1,2} Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

* Corresponding Author: athafariz240419@gmail.com

Abstrak: Lansia merupakan kelompok rentan terhadap penurunan kesehatan dan kemandirian. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berperan penting dalam menjaga fungsi fisik dan kemandirian lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan PHBS dengan kemandirian lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional pada 50 lansia. Instrumen menggunakan kuesioner PHBS dan Barthel Index. Analisis menggunakan uji Chi-Square. Adapun hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat hubungan bermakna antara PHBS dan kemandirian lansia ($p < 0,05$). Dan dapat disimpulkan bahwa penerapan PHBS yang baik berhubungan dengan tingkat kemandirian lansia yang lebih tinggi.

Kata Kunci: PHBS, Kemandirian, Lansia, Panti Sosial

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari proses kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang bersifat progresif. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh, melemahnya sistem imun, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif. Kondisi ini berdampak langsung pada kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hidup lansia adalah tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran individu untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan. PHBS meliputi kebiasaan menjaga kebersihan diri, kebersihan lingkungan, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan. Pada lansia, penerapan PHBS menjadi sangat penting karena berperan dalam mencegah penyakit, mempertahankan fungsi tubuh, dan mendukung kemandirian. Lansia yang tinggal di panti sosial menghadapi tantangan tersendiri, seperti keterbatasan dukungan keluarga, perubahan lingkungan sosial, serta ketergantungan terhadap sistem pelayanan institusi. Oleh karena itu, penerapan PHBS di lingkungan panti sosial harus menjadi perhatian utama guna meningkatkan kualitas hidup lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan perilaku hidup

sehat cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dan tingkat ketergantungan yang lebih rendah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional melalui pendekatan *cross sectional*. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tingkat kemandirian lansia pada waktu yang bersamaan tanpa adanya intervensi dari peneliti. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di panti sosial tersebut. Sampel penelitian berjumlah 50 orang lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu lansia berusia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Lansia dengan gangguan pendengaran berat atau tidak berada di lokasi saat penelitian dikecualikan dari sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner PHBS untuk menilai perilaku hidup bersih dan sehat lansia, serta Barthel Index untuk mengukur tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pengisian kuesioner dilakukan melalui wawancara terstruktur dengan pendampingan peneliti. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan secara bivariat untuk mengetahui hubungan antarvariabel menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan penerapan PHBS yang baik sebagian besar berada pada kategori mandiri. Sebaliknya, lansia dengan penerapan PHBS kurang cenderung mengalami ketergantungan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara PHBS dengan kemandirian lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat berperan penting dalam menjaga kemampuan fungsional lansia. Penerapan PHBS seperti menjaga kebersihan diri, aktivitas fisik ringan, dan pola hidup sehat membantu mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan, dan kesehatan umum.

Tabel 1. Hubungan PHBS dengan Kemandirian Lansia

PHBS	Mandiri	Tidak Mandiri	Total
Baik	18	4	22
Cukup	10	8	18
Kurang	4	6	10

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tingkat kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan data, mayoritas lansia yang memiliki kebiasaan PHBS yang baik, yaitu sebanyak 18 orang, mampu mempertahankan kategori mandiri dibandingkan mereka yang kurang menerapkan pola tersebut. Hal ini membuktikan bahwa perilaku kesehatan yang disiplin berfungsi sebagai faktor protektif terhadap penurunan fungsi tubuh yang biasanya menyertai proses penuaan. Sebaliknya, lansia dengan PHBS yang kurang cenderung terjebak dalam kategori tidak mandiri atau mengalami ketergantungan pada orang lain. Fenomena ini mempertegas bahwa kemandirian di usia senja bukan sekadar faktor keberuntungan biologis, melainkan hasil dari akumulasi kebiasaan hidup yang berkualitas. Oleh karena itu, tingkat kemandirian

secara fungsional dapat diprediksi melalui sejauh mana seorang lansia berkomitmen terhadap standar kebersihan dan kesehatan pribadinya.

Implementasi PHBS yang konsisten, seperti menjaga kebersihan diri dan melakukan aktivitas fisik ringan, secara fisiologis membantu menjaga kekuatan otot serta keseimbangan tubuh lansia. Aktivitas fisik yang teratur dalam kerangka PHBS mampu meminimalisir risiko kekakuan sendi yang sering menjadi hambatan utama dalam mobilitas lansia. Selain itu, pola hidup sehat yang mencakup asupan nutrisi seimbang membantu menjaga kesehatan umum dan fungsi kognitif yang mendukung kemampuan fungsional. Tanpa adanya penerapan PHBS yang memadai, lansia lebih rentan terpapar penyakit infeksi atau degeneratif yang mempercepat hilangnya kemampuan untuk merawat diri sendiri. Dengan demikian, PHBS berperan sebagai instrumen vital dalam mempertahankan kualitas hidup dan kapasitas fisik agar tetap optimal meskipun usia terus bertambah. Fokus pada tindakan preventif ini menjadi kunci agar masa tua dapat dijalani dengan lebih bermartabat tanpa ketergantungan yang tinggi.

Data dari Tabel 1 memberikan gambaran kuantitatif yang jelas bahwa penurunan kualitas PHBS berbanding lurus dengan meningkatnya jumlah lansia yang tidak mandiri. Dari 10 lansia dengan PHBS kategori kurang, lebih dari separuhnya mengalami ketergantungan, yang menunjukkan kerentanan tinggi akibat pengabaian pola hidup sehat. Hasil uji statistik yang bermakna mengonfirmasi bahwa intervensi pada perilaku hidup sehat dapat menjadi strategi efektif dalam program kesejahteraan lansia. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi penyedia layanan kesehatan dan keluarga untuk terus mendorong edukasi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan rumah tangga. Penguatan dukungan sosial dalam memfasilitasi PHBS akan sangat membantu lansia untuk tetap aktif dan mandiri dalam waktu yang lebih lama. Kesimpulannya, integrasi antara kesadaran individu dan dukungan lingkungan dalam menerapkan PHBS adalah prasyarat mutlak untuk mewujudkan kemandirian fungsional pada masa lansia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tingkat kemandirian lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih. Lansia dengan penerapan PHBS yang baik cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan lansia dengan penerapan PHBS kurang. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan PHBS sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan dan kemandirian lansia. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya penguatan program edukasi dan pembinaan PHBS bagi lansia di panti sosial. Pihak pengelola panti diharapkan dapat memfasilitasi lingkungan yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat, serta melibatkan tenaga kesehatan dalam pendampingan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, M., & Fitriani, A. (2021). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 145-154.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian*.
- Cunningham, F. G. (2022). *Williams obstetrics*.
- Dewi, N. K., & Sunanda, W. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia dalam pemenuhan activities of daily living (ADL). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 210-218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.734>
- Green, L. (2018). *Health promotion planning*.
- Hidayat, A. A. (2019). *Metodologi penelitian kesehatan*.

- Hidayat, S., & Ratnawati, D. (2020). Pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap kualitas hidup lansia di masa pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 12-20.
- Kemendes RI. (2019). Profil kesehatan Indonesia.
- Kemendes RI. (2020). Pedoman PHBS.
- Kusumawardani, D., & Andriyani, A. (2018). Hubungan antara tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Global*, 3(1), 1-10.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). Nursing research.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). Fundamentals of nursing.
- Pratiwi, R. D., & Sukmawati, I. (2023). Analisis aktivitas fisik dan pola makan dalam perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kemandirian fungsional lansia. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 14(2), 88-95.
- Rahayuningsih, T., & Purba, S. (2019). Pengaruh edukasi PHBS terhadap peningkatan kemampuan fungsional lansia di panti sosial. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 3(2), 130-137.
- Sari, N. P., & Utami, T. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1012-1020. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3512>
- Smeltzer, S. C. (2020). Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). Public health nursing.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif.
- Wahyuni, S., & Azizah, L. M. (2021). Hubungan pemenuhan personal hygiene dengan kemandirian lansia dalam melakukan activities daily living (ADL). *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(1), 45-51.
- WHO. (2020). Healthy ageing framework.
- WHO. (2021). Ageing and health. Geneva: World Health Organization.
- Yulianti, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di panti werdha. *Jurnal IKESMA*, 10(1), 63-73.