

EFEKTIVITAS PROGRAM PERILAKU HIDUP SEHAT DAN BERSIH (PHBS) UNTUK MEMBANGUN *HEALTH CONSCIOUSNESS* PADA LANSIA: LITERATURE REVIEW

Ani Tri Agustina*, Arief Prastyo, Risma Azwani, Abdul Muhid

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Wonocolo,
Surabaya, Jawa Timur 60237, Indonesia

*aanitri@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan lansia yang semakin lama semakin mudah menurun ini perlu untuk diantisipasi dengan segera. Melihat keadaan di era saat ini yang semakin memburuk mulai dari keadaan sekitar, kebersihan lingkungan, hingga tingkat polusi udara yang semakin parah. Maka dari itu, sangat penting untuk melakukan upaya-upaya yang dapat menjaga diri dari berbagai penyakit khususnya pada lansia. Hal tersebut dapat dimulai dengan membangun kesadaran akan kesehatan. Penelitian studi literature review ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana efektivitas program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk membangun *health consciousness* pada lansia. Metode yang digunakan penelitian ini adalah studi literatur dengan mengumpulkan data pustaka yang diperoleh dari buku-buku, artikel-artikel yang kredibel, dan berbagai jurnal ilmiah yang sudah ada sebelumnya berdasarkan pada variabel penelitian. Hasil penelitian studi literatur ini menunjukkan bahwa penerapan program PHBS efektif untuk membangun *health consciousness* pada lansia. Selain itu untuk dapat lebih optimal dalam membangun *health consciousness* pada lansia tetap diperlukan adanya dukungan dari lingkungan keluarga agar lansia disiplin dalam menerapkan PHBS yang pada akhirnya akan berpengaruh baik untuk kesehatannya.

Kata kunci: *health consciousness*; kesadaran; PHBS

EFFECTIVENESS OF HEALTH CONSCIOUSNESS PROGRAM TO BUILD HEALTH CONSCIOUSNESS IN THE ELDERLY: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

The health of the elderly, which is increasingly declining, needs to be anticipated immediately. Seeing the situation in the current era that is getting worse, starting from the surrounding conditions, environmental cleanliness, to the increasingly severe levels of air pollution. Therefore, it is very important to make efforts to protect yourself from various diseases, especially in the elderly. This can be started by building awareness of health. This literature review study aims to examine in depth how the effectiveness of clean and healthy living behavior programs (PHBS) is to build health consciousness in the elderly. The method used in this research is a literature study by collecting library data obtained from books, credible articles, and various pre-existing scientific journals based on research variables. The results of this literature study show that the implementation of the PHBS program is effective in building health consciousness in the elderly. Apart from that, in order to be more optimal in building health consciousness in the elderly, support from the family environment is still needed so that the elderly are disciplined in implementing PHBS which will ultimately have a good effect on their health.

Keywords: awareness; health consciousness; PHBS

PENDAHULUAN

Sebagaimana yang didefinisikan dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lanjut yaitu 60 tahun atau lebih. Menurut Nugroho & Kusrohmaniah (2019), pertumbuhan penduduk usia lanjut akan memberikan beberapa dampak, antara lain penurunan fungsi fisik dan psikososial lansia. Beberapa kemampuan fisik dan mental seseorang akan menurun seiring bertambahnya usia. Mengingat organ tubuh

seseorang juga akan memburuk seiring berjalannya waktu, hal ini merupakan hal yang wajar (Sa'diyah & Liliek, 2021). Masalah kesehatan dan kualitas hidup lansia menjadi perhatian utama (Duwi, 2015). Komponen penting dari kesejahteraan masyarakat adalah kesehatan. Selain sandang, pangan, dan papan, manusia juga memiliki kebutuhan akan kesehatan. Kesejahteraan masyarakat sangat dipengaruhi oleh pemahaman etika kesehatan mengingat evolusi pelayanan kesehatan saat ini. Individu yang sehat tidak hanya bebas dari penyakit menular melainkan juga individu yang dalam keadaan sehat fisik, mental, dan social, sehingga mampu beraktivitas secara normal dan produktif (Sugiyono, 2016).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, Indonesia memiliki 29,3 juta orang lanjut usia. Persentase ini sepadan dengan 10,82 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Diperkirakan pada tahun 2035, akan ada 41 juta orang yang tinggal di sana, dan pada tahun 2050, akan ada lebih dari 80 juta. Orang yang lebih tua sering memiliki masalah kesehatan. Sel-sel tubuh mulai memburuk, yang menyebabkan penurunan fungsi dan resistensi serta peningkatan faktor risiko penyakit. Orang tua sering mengalami kekurangan gizi, masalah keseimbangan, kebingungan mendadak, dan masalah kesehatan lainnya. Selain itu, sejumlah penyakit, seperti osteoporosis, demensia, masalah pendengaran dan penglihatan, serta hipertensi, sering menyerang lansia (Punjastuti, 2019).

Gagasan tentang kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kesadaran orang lanjut usia akan nilai kesehatan secara keseluruhan. Kesadaran kesehatan adalah keinginan untuk hidup dengan baik dan motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam rangka meningkatkan, memelihara, dan mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup (Michaelidou & Hassan, 2008). Salah satu cara umum untuk melakukan hal ini adalah dengan menerapkan program PHBS, yang mengikuti pola gaya hidup sehat yang mencakup berhenti merokok, sering melakukan latihan fisik yang benar, dan makan makanan yang seimbang (Adnan et al., 2020).

PHBS adalah suatu usaha untuk memberikan pengalaman belajar bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Hal ini dilakukan dengan membuka jalur komunikasi, menyebarkan informasi, dan melakukan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku melalui pendekatan advokasi, pengembangan masyarakat, dan gerakan masyarakat, sehingga mereka dapat memilih gaya hidup sehat, memelihara, mengembangkan, dan memajukan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Rumah tangga yang sehat merupakan sumber daya atau modal untuk pembangunan di masa depan, yang mana kesehatannya perlu dijaga, dikembangkan, dan dilindungi. Oleh karena itu, upaya peningkatan pemahaman lansia tentang masalah kesehatan harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga. Anggota rumah tangga harus diberikan pemberdayaan untuk melaksanakan PHBS karena sebagian dari mereka memiliki kecenderungan terhadap penyakit menular dan tidak menular tertentu.

Mencuci tangan merupakan salah satu cara paling sederhana untuk mempraktikkan hidup bersih dan sehat serta mencegah infeksi dari cacing dan bakteri penyebab penyakit (Yusriati, 2017). Untuk memperkuat dan menjaga sistem kekebalan tubuh dalam kondisi prima, penting juga untuk menjaga waktu makan dan memastikan bahwa makanan yang kita makan memiliki nilai gizi yang cukup. Yang paling bisa kita lakukan saat ini adalah mengikuti protokol kesehatan dan membiasakan diri mengadopsi PHBS. Setelah lansia mengetahui tentang PHBS diharapkan mereka menjadi lebih sadar dan peka untuk menjaga kesehatannya (Astriani et al., 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang berkenaan dengan melakukan penelusuran pustaka, mengumpulkan data pustaka, membaca, mencatat dan mengolah bahan penelitian. Acuan referensi yang digunakan seperti buku-buku, artikel-artikel yang kredibel, dan berbagai jurnal ilmiah yang sudah ada sebelumnya berdasarkan pada variabel penelitian. Pencarian dan pengumpulan berbagai referensi tersebut diperoleh dari situs-situs yang kredibel diantaranya *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Academia.edu*, *OSF*, *Atlantis Press*, *Neliti*, dan *ScienceDirect*.

Tabel 1.
 Dasar acuan yang dipakai dalam penulisan artikel

Tema	Penulis	Sumber
PHBS	(Astriani et al., 2022)	ResearchGate
	(Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak, 2020)	
	(Umaroh et al., 2016)	Google Scholar
	(Duwi, 2015)	
	(Yusriati, 2017)	
Kesadaran	(Dalila & Handajani, 2019)	Neliti
	(Mustikawati et al., 2021)	Academia Edu
Kesadaran Kesehatan	(Eneng, 2020)	ResearchGate
	(Marlina, 2020)	Google Scholar
	(Kalaskar, 2015)	OSF
Kesadaran Kesehatan	(Hoque et al., 2018)	ScienceDirect
	(Kaynak & Eksi, 2011)	
	(Hong, 2009)	ResearchGate
	(Michaelidou & Hassan, 2008)	
	(Amanda & Sadida, 2018)	
	(Kutresnaningdian & Abari, 2018)	
(Astriani et al., 2022)	Google Scholar	
(Andriansyah & Rahmantari, 2013)		

Sistematika penulisan dimulai dari pencarian referensi menggunakan keyword diataranya “kesadaran kesehatan”, “*Health Consciousness*”, “kesadaran”, “kesehatan lansia”, “PHBS”, “Program Perilaku Hidup Bersih Sehat” dan “kesadaran lansia menjaga kesehatan”. Kemudian proses selanjutnya yaitu membuat tabel matriks metanalisis untuk melakukan judgment dan selection artikel yang relevan serta dilanjutkan dengan analisis jurnal sesuai tujuan penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil review studi pustaka belakangan ini kesehatan para lansia 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. Popularitas penyakit infeksi sebagai penyebab kematian tertinggi di dunia berdasarkan *Global Health Estimates*, *World Health Organization*(WHO) tidak setinggi penyakit noninfeksi lainnya. Berdasarkan temuan hasil studi pustaka dilaporkan dari 10 penyebab kematian tertinggi, terdapat 3 penyakit yang dikategorikan dengan penyakit infeksi yaitu infeksi saluran napas bawah, diare, dan tuberculosis, namun fakta ini tidak mengecilkan berbagai dampak baik fisik,

psikis, maupun sosial yang diakibatkan oleh terus bertambahnya insiden penyakit infeksi terutama bagi populasi lanjut usia (lansia).

Jumlah lansia di Indonesia yang terus meningkat hingga 9,6 persen dalam 5 dekade (1971-2019) membuat kualitas hidup lansia terutama pada aspek kesehatan menjadi salah satu fokus yang penting untuk segera ditangani. Salah satu upaya pencegahan yang dilakukan adalah dengan melakukan promosi kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai bagian dari program Gerakan Masyarakat Sehat. Program phbs yang bisa dijalani adalah menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik di rumah, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari serta tidak merokok di dalam rumah.

Selain itu salah satu upaya yang sering dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat tersebut adalah dengan mengonsumsi makanan organik. Banyak konsumen percaya bahwa makanan organik tumbuh lebih aman dan memberikan manfaat kesehatan lebih besar dari alternatif makanan konvensional (Shaharudin et al., 2010). Pada sisi yang lain, dalam persaingan industri makanan yang semakin ketat dapat membuka kemungkinan perusahaan melakukan perilaku tidak etis, semisal dengan menggunakan bahan-bahan kimia dalam produksi makanan tersebut. Padahal penggunaan bahan-bahan kimia tersebut bisa menimbulkan resiko gangguan kesehatan. Oleh karena itu perhatian pada keamanan makanan (*Food Safety Concern*, FSC) dengan mengonsumsi makanan organik dapat dijadikan alternatif mengurangi resiko gangguan kesehatan tersebut. Banyak penelitian yang menunjukkan FSC ini sebagai faktor penting yang memotivasi dalam pemilihan makanan organik (Bean and Sharp, 2011)

Selanjutnya upaya menggalakkan PHBS bagi lansia dilakukan melalui kegiatan. Dengan kegiatan 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).

Hasil temuan menunjukkan tujuan pemerintah menggalakkan program PHBS sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan Health Consciousness dalam menjalani perilaku hidup yang mendukung kesejahteraan diri. Tingkat kesadaran kesehatan dan perhatian pada keamanan makanan yang menjadi salah satu program PHBS juga akan mempengaruhi sikap dan minat membeli makanan yang sehat Bagi lansia (Michaelidou and Hassan, 2008; Shaharudin et al., 2010). Bahkan secara khusus Magnuson et al. (2001) menemukan bahwa kesadaran kepada kesehatan menjadi prediktor yang sangat kuat terhadap minat lansia memperhatikan kesejahteraan dirinya.

PEMBAHASAN

***Health Consciousness* pada Lansia**

Salah satu aspek kehidupan termahal di dunia adalah kesehatan. Didalam Undang-Undang Kesehatan Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 mengungkapkan bahwa kesehatan didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, sosial, dan spiritual yang memungkinkan setiap individu hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Hal ini

mengisyaratkan bahwa untuk menciptakan keadaan sejahtera bagi seseorang baik dengan produksi dan ekonominya, ia juga harus dalam keadaan sehat jasmani, rohani, dan sosial (Andriansyah & Rahmantari, 2013). Semua orang mengharapkan fisik yang sehat, tetapi ketika mereka sakit, banyak orang cenderung menyepelekan. Utamanya pada lansia, mereka rentan pada usia ini terhadap sistem kekebalan terkait penuaan dan penurunan kognitif yang dikenal sebagai *immunosenescence* (Kutresningdian & Abari, 2018). Jika tidak ditangani secara efektif, dampak yang ditimbulkan dari berbagai perubahan pada lansia cenderung berdampak pada kesehatan mereka secara keseluruhan (Duwi, 2015). Oleh karena itu, untuk menjamin kehidupan hari tua yang bahagia, para manula harus sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mereka.

Satu-satunya tingkat keberadaan mental yang dapat kita akses secara langsung adalah kesadaran. Menurut Eneng (2020), kesadaran diri adalah proses mengakui dampak dari motivasi, ciri kepribadian, dan pilihan kita terhadap penilaian, keputusan, dan hubungan kita dengan orang lain. Kesadaran diri didefinisikan sebagai fondasi dari kecerdasan emosional, yang mana merupakan kapasitas untuk memahami perasaan dari waktu ke waktu. Kapasitas untuk memahami perasaan seseorang, alasan di baliknya, dan dampak perilaku seseorang pada orang lain juga diartikan sebagai kesadaran diri. Keterampilan tersebut meliputi keteguhan, kemandirian, aktualisasi dan harga diri (Kharis, 2014). Kesadaran akan kesehatan adalah kepedulian dan motivasi untuk menerapkan pola gaya hidup sehat yang akan meningkatkan, mempertahankan serta memelihara kesehatan dan kualitas hidup (Michaelidou & Hassan, 2008). Jayanti dan Burns mendefinisikan gagasan tentang kesadaran Kesehatan sebagai sejauh mana masalah Kesehatan yang dialami termasuk dalam kaitannya dengan aktivitas kesehariannya (Kaynak & Eksi, 2011). Selain itu, ada empat aspek kesadaran kesehatan yaitu peduli terhadap kesehatan, kekhawatiran yang kuat bahwa pola makan mempengaruhi kesehatan, penghargaan terhadap makanan sehat alami, dan upaya untuk membuat pilihan makanan yang baik (Amanda & Sadida, 2018).

Menurut Kraft dan Goodell, fokus upaya kesadaran kesehatan adalah pada gaya hidup sehat (Hong, 2009). Bukti lebih lanjut diberikan oleh Gould, yang menyatakan bahwa beberapa perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, seperti self-monitoring, keterlibatan, dan kesadaran diri kesehatan, merupakan indikasi status seseorang sebagai orang dengan masalah kesehatan mental (Hoque et al., 2018). Menurut Amanda & Sadida (2018), kesadaran kesehatan adalah daya tahan individu terhadap kesehatannya sendiri serta kesediaannya untuk berperilaku sehat dan mencari serta menggunakan informasi terkait kesehatan. Hong (2009) memikirkan kembali dimensi yang dikemukakan oleh peneliti sebelumnya dan mengidentifikasi tiga dimensi kesadaran kesehatan, yaitu: (1) Self-health awareness, kecenderungan untuk menekankan perilaku sehat seperti aktivitas, minat, dan kesehatan yang berorientasi pada opini; (2) Personal responsibility, di mana individu yang sadar akan kesehatannya merasa lebih bertanggung jawab untuk menjaganya dan lebih cenderung terlibat dalam perilaku pencegahan dan peningkatan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. tetapi juga mengambil bagian aktif dalam komunitas medis; (3) Health motivation, ukuran dorongan internal seseorang untuk menjaga kesehatannya dan kesadaran atau tanggung jawabnya untuk hal tersebut.

Pengetahuan kesehatan orang muda mungkin berbeda dengan orang yang lebih tua, terutama dalam hal sudut pandang mereka tentang pola konsumsi makanan (Kutresningdian & Abari, 2018). Oleh karena itu, diperlukan suatu metode pendekatan untuk menyebarkan informasi mengenai pentingnya kesadaran kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan gaya

hidup sehat penduduk lanjut usia. Lansia pada umumnya masih belum memahami dan menghargai pentingnya kesadaran kesehatan (Astriani et al., 2022). Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dilaksanakan untuk memberikan pembelajaran berupa pengalaman bagi setiap orang terutama lansia dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kesadaran kesehatan lansia (Yusriati, 2017). Menurut gagasan Bloom, Keadaan kesehatan seseorang diakui secara langsung terkait dengan perilakunya, yang mana semakin baik perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, maka semakin baik pula status kesehatannya, (Umaroh et al., 2016).

Program Perilaku Hidup Nersih dan Sehat (PHBS)

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah cara mewujudkan orientasi hidup sehat dalam budaya individu, keluarga, dan masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan, melestarikan, dan menjaga kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial mereka (Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak, 2020). Yang dimaksud dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku hidup sehat yang dilakukan dengan kesadaran agar anggota keluarga atau rumah tangga dapat membantu diri mereka sendiri dalam bidang kesehatan dan mengambil bagian aktif dalam inisiatif kesehatan masyarakat secara luas (Kemenkes RI, 2011). Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga dan mengutamakan kesehatan dalam rangka mewujudkan kualitas hidup disebut juga dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hidup sehat, serta penciptaan lingkungan yang sehat harus terus diupayakan untuk mencapai kondisi lingkungan yang sehat (Andriansyah & Rahmantari, 2013).

Bahkan saat ini belum banyak masyarakat yang menggunakan PHBS dalam kehidupan sehari-harinya, seperti membuang sampah sembarangan, pola makan yang buruk, tidak berolahraga, dan perilaku lainnya. Namun, kurangnya kesadaran masyarakat tentang PHBS berdampak pada kesehatan setiap orang, termasuk bayi dan lansia. Akibatnya, perilaku terkait menjaga kesehatan masih tergolong minim dan mengkhawatirkan (Mustikawati et al., 2021). Inisiatif terkait dengan PHBS ini perlu dimulai dan dilakukan dengan menumbuhkan pola pikir yang sehat dalam masyarakat, yang perlu dimulai dan ditumbuhkan oleh diri sendiri. Tujuan dari upaya ini adalah untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang tinggi sebagai investasi dalam pertumbuhan sumber daya manusia yang bermanfaat. Meneruskan perilaku tersebut memerlukan komitmen untuk saling membantu dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya dalam keluarga, sehingga dapat tercapai pembangunan kesehatan yang optimal. Untuk memaksimalkan PHBS, hal ini juga membutuhkan bantuan dari berbagai perangkat penyuluhan dan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang hingga membentuk pola kebiasaan (Dalila & Handajani, 2019).

Dalam hal ini siapapun, terutama orang tua, bisa mengalami masalah kesehatan. Salah satu masalah yang dibicarakan oleh orang tua adalah masalah kesehatan. Program Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) hanyalah salah satu contoh bagaimana perilaku pencegahan yang berbeda telah dikembangkan dengan fokus terpisah pada kurangnya kesadaran masyarakat akan Kesehatan.

Efektivitas Program Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) untuk Membangun *Health Consciousness* Pada Lansia

Saat ini berbagai macam jenis penyakit muncul dan dapat menular dengan begitu mudahnya. Salah satu hal kecil yang bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari ini yaitu melakukan program PHBS yang dapat mencakup masyarakat dengan berbagai jenis usia. Program PHBS ini dapat dilakukan dari lingkup masyarakat terkecil yaitu keluarga (Ali et al., 2021). Memang

sejatinya kemampuan dalam melakukan sesuatu oleh anak muda dan pada lansia cukup berbeda. Namun, adanya program PHBS ini sangat berperan dalam menanggulangi berbagai penyakit menular yang ada (Langkapura et al., 2022). Kesehatan lansia yang semakin lama semakin mudah menurun ini perlu untuk diantisipasi dengan segera, terlebih keadaan di era saat ini yang semakin memburuk mulai dari keadaan sekitar, kebersihan lingkungan, hingga tingkat polusi udara yang semakin parah (Adliyani et al., 2017). Dari berbagai faktor tersebut, seseorang yang rawan menderita penyakit yakni anak-anak dan juga lansia. Maka dari itu, sangat penting dan perlu untuk melakukan upaya-upaya yang dapat menjaga diri dari berbagai penyakit yang ada. Namun, dalam melakukan upaya untuk mencegah penyakit ini perlu adanya kesadaran dari diri sendiri. Mawarti (2021) menjelaskan bahwa dalam penerapan program PHBS ini perlu adanya kemauan dan niat dalam mempraktikkannya, serta ikut aktif dalam berperan di dalam gerakan kesehatan yang ada di lingkungan masyarakat.

Kesadaran pada diri masyarakat ini tidak bisa muncul begitu saja dengan mudahnya, namun terdapat berbagai hal yang dapat mempengaruhi kesadaran tersebut diantaranya yaitu adanya penilaian, pemilihan keputusan, serta interaksi diri sendiri dengan orang sekitar kita (Mawarti & Muslim, 2021). Proses tersebut sangat membutuhkan motivasi, pilihan diri, dan juga dari kepribadian diri kita. Kesehatan masyarakat Indonesia sendiri belum optimal dan merata di berbagai daerah dari penjuru negeri. Kesadaran akan kesehatan diri ini sejatinya harus dimulai dari diri sendiri. Namun apabila diri sendiri tidak memiliki kesadaran akan kesehatan, maka sangat perlu untuk dilakukan promosi kesehatan yang diperuntukkan supaya dapat memunculkan dan menaikkan tingkat kesadaran akan kesehatan tersebut (Anggraini & Hasibuan, 2020). Promosi ini dapat diawali mulai dari pembelajaran kecil yang dapat memulai memunculkan perbaikan terhadap diri sendiri dengan dibantu oleh orang-orang yang ada di lingkungan sekitar. Status kesehatan seseorang ini akan sangat berkaitan dengan perilaku yang dimilikinya, apabila seseorang memiliki perilaku yang semakin baik, maka status kesehatan dalam seseorang tersebut akan dinilai jauh lebih baik lagi (Mariana Larira et al., 2021).

Kesadaran akan kesehatan ini dapat dimulai dari program PHBS, sebab program ini dapat dilakukan dimanapun individu itu berada bahkan di lingkup terkecil sekalipun. Terlebih pada lansia yang sangat sering berada di rumah dan terdapat pengawasan yang cukup dari keluarga yang ada di sekitarnya. Munculnya interaksi keluarga ini akan memunculkan kepercayaan pada diri lansia terhadap program tersebut secara tidak langsung (Marisda et al., 2021). Edukasi yang dilakukan oleh keluarga dapat berjalan dengan baik seiring dengan berjalannya waktu. Lansia mulai dapat mengenali program PHBS tersebut dan dapat memunculkan kesadaran akan kesehatannya di masa tua dimulai dengan edukasi kecil seperti mencuci tangan dengan sabun (Wati & Ridlo, 2020). Menciptakan pola hidup sehat merupakan hal yang mudah apabila dibandingkan dengan harga yang kita bayar apabila terkena gangguan penyakit yang parah. Edukasi akan kesehatan ini dapat dilakukan pada lansia mengingat umurnya yang sudah tua dan menyadarkan akan kesehatannya yang mulai menurun seakan telah dimakan oleh usia (Humaizi & Yusuf, 2021). Tentunya edukasi ini butuh proses dalam pelaksanaannya dan butuh adanya kesabaran dalam menyadarkan pentingnya pola hidup yang sehat, guna mendukung *health consciousness* pada lansia (Maulani et al., 2021).

Pengaplikasian program PHBS pada masyarakat, terkhusus juga pada lansia ini dinilai dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan bagi masyarakat di tengah hidup pada kondisi lingkungan yang tercemar seperti sekarang. Pada kenyataannya pun kesehatan masyarakat Indonesia sendiri saat ini belum optimal dan merata di berbagai daerah. Edukasi akan

kesehatan seperti promosi program PHBS ini perlu untuk digalakkan lebih serius lagi (Zulaikhah et al., 2019). Andriani (2019) dalam penelitiannya menuturkan bahwasanya dari dilakukannya program PHBS pada masyarakat ini dapat memunculkan efektivitas yang cukup signifikan. Namun, efektivitas ini juga didukung oleh berbagai faktor penunjang diantaranya faktor lingkungan, faktor perilaku dan juga kesadaran dari diri sendiri. Oleh sebab itu, lansia perlu adanya dukungan dari lingkungan keluarga ini guna mewujudkan munculnya kesadaran akan kesehatan dari diri lansia tersebut. Ketika lansia tersebut telah memiliki kesadaran akan kesehatannya, lambat laun lansia ini dapat mengaplikasikan PHBS ini dari dirinya sendiri sebagai perwujudan bahwa ia sukses dalam mengelola kesehatannya dimulai dari hal kecil yang berawal dari *health consciousness* pada dirinya.

SIMPULAN

Semua orang mengharapkan fisik yang sehat, tetapi ketika mereka sakit, banyak orang cenderung menyepelekan. Utamanya pada lansia, mereka rentan pada usia ini terhadap sistem kekebalan terkait penuaan dan penurunan kognitif yang dikenal sebagai *immunosenescence*. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatannya diperlukan kesadaran diri akan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan gaya hidup sehat lanjut usia. Lansia pada umumnya masih belum memahami dan menghargai pentingnya membangun *health consciousness*. Salah satu hal kecil yang bisa dilakukan untuk membangun *health consciousness* pada lansia adalah dengan disiplin menerapkan program PHBS yang dapat mencakup masyarakat dengan berbagai jenis usia. Namun, adanya program PHBS ini sangat berperan dalam menanggulangi pencegahan berbagai penyakit. Maka dari itu, sangat penting dan perlu untuk melakukan upaya-upaya yang dapat menjaga diri dari berbagai penyakit yang ada. Penerapan program PHBS ini perlu adanya kemauan dan niat dalam mempraktikkannya, serta ikut aktif dalam berperan di dalam gerakan kesehatan yang ada di lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N., Angraini, D. I., & Soleha, T. U. (2017). Pengaruh Pengetahuan, Pendidikan dan Ekonomi terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Desa Pekonmon Kecamatan Ngambur Kabupaten Pesisir Barat. *Majority Journal*, 7(1), 6–13. <http://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1733>
- Adnan, M., Shahrudin, S., Abd Rahim, B. H., & Ismail, S. M. (2020). Quantification of Physical Activity of Malaysian Traditional Games for School-Based Intervention Among Primary School Children. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(6), 486–494. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.09.006>
- Ali, K. M., Muhammad, R., DIII-Keperawatan, P., Kemenkes Ternate, P., & Cempaka KelTanah Tinggi Kota Ternate, J. (2021). Pendampingan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Keluarga di Kelurahan Tobololo Kota Ternate di Era New Normal. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 25–31. <http://e-journals2.unmul.ac.id/index.php/abdimasfkm/index>
- Amanda, R., & Sadida, N. (2018). Hubungan Antara Health Consciousness Dengan Employee Well-Being Pada Karyawan Di Dki Jakarta. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 216. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.19223>
- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.

- Anggraini, D. T., & Hasibuan, R. (2020). GAMBARAN PROMOSI PHBS DALAM MENDUKUNG GAYA HIDUP SEHAT MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMIC COVID-19 TAHUN 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan PENDAHULUAN Sehat adalah hal yang paling terpenting dalam kehi. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 22–31.
- Astriani, L., Irawan, V. K., & Bahfen, M. (2022). Efektifitas Program PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) ditinjau dari Kebutuhan Masyarakat Pada Saat Pandemic. *Society : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(3), 115–121.
- Dalila, A. A., & Handajani, S. (2019). Efektivitas Penerapan Perangkat Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Mtsn 1 Sumenep. *Jurnal Tata Boga*, 8(2), 327–335.
- Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga. *Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial*, 1–14.
- Duwi, K. P. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Eneng, F. A. (2020). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (Ukm) Universitas Suryakencana. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 64–71. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.944>
- Hong, H. (2009). *Scale Development for Measuring Health Consciousness: Re-Conceptualization.* , Holiday Inn University of Miami Coral Gables, Florida (12th Annua). Holiday Inn University of Miami Coral Gables, Florida.
- Hoque, M. Z., Nurul Alam, M., & Nahid, K. A. (2018). Health Consciousness and Its Effect on Perceived Knowledge, and Belief in The Purchase Intent of Liquid Milk: Consumer Insights from An Emerging Market. *Foods*, 7(9). <https://doi.org/10.3390/foods7090150>
- Humaizi, H., & Yusuf, M. (2021). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anggota Karang Taruna Desa Paya Rengas Kecamatan Hinai Kabupaten Langkat. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 19(1), 146–153. <https://doi.org/10.33369/dr.v19i1.13628>
- Kalaskar, P. B. (2015). A Study of Awareness of Development of Nomophobia Condition in SmartPhone user Management Students in Pune city. *ASM's International EJournal on Ongoing Research InManagement and IT*, 10, 320-326.
- Kaynak, R., & Eksi, S. (2011). Ethnocentrism, Religiosity, Environmental, and Health consciousness: Moti- vators for Anti Consumers. *Eurasian Journal OfBusiness and Economics*, 4(8), 31–50.
- Kutresnaningdian, F., & Abari. (2018). Peran Kesadaran Kesehatan Dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap Dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2(1), 287461.
- Langkapura, S. D. N., Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., & Rahmah, A. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Sekolah Di. 4(1), 27–38.
- Mariana Larira, D., Rasmianti, K., Studi Ilmu Keperawatan, P., Sam Ratulangi Manado, U., Sarjana Ilmu Keperawatan, P., Karya Kesehatan Korespodensi, Stik., & Kunci, K.

- (2021). Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dina Mariana Larira. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 01, 1–5. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>
- Marisda, D. H., Thahir, R., & Windasari, D. P. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif. *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif*, 5(2), 354–363. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/4021>
- Marlina. (2020). PENINGKATAN KESADARAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENGHADAPI COVID-19 PADA KELOMPOK LANJUT USIA DENGAN MENCUCI TANGAN Di SABUN DI AIR MENGALIR. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 56–65.
- Maulani, H., Fransisca, F., Amal, R. I., & Farokhah, L. (2021). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Mencuci Tangan Pakai Sabun di Kelurahan Cipondoh Makmur Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).
- Mawarti, A., & Muslim, A. (2021). Pengaruh Kesadaran Diri Masyarakat Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mencegah Bahaya Covid-19: Studi Di Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta the Effect of Community Self-Awareness Toward Clean and Healthy Living Behavior in Preventing the Dange. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 81–92.
- Michaelidou, N., & Hassan, L. M. (2008). The role of health consciousness, food safety concern and ethical identity on attitudes and intentions towards organic food. *International Journal of Consumer Studies*, 32, 163–170.
- Mustikawati, I. S., Puspitaloka, E., Abna, I. M., Asmirajanti, M., & Muniroh. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Upaya Promosi Kesehatan di Sekolah. *Jurnal Abdimas*, 7(3), 228–235. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-20289-11_1429.pdf
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Punjastuti, B. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Pada Jamaah Masjid Hajar Noor I. ... *Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 1–6. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/download/238/140>
- RI, K. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Kementerian Kesehatan RI.
- Sa'diyah, N. K., & Liliek, D. (2021). Peran Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat di Kelurahan Kalisegoro, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. *Journal of Family Life Education*, 1(1), 49–53. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jfle>
- Sugiyono, P. D. (2016). Partisipasi Lanjut Usia Pada Kegiatan Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia Di Desa Cintaratu Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Umaroh, A. K., Heri, Y. H., & Choiri. (2016). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

- (PHBS) di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan.*, 1(1), 25–31.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Yusriati. (2017). Pengaruh PHBS dan Sanitasi Lingkungan terhadap Kecacangan pada Balita di Desa Kuala Langsa Kecamatan Langsa Barat. *JUKEMA*, 3(1), 219–224.
- Zulaikhah, S. T., Ratnawati, R., Wibowo, J. W., Fuad, M. U., Noerhidayati, E., Cahyono, E. B., Abduh, M. S., & Lusito, L. (2019). Penerapan PHBS dengan peningkatan pengetahuan dan sikap melalui pendekatan keluarga di Desa Gaji Kabupaten Demak. *Indonesian Journal of Community Services*, 1(2), 126. <https://doi.org/10.30659/ijocs.1.2.126-133>

