

## **Peningkatan Pengetahuan PHBS Lansia melalui Sosialisasi di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik**

**Ervi Suminar\*<sup>1</sup>, Yuanita Syaiful<sup>2</sup>, Umi Salamah<sup>3</sup>, Nuning Khurotul Af'ida<sup>4</sup>, Zufra Inayah<sup>5</sup>, Nabila Vanda Pramitra Putri<sup>6</sup>, Khoirunnisa' Dwi Afrilia<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,6,7</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik  
Jl. Proklamasi No. 54, Trate, Gresik, 61113 Jawa Timur, Indonesia

<sup>4</sup>Program Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik  
Jl. Proklamasi No. 54, Trate, Gresik, 61113 Jawa Timur, Indonesia

<sup>5</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik  
Jl. Proklamasi No. 54, Trate, Gresik, 61113 Jawa Timur, Indonesia

*e-mail correspondence\**: [ervi.suminar@umg.ac.id](mailto:ervi.suminar@umg.ac.id)

Naskah diterima : 13/01/2026  
Naskah direvisi : 14/01/2026  
Naskah disetujui : 18/01/2026

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya pemberdayaan yang mendorong individu, keluarga, dan masyarakat untuk menerapkan prinsip hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan PHBS secara konsisten dapat meningkatkan kualitas hidup melalui pencegahan penyakit dan terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat. Penerapan PHBS di lingkungan panti jompo sangat penting karena lansia termasuk kelompok yang rentan terhadap penyakit, terutama yang berkaitan dengan kebersihan dan sanitasi. Tujuan dari kegiatan sosialisasi di Panti Jompo Lestari, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik ialah memberikan dorongan kepada para lansia dan pengurus panti tentang pentingnya menerapkan PHBS guna meningkatkan kualitas kesehatan serta menciptakan lingkungan yang bersih, aman, dan layak huni. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 60 lansia Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik. Kegiatan sosialisasi disampaikan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil sosialisasi PHBS lansia di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik menunjukkan tingkat kesadaran yang baik terhadap pentingnya penerapan PHBS, dengan sebagian besar lansia (70%) berpengetahuan baik. Diharapkan pengurus panti secara konsisten memantau penerapan PHBS, menjaga lingkungan yang bersih dan aman, serta mendorong lansia mengikuti senam rutin minimal satu kali seminggu untuk meningkatkan kebugaran dan mencegah penyakit.

**Kata kunci**— Lansia, Pengetahuan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Sosialisasi

### **Abstract**

*Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) is an empowerment effort that encourages individuals, families, and communities to apply healthy living principles in their daily lives. Consistent implementation of PHBS can improve quality of life through disease prevention and the creation of a clean and healthy environment. The implementation of PHBS in nursing homes is very important*

*because the elderly are a group that is vulnerable to disease, especially those related to hygiene and sanitation. The purpose of the socialization activity at the Lestari Nursing Home, Menganti District, Gresik Regency, was to encourage the elderly and nursing home administrators about the importance of implementing PHBS in order to improve health quality and create a clean, safe, and livable environment. The target of this community service activity was 60 elderly people at the Lestari Nursing Home in Gresik Regency. The socialization activity was delivered through lectures and question and answer sessions. The results of the PHBS socialization for the elderly at the Lestari Nursing Home in Gresik Regency showed a good level of awareness of the importance of implementing PHBS, with most of the elderly (70%) having good knowledge. It is hoped that the nursing home administrators will consistently monitor the implementation of PHBS, maintain a clean and safe environment, and encourage the elderly to participate in regular exercise at least once a week to improve their fitness and prevent disease.*

**Keywords**— *Clean and Healthy Lifestyle, Elderly, Knowledge, Socialization*

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya pemberdayaan yang mendorong individu, keluarga, dan masyarakat agar memiliki kesadaran serta kemampuan dalam menerapkan prinsip hidup sehat [1]. Pemberdayaan ini mencakup proses pembelajaran yang memungkinkan setiap orang memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan untuk menunjang derajat kesehatan yang optimal. PHBS berfungsi sebagai strategi yang memperkuat kemandirian masyarakat dalam menciptakan kondisi hidup yang sehat, sehingga setiap tindakan yang dilakukan didasari pemahaman dan kesadaran akan manfaatnya [2]. Implementasi PHBS tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pembentukan budaya hidup sehat yang tertanam dalam aktivitas sehari-hari.

Pelaksanaan PHBS memiliki dampak besar terhadap peningkatan kualitas hidup karena kebiasaan sehat yang dilakukan secara konsisten dapat mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kenyamanan lingkungan [3]. Perilaku ini meliputi banyak aspek, mulai dari kebiasaan personal hingga pengelolaan kesehatan lingkungan yang lebih luas [4]. Indikator PHBS dapat terlihat dari kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, penggunaan jamban sehat, olahraga teratur, kegiatan pemberantasan jentik nyamuk, hingga pemantauan status gizi melalui pengukuran berat dan tinggi badan. Upaya menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya menjadi bagian penting dari indikator tersebut, sehingga tercipta lingkungan yang lebih

bersih, aman, dan mendukung kesehatan masyarakat secara berkelanjutan [5].

Penerapan PHBS di lingkungan panti jompo sangat penting karena lansia termasuk kelompok yang rentan terhadap penyakit, terutama yang berkaitan dengan kebersihan dan sanitasi. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa beberapa panti jompo belum memenuhi standar lingkungan sehat. Beberapa panti masih memiliki bangunan yang kotor, lembap, kurang ventilasi, serta fasilitas yang tidak ramah lansia. Fasilitas yang tidak ramah tersebut mencakup tangga yang curam dan ruangan yang sempit. Kondisi ini menurunkan kualitas hidup lansia, meningkatkan risiko infeksi, memicu rasa tidak nyaman, dan menyebabkan kecelakaan seperti jatuh yang dapat berakibat fatal.

Kelembapan yang tinggi dan kurangnya kebersihan ruangan dapat memicu berkembangnya mikroorganisme patogen seperti jamur dan bakteri [6]. Minimnya edukasi dan kesadaran tentang PHBS pada penghuni maupun pengelola panti jompo menjadi tantangan dalam menjaga kesehatan lingkungan. Penerapan PHBS secara konsisten mampu meningkatkan kualitas hidup, mencegah penyakit menular, dan menciptakan lingkungan yang aman bagi lansia [7]. Intervensi berupa penyuluhan PHBS perlu diberikan kepada lansia dan petugas panti sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan standar hidup sehat. Penyuluhan tersebut diharapkan membantu penghuni dan pengelola memahami pentingnya PHBS serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan lingkungan yang bersih, aman, dan layak huni. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi

edukatif yang sistematis untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran PHBS pada lansia di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik.

## 2. METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka di Panti Jompo Lestari, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik pada hari Sabtu, tanggal 21 Juni 2025 dimulai pada pukul 10.00 WIB. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik yang berjumlah 60 orang. Kegiatan sosialisasi PHBS diisi dengan metode ceramah, presentasi multimedia *Microsoft PowerPoint*, serta tanya jawab kepada responden (lansia Panti Jompo Lestari). Materi yang disampaikan kepada para lansia Panti Jompo Lestari antara lain definisi PHBS, tujuan dan manfaat PHBS, mengimplementasikan 7 langkah cara cuci tangan dengan baik dan benar, serta mengajak para lansia untuk mengikuti senam. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner sederhana untuk menilai tingkat pengetahuan PHBS lansia setelah kegiatan sosialisasi

Kegiatan sosialisasi ini bertujuan memberikan dorongan kepada para lansia dan pengurus panti "Panti Jompo Lestari" tentang pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) guna meningkatkan kualitas kesehatan serta menciptakan lingkungan yang bersih, aman, dan layak huni.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dengan populasi sasaran para lansia Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik. Sejumlah 60 lansia mengikuti sosialisasi penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan ini juga dibantu oleh pengurus panti, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar. Kegiatan sosialisasi menggunakan metode ceramah menggunakan media *PowerPoint*.

Tabel 1 Distribusi Usia Lansia Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik Tahun 2025

Usia	n (%)
50-60 Tahun	16,7
61-70 Tahun	38,3
71-80 Tahun	30
81-90 Tahun	15

Berdasarkan data distribusi pada tabel 1, lansia

di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik hampir setengahnya berusia antara 61-70 tahun (38,3%), sisanya berusia 71-80 tahun (30%) dan 50-60 tahun (16,7%), serta paling sedikit usia 81-90 tahun (15%).

Tabel 2 Distribusi Jenis Kelamin Lansia Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik Tahun 2025

Jenis Kelamin	n (%)
Perempuan	43,3
Laki-laki	56,7

Berdasarkan data distribusi pada tabel 2, lansia di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik didominasi dengan jenis kelamin laki-laki, yang sebagian besar jumlahnya sebanyak 56,7%, sisanya berjenis kelamin perempuan sejumlah 43,3%.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Lansia Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	n (%)
Baik	70
Cukup	30

Berdasarkan data tentang tingkat pengetahuan PHBS pada tabel 3, memperlihatkan bahwa lansia di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik telah menunjukkan kesadaran yang baik terhadap pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar lansia, yaitu sebesar 70%, memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sementara 30% lainnya berada pada kategori pengetahuan cukup. Pengetahuan tersebut tercermin dari pemahaman lansia mengenai pentingnya mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir, menjaga kebersihan diri secara rutin, serta menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Pemahaman ini membantu lansia dalam mencegah berbagai penyakit yang berkaitan dengan kebersihan dan pola hidup tidak sehat. Kesadaran yang dimiliki lansia menunjukkan adanya sikap positif terhadap upaya menjaga kesehatan diri secara mandiri. Kondisi ini menjadi dasar yang kuat dalam mendukung peningkatan dan pemeliharaan derajat kesehatan lansia di lingkungan panti secara berkelanjutan [8].

Selain penerapan PHBS, kegiatan senam lansia juga memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan fisik dan mental. Senam lansia bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, keseimbangan, serta kesehatan secara

keseluruhan melalui aktivitas fisik yang ringan dan aman [9]. Pelaksanaan senam secara rutin, minimal satu kali dalam seminggu, dapat membantu menjaga aktivitas lansia dan mencegah timbulnya berbagai penyakit [10]. Peran pengurus panti sangat dibutuhkan untuk mendorong konsistensi lansia dalam menerapkan PHBS dan mengikuti kegiatan senam secara teratur. Melakukan pendampingan senam pada lansia di Semarang bertujuan agar memelihara dan meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia, kegiatan dilakukan sekali dalam seminggu selama 4 minggu [11].



Gambar 1 Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik Tahun 2025



Gambar 2 Dokumentasi bersama Para Lansia Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik Tahun 2025



Gambar 3 Dokumentasi bersama Pengurus Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik Tahun 2025

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan sosialisasi “Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik” yang diikuti oleh 60 lansia menunjukkan tingkat kesadaran yang baik terhadap pentingnya penerapan PHBS. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar lansia, yaitu sebesar 70%, yang memiliki tingkat pengetahuan pada kategori baik. Kegiatan ini berkontribusi dalam upaya promotif dan preventif kesehatan lansia di lingkungan panti.

#### 5. SARAN

Pengurus panti “Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik” diharapkan secara konsisten memantau penerapan PHBS, menjaga lingkungan yang bersih dan aman, serta mendorong lansia mengikuti senam rutin minimal satu kali seminggu untuk meningkatkan kebugaran dan mencegah penyakit.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Suprpto and D. Arda, ‘Pemberdayaan Masyarakat melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat’, *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, vol. 1, no. 2, pp. 77–87, Aug. 2021, Accessed: Dec. 05, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957>
- [2] Y. L. Bahri, E. Marsim, R. Dwiyoivita, and E. Astuti, ‘Sosialisasi Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Warga Pondok Pesantren Yayasan Aulia Qolbu Tahun 2025’, *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, vol. 2, no. 1, pp. 28–32, May 2025, Accessed: Dec. 05, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15861409>
- [3] D. Hidayat, Y. Septiani, M. R. K. Nur, and H. Basri, ‘Pengabdian Mahasiswa dalam Mewujudkan Lingkungan Bersih dan Sehat melalui Perbaikan MCK di Desa Cibanteng Kabupaten Cianjur’, *Bhakti Nagori (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, vol. 5, no. 2, pp. 655–663,

- Dec. 2025, Accessed: Dec. 04, 2025. [Online]. Available: [https://doi.org/10.36378/bhakti\\_nagori.v5i2.4867](https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v5i2.4867)
- [4] R. N. B. Tarigan and U. Usiono, 'Upaya Peningkatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di Pedesaan', *Jurnal Ilmiah Nusantara*, vol. 2, no. 2, pp. 55–60, Dec. 2025.
- [5] Y. S. Umi and S. Suwandi, 'Peningkatan Kesadaran Warga terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Edukasi dan Aksi Bersih di Desa Serang Kecamatan Cikarang Selatan', *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, vol. 2, no. 3, pp. 2467–2476, Jun. 2025.
- [6] D. Purnomo, A. Setiawan, and Y. Yusmaniar, 'Pengaruh Faktor Suhu dan Kelembaban pada Lingkungan Kerja terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Mikroba', *Jurnal Riset Sains dan Kimia Terapan*, vol. 9, no. 2, pp. 45–54, Dec. 2023.
- [7] S. Wijaya, Abd. Jalil, A. O. M. Firdiansyah, Y. R. Saputro, M. M. Abyan, and L. P. Lestari, 'Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Lansia melalui Sosialisasi PHBS: KKN UMAHA di Desa Sawocangkring, Sidoarjo, Jawa Timur', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, vol. 1, no. 7, pp. 976–984, Sep. 2023, Accessed: Dec. 02, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i7.289>
- [8] M. Izudin, 'Hubungan Perilaku Lansia terhadap Personal Hygiene dengan Defisit Perawatan Diri di Panti Sosial Werdha Sumarah Banyuasin', *Jurnal Lantera Ilmu Keperawatan*, vol. 2, no. 1, pp. 24–31, Jun. 2024.
- [9] B. Aprial, H. Y. Lubis, M. F. Harahap, A. N. Abady, and A. Afrizal, 'Gerak Sehat lansia: Program Senam & Edukasi Olahraga untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pardugul, Samosir', *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 314–327, Jun. 2025, Accessed: Nov. 29, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v5i2.4199>
- [10] M. T. Prasetyo, F. Fadhiil, and S. Pinem, 'Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat: Implementasi Program Aktivitas Fisik Senam Gembira di Desa Tumbuh Mulia', *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 10, pp. 1045–1056, Oct. 2025, Accessed: Nov. 23, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.55681/swarna.v4i10.1767>
- [11] D. N. Astuti, T. Triyana, and B. Jaleha, 'Edukasi & Pendampingan Latihan Koordinasi dan Keseimbangan pada Lansia Penderita Stroke di Yastroki Semarang', *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, vol. 5, no. 1, pp. 13–17, Nov. 2024, Accessed: Nov. 23, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v5i01.8633>