

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS) PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN**



PRISKA FRISILIA SINAGA

P07520120024

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



**PRISKA FRISILIA SINAGA
P07520120024**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS) PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN**

NAMA : PRISKA FRISILIA SINAGA

NIM : P07520120024

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, Juni 2023

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Tinah.SKM.M.Kes

NIP. 1974051420021200301



Sri Siswati.SST.M.Psi

NIP. 196010201989032001

**Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan**



Suriani Br.Ginting.SST.S.Pd.S.Kep.Ners. M.Kep

NIP. 196810211994032005

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS) PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN**

NAMA : PRISKA FRISILIA SINAGA

NIM : P07520120024

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diseminarkan Pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Tahun 2023

Penguji I



Amira P S Tarigan, S.Kep.Ns.M.Kes

NIP. 197703162002122001

Penguji II



Dr. Dame E Simangunsong, SKM.M.Kes

NIP. 197009021993032002

Ketua Penguji



Tinah, SKM.M.Kes

NIP. 1974051420021200301

Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik

Kesehatan Kemenkes Medan



Suriani Br. Ginting, SST, S.Pd, S.Kep.Ners. M.Kep

NIP. 196810211994032005

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal KTI ini dengan judul **“Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan”** Proposal KTI merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.

Penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, perhatian, arahan dan dukungan dari beberapa pihak dalam penyusunan Proposal KTI ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu Tinah,SKM,M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan masukan pada penulis sehingga dapat menyelesaikan Proposal ini.

Selain itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu RR.Sri Arini Winarti Rinawati,SKM,M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Ibu Suriani Br.Ginting,SST,S.Pd,S.Kep,Ners,M.Kep selaku ketua jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Ibu Hj.Masnila Siregar,S.Kep,Ns,M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Ibu Amira Permata Sari Tarigan,S.Kep,Ns,M.Kes selaku Dosen Penguji I dan Ibu Dr.Dame Evalina Simangunsong,SKM,M.Kes selaku Dosen Penguji II.
5. Dosen dan seluruh Staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan yang telah membimbing, mendidik, memotivasi dan membantu penulis dalam menjalankan pendidikan.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, buat Bapak Riadi Sinaga, dan Ibu Sri Hayanti Siregar, yang telah membimbing saya mulai dari kecil sampai dengan sekarang yang telah mendukung Saya dengan bersusah payah baik dari segi muril dan segi materi semoga ibundaku mendapatkankesehatan dan umur yang panjang.
7. Buat teman-teman angkatan XXXIV jurusan D-III keperawatan yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama masa

perkuliahan dan saat menyelesaikan KTI ini.

8. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian KTI ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Proposal ini jauh dari kesempurnaan baik isi maupun susunannya, hal ini disebabkan keterbatasan waktu, wawasan, ataupun karena kesilapan penulis. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk kesempurnaan hasil Proposal ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Harapan penulis, proposal ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan keperawatan.

Medan, Juni 2023

Penulis



(Priska Frisilia Sinaga)

NIM. P07520120024

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau di diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, Juni 2023



Priska Frisilia Sinaga
(P07520120024)

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH, Juni 2023

PRISKA FRISILIA SINAGA
P07520120024

**GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANSIA
DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN**

V BAB + 55 Halaman + 10 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu bentuk perilaku sehari-hari yang sangat penting karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik. Lansia adalah kelompok penduduk berusia 60 tahun keatas, dimana banyak mengalami kemunduran sel yang dapat mempengaruhi sistem tubuh. Hal ini mengakibatkan timbulnya gangguan dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan pada indikator mencuci tangan dengan sabun, makan buah dan sayur setiap hari, dan aktivitas fisik setiap hari. Jenis penelitian menggunakan metode penetian deskriptif kuantitatif dengan desain pendekatan *cross-sectional*, teknik pengambilan sampel *accidental sampling* yaitu lansia di UPT Puskesmas Tuntungan, sebanyak 84 responden. Hasil penelitian ini tingkat pengetahuan lansia terhadap cuci tangan dengan sabun kriteria baik, makan buah dan sayur setiap hari kriteria baik, dan aktivitas fisik setiap hari dalam kriteria cukup, tingkat sikap lansia terhadap cuci tangan dengan sabun dalam kriteria baik, makan buah dan sayur setiap hari adalah kriteria baik, dan aktivitas fisik setiap hari dalam kriteria cukup, tingkat tindakan lansia terhadap mencuci tangan dengan sabun dalam kriteria baik, makan buah dan sayur setiap hari dalam kriteria baik, dan aktivitas fisik setiap hari dalam kriteria cukup. Kesimpulan penelitian ini sebagian lansia masih memiliki Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan lansia agar lebih meningkatkan PHBS dengan berkonsultasi pada petugas kesehatan, datang ke posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia karena kurangnya aktivitas fisik dan keluarga dapat meningkatkan komunikasi dengan lansia khususnya berupa pujian jika lansia mampu meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Lansia

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING
SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2023**

PRISKA FRISILIAN SINAGA

P07520120024

**DESCRIPTION OF THE BEHAVIOR OF CLEAN AND HEALTHY LIVING IN
ELDERLY IN THE TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT OF TUNTUNGAN
HEALTH CENTER**

V CHAPTER + 55 Pages + 10 Tables + 2 Figures + 12 Appendices

ABSTRACT

The Behavior of Clean and Healthy Living is a form of behavior in daily life that is very important, a factor that supports the creation of a better quality of life. The elderly are a group of people aged over 60 years, experiencing many cell declines that affect their body systems, resulting in disturbances in clean and healthy living behavior. This study aims to get an overview of clean and healthy living behavior in the elderly at the Technical Implementation Unit of the Tuntungan Health Center with indicators: washing hands with soap, eating fruits and vegetables every day, and physical activity every day. This research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional design, and examines 84 elderly as samples determined through accidental sampling technique. Through the results of the study it is known that the level of knowledge of the elderly: washing hands with soap is in good criteria; eating fruit and vegetables every day is in good criteria; and daily physical activity is within fair criteria; attitude level of the elderly: washing hands with soap is in good criteria; eating fruit and vegetables every day is in good criteria, and daily physical activity is in fair criteria; actions of the elderly: washing hands with soap is in good criteria, eating fruits and vegetables every day is in good criteria, and daily physical activity is in fair criteria. The conclusion of this study is that some of the elderly have Clean and Healthy Behavior which is in the good category. It is hoped that the elderly will further improve their behavior regarding Clean and Healthy Living by consulting with health workers, visiting the Integrated Health Service Post for the elderly, to improve the physical fitness of the elderly due to lack of physical activity, and families to improve communication with the elderly, especially giving praise, when the elderly able to improve their behavior about clean and healthy living.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Elderly



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
C.1 Tujuan Umum	4
C.2 Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
D.1 Bagi Institusi Pendidikan	5
D.2 Bagi Peneliti.....	5
D.3 Bagi Lansia	5
D.4 Bagi UPT Puskesmas Tuntungan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Definisi Pengetahuan,Sikap,dan Tindakan	6
A.1 Pengetahuan (<i>knowledge</i>).....	6
A.2 Sikap (<i>Attitude</i>).....	8
A.3 Praktik atau Tindakan (<i>Practice</i>).....	8
B. Konsep Dasar Lanjut Usia.....	9
B.1 Definisi Lanjut Usia.....	9
B.2 Batasan Lanjut Usia	10
B.3 Klasifikasi Lansia.....	10
B.4 Karakteristik Lanjut Usia.....	11
B.5 Perubahan yang terjadi pada Lansia	11

C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	12
C.1 Pengertian PHBS.....	12
C.2 Manfaat PHBS	13
C.3 Kelompok Sasaran Pembinaan PHBS	13
C.4 Indikator PHBS	14
C.4.1 Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun.....	14
C.4.2 Makan Buah dan Sayur Setiap Hari	15
C.4.3 Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari.....	17
D. Kerangka Konsep	22
E. Definisi Operasional	23
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis dan Desain Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
C.1 Populasi.....	27
C.2 Sampel.....	27
D. Jenis dan Cara Pengambilan Data.....	28
D.1 Jenis Data.....	28
D.2 Cara Pengumpulan Data.....	28
E. Pengolahan dan Analisa Data	29
E.1 Pengolahan Data	29
E.2 Analisa Data.....	30
BAB IV PEMBAHASAN	31
A. Hasil Penelitian.....	31
A.1 Gambaran Umum UPT Puskesmas Tuntungan	31
A.2 Karakteristik Responden.....	31
A.3 Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan.....	32
A.4 Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Berdasarkan Karakteristik	33
A.5 Gambaran Tingkat Sikap Lansia Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berdasarkan Karakteristik.....	34
A.6 Gambaran Tingkat Tindakan Lansia Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berdasarkan Karakteristik.....	36

A.7 Sikap Lansia Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Indikator Makan Buah dan Sayur Setiap Hari	37
A.8 Sikap Lansia Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Indikator Aktivitas Fisik Setiap Hari	38
A.9 Tindakan Lansia Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Indikator Cuci Tangan dengan Sabun	39
A.10 Tindakan Lansia Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Indikator Makan Buah dan Sayur Setiap Hari	40
A.11 Tindakan Lansia Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Indikator Aktivitas Fisik Setiap Hari.....	41
B. Pembahasan	42
B.1 Karakteristik Responden.....	42
B.1.1 Usia	42
B.1.2 Jenis Kelamin.....	43
B.1.3 Pendidikan	44
B.1.4 Pekerjaan.....	45
B.2 Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	46
B.3 Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	47
B.4 Tindakan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan	31
Tabel 4.2 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Mencuci Tangan Dengan Sabun Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan	32
Tabel 4.3 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Makan Buah Dan Sayur Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan	33
Tabel 4.4 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Aktivitas Fisik Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan	34
Tabel 4.5 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Sikap Responden Tentang Mencuci Tangan Dengan Sabun Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan.....	36
Tabel 4.6 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Sikap Responden Tentang Makan Buah dan Sayur Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan	37
Tabel 4.7 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Sikap Responden Tentang Aktivitas Fisik Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan	38
Tabel 4.8 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Tindakan Responden Tentang Cuci Tangan Dengan Sabun Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan.....	39
Tabel 4.9 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Tindakan Responden Tentang Makan Buah dan Sayur Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan	40
Tabel 4.10 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Tindakan Responden Tentang Aktivitas Fisik Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kuesioner penelitian
- Lampiran 2 : Dokumentasi penelitian
- Lampiran 3 : Surat Izin melakukan Studi Pendahuluan di UPT Puskesmas
Tuntungan
- Lampiran 4 : Surat telah diizinkan melakukan studi pendahuluan di UPT
Puskesmas Tuntungan
- Lampiran 5 : Surat izin melakukan penelitian di UPT Puskesmas Tuntungan
- Lampiran 6 : Surat telah diizinkan melakukan penelitian di UPT Puskesmas
Tuntungan
- Lampiran 7 : Surat Etik Penelitian
- Lampiran 8 : Surat persetujuan responden
- Lampiran 9 : Daftar konsultasi
- Lampiran 10 : Master tabel
- Lampiran 11 : Biodata
- Lampiran 12 : Hasil Turnitin