

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu bentuk perilaku sehari-hari yang sangat penting karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik. Setiap kelompok usia diharapkan mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari termasuk lansia. Lansia dikatakan sebagai kelompok usia yang mengalami penurunan dari banyak aspek, seperti fisik, psikis maupun sosial. 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 (Ronasari, 2019).

Menurut data World Population Prospect tahun 2019, ada 901 juta orang di dunia, sementara jumlahnya akan meningkat menjadi 1,4 miliar antara tahun 2015 sampai 2030. Jumlah lansia di Asia Tenggara adalah 142 juta (8%) sementara diperkirakan mencapai 28.800.000 (11,34%) pada tahun 2020 (Ria Qirana, 2020).

Populasi lansia di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan dimana pada 201 jumlah lansia laki-laki 8,0 persen dan jumlah lansia perempuan 9,0 persen, hal ini dikarenakan harapan hidup rata-rata lebih tinggi dari penduduk Indonesia, pada tahun 2017 diperkirakan 23.660.000 penduduk lansia di Indonesia 9,0% dan Indonesia merupakan urutan keempat terbesar setelah China, India, dan Jepang. Berdasarkan data proyeksi penduduk memprediksi populasi lansia di Indonesia pada tahun 2020 (27.080.000) pada tahun 2025 (23.690.000), 2030 (40.950.000) dan 2035 (48.190.000) (pusat data dan informasi, 2017). Dari data diatas dapat dilihat penduduk lansia di Indonesia dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2017).

Tingkat PHBS yang buruk masih ditemukan pada beberapa lansia di Indonesia. Sekitar 53% lansia memiliki PHBS yang buruk, yang dinyatakan dalam kebersihan diri yang kurang. Sama halnya dengan peneliti lain, terungkap pula persentase lansia yang berperilaku tidak sehat sebesar 23%.

PHBS cukup untuk sebagian besar lansia dan sebagian kecil lansia memiliki PHBS kurang 8,8% (Ronasari, 2019). Populasi lansia di UPT

Puskesmas Tuntungan pada tahun 2022 yaitu 549 lansia, dengan laki-laki berjumlah 244 dan perempuan berjumlah 305. Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang buruk masih ditemukan pada beberapa lansia di UPT Puskesmas Tuntungan, sekitar 70% dari sepuluh responden yang masih memiliki Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang buruk dan sekitar 30% responden sudah dapat menjalankan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan secara sadar oleh individu untuk memungkinkan individu atau keluarga menolong dirinya sendiri dalam mengatasi masalah kesehatan dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan Gerakan kesehatan di masyarakat. Setiap kelompok usia diharapkan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya upaya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat sebagai pemicu utama faktor risiko penyakit menular dan tidak menular yang terjadi pada lansia (Istiqoma dkk, 2021).

Sesuai dengan pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat, keberhasilan PHBS dinilai dengan mengevaluasi sepuluh indikator yang terlihat dari situasi dan kondisi yang dihadapi. Sepuluh indikator tersebut meliputi persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi ASI eksklusif pada bayi, menimbang bayi setiap bulan, penggunaan air bersih, cuci tangan dengan sabun, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, aktivitas fisik setiap hari serta tidak merokok didalam rumah. Berdasarkan sepuluh indikator PHBS di atas, terdapat tiga indikator yang lebih diutamakan untuk lansia yaitu mencuci tangan dengan sabun, makan buah dan sayur setiap hari, dan aktivitas fisik setiap hari (Augustia, 2021).

Menurut survei environmental service program (ESP) tentang perilaku masyarakat terhadap kebiasaan mencuci tangan yang dilakukan Depkes dan instansi lainnya walau penetrasi sabun telah masuk ke hampir seluruh Indonesia, didapatkan hasil rata-rata hanya 3% saja yang menggunakan sabun untuk cuci tangan, hanya 12% yang mencuci tangan pasca buang air besar, 9% yang melakukan CTPS setelah membantu buang air besar bayi, 14% CTPS dilakukan sebelum makan, 7% sebelum memberi makan bayi, 6% sebelum menyiapkan makanan. Target capaian anggota rumah tangga cuci tangan pakai sabun adalah 58% dengan 12% CTPS sesudah BAB, 14% CTPS sebelum makan, 7% CTPS sebelum memberi makan bayi, 9% CTPS setelah bersihkan tinja bayi.

Secara nasional perilaku penduduk umur lebih dari 10 tahun dan yang termasuk kurang mengkonsumsi sayur dan buah persentasenya masih di atas 90%, hasil persentase pastinya yaitu 95,5% dan persentase pada lansia juga belum dapat terpenuhi sesuai standar, yaitu 5 porsi atau sekitar 400 gram dalam sehari menurut anjuran WHO. Namun, lansia untuk mengkonsumsi buah dan sayur masih dibawah anjuran tersebut (Hidayat dkk, 2022).

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%. Hal tersebut didukung oleh penelitian Hidayat bahwa usia diatas 70 tahun akan terjadi penurunan tingkat aktivitas fisiknya yaitu sebesar 64,8%.

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 (Ronasari, 2019).

“Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tresnayanti, S peneliti “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada keluarga lansia di Desa Damaraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi” didapatkan hasil bahwa dari 100 orang responden menunjukan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada lansia di desa Damaraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi sebesar 57,33% dengan kriteria kurang”.

“Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridha Hidayat dan Yoana Agnesia “Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia terhadap kesehatan di

Desa Ranah Baru Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar Tahun 2021” didapatkan hasil bahwa dari 150 orang responden menunjukan bahwa Pengetahuan lansia yang di desa Ranah baru kecamatan Kampar kabupaten Kampar hasil pengetahuan yang kurang sebanyak (23,3%). Sikap lansia terhadap kesehatan di desa Ranah baru kecamatan Kampar kabupaten Kampar di kategorikan kurang sebanyak (19,3%), dan Perilaku lansia terhadap kesehatan di desa Ranah baru kecamatan Kampar kabupaten Kampar dikategorikan cukup sebanyak (24,0%)”.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di UPT Puskesmas Tuntungan peneliti mewawancara sepuluh orang lansia, tujuh dari sepuluh responden kurang memperhatikan kebersihan diri, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan, lalu kurang mengkonsumsi sayur dan buah setiap harinya, kemudian kurang melakukan aktivitas fisik dalam sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas,maka dapat dibuat rumusan masalah yaitu “Bagaimana Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **C.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan.

### **C.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan (usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan) pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan.
2. Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan tentang cuci tangan dengan sabun, makan buah dan sayur setiap hari, aktivitas fisik setiap hari pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan.
3. Untuk mengetahui Gambaran Sikap tentang cuci tangan dengan sabun, makan buah dan sayur setiap hari, aktivitas fisik

setiap hari pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan.

4. Untuk mengetahui Gambaran Tindakan tentang cuci tangan dengan sabun, makan buah dan sayur setiap hari, aktivitas fisik setiap hari pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **D.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia.

##### **D.2 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pemahaman, serta pengalaman untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait gambaran perilaku tentang PHBS pada Lansia.

##### **D.3 Bagi Lansia**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi pada lansia agar selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta agar lebih memerhatikan kesehatannya sendiri dengan bertambahnya usia.

##### **D.4 Bagi UPT Puskesmas Tuntungan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan evaluasi dan bahan referensi dalam hal Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan sehingga dapat menjadi acuan dan tolak ukur dibidang pelayanan Kesehatan.