

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

Tinah<sup>1</sup>, Priska Frisilia Sinaga<sup>2</sup>  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan<sup>12</sup>  
e-mail: <sup>1</sup>tinarangkuti75@gmail.com

## 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*

## 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 penelitian 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 mampu meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat

**Kata kunci :** perilaku hidup bersih dan sehat; lansia

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perilaku sehari-hari yang sangat penting untuk mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik. Setiap kelompok usia diharapkan mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari termasuk lansia. Lansia disebut 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).

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).

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, di dapatkan 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 Damarraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi” didapatkan hasil bahwa dari 100 orang responden menunjukkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada lansia di desa Damarraja 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 menunjukkan 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 mewawancarai 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.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode peneltian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku lansia terhadap PHBS.

Penelitian ini dilakukan di UPT Puskesmas Tuntungan. Penelitian ini dilaksanakan pada 02 November 2022 s/d April 2023. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di UPT Puskesmas Tuntungan yang berjumlah 549 orang pada tahun 2022. Penentuan besar sampel dilakukan dengan menggunakan rumus slovin. Sehingga diperoleh besar sampel adalah 84 orang.

Analisa data yang digunakan yaitu Analisa univariat (Analisa deskriptif) yang bertujuan untuk

menjelaskan atau menggambarkan karakteristik setiap variable penelitian dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

## HASIL

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
- 60-64 tahun	30	35.7
- 65-70 tahun	28	33.3
- 71-74 tahun	26	31.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
- Laki-laki	34	40.5
- Perempuan	50	59.5
<b>Pendidikan</b>		
- Tidak sekolah	14	16.7
- SD	23	27.4
- SMP	14	16.7
- SMA	33	39.3
<b>Pekerjaan</b>		
- Ibu Rumah Tangga	47	56.0
- Karyawan	12	14.3
- Wiraswasta	16	19.0
- Pedagang	9	10.7

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui mayoritas lansia sebanyak berusia 60-64 tahun sebanyak 30 responden. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 50 lansia (59.5%). Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas Pendidikan lansia di UPT Puskesmas Tuntungan adalah SMA yaitu sebanyak 33 responden (39.3%). Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas Pekerjaan lansia di UPT Puskesmas Tuntungan adalah Ibu rumah tangga yaitu sebanyak 47 responden (56%).

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Mencuci Tangan Dengan Sabun Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Mencuci Tangan Dengan Sabun							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	9	30.0	10	33.3	11	36.7	30	100
- 65-70 tahun	7	25.0	15	53.6	6	21.4	28	100
- 71-74 tahun	14	53.8	4	15.4	8	30.8	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	14	41.2	12	35.3	8	23.5	34	100
- Perempuan	16	32.0	17	34.0	17	34.0	50	100
Pendidikan								
- Tidak Sekolah	5	35.7	3	21.4	6	42.9	14	100
- SD	5	21.7	10	43.5	8	34.8	23	100
- SMP	4	28.6	3	21.4	7	50.0	14	100
- SMA	16	48.5	13	39.4	4	12.1	33	100
Pekerjaan								
- Ibu Rumah Tangga	15	31.9	15	31.9	17	36.2	47	100
- Karyawan	7	58.3	5	41.7	0	0	12	100
- Wiraswasta	7	43.8	5	31.3	4	25.0	16	100
- Pedagang	1	11.1	4	44.4	4	44.4	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang mencuci tangan dengan sabun berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat pengetahuan kurang, 11 orang (36.7%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang mencuci tangan dengan sabun berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat pengetahuan cukup dan kurang, masing-masing 17 orang (34%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang mencuci tangan dengan sabun berdasarkan pendidikan, sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat pengetahuan baik, 16 orang (48.5%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang mencuci tangan dengan sabun berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat pengetahuan kurang, 17 orang (36.2%).

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Makan Buah Dan Sayur Setap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Makan Buah Dan Sayur Setap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	13	43.3	13	43.3	4	13.3	30	100
- 65-70 tahun	12	42.9	9	32.1	7	25.0	28	100
- 71-74 tahun	12	46.2	10	38.5	4	15.4	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	20	58.8	12	35.34	2	5.9	34	100
- Perempuan	17	34.0	20	0.0	13	26.0	50	100
Pendidikan								

Karakteristik	Makan Buah Dan Sayur Setiap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
- Tidak Sekolah	6	42.9	6	42.9	2	14.3	14	100
- SD	6	26.1	11	47.8	6	26.1	23	100
- SMP	5	35.7	5	35.7	4	28.6	14	100
- SMA								
	20	60.6	10	30.3	3	9.1	33	100
Pekerjaan								
- Ibu Rumah Tangga	16	34.0	18	38.3	13	27.7	47	100
- Karyawan	8	66.7	4	33.3	0	0	12	100
- Wiraswasta	11	68.8	3	18.8	2	12.5	16	100
- Pedagang	2	22.2	7	77.8	0	0	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat pengetahuan baik dan cukup, masing-masing 13 orang (43.3%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat pengetahuan cukup, 20 orang (40%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan pendidikan, sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat pengetahuan baik, 20 orang (60.6%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat pengetahuan cukup, 18 orang (38.3%).

**Tabel 4.4**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Aktivitas Fisik Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Aktivitas Fisik Setiap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	14	46.7	12	40.0	4	13.3	30	100
- 65-70 tahun	5	17.9	16	57.1	7	25.0	28	100
- 71-74 tahun	7	26.9	15	57.7	4	15.4	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	9	26.5	19	55.94	6	17.6	34	100
- Perempuan	17	34.0	24	8.0	9	18.0	50	100
Pendidikan								
- Tidak Sekolah	3	21.4	7	50.0	4	28.6	14	100
- SD	9	39.1	9	39.1	5	21.7	23	100
- SMP	4	28.6	8	57.1	2	14.3	14	100
- SMA	10	30.3	19	57.6	4	12.1	33	100
Pekerjaan								
- Ibu Rumah Tangga	16	34.0	18	38.3	13	27.7	47	100
- Karyawan	8	66.7	4	33.3	0	0	12	100
- Wiraswasta	11	68.8	3	18.8	2	12.5	16	100
- Pedagang	2	22.2	7	77.8	0	0	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat pengetahuan baik, 14 orang (46.7%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan jenis kelamin,

sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat pengetahuan cukup, 24 orang (48%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan pendidikan, sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat pengetahuan cukup, 19 orang (57.6%). Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang aktifitas fisik setiap hari berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat pengetahuan cukup, 24 orang (51.1%).

**Tabel 4.5**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Sikap Responden Tentang Mencuci Tangan Dengan Sabun Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Cuci Tangan Dengan Sabun							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	17	56.7	13	43.3	0	0	30	100
- 65-70 tahun	16	57.1	9	32.1	3	10.7	28	100
- 71-74 tahun	12	46.2	5	19.2	9	34.6	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	17	50.0	11	32.4	6	17.6	34	100
- Perempuan	18	56.0	16	32.0	6	12.0	50	100
Pendidikan								
- Tidak Sekolah	9	64.3	4	28.6	1	7.1	14	100
- SD	11	47.8	9	39.1	3	13.0	23	100
- SMP	6	42.9	6	42.9	2	14.3	14	100
- SMA	19	57.6	8	24.2	6	18.2	33	100
Pekerjaan								
- Ibu Rumah Tangga	28	59.6	14	29.8	5	10.6	47	100
- Karyawan	7	58.3	3	25.0	2	16.7	12	100
- Wiraswasta	6	37.5	6	37.5	4	25.0	16	100
- Pedagang	4	44.4	4	44.4	1	11.1	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang cuci tangan dengan sabun berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat sikap baik, 17 orang (56.7%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang cuci tangan dengan sabun berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat sikap baik, 18 orang (56%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang cuci tangan dengan sabun berdasarkan pendidikan, sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat sikap baik, 19 orang (57.6%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang cuci tangan dengan sabun berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat sikap baik, 28 orang (59.6%).

**Tabel 4.6**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Sikap Responden Tentang Makan Buah dan Sayur Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Makan Buah Dan Sayur Setiap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	13	43.3	13	43.3	4	13.3	30	100
- 65-70 tahun	12	42.9	9	32.1	7	25.0	28	100
- 71-74 tahun	12	46.2	10	38.5	4	15.4	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	26	76.5	8	23.5	0	0	34	100
- Perempuan	36	72.0	14	28.0	0	0	50	100
Pendidikan								
- Tidak Sekolah	11	78.6	3	21.4	0	0	14	100
- SD	16	69.6	7	30.4	0	0	23	100
- SMP	12	85.7	2	14.3	0	0	14	100
- SMA	23	69.7	10	30.3	0	0	33	100
Pekerjaan								
- Ibu Rumah Tangga	34	72.3	13	27.7	0	0	47	100
- Karyawan	9	75.0	3	25.0	0	0	12	100
- Wiraswasta	10	62.5	6	37.5	0	0	16	100
- Pedagang	9	100	0	0	0	0	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat sikap baik dan cukup, masing-masing 13 orang (43.3%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat sikap baik, 36 orang (72%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan pendidikan, sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat sikap baik, 23 orang (69.7%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat sikap baik, 34 orang (72.3%).

**Tabel 4.7**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Sikap Responden Tentang Aktivitas Fisik Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Aktivitas Fisik Setiap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	8	26.7	22	73.3	0	0	30	100
- 65-70 tahun	3	10.7	22	78.6	3	10.7	28	100
- 71-74 tahun	9	34.6	15	57.7	2	7.7	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	26	76.5	8	23.5	0	0	34	100
- Perempuan	36	72.0	14	28.0	0	0	50	100
Pendidikan								

Karakteristik	Aktivitas Fisik Setiap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
- Tidak Sekolah	11	78.6	3	21.4	0	0	14	100
- SD	16	69.6	7	30.4	0	0	23	100
- SMP	12	85.7	2	14.3	0	0	14	100
- SMA	23	69.7	10	30.3	0	0	33	100
Pekerjaan								
- Ibu Rumah Tangga	34	72.3	13	27.7	0	0	47	100
- Karyawan	9	75.0	3	25.0	0	0	12	100
- Wiraswasta	10	62.5	6	37.5	0	0	16	100
- Pedagang	9	100	0	0	0	0	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat sikap cukup, 22 orang (73.3%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat sikap baik, 36 orang (72%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan pendidikan, sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat sikap baik, 23 orang (69.7%). Hasil tabulasi silang tingkat sikap tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat sikap baik, 34 orang (72.3%).

**Tabel 4.8**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Tindakan Responden Tentang Cuci Tangan Dengan Sabun Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Cuci Tangan Dengan Sabun							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	22	73.3	6	20.0	2	6.7	30	100
- 65-70 tahun	20	71.4	8	28.6	0	0	28	100
- 71-74 tahun	23	88.5	3	11.5	0	0	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	28	82.4	6	17.6	0	0	34	100
- Perempuan	36	72.0	12	24.0	2	4.0	50	100
Pendidikan								
- Tidak Sekolah	11	78.6	2	14.3	1	7.1	14	100
- SD	18	78.3	5	21.7	0	0	23	100
- SMP	10	71.4	4	28.6	0	0	14	100
- SMA	25	75.8	7	21.2	1	3.0	33	100
Pekerjaan								
- Ibu Rumah Tangga	34	72.3	11	23.4	2	4.3	47	100
- Karyawan	11	91.7	1	8.3	0	0	12	100
- Wiraswasta	12	75.0	4	25.0	0	0	16	100
- Pedagang	7	77.8	2	22.2	0	0	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang cuci tangan dengan sabun berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat tindakan baik, 22 orang (73.3%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang cuci tangan dengan sabun berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat tindakan baik, 36 orang (72%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang mencuci tangan dengan sabun berdasarkan pendidikan,

sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat tindakan baik, 25 orang (75.8%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang cuci tangan dengan sabun berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat tindakan baik, 34 orang (72.3%).

**Tabel 4.9**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Tindakan Responden Tentang Makan Buah dan Sayur Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Makan Buah Dan Sayur Setiap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	20	66.7	9	30.0	1	3.3	30	100
- 65-70 tahun	14	50.0	10	35.7	4	14.3	28	100
- 71-74 tahun	17	65.4	7	26.9	2	7.7	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	23	67.6	10	29.4	1	2.9	34	100
- Perempuan	28	56.0	16	32.0	6	12.0	50	100
Pendidikan								
- Tidak Sekolah	10	71.4	3	21.4	1	7.1	14	100
- SD	12	52.2	9	39.1	1	4.3	23	100
- SMP	7	50.0	5	35.7	2	14.3	14	100
- SMA	22	66.7	9	27.3	2	6.1	33	100
Pekerjaan								
- Ibu Rumah Tangga	27	57.4	14	29.8	6	12.8	47	100
- Karyawan	8	66.7	3	25.0	1	8.3	12	100
- Wiraswasta	13	81.3	3	18.8	0	0	16	100
- Pedagang	3	33.3	6	66.7	0	0	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat tindakan baik, 20 orang (66.7%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat tindakan baik, 28 orang (56%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan pendidikan, sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat tindakan baik, 22 orang (66.7%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang makan buah dan sayur setiap hari berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat tindakan baik, 27 orang (57.4%).

**Tabel 4.10**  
**Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Tindakan Responden Tentang Aktivitas Fisik Setiap Hari Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di UPT Puskesmas Tuntungan**

Karakteristik	Aktivitas Fisik Setiap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
- 60-64 tahun	18	60.0		36.7	1	3.3	30	100
- 65-70 tahun	12	42.9	11	53.6	1	3.6	28	100
- 71-74 tahun	4	15.4	15	23.1	16	61.5	26	100
Jenis Kelamin								
- Laki-laki	17	50.0	17	50.0	0	0	34	100
- Perempuan	9	38.0	29	58.0	2	4.0	50	100

Karakteristik	Aktivitas Fisik Setiap Hari							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Pendidikan</b>								
- Tidak Sekolah	7	50.0	6	42.9	1	7.1	14	100
- SD	8	34.8	14	60.9	1	4.3	23	100
- SMP	6	42.9	8	57.1	0	0	14	100
- SMA	15	45.5	18	54.5	0	0	33	100
<b>Pekerjaan</b>								
- Ibu Rumah Tangga	19	40.4	26	55.3	2	4.3	47	100
- Karyawan	6	50.0	6	50.0	0	0	12	100
- Wiraswasta	8	50.0	8	50.0	0	0	16	100
- Pedagang	3	33.3	6	66.7	0	0	9	100

Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan usia, sebanyak 30 responden yang berusia 60-64 tahun memiliki mayoritas tingkat tindakan baik, 18 orang (60%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki mayoritas tingkat tindakan cukup, 29 orang (58%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan pendidikan, sebanyak 33 responden yang memiliki Pendidikan SMA mayoritas tingkat tindakan cukup, 18 orang (54.5%). Hasil tabulasi silang tingkat tindakan tentang aktivitas fisik setiap hari berdasarkan pekerjaan, sebanyak 47 responden sebagai Ibu rumah tangga memiliki mayoritas tingkat tindakan cukup, 26 orang (55.3%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lansia memiliki tingkat Pengetahuan baik pada indikator cuci tangan dengan sabun yaitu sebanyak 30 responden (35.7%). Pada indikator makan buah dan sayur setiap hari lansia memiliki tingkat Pengetahuan dalam kriteria baik sebanyak 37 responden (44%), sedangkan pada indikator aktivitas fisik setiap hari lansia memiliki tingkat Pengetahuan dalam kriteria cukup sebanyak 43 responden (51.2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizka didapatkan 45 orang responden mempunyai pengetahuan baik, kategori berpengetahuan kurang yaitu 3 responden, dan responden yang berpengetahuan cukup sebanyak 29 responden.

Menurut asumsi peneliti, lansia pada usia 71-74 tahun masih ada yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan dengan bertambahnya usia tingkat kognitif lansia menurun serta kurangnya informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Lansia dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dibandingkan perempuan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan laki-laki kurang mendapat perhatian akan hal tersebut, dan kesibukan setiap harinya terutama bagi lansia yang masih bekerja. Lansia yang tidak memiliki pendidikan mayoritas memiliki

tingkat pengetahuan yang kurang dibandingkan pendidikan lainnya terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan seseorang yang berpendidikan rendah tentu berpengaruh pada tingkat pengetahuannya, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya dan sebaliknya. Lansia dengan pekerjaan pedagang yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dibandingkan pekerjaan lainnya terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan seorang pedagang memiliki kesibukan yang cukup aktif dalam kesehariannya, dan kurang peduli terhadap bagaimana mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat Sikap pada Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terdapat bahwa Sikap Lansia di kategori baik sebanyak 42 lansia (50%), kategori kurang adalah sebanyak 32 lansia (38.1%), dan kategori kurang sebanyak 10 lansia (11.9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dian Ratna Sari dengan judul "Pengetahuan dan Sikap Lansia Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Panti Werdha Banda Aceh" yaitu sebagian besar sikap lansia tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup baik, terbukti dengan jawaban mereka yang tersaji dalam instrument penelitian sebagian besar lansia memiliki sikap yang baik sebanyak 29 responden (55.8%).

Menurut asumsi peneliti, lansia pada 71-74 tahun

masih ada yang memiliki tingkat sikap yang kurang terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan semakin tua usia seseorang akan mempengaruhi individu untuk bersikap dengan baik, dan pengetahuan merupakan kunci dasar utama seseorang dalam menentukan sikap yang akan diambil seseorang, semakin banyak pengetahuan yang diperoleh akan semakin positif hasil yang akan dilakukan. Walaupun diawal lansia yang memiliki tingkat pengetahuan kurang tetapi bisa dapat terjadi pada tingkat sikap lansia menjadi kriteria baik, dikarenakan lansia sudah memiliki kebiasaan yang baik didalam kehidupannya sehari-hari. Lansia dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat sikap yang kurang terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan laki-laki tidak terlalu selektif dalam bersikap mereka terkesan sepele untuk hal kesehatan, seperti kebiasaan merokok. Akan tetapi, semua jenis kelamin tidak dapat dibedakan dalam bersikap, semua jenis kelamin memiliki haknya masing-masing dalam menentukan sikap dalam hal perilaku hidup bersih dan sehat. Lansia yang tidak memiliki pendidikan mayoritas tingkat sikap yang kurang dibandingkan pendidikan lainnya terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan lansia yang tidak berpendidikan kebanyakan tidak selektif dalam bersikap dan memiliki tingkat kognitif yang rendah, sehingga melupakan hal-hal yang sepele namun sangat berdampak yang baik bagi kesehatan mereka, dan disamping itu kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar. Lansia dengan pekerjaan pedagang yang memiliki tingkat sikap yang kurang dibandingkan pekerjaan lainnya terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan seorang pedagang memiliki selektivitas sendiri, daya pilih sendiri atau minat perhatian untuk menerima dan mengelola pengaruh pengaruh yang datang dari luar dirinya sendiri. Selektivitas dilakukan untuk memenuhi kebutuhan. Kebutuhan akan menyebabkan seseorang menginterpretasikan stimulus secara berbeda. Kurangnya minat perhatian atau daya pilih terhadap informasi-informasi kesehatan berdampak pada ketidakpercayaan dalam menerimanya dan akhirnya akan membentuk sikap yang demikian pula. Berdasarkan hasil penelitian tingkat Sikap pada Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terdapat bahwa Sikap Lansia di kategori baik sebanyak 42 lansia (50%), kategori kurang adalah sebanyak 32 lansia (38.1%), dan kategori kurang sebanyak 10 lansia (11.9%).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat Tindakan pada Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dilihat bahwa Tindakan Lansia di kategori baik

sebanyak 41 lansia (48.8%), cukup sebanyak 39 lansia (46.4%), dan kurang adalah sebanyak 4 lansia (4.8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Iksam, Nori Wirahmi, Samwilson Slamet (2020) di Kota Bengkulu menunjukkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas rendah sebanyak 31 (41.3%). Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim, dkk (2018), tentang tindakan aktivitas fisik harian lansia masuk dalam kategori rendah dimana didapatkan total skor aktivitas sehari-hari 5 (36.8%) dan 6 (34.7%).

Menurut asumsi peneliti bahwa responden yang perilaku hidup bersih dengan kategori kurang terutama pada usia 71-74 tahun, dikarenakan kondisi lansia yang sudah tidak dapat beraktifitas dengan baik, seiring bertambahnya usia. Hal ini sesuai dengan wawancara dan observasi yang telah dilakukan bahwa masih ada lansia yang tidak menerapkan PHBS dengan baik seperti melakukan olahraga setiap pagi, menurut peneliti perilaku hidup bersih dan sehat sangat perlu di terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun hal ini sangat sulit dilakukan oleh beberapa lansia yang kondisinya sudah tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Sebagian besar lansia yang berusia 71-74 tahun hanya beraktifitas rendah dalam aktivitas hariannya. Semakin tinggi usia akan membuat aktivitas fisik semakin menurun atau bahkan memburuk. Penurunan aktivitas pada lansia seringkali dikaitkan dengan faktor resiko jatuh. Apabila kemampuan lansia menjaga keseimbangan menurun, maka akan timbul masalah lain pada kualitas hidup lansia. Lansia dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat tindakan yang kurang terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dikarenakan laki-laki tidak terlalu selektif dalam bertindak mereka terkesan sepele untuk hal kesehatan, seperti kebiasaan merokok, meminum alkohol, dan kebiasaan begadang. Lansia dengan pekerjaan pedagang yang memiliki tingkat tindakan yang kurang dibandingkan pekerjaan lainnya terhadap perilaku hidup bersih dan sehat.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan, peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan mayoritas berusia 60-64 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, mayoritas pendidikan sampai tingkat SD, dan mayoritas memiliki pekerjaan ibu rumah tangga.

2. Pengetahuan lansia pada indikator mencuci tangan dengan sabun dalam kategori baik, indikator makan buah dan sayur dalam kategori baik, dan indikator aktivitas fisik setiap hari dalam kategori cukup.
3. Sikap lansia pada indikator mencuci tangan dengan sabun dalam kategori baik, indikator makan buah dan sayur dalam kategori baik, dan indikator aktivitas fisik setiap hari dalam kategori cukup.
4. Tindakan lansia pada indikator mencuci tangan dengan sabun dalam kategori baik, indikator makan buah dan sayur dalam kategori baik, dan indikator aktivitas fisik setiap hari dalam kategori cukup.
6. Darmawan, A. A. K. N. (2016). Faktor - faktor yang mempengaruhi perilaku kunjungan masyarakat terhadap pemanfaatan pelayanan posyandu. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 29–39.
7. Dwi Astuti, F., & Suryani, D. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Pedagang Angkringan di Kawasan Malioboro Yogyakarta. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3).
8. Gemini, Ns Savitri, et al.2021. Keperawatan Gerontik. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
9. Hidayat, A. C. (2022). Pengaruh Buah dan Sayur terhadap Kebugaran pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1).
10. Hidup, P., Dan, B., Phbs, S., & Tatanan, D. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam tatanan rumah tangga berbasis kerusakan akibat tsunami di wilayah kota banda aceh. 19–26.
11. Islam, I. S. N., Hidayah, N., & Pariyem, P. (2021). “Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Lansia pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Pelang Kidul”. *e-Journal Cakra Medika*, 8(2), 50-62.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19”: Narrative Review. *FISIO MU Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95-106. Artikel Kesehatan HMKM FK UNUD. Diakses 28 Oktober 2021.
2. Asda, P., & Sekarwati, N. (2020). “Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Dan Kejadian Penyakit Infeksi Dalam Keluarga Di Wilayah Desa Donoharjo Kabupaten Sleman”. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(01).
3. Astiti, R. D., Margawati, A., Rahadiyanti, A., & Tsani, A. F. A. (2019). “Perbedaan Status Gizi Dan Kualitas Asupan Makanan Pada Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Prolanis”. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 178-186.
4. Astuti, F. D., & Suryani, D. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Pedagang Angkringan di Kawasan Malioboro Yogyakarta. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 79-86.
5. Augustia, N. K. T. N. (2021). “Revitalisasi Kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa Pandemi Covid-19” <https://hmkm.fkunud.com/revitalisasi-kebiasaan-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-di-masa-pandemi-covid-19/> diakses 28 Desember 2022.
12. Ivanali<sup>1</sup>, K., Amir, T. L., Munawwarah<sup>1</sup>, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan.
13. Lestari, P. H. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Keluarga Di Desa Wangungjaya Cianjur. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1).
14. Maryunani, A. (2018). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta, CV. Trans Info Media.
15. Mrl, A., Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku ajar promosi kesehatan*. Jakarta: Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia, 1-107.
16. Musdalifah, M., Daud, F., & Pagarra, H. (2019). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Nelayan di Kabupaten Takalar Analysis of Clean and Healthy Behavior (PHBS) of Fishing Village Communities in Takalar Regency. *Prosiding Seminar Nasional Biologi VI*, 407–416.
17. SARI, S. S., Linda, L., Ismiati, I., Andeka, W., & Ervina, L. (2022). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
18. Siregar, D. A., Ibrahim, I., & Rahmawati, R. (2021). Pengetahuan lansia tentang

- PHBS. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(3).
- Pitra, I. (2017). "Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia terhadap kesehatan di desa Bonto Bangun kecamatan Rilau Ale kabupaten Bulukumba". *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin*, 108.
19. Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2018). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2-105.
  20. Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47-58.
  21. Qirana, R. (2020). "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Lansia Di Kelurahan Gadang Tahun 2020" (Doctoral dis sertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
  22. Ridha Hidayat & Yoana Agnesia.2021. "Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia terhadap Kesehatan di Desa Ranah Baru Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar tahun 2021"
  23. Ronasari Mahaji Putri.2019 "Gambaran penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) lansia pada tatanan rumah tangga."
  24. Ruhama, Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat VO2 Maks Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa.[http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/22444/2/C041171317\\_skripsi\\_29-07-2022%201-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/22444/2/C041171317_skripsi_29-07-2022%201-2.pdf) diakses pada 27 Januari 2023.
  25. Tresnayanti, S. (2016). "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Keluarga Lansia Di Desa Damarraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi". *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 1(1), 35-42.
  26. Wiratma, D. Y., & Aruan, D. G. R. (2020). "Penyuluhan Cuci Tangan Yang Bersih Sebagai Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia di RSU Tere Margareth Medan". *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1014-1019.