



HUBUNGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI POSYANDU PONDOK CINA KEC.BEJI KOTA DEPOK JAWA BARAT TAHUN 2023

THE RELATIONSHIP BETWEEN CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR AND THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY AT POSYANDU PONDOK CINA, BEJI DISTRICT, DEPOK CITY, WEST JAVA IN 2023

Abaige Afrida Surabut¹, Sri Mintasih², Rina Afriani³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email: jerysurabut8@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 11-01-2026

Revised : 12-01-2026

Accepted : 14-01-2026

Pulished : 16-01-2026

Abstract

The aging process in the elderly is a natural process that cannot be prevented and is a natural thing experienced by people who are given the gift of longevity, where everyone hopes to live a calm, peaceful life, and enjoy retirement with their beloved children and grandchildren with full love. Clean and healthy living behavior is a reflection of a family lifestyle that always pays attention and maintains the health of all family members. This study generally aims: to identify the relationship between clean and healthy living behavior and the quality of life of the elderly at Posyandu Pondok Cina. The sampling technique used a sampling technique with 40 populations and 33 samples were obtained as respondents. clean and healthy living behaviors experienced a better quality of life, namely 15 out of 20 people (75%). Meanwhile, those who experienced unhealthy and clean living behaviors were more likely to experience poor quality of life, namely 10 out of 13 people (76.9%). The results of the statistical test obtained a P value=0.010 means p value< α (0,05) so it can be concluded that there is a relationship between clean and healthy living behavior and quality of life in the elderly in 2023. Conclusion The description of clean and healthy living behavior in the Pondok Cina Posyandu environment in 2023 is known to be more likely to say that clean and healthy living behavior is good. The description of the quality of life of the elderly in the Pondok Cina Posyandu, Beji District, Depok City, West Java in 2023 is known to be more likely to say that the quality of life in the elderly is good. There is a relationship between clean and healthy behavior and quality of life in the elderly in the Pondok Cina Posyandu, Beji District, Depok City, West Java in 2023.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Quality of Life of the Elderly, Integrated Health Post

Abstrak

Proses penuaan pada lansia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Penelitian ini secara umum bertujuan: untuk mengidentifikasi hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kualitas hidup lansia di Posyandu pondok cina. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* yang terdapat 40 populasi dan didapatkan 33 sampel sebagai responden. perilaku hidup bersih dan sehat lebih banyak mengalami kualitas hidup yang baik yaitu 15 dari 20 orang (75%). Sedangkan yang mengalami perilaku hidup sehat dan bersih



yang kurang baik lebih banyak mengalami kualitas hidup kurang baik yaitu 10 dari 13 orang (76,9%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,010 berarti $p \text{ value} < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kualitas hidup pada lansia tahun 2023. Kesimpulan Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan posyandu pondok cina tahun 2023 diketahui lebih banyak mengatakan perilaku hidup bersih dan sehat baik. Gambaran kualitas hidup lansia di posyandu pondok cina, kec beji. Kota depok jawa barat tahun 2023 diketahui lebih banyak mengatakan kualitas hidup pada lansia baik. Ada hubungan antara hubungan perilaku bersih dan sehat dengan kualitas hidup lansia di di posyandu pondook cina, kec beji. Kota depok jawa barat tahun 2023.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Kualitas Hidup Lansia, Posyandu

PENDAHULUAN

Proses penuaan pada lansia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Hamid, 2019). Tidak semua lanjut usia dapat mengecap kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi (Nugroho, 2018). Disinilah pentingnya adanya panti werdha sebagai tempat untuk pemeliharaan dan perawatan bagi lansia, di samping sebagai *long stay rehabilitation* yang tetap memelihara kehidupan bermasyarakat (Nenk, 2018). Namun berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa *quality of life* lanjut usia yang tinggal di panti werdha lebih rendah daripada lansia yang tinggal di rumah (Ekwall, 2018; Elvinia, 2020).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang di lakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat mendorong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan dimasyarakat merupakan pengertian lain dari perilaku hidup bersih dan sehat mencegah lebih baik dari pada mengobati, prinsip kesehatan inilah yang menjadi dasar dari pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (Proverawati dan Rahmawati, 2019).

Perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya, terdiri dari tiga domain yaitu pengetahuan kesehatan, terdiri dari enam tingkatan, tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Sikap terhadap kesehatan, terdiri dari empat tingkatan, menerima, merespon, menghargai, dan bertanggung jawab sedangkan praktik kesehatan terdiri dari tiga tingkatan, respons terpinpin, mekanisme, dan adopsi

Peningkatan jumlah usia lanjut di indonesia akan menimbulkan masalah sosio- ekonomi, karena berkaitan dengan penyakit degeneratif dan sindrom penuaan. Sindrom ini seperti pikun, loyo, dan ketidakberdayaan, membutuhkan fasilitas khusus untuk pelayanan kesehatan. Meskipun usia lanjut merupakan segmen populasi yang sangat rawan penyakit, kita sepantasnya memikirkan supaya mereka dapat hidup layak, sehat, bahagia, dan sejahtera. Salah satu kebijakan pemerintah untuk mengatasi masalah usia lanjut adalah lebih mengupayakan peningkatan kesehatan (promotif), di samping upaya pengobatan (kuratif), dan pemulihan (rehabilitatif)

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem



nilai yang ada yang terkait dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian. Kualitas hidup merupakan suatu konsep yang sangat luas yang dipengaruhi kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu dengan lingkungan. Pada umumnya warga lanjut usia menghadapi kelemahan, keterbatasan dan ketidakmampuan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi menurun. Menurut UN *World Population Prospects*, dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan secara global populasi lansia diprediksikan terus mengalami peningkatan sebanyak 13,4 % dan akan terus bertambah hingga 35,1% di tahun 2100. Di Indonesia, jumlah lansia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 % dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014, bahkan presentase usia lanjut mencapai 9,77% pada tahun 2015. Dan akan meningkat hingga 8,4% pada tahun 2025 (Sumber Primer Badan Pusat Statistik, 2014 -2015). Di Provinsi Aceh jumlah lansia mencapai 6,3% lansia Jumlah lansia Di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee kareng terdiri dari 66 lansia. Hal ini akan menyebabkan dibutuhkannya pengetahuan tentang bagaimana cara terbaik untuk berkontribusi mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Menurut hasil penelitian Stefen Anyerdy Taosu (2021) Ada hubungan yang bermakna antara sarana sanitasi dasar rumah (sarana air bersih, jamban keluarga, saluran pembuangan air limbah, sarana pembuangan sampah) dengan kejadian diare pada balita di Desa Bena tetapi yang paling dominan menyebabkan kejadian diare pada balita adalah penggunaan jamban keluarga. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang keluarga berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hamza dkk (2020) terdapat hubungan antara penggunaan air bersih, kebiasaan ibu mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, penggunaan jamban, pengelolaan sampah dan pengelolaan air limbah dengan kejadian diare pada balita. Dalam penelitian Klemens Waromi (2019) Terdapat hubungan antara penggunaan air bersih, penggunaan jamban dan mencuci tangan. Penyakit diare merupakan penyakit endemis di Indonesia dan juga merupakan penyakit yang potensial KLB yang sering disertai dengan kematian. Diare merupakan penyebab kematian nomer satu pada bayi 31,4% dan pada masyarakat 25,2% (Kemenkes RI, 2019). Selain itu faktor perilaku kesadaran dan pengetahuan masyarakat, ketersediaan sumber air bersih, ketersediaan jam buat keluarga dan jangkauan layanan kesehatan perlu dipertimbangkan juga sebagai faktor yang mempengaruhi kejadian luar biasa diare (Ariani, 2021).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di Posyandu Pondok Cina, pada pengumpulan data awal, pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan para lansia masih kurang, mereka tidak mengetahui bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat, namun dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 6 orang lansia yang terdiri dari 3 perempuan dan 3 laki-laki. Sehingga peneliti dapat 2 orang perempuan lansia mengatakan tidak tahu apa yang di maksud dengan perilaku hidup bersih dan sehat, 1 orang perempuan yang tahu hidup bersih dan sehat dan peneliti kasih tahu dia berikan contoh lansia mengatakan: Cuci tangan dengan air mengalir, cuci tangan dengan pakai sabun, dan cuci tangan sebelum makan dan minum. Sedangkan laki-laki 1 orang tidak tahu hidup bersih dan sehat, dan 2 yang tahu hidup bersih dan sehat. bagaimana kualitas hidup lansia terhadap kesehatan tersebut, tetapi mereka melakukan kegiatan yang berhubungan dengan kebersihan, seperti mandi dan membersihkan kamar tidur. Mereka mengatakan masih sering terserang penyakit seperti penyakit jantung, sesak napas, dan kaki sering kebas-kebas jika makan kacang-kacangan seperti tempe. 1 orang Lansia yang terkena sesak napas mempunyai riwayat



sebagai perokok. Para lansia juga mengalami gangguan beraktivitas seperti mereka tidak mampu mengikuti kegiatan senam pagi, namun ada beberapa lansia yang mengikuti kegiatan senam.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti melakukan pengambilan data terdiri dari dua variabel yang akan diukur pada penelitian ini yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen yaitu tingkat pengetahuan tentang PHBS dan variabel dependen yaitu tindakan pencegahan. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di desa sebanyak 40 orang, Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* yang terdapat 40 populasi dan didapatkan 33 sampel sebagai responden sesuai dengan kriteria yang ada Di posyandu pondok cina kec. beji kota depok jawa barat Tahun 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih

Tahun Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Posyandu Pondok Cina Kec. Beji Kota Depok Jawa Barat 2023

Tabel 4.1

Perilaku hidup bersih dan sehat	F	%
Baik	20	60,6
Kurang Baik	13	39,4
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 gambaran perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilihat bahwa dari 33 responden terdapat 20 responden atau 60,6% lebih banyak mengatakan perilaku hidup bersih dan sehat.

2. Kualitas Hidup Lansia

Gambaran Kualitas Hidup lansia di posyandu pondok cina

Kec. Beji Kota Depok Jawa Barat Tahun 2023

Tabel 4.2

Kualitas Hidup Lansia	F	%
Baik	18	54,5
Kurang Baik	15	45,5
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 gambaran kualitas hidup lansia dapat dilihat bahwa dari 33 responden terdapat 18 responden atau 54,5% lebih banyak mengatakan kualitas hidup lansia baik.

3. Analisis Bivariat

Hubungan Kualitas Hidup lansia di posyandu pondok cina

Kec. Beji Kota Depok Jawa Barat Tahun 2023

**Tabel 4.3**

Kualitas Hidup	Perilaku Prososial				Total		P value	OR
	Baik		Kurang baik		n	%		
	n	%	n	%				
Baik	15	75	5	25	20	100	0,010	10,000
Kurang baik	3	23,1	10	76,9	13	100		
Jumlah	18	54.5	15	45.5	33	100		

Sumber : Hasil Olahdata SPSS Tahun 2023

Dari tabel 4.3 didapatkan hubungan kualitas hidup lansia dengan perilaku hidup bersih dan sehat di posyandu pondok cini, kec biji kota depok jawa barat tahun 2023 diperoleh bahwa responden yang mengalami kualitas hidup baik lebih banyak mengalami perilaku hidup bersih dan sehat baik yaitu 15 dari 20 orang (75%). Sedangkan yang mengalami kualitas hidup kurang baik lebih banyak mengalami perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik yaitu 10 dari 13 orang (76,9%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,010 berarti $p \text{ value} < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kualitas hidup lansia di desa abusa tahun 2023. Dari hasil analisis nilai OR 10,000 artinya jika kualitas hidup kurang baik maka berpeluang 10 kali mengalami perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik dibandingkan dengan kualitas hidup baik.

Pembahasan

Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Kehidupan Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian gambaran perilaku hidup bersih dan sehat dengan kualitas hidup lansia di lingkungan Rt 01 Rw 02 tahun 2023 dapat dilihat bahwa dari 33 responden terdapat 18 responden atau 54,5% lebih banyak mengatakan perilaku sosial baik.

Secara teori Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat mendorong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan dimasyarakat merupakan pengertian lain dari perilaku hidup bersih dan sehat mencegah lebih baik dari pada mengobati, prinsip kesehatan inilah yang menjadi dasar dari pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (Proverawati dan Rahmawati, 2019).

Masa tua bagi sebagian masyarakat adalah masa-masa yang menakutkan oleh karena itu berbagai upaya dilakukan untuk menyiapkan investasi kesehatan diusia tua. Penuaan adalah sebuah proses alami. Setiap orang akan mengalami fase yang mengarah kepada penuaan. Seseorang dianggap berhasil menjalani proses penuaan jika dapat terhindar dari berbagai penyakit, organ tubuhnya dapat berfungsi dengan baik, serta kemampuan berfikirnya atau kognitif masih tajam. Para lansia yang berhasil mempertahankan fungsi gerak dan berfikirnya dianggap berhasil menghadapi penuaan sehingga dapat bekerja aktif terutama disektor informal. Mereka biasanya dapat berbagi pengalaman dan telah mencapai tahap perkembangan psikologis dimana mereka dianggap bijaksana menyikapi kehidupan dan mendalami kehidupan spiritual (Gunawan, 2021). Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik atau olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok. Rencana hidup yang realistis seharusnya sudah dirancang jauh sebelum memasuki masa lanjut usia, paling tidak individu sudah punya bayangan aktivitas apa yang akan dilakukan kelak bila pensiun sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Berdasarkan prinsip



tersebut maka lanjut usia merupakan usia yang penuh kemandirian baik dalam tingkah laku kehidupan sehari-hari, bekerja maupun berolahraga. Dengan menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan sosial, seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan, terhindar dari banyak masalah kesehatan (Nugroho, 2018) .

Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kualitas hidup lansia tahun 2023 diperoleh bahwa responden yang mengalami perilaku hidup bersih dan sehat lebih banyak mengalami kualitas hidup yang baik yaitu 15 dari 20 orang (75%). Sedangkan yang mengalami perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang baik lebih banyak mengalami kualitas hidup kurang baik yaitu 10 dari 13 orang (76,9%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai $P \text{ value} = 0,010$ berarti $p \text{ value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kualitas hidup pada lansia tahun 2023. Dari hasil analisis nilai OR 10,000 artinya jika perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik maka berpeluang 10 kali mengalami perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik dibandingkan dengan kualitas hidup yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kualitas hidup lansia di posyandu pondok cina , kec beji. Kota depok jawa barat tahun 2023, sesuai dengan pelaksanaan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan posyandu pondok cina tahun 2023 diketahui lebih banyak mengatakan perilaku hidup bersih dan sehat baik.
2. Gambaran kualitas hidup lansia di posyandu pondok cina , kec beji. Kota depok jawa barat tahun 2023 diketahui lebih banyak mengatakan kualitas hidup pada lansia baik.
3. Ada hubungan antara hubungan perilaku bersih dan sehat dengan kualitas hidup lansia di di posyandu pondok cina , kec beji. Kota depok jawa barat tahun 2023,

Saran

1. Bagi Pengurus RT
Memberikan kegiatan yang positif kepada para lansia di posyandu pondok cina , kec beji. Kota depok jawa barat Tahun 2023
2. Bagi Warga
Bagi Warga untuk selalu senantiasa mendukung aktivitas lansia untuk melakukan kegiatan positif guna meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat
3. Penulis Selanjutnya hidup bersih Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait faktor - faktor perilaku dan sehat .

**DAFTAR REFERENSI**

- Aditia, H. R., Hamiyati, H., & Rusilanti, R. (2016). Hubungan Kualitas hidup lansia dan perilaku hidup bersih. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 3(2), 89–93. <https://doi.org/10.21009/Jkkp.032.08>
- Adu, M., & Pandie, R. D. Y. (2022). Pola perilaku hidup bersih dan sehat Sebagai Praktik Pendidikan Agama Kristen Dalam Keluarga. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V4i3.283>.
- Batson, C. D., & Ahmad, N. Y. (2009). Using Empathy To Improve Intergroup Attitudes And Relations. *Social Issues And Policy Review*. <https://doi.org/10.1111/J.1751-2409.2009.01013.X>
- Carlo, G., Knight, G. P., McGinley, M., & Hayes, R. (2011). The Roles Of Parental Inductions, Moral Emotions, And Moral Cognitions In Prosocial Tendencies Among Mexican American And European American Early Adolescents. *Journal Of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/0272431610373100>
- Diananda, A. (2019). Kualitas Hidup lansia Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Djamarah, S. B. (2014). *kualitas hidup Dan Komunikasi Dalam Keluarga*. Rineka Cipta.
- Dwitya Sobat Ady Dharma. (2020). Budaya Organisasi, Perilaku hidup bersih dan sehat. *Special : Special And Inclusive Education Journal*. <https://doi.org/10.36456/Special.Vol1.No2.A2389>
- Fatmawati, A., Fajrillah, F., & Woso, I. (2020). Hubungan Kualitas hidup lansia dengan perilaku hidup bersih. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*. <https://doi.org/10.32419/Jppni.V4i1.177>
- Febriani, P. (2023). Gambaran Kualitas hidup lansia Di Rsud Sumedang. *Jurnal Universitas Pahlawan*, 4 (2).
- Gunarsa, Y. S. D. & S. D. G. (2012). Kualitas hidup *Untuk Keluarga*. Penerbit Libri.
- Hidayat. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data. In *Salemba Medika*.
- Hurlock, E. B. (2011). *Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Lestari, M. (2019). Hubungan kualitas hidup lansia dan perilaku hidup bersih dan sehat *Jurnal Pendidikan*. <https://doi.org/10.21831/Jpa.V8i1.26777>