Penamas: Journal of Community Service, 6(3), 2026, 885-892
Available at: https://journal.nurscienceinstitute.id/index.php/penamas
EISSN: 2807-3150

Edukasi perilaku hidup bersih sehat (PHBS) melalui penyuluhan cuci tangan 6 langkah pada kelompok lansia di Posyandu Lansia Plosokuning, Yogyakarta

Farida Juliantina Rachmawaty, Ninda Devita*, Eko Andriyanto, Mulyani Khusnul Khotimah, Afivudien Muhammad
Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

*) Korespondensi (e-mail: 167110410@uii.ac.id)

Received: 20-July-26; Revised: 03- Sept-26; Accepted: 11- Sept-26

Abstract

The increasing elderly population in the Special Region of Yogyakarta demands greater attention to personal hygiene maintenance to minimise the risk of mild infectious diseases. This community service activity aimed to enhance the knowledge and motor skills of the elderly regarding proper handwashing techniques at the Plosokuning Elderly Posyandu. The program used a structured educational intervention combining lectures, demonstrations, and hands-on practice, evaluated with a 5-item pre-test and post-test questionnaire administered to 39 elderly participants. The primary results showed a statistically significant increase of 31.67% in the average knowledge score, rising from 61.53 to 81.02 post-intervention. Interactive and applicable educational methods are highly effective as a sustainable health promotion model for the elderly at the village community level.

Keywords: Health Education, Handwashing, Elderly, Knowledge, Community Posyandu.

Abstrak

Peningkatan populasi lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta menuntut perhatian lebih terhadap pemeliharaan *personal hygiene* guna menekan risiko penyakit infeksi ringan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai teknik cuci tangan yang benar di Posyandu Lansia Plosokuning. Metode pelaksanaan program dilakukan melalui intervensi edukasi terstruktur dengan kombinasi ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung (*hands-on*), yang dievaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* 5 soal pada 39 orang lansia. Hasil utama menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan secara signifikan sebesar 31,67%, yaitu dari nilai awal 61,53 menjadi 81,02 pasca-intervensi. Penggunaan metode penyuluhan yang bersifat interaktif dan aplikatif sangat efektif diterapkan sebagai model promosi kesehatan berkelanjutan bagi kelompok usia lanjut di tingkat komunitas desa.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Cuci Tangan, Lansia, Pengetahuan, Posyandu Komunitas.

How to cite: Rachmawaty, F. J., Devita, N., Andriyanto, E., Khotimah, M. K., & Muhammad, A. (2026). Edukasi perilaku hidup bersih sehat (PHBS) melalui penyuluhan cuci tangan 6 langkah pada kelompok lansia di Posyandu Lansia Plosokuning, Yogyakarta. *Penamas: Journal of Community Service*, *6*(3), 885–892. https://doi.org/10.53088/penamas.v6i3.3581

Copyright © 2026 by Authors; this is an open-access article under the CC BY-SA License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0).

1. Pendahuluan

Berdasarkan data BPS di tahun 2025, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan jumlah penduduk usia lanjut (lansia) terbanyak di Indonesia. Sebagian besar lansia tinggal di daerah perkotaan (Direktorat Statistik Kesehatan Rakyat, 2024). Daerah Plosokuning merupakan salah satu wilayah dengan proporsi penduduk lansia yang cukup tinggi. Penambahan usia juga berpengaruh terhadap kemampuan menjaga kebersihan pribadi. Penelitian menunjukkan sebagian besar lansia memiliki tingkat kebersihan diri yang kurang (Latifah & Maryam, 2022). Kebersihan pribadi termasuk merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam menjaga kebersihan tubuh dan mencegah penyakit (Fahruddin et al., 2025). Penelitian menunjukkan terjadi peningkatan resiko infeksi pada lansia yang sulit menjaga kebersihan diri (Hadi et al., 2020).

Kebersihan diri termasuk kebiasaan cuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan tanpa menggunakan sabun, tidak mencuci tangan sebelum makan, atau setelah beraktivitas di luar rumah masih sering ditemukan. Penelitian menunjukkan sekitar 11.7% lansia memiliki pengetahuan cuci tangan yang rendah. Pada penelitian yang sama juga menunjukkan 60% lansia memiliki tingkat perilaku cuci tangan yang kurang (Arsianti, 2021). Hal ini diperberat oleh proses penuaan yang secara alamiah menurunkan fungsi kognitif dan motorik lansia sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang aplikatif dan berulang (Pragholapati et al., 2021; Prahasasgita & Lestari, 2023; Tampubolon et al., 2021).

Kondisi yang terjadi di Posyandu Lansia di wilayah Plosokuning memiliki tantangan yang sama. Tingkat kehadiran peserta Posyandu Lansia cukup aktif, namun keterbatasan kader dalam menyediakan program edukasi kesehatan membuat pemahaman lansia mengenai higienitas individu belum maksimal. Selain itu, kegiatan promosi kesehatan di wilayah Plosokuning selama ini lebih berfokus pada kelompok ibu dan anak. Populasi lansia relatif kurang mendapatkan perhatian dalam edukasi kesehatan dasar. Padahal studi menyebutkan bahwa intervensi edukatif sederhana seperti penyuluhan dan demonstrasi mencuci tangan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik kebersihan tangan (Fahruddin et al., 2025; Musa et al., 2025; Oktavianti et al., 2024; Rosmawati et al., 2025).

Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan praktik cuci tangan yang benar bagi lansia di Plosokuning. Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di sana berupa edukasi kesehatan mengenai teknik cuci tangan 6 langkah bersih. Kekhasan program pengabdian ini terletak pada pendekatan komprehensif . Program ini terdiri dari penyuluhan, pelatihan *hands-on* (praktik langsung) serta integrasi layanan pemeriksaan kesehatan gratis (tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan gula darah) sebagai stimulasi kehadiran dan kesadaran lansia. Untuk mengukur keberhasilan pencapaian program secara objektif, kegiatan ini dievaluasi menggunakan instrumen penilaian pengetahuan (*pre-test* dan *post-test*) yang diaplikasikan pada 39 orang lansia sebagai sampel target.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam menjaga kebersihan diri. Peningkatan pengetahuan ini berpotensi mendukung penerapan perilaku *hand hygiene* yang lebih baik, meskipun perubahan perilaku aktual dan dampaknya terhadap kejadian infeksi belum dievaluasi dalam kegiatan ini. Selain itu, keterlibatan kader posyandu lansia diharapkan dapat memastikan keberlanjutan perilaku positif tersebut di tingkat komunitas. Evaluasi berbasis data kuantitatif dari 39 lansia ini diharapkan dapat menjadi role model atau acuan bagi kader posyandu dalam menyusun program promosi kesehatan lansia yang berbasis bukti (*evidence-based community service*).

2. Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 yang bertempat di Posyandu Lansia daerah Plosokuning. Subjek pengabdian sekaligus mitra aktif dalam program ini adalah para lansia yang terdaftar di posyandu tersebut dengan jumlah peserta yang hadir dan berpartisipasi penuh sebanyak 39 orang. Subjek ini ditentukan menggunakan teknik *convenience sampling* yaitu lansia yang hadir saat kegiatan penyuluhan berlangsung. Bentuk kegiatan yang diterapkan memadukan program promosi kesehatan berupa penyuluhan, pelatihan praktik langsung (*hands-on*), serta pelayanan pemeriksaan kesehatan dasar (skrining laboratorium sederhana). Pendekatan kombinasi ini dipilih berdasarkan analisis situasi lapangan yang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan edukasi kebersihan diri (*personal hygiene*) serta pemantauan status kesehatan fisik pada kelompok lanjut usia. Evaluasi kegiatan menggunakan desain *one-group pre-test–post-test*. Prosedur intervensi pengabdian masyarakat ini dirancang dan dilaksanakan secara sistematis melalui tiga tahapan utama sebagai berikut:

Tahap Awal (*Pre-test*)

Kegiatan diawali dengan mengukur tingkat pengetahuan dasar peserta mengenai higienitas tangan. Instrumen evaluasi yang digunakan pada tahap ini adalah kuesioner singkat yang terdiri dari 5 butir soal pilihan ganda sederhana terkait konsep dasar, waktu krusial, dan manfaat mencuci tangan bersih. Bias seleksi dapat terjadi pada tahap ini karena pengambilan sampel dilakukan secara *convenience sampling* berdasarkan kehadiran lansia di lokasi. Peserta yang hadir kemungkinan memiliki motivasi belajar atau kepedulian kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang tidak hadir.

Tahap Intervensi Utama (Edukasi dan Pelatihan)

Setelah pengisian kuesioner awal, peserta diberikan edukasi interaktif mengenai teknik cuci tangan 6 langkah bersih sesuai standar kesehatan. Media pembelajaran yang digunakan meliputi *leaflet* terstruktur guna mempermudah lansia memahami materi secara visual. Sesi penyuluhan dilanjutkan dengan pelatihan motorik menggunakan metode *hands-on* (praktik langsung), di mana peserta didampingi secara personal untuk mendemonstrasikan ulang tata cara mencuci tangan menggunakan sabun antiseptik dan air mengalir. Metode ini dianggap efektif untuk lansia (Anggina & Badri, 2024)

Tahap Akhir (*Post-test*, Pemeriksaan Kesehatan, dan Evaluasi)

Pada sesi akhir, seluruh peserta diminta untuk mengisi kembali kuesioner *post-test* berisi 5 butir soal yang sama dengan tahap awal untuk mengukur tingkat keterserapan informasi secara objektif, sekaligus melakukan redemonstrasi praktik cuci tangan yang dipandu oleh tim pengabdi. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, kegiatan ditutup dengan pelayanan pemeriksaan kesehatan gratis bagi para lansia. Pemeriksaan ini menggunakan sfigmomanometer digital dan alat *Point of Care Testing* (POCT) untuk mengukur tekanan darah serta parameter laboratorium sederhana yang mencakup kadar kolesterol total, asam urat, dan gula darah sewaktu. Indikator keberhasilan kuantitatif program ini diukur berdasarkan adanya peningkatan skor rerata pengetahuan pasca-intervensi. Data nilai pengetahuan yang diperoleh dari 39 peserta tersebut direkapitulasi secara komputerisasi dan dianalisis menggunakan uji statistik inferensial berpasangan (*Paired T-Test*) untuk mengevaluasi efektivitas program pengabdian masyarakat ini secara ilmiah.

3. Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 yang bertempat di Posyandu Lansia Plosokuning. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 39 orang peserta lansia yang berpartisipasi aktif dari awal hingga akhir acara. Sebagian besar peserta adalah perempuan (84.62%) dengan rerata usia 61.32 tahun (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Demografi Peserta Posyandu Lansia Plosokuning

Karakteristik Demografi (N=39)	Jumlah
Jenis kelamin, n (%)	
Laki-laki	6 (15,38)
Perempuan	33 (84,62)
Usia, mean (SD)	61,32 (9,22
< 65 tahun	16 (41,02)
≥ 65 tahun	23 (58,98)

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini berfokus pada pemberian edukasi serta pelatihan praktik cuci tangan yang benar. Sebelum penyampaian materi dimulai, tim pengabdi terlebih dahulu membagikan lembar *pre-test* untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan awal para peserta mengenai kebersihan tangan. Setelah pengisian kuesioner awal selesai, intervensi edukasi diberikan dalam bentuk pemaparan materi kesehatan yang disampaikan oleh Dr. dr. Farida Juliantina Rachmawaty, M. Kes. dan dr. Eko Andriyanto, M.Sc.

Selain penyuluhan teori, peserta juga diberikan pelatihan motorik berupa demonstrasi langsung mengenai tata cara mencuci tangan yang baik dan benar sesuai standar kesehatan oleh dr. Eko Andriyanto, M.Sc. Pada sesi akhir intervensi, seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* dengan instrumen soal yang sama untuk mengukur keterserapan materi, sekaligus melakukan redemonstrasi praktik cuci tangan yang dipandu langsung oleh dr. Ninda Devita, M.Biomed. Sebagai bentuk layanan tambahan bagi lansia, rangkaian kegiatan ini ditutup dengan pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pengecekan tekanan darah serta pemeriksaan

laboratorium sederhana (kadar kolesterol, asam urat, dan gula darah) yang difasilitasi oleh Afivudien Muhammad, A.Md.Ak.



Gambar 1. Pelatihan cuci tangan oleh pemateri

Berdasarkan hasil rekapitulasi pengisian kuesioner oleh para peserta sebelum dan sesudah intervensi, diperoleh gambaran perkembangan nilai pengetahuan yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rerata Tingkat Pengetahuan Peserta Posyandu Lansia Plosokuning

Tahap penilaian	Rerata	p value
Pre-test	61.53	< 0.001
Post-test	81.02	

Untuk mengukur persentase peningkatan keterserapan materi pengetahuan cuci tangan pada lansia, dilakukan perhitungan matematis menggunakan rumus sebagai berikut:

Peningkatan pengetahuan = (Nilai rata-rata post test - Nilai rata-rata pre test) / Nilai rata-rata pre test
= ((81.02-61.53)/61.53)x100%
= 31.67%

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan materi cuci tangan sebesar 31.67%. Guna membuktikan signifikansi perubahan tersebut, dilakukan uji statistik komparatif parametrik menggunakan *Paired T-Test*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi (nilai p-value < 0.05).

Hasil ini mengindikasikan bahwa kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung (*hands-on*) efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai teknik cuci tangan yang benar. Hasil ini sejalan dengan kegiatan lain yang berfokus pada lansia (Essing et al., 2025; Sihite et al., 2021; Amani et al., 2026.). Pemberian contoh secara konkret serta adanya kesempatan bagi para peserta untuk melakukan replikasi praktik terbukti mampu memperkuat retensi memori dan daya serap materi pada kelompok usia lanjut (Anggina & Badri, 2024). Selain itu, keterlibatan aktif

peserta melalui sesi diskusi dan tanya jawab interaktif turut mendukung optimalnya peningkatan pengetahuan ini.



Gambar 2. Peserta melakukan demonstrasi mencuci tangan

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai berhasil mencapai target karena mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan motorik peserta secara bermakna. Penerapan kombinasi metode penyuluhan teoritis dan praktik terpandu sangat direkomendasikan untuk terus diaplikasikan pada program-program promosi kesehatan komunitas berikutnya dengan sasaran kelompok lansia. Namun, interpretasi hasil ini perlu mempertimbangkan bahwa evaluasi menggunakan desain satu kelompok tanpa kontrol, jumlah item instrumen terbatas pada lima soal, dan tidak dilakukan *follow-up* untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku.

4. Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat berupa Penyuluhan dan Pelatihan Praktik Cuci Tangan yang Benar pada Posyandu Lansia Plosokuning dapat berjalan dengan baik dan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dalam menjaga kebersihan diri melalui perilaku cuci tangan yang higienis. Peningkatan capaian ini menandakan bahwa metode edukasi yang diterapkan, yaitu kombinasi antara ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung (*hands-on*), terbukti efektif dalam mendukung proses transfer pengetahuan pada kelompok usia lanjut.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia atas dukungan pembiayaan kegiatan ini. Apresiasi juga kami sampaikan kepada kader Posyandu Lansia Plosokuning yang telah membantu mengkoordinir acara ini.

Referensi

Amani, N.Z, Raya, F.R., Aprilia, Z.P., Agustin, M.N., Jannah, M., Eleuwarin, R.S, Khairunisa, A. (2026). Edukasi PHBS Cuci Tangan dan Kebersihan Kuku pada Lansia di Posyandu Mutiara Kasih, Wilayah Kerja Puskesmas 5 Ilir Kota Palembang. *Kabanti*, 2(2):87-93.

Arsianti, L. (2021). Gambaran perilaku cuci tangan pada lansia di Wisma A dan B Panti Sosial Tresna Werdha Wisma Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *Jurnal Nurse*, *4(1)*, 7-10. https://doi.org/10.57213/nurse.v4i1.51.

Direktorat Statistik Kesehatan Rakyat. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Badan Pusat Statistik.

Essing, R. R., Rayanti, R. E., Nugraheni, I. T., Yuandi, D. K., Rahayu, S., Ndapamerang, B., Zai, A. K., Salawala, J., Bidana, E. G. T., & Payumka, D. (2025). Promosi Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Lansia di Puskesmas Cebongan Salatiga. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 151–161. https://doi.org/10.24246/jms.v5i22024p151-161

Fahruddin, S. G. F., Diorarta, R., Rahayu, H., & Pamungkas, E. D. (2025). Personal Hygiene untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 9–15. https://doi.org/10.47575/apma.v5i1.681

Hadi, S., & Muliani, S. (2020). Gambaran pelaksanaan personal hygiene pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Karang Taliwang Mataram. *Jurnal Keperawatan, 13*(2), 6.

Latifah, & Maryam, N. (2022). Hubungan antara kemandirian dan jenis kelamin terhadap kebersihan diri lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Riset Media Keperawatan*, *5*(1). https://doi.org/ 10.51851/jrmk.v5i1.301

Musa, M., Hassan, H., Mamat, R., Fatimah Sa, S., Mohd Noh, M., Omar, A., Syarizman Abd Rahim, S., Yusof Ibrahim, M., Azizan, N., & Saudi, A. (2025). Relationship Between Previous Hand Hygiene Training and Hand Hygiene Behavior Among Elderly in Kudat. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, *21*(SUPP6), 2636–9346. https://doi.org/10.47836/mjmhs.21.s6.4

Oktavianti, Suryani, & Sudyasih, T. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan metode demonstrasi terhadap keterampilan hand hygiene anak usia Sekolah Dasar di MIM Nglinggo Pagerharjo Samigaluh Kulon Progo. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*.

Anggina, D.N., & Badri, P. R. A. (2024). Handwashing Education Through Movements and Song for the Elderly: Edukasi Cuci Tangan Melalui Gerak Dan Lagu Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, *4*(2), 71-77. https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol3.Iss2.1914

Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran fungsi kognitif pada lanjut usia (lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, *4*(1), 14–23. https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269

Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, *31*(2), 247. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371

Rosmawati, E., Maulidya, S., Yunus, Z. A. I., Rahmadina, N., Oktaviana, A. W., Nusa, M., & Akbar, N. (2025). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Cuci Tangan dan Gosok Gigi. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 330–340. https://doi.org/10.53621/jippmas.v5i2.627

Sihite, N. W., Podojoyo, P., & Yusuf, M. (2021). Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai. *Berdikari: Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, *9*(2), 181–190. https://doi.org/10.18196/berdikari.v9i2.11538

Tampubolon, L. F., Br Barus, M., & Zega, A. I. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kemandirian lansia dalam activity daily living di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Provinsi Sumatera Utara tahun 2021. *Elisabeth Health Jurnal*, *6*(2), 107–117. https://doi.org/10.52317/ehj.v6i2.377