

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DARI KELUARGA DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA LANSIA DI DESA TEBA KECAMATAN BIBOKI TANPAH KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA

Yemi Elvira Naiheli<sup>1</sup>, Djulianus Tes Mau<sup>2</sup>, Maria Esperanca Naibili<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Universitas Timor

Email korespondensi\*: [julitesmau@gmail.com](mailto:julitesmau@gmail.com)

Artikel Info	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Dukungan Keluarga, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Lansia	<b>Latar belakang :</b> Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu tahapan yang pasti terjadi pada kehidupan manusia dan ditandai dengan kemunduran pada kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas seperti olahraga dan menjaga kebersihan diri. Dukungan keluarga berperan penting dalam menciptakan kualitas hidup lansia. <b>Tujuan :</b> penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Dukungan Sosial dari Keluarga dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara. <b>Metode :</b> Penelitian ini adalah penelitian survei analitik kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dimana observasi dilakukan pada suatu waktu tertentu untuk mengumpulkan data populasi atau sampel pada saat yang sama di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara. <b>Hasil :</b> Uji korelasi Sperman Rank dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,282 dan nilai p-value $0,029 < 0.05$ , menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara dukungan sosial keluarga dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia. <b>Kesimpulan :</b> Terdapat hubungan antara dukungan sosial dari keluarga dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia dengan tingkat hubungan positif lemah yang berarti bahwa peningkatan dalam dukungan keluarga cenderung berhubungan dengan peningkatan dalam status PHBS di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara.
<b>Keywords:</b> Family Support, Clean and Healthy Living Behavior, Elderly	<b>ABSTRACT</b> <b>Background:</b> Elderly (Elderly) is a stage that definitely occurs in human life and is marked by a decline in physical ability in carrying out activities such as sports and maintaining personal hygiene. Family support plays an important role in creating the quality of life of the elderly. <b>Purpose:</b> This study was to determine the Relationship between Social Support from the Family and clean and healthy living behavior in the elderly in Teba Village, Biboki Tanpah District, North Central Timor Regency. <b>Method:</b> This study is a quantitative analytical survey study with a cross-sectional approach where observations were carried out at a certain time to collect population or sample data at the same time in Teba Village, Biboki Tanpah District, North Central Timor Regency. <b>Results:</b> The Sperman Rank correlation test with a correlation coefficient value of 0.282 and a p-value of $0.029 < 0.05$ , showed a significant relationship between family social support and clean and healthy living behavior in the elderly. <b>Conclusion:</b> There is a relationship between social support from the family and clean and healthy living behavior in the elderly with a weak positive relationship level, which means that an increase in family support tends to be related to an increase in PHBS status in Teba Village, Biboki Tanpah District, North Central Timor Regency.

## 1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu keadaan yang pasti terjadi di dalam kehidupan manusia, yang berawal dari permulaan kehidupan. Menjadi tua adalah proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020). Hal ini akan berdampak kepada kondisi baik secara fisik, psikis maupun sosial pada lansia. Lansia yang mengalami kemunduran terutama kemampuan fisik tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik untuk berperilaku pola hidup bersih dan sehat seperti olahraga dan menjaga kebersihan diri. Dukungan keluarga akan memberikan kekuatan dan menciptakan suasana saling memiliki satu sama lain pada anggota keluarga tersebut dalam memenuhi kebutuhan perkembangan keluarga. Keluarga memberi pengaruh positif bagi perkembangan kesehatan dan mental lansia. Dukungan keluarga juga berperan penting dalam menciptakan kualitas hidup lansia.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2017 mencatat sebesar 629 juta jiwa lansia di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2017). WHO dalam KEMENKES (2019) menyatakan bahwa Indonesia mulai memasuki periode *aging population* dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti peningkatan jumlah lansia dari 25,9 juta jiwa (9,7%). Jumlah lansia dapat

diperkirakan akan terus meningkat hingga pada tahun 2035 yaitu menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa negara Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki jumlah lansia sebesar 9,3% atau sebanyak 27,08 juta jiwa di tahun 2018 dan dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia sekitar dua kali lipat pada tahun 1971-2020 yakni menjadi 26 juta jiwa, dimana lansia perempuan lebih banyak dari lansia laki-laki. Jumlah lansia di Propinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) pada tahun 2020 meningkat menjadi 8,13% (BPS).

Lansia akan mengalami penurunan fungsi anatomi dan fisiologi sehingga akan lebih mudah lelah dan sakit. Masalah yang dihadapi oleh lansia umumnya kondisi fisik yang patologis berganda (*multiple pathology*), tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh (Safira, 2021). Lansia yang mengalami kemunduran terutama kemampuan fisik tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik untuk berperilaku pola hidup bersih dan sehat seperti olahraga dan menjaga kebersihan diri (Azizah, 2014).

Oleh karena itu, dalam menerapkan perilaku pola hidup sehat diperlukan peran dan dukungan keluarga (Widayatun, 2013). Peran keluarga penting untuk lansia dalam

merawat dan menjaga lansia dalam kehidupan sehari-hari seperti merawat lansia, mencukupi kebutuhan pangan dan melarang lansia melakukan aktivitas berat seperti bekerja. Pemberian dukungan keluarga kepada lansia didukung oleh adanya pengetahuan yang cukup terhadap perawatan lansia dan perilaku untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari lansia (Darmojo, 2013). Keluarga merupakan *support system* utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Dukungan keluarga akan memberikan kekuatan dan menciptakan suasana saling memiliki satu sama lain pada anggota keluarga tersebut dalam memenuhi kebutuhan perkembangan keluarga (Jhonson & Lenny, 2014).

Keluarga memiliki beberapa bentuk dukungan yaitu dukungan informasi, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Keluarga memberi pengaruh positif bagi perkembangan kesehatan dan mental lansia. Dukungan sosial keluarga juga berperan penting dalam menciptakan kualitas hidup lansia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hidayah dan Fitria (2020), mengatakan bahwa dukungan sosial keluarga memainkan peran penting dalam memotivasi lansia dalam menjaga kesehatan dan kebersihan diri, serta menyediakan sumber daya dan informasi yang diperlukan oleh lansia.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, rancangan penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross-sectional*. Analisis menggunakan korelasi Spearman Rank *p-value* < 0,05.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara Berjumlah 98 orang yang terbagi dalam dua posyandu antara lain posyandu 1 (pertama) 52 orang dan posyandu II (kedua) 46 orang. Dari total sampel sebanyak 98 orang kemudian dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling* disebut juga *judgement sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), didapatkan jumlah sampel sebanyak 60 orang yang dianggap telah mewakili karakteristik dari keseluruhan total populasi yang ada setelah menggunakan rumus Slovin (90 orang).

Sampel yang digunakan dalam penelitian telah memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia yang tinggal satu rumah dengan keluarga, lansia berusia 60-86 tahun, lansia yang tinggal bersama keluarnya, dan lansia yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah lansia yang sakit dan mengalami gangguan jiwa, lansia yang tidak

ada ditempatkan saat penelitian dan lansia yang tinggal sendirian. Penelitian ini dilaksanakan

### 3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Responden di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara Tahun 2024

Karakteristik	f	%
<b>Umur</b>		
60 -68	33	55
69 -77	19	31
78 -86	8	13
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	38	63,3
Perempuan	22	36,7
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD	20	33,3
SMP	30	50
SMA	10	16,7
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	19	31,6
Bekerja	41	68,4

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4.1. Menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 60 Tahun-68 Tahun dengan jumlah 33 orang (55%), sebanyak 38 responden (63,3%) berjenis kelamin laki-laki, dan sebagian besar responden yaitu 30 responden (50%) memiliki tingkat pendidikan SMP, dan sebanyak 41 responden (68,4%) bekerja.

#### a. Dukungan Sosial

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial dari Keluarga di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara Tahun 2024

Karakteristik	F	%
<b>Dukungan Instrumental</b>		
Baik	56	93.3
Cukup	3	5.0
Kurang	1	1.7

dari tanggal 5 Februari 2024 sampai dengan 5 Maret 2024.

Karakteristik	F	%
<b>Dukungan Informasional</b>		
Baik	57	95.0
Cukup	3	5.0
<b>Dukungan Emosional</b>		
Baik	52	86.7
Cukup	8	13.3
<b>Dukungan Penilaian</b>		
Baik	51	85.0
Cukup	9	15.0
<b>Dukungan Sosial</b>		
Baik	57	95.0
Cukup	3	5.0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2 Menunjukkan bahwa mayoritas responden menerima dukungan instrumental dengan kategori Baik 56 responden (93.3%). Hanya sebagian kecil responden yang merasakan dukungan ini dalam kategori cukup 3 responden (5.0%) dan kurang 1 responden (1.7%). Sebagian besar responden merasa mendapatkan dukungan informasional dengan kategori Baik 57 responden (95.0%). Dukungan ini juga dinilai Cukup oleh 3 responden (5.0%), tanpa ada yang menilai kurang. Dalam hal dukungan emosional, 52 responden (86.7%) merasa mendapat dukungan yang Baik. Sebanyak 8 responden (13.3%) menilai dukungan ini kategori Cukup, dan tidak ada yang menilai kategori Kurang. Dukungan penilaian juga mayoritas dinilai Baik oleh 51 responden (85.0%), sementara 9 responden (15.0%) menilai dukungan ini kategori Cukup. Tidak ada responden yang memberikan penilaian Kurang. Mayoritas responden merasakan dukungan keluarga yang Baik 57 responden (95.0%). Hanya 3 responden (5.0%) yang menilai dukungan ini kategori Cukup tanpa ada yang menilai kategori Kurang.

#### b. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan



Status PHBS di Desa Teba  
Kecamatan Biboki Tanpah  
Kabupaten Timor Tengah  
Utara Tahun 2024

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	F	%
Baik	37	61,7
Cukup	22	36,7
Kurang	1	1,7

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 3. Menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat, sebanyak 61.7% responden menilai perilaku dalam kategori baik, sementara 36.7% menilainya kategori cukup, dan hanya 1.7% yang menilai kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang baik.

#### c. Hubungan Dukungan Sosial dari Keluarga dengan Perilaku Hidup bersih dan Sehat

Tabel 4. Hubungan Dukungan Sosial dari Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara Tahun 2024

Dukungan Sosial	Status PHBS						Total		<i>p-value</i>
	Baik		Cukup		Kurang				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	37	64,9	19	33.3	1	1.8	57	100	0,029 Koefisien Korelasi : 0,282
Cukup	0	0.0	3	100	0	0.0	3	100	
Total	37	61.7	22	36.7	1	1.7	60	100	

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4 Menunjukkan bahwa terdapat 57 responden yang merasa mendapatkan dukungan keluarga yang baik dan 3 responden mendapatkan dukungan keluarga yang cukup. Selanjutnya dari 64.9% (37 responden) memiliki status PHBS yang baik, 33.3% (19 responden) memiliki status PHBS yang cukup, dan 1.8% (1 responden) memiliki status PHBS

yang kurang. Di sisi lain, ada 3 responden yang merasa mendapatkan dukungan keluarga yang "Cukup". Selain itu, dari 100% (3 responden) memiliki status PHBS yang cukup. Secara keseluruhan, dari total 60 responden, 61.7% (37 responden) memiliki status PHBS yang baik, 36.7% (22 responden) memiliki status PHBS yang cukup, dan 1.7% (1 responden) memiliki status PHBS yang kurang.

Hasil analisis selanjutnya korelasi Spearman Rank diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,282 dengan nilai p-value sebesar 0,029 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan status perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima ( $H_1/H_a$ ). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,282, berdasarkan tabel interpretasi nilai r menunjukkan bahwa hubungan positif lemah antara Dukungan Keluarga dan Status PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Hubungan positif berarti bahwa peningkatan dalam Dukungan Keluarga cenderung berhubungan dengan peningkatan dalam Status PHBS, meskipun hubungan ini lemah.

## 4. PEMBAHASAN.

### a. Dukungan Sosial Dari Keluarga Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga lansia di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara berada dalam kategori baik yaitu 57 orang (95%). Berdasarkan karakteristik umur, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 60-68 tahun (55%).

Hasil ini menunjukkan bahwa populasi lansia yang diteliti mayoritas berada pada awal masa lansia. Penelitian menunjukkan bahwa faktor usia dapat mempengaruhi tingkat PHBS karena kemampuan fisik dan kognitif yang menurun seiring bertambahnya usia (Mahmudah, 2020). Distribusi jenis kelamin menunjukkan dominasi laki-laki (63,3%)

dibandingkan perempuan (36,7%). Perbedaan ini dapat mempengaruhi hasil penelitian, mengingat perbedaan gender dapat berpengaruh pada dukungan sosial yang diterima dan perilaku hidup sehat. Laki-laki cenderung lebih mendapatkan dukungan instrumental dan informasi, sementara perempuan lebih banyak mendapatkan dukungan emosional (Sari & Kurniawan, 2021). Pada tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMP (50%), diikuti oleh SD (33,3%) dan SMA (16,7%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya terkait dengan pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Rahayu et al., 2019). Pendidikan yang lebih rendah dapat menjadi hambatan dalam memahami dan menerapkan PHBS secara efektif. Dari segi pekerjaan, mayoritas responden masih bekerja (68,4%). Lansia yang bekerja cenderung lebih aktif secara fisik dan sosial, yang dapat berkontribusi positif terhadap PHBS lansia. Sebaliknya, lansia yang tidak bekerja (31,6%) mungkin menghadapi lebih banyak tantangan dalam menjaga PHBS karena keterbatasan fisik dan sosial (Putra & Dewi, 2022).

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia. Dukungan keluarga ini mencakup berbagai bentuk, yaitu dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan emosional, dan dukungan penilaian. Mayoritas responden menerima dukungan yang baik dalam semua kategori: instrumental (93,3%), informasional (95,0%), emosional (86,7%), dan penilaian (85,0%). Dukungan instrumental merujuk pada bantuan nyata yang diberikan oleh keluarga, seperti membantu dengan tugas sehari-hari dan menyediakan kebutuhan fisik. Dalam penelitian ini, 93,3% lansia melaporkan menerima dukungan instrumental yang baik. Bantuan ini sangat penting karena banyak lansia mengalami keterbatasan fisik yang membuat mereka sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Dukungan instrumental yang baik dapat meningkatkan kemampuan lansia untuk mempertahankan

kebersihan diri dan lingkungan mereka, yang merupakan bagian dari PHBS. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jane et al. (2020), dukungan instrumental dari keluarga secara signifikan meningkatkan kualitas hidup lansia dan kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Dukungan informasional melibatkan pemberian informasi dan saran yang membantu lansia dalam mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan mereka. Dalam penelitian ini, 95% lansia menerima dukungan informasional yang baik. Informasi yang tepat dan akurat dari anggota keluarga mengenai cara menjaga kesehatan dan kebersihan dapat membantu lansia menerapkan PHBS dengan lebih efektif. Studi oleh Brown et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan informasional yang diberikan oleh keluarga dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan dan mendorong mereka untuk melakukan perilaku hidup sehat.

Dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang melibatkan pemberian perhatian, kasih sayang, dan empati kepada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 86,7% lansia menerima dukungan emosional yang baik dari keluarga mereka. Dukungan emosional sangat penting karena dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional lansia. Lansia yang merasa dicintai dan dihargai oleh keluarganya cenderung memiliki motivasi lebih besar untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Menurut Johnson et al. (2022), dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga berperan penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Dukungan penilaian melibatkan pemberian umpan balik dan penilaian yang membantu lansia dalam mengevaluasi diri dan situasi mereka. Dalam penelitian ini, 85% lansia menerima dukungan penilaian yang baik. Dukungan ini membantu lansia untuk memahami pentingnya PHBS dan mendorong mereka untuk terus memperbaiki diri. Umpan balik yang konstruktif dari keluarga dapat membantu lansia melihat kemajuan mereka dalam menjaga kesehatan dan kebersihan,

serta memberikan dorongan untuk mempertahankan atau meningkatkan perilaku sehat tersebut. Studi oleh Smith et al. (2021) menemukan bahwa dukungan penilaian dari keluarga dapat meningkatkan kesadaran lansia terhadap kesehatan mereka dan mendorong mereka untuk melakukan tindakan yang lebih proaktif dalam menjaga kesehatan. Dukungan keluarga yang baik sangat penting bagi lansia untuk menjaga PHBS. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik lansia, serta membantu mereka mengatasi berbagai tantangan kesehatan (Nurhayati & Santoso, 2020).

#### **b. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa lansia yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat termasuk dalam kategori baik sebanyak 37 responden (61.7%), kategori cukup 22 responden (36.7%) kategori kurang 1 responden (1.7%).

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah salah satu strategi yang dapat diambil untuk menghasilkan kemerdekaan sektor kesehatan baik di masyarakat dan dalam keluarga, yang berarti harus ada komunikasi antara keluarga/masyarakat untuk memberikan informasi dan melakukan pendidikan kesehatan. Hal ini menjadi tugas pemerintah kabupaten dan kota di sepanjang jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dijalankan secara efektif (Hepriansyah, et al., 2017 dalam Ferbriyona & Sudirman, 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferbriyona & Sudirman (2020) yang menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat dengan kategori baik 41 responden (83.7%). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Qirana (2020) yang menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia di Kelurahan Gadang sebagian besar dengan kategori cukup yaitu berjumlah 53 orang (70,7%) yang berarti lansia belum menerapkan PHBS dengan maksimal, sebagian perilaku atau kegiatan yang bertujuan untuk menjaga kebersihan dan

kesehatan belum dilakukan dan sebagiannya lagi telah berhasil dilakukan. Sedangkan yang peneliti temukan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan kategori baik dapat diartikan bahwa selama ini lansia sudah maksimal dalam menjaga kebersihan diri. Seorang lansia meskipun mengalami penurunan kemampuan fisik dan psikologis namun lansia masih tetap menjaga kebersihan dirinya.

PHBS yang baik sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia yang menerapkan PHBS cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik dan risiko penyakit yang lebih rendah (Yulianti et al., 2021). Tingkat PHBS yang baik ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia telah memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri mereka sehari-hari. Menurut Wahyuni et al. (2020), perilaku hidup bersih dan sehat sangat krusial dalam mencegah penyakit menular dan tidak menular pada lansia, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan, dukungan keluarga, dan akses terhadap informasi kesehatan. Sebagian besar lansia dalam penelitian ini memiliki pendidikan SMP (50%) dan SD (33,3%), yang menunjukkan bahwa meskipun tingkat pendidikan mereka relatif rendah, dukungan keluarga yang baik dapat membantu mereka dalam memahami dan menerapkan PHBS. Penelitian oleh Purwanti et al. (2019) menyatakan bahwa dukungan keluarga, terutama dalam memberikan informasi dan bantuan praktis, sangat penting dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia.

Peran dari dukungan keluarga terbukti berperan signifikan dalam status PHBS lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 95% lansia menerima dukungan keluarga yang baik. Dukungan keluarga yang baik meliputi dukungan instrumental, informasional, emosional, dan penilaian, yang semuanya berkorelasi positif dengan PHBS yang baik.



Keluarga yang memberikan dukungan instrumental seperti membantu dalam aktivitas sehari-hari dan menjaga kebersihan lingkungan, serta dukungan informasional seperti memberikan pengetahuan tentang kesehatan, sangat mempengaruhi kemampuan lansia untuk menjaga PHBS. Menurut penelitian oleh Arifin et al. (2021), dukungan keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam menjaga kesehatan mereka dan mendorong mereka untuk melakukan praktik kesehatan yang lebih baik.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang baik pada lansia memiliki berbagai implikasi positif, termasuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan mental, dan kualitas hidup yang lebih baik. Lansia yang menerapkan PHBS dengan baik cenderung lebih jarang mengalami penyakit infeksi seperti flu dan diare, serta penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Selain itu, kebiasaan hidup sehat seperti menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan konsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan kesehatan mental lansia. Hidayati & Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa lansia yang aktif menerapkan PHBS memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih tinggi.

### **c. Hubungan antara Dukungan Sosial dari Keluarga dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia**

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan status Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada lansia dengan p-value 0,029. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang kuat berperan penting dalam mempengaruhi PHBS lansia. Menurut Hidayati dan Fitria (2020), dukungan keluarga yang komprehensif sangat penting dalam membangun perilaku hidup sehat pada lansia. Dukungan keluarga mencakup bantuan fisik, emosional, informasi, dan penilaian, yang semuanya membantu lansia dalam menerapkan dan mempertahankan PHBS yang baik.

Dukungan instrumental yang baik diterima oleh 93,3% lansia dalam penelitian ini. Dukungan ini mencakup bantuan praktis seperti membantu lansia dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Selain itu, 95% lansia juga menerima dukungan informasional yang baik, yang melibatkan penyediaan informasi terkait kesehatan dan kebersihan. Menurut penelitian oleh Pratiwi et al. (2021), dukungan instrumental dan informasional dari keluarga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan mereka. Lansia yang mendapatkan informasi yang cukup dari keluarga lebih mampu mengimplementasikan praktik hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan yang bergizi.

Dukungan emosional dan penilaian juga memainkan peran penting dalam status PHBS lansia. Dalam penelitian ini, 86,7% lansia menerima dukungan emosional yang baik, yang melibatkan perhatian dan kasih sayang dari keluarga, serta 85% menerima dukungan penilaian yang baik, yang melibatkan penguatan positif dan evaluasi terhadap perilaku mereka. Menurut studi oleh Sari dan Kurniawan (2022), dukungan emosional dapat meningkatkan kesehatan mental lansia, yang pada gilirannya mempengaruhi motivasi mereka untuk menjaga kebersihan dan kesehatan. Dukungan penilaian yang baik membantu lansia merasa dihargai dan termotivasi untuk terus melakukan perilaku hidup sehat.

Analisis data menunjukkan bahwa 64,9% lansia dengan dukungan keluarga yang baik memiliki PHBS yang baik, sedangkan lansia dengan dukungan yang cukup cenderung memiliki PHBS yang cukup (100%). Hal ini menegaskan bahwa tingkat dukungan keluarga sangat mempengaruhi status PHBS lansia. Menurut penelitian oleh Yulianti et al. (2021), lansia yang menerima dukungan keluarga yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tantangan kesehatan dan lebih konsisten dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Keluarga yang terlibat aktif dalam memberikan dukungan, baik secara emosional



maupun praktis, dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam menjalani hidup sehat. Dengan demikian mengintegrasikan dukungan keluarga dalam program intervensi kesehatan untuk lansia sangat penting.

Penelitian oleh Nurhasanah et al. (2023) menunjukkan bahwa program intervensi berbasis keluarga dapat secara signifikan meningkatkan PHBS pada lansia. Program-program ini melibatkan edukasi kesehatan kepada anggota keluarga dan lansia, serta pemberian dukungan praktis dan emosional yang berkelanjutan. Dukungan keluarga yang kuat membantu lansia dalam memahami dan menerapkan informasi kesehatan yang diterima dari program-program tersebut, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi. Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam memotivasi lansia untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri, serta menyediakan sumber daya dan informasi yang diperlukan tersebut (Hidayati & Fitria, 2020). Dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan status PHBS lansia. Dukungan yang komprehensif dari keluarga dapat membantu lansia untuk tetap menjaga kebersihan dan kesehatan mereka, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup lansia.

## KESIMPULAN

1. Lansia yang mempunyai dukungan keluarga baik, yaitu sebanyak 57 responden (95%) Lansia dengan status PHBS baik, yaitu sebanyak 37 responden (61.7%)
2. Ada Hubungan antara dukungan sosial dari keluarga dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia di Desa Teba Kecamatan Biboki Tanpah Kabupaten Timor Tengah Utara dengan tingkat hubungan positif lemah yang berarti bahwa peningkatan dalam dukungan keluarga cenderung berhubungan dengan peningkatan dalam status PHBS

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga dan Lansia yang terlibat dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Pihak Puskesmas Oenupu serta pihak kampus Prodi keperawatan Universitas Timor yang telah mendukung peneliti sehingga penelitian ini terlaksana dengan baik sesuai waktu yang direncanakan

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M., et al. (2021). Peran Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 44-53.
- Arikunto S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis Edisi Revisi*. RinekaCipta Jakarta:.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2014). *Keperawatan Lanjut Usia*. Penerbit Graha Ilmu Yogyakarta:
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur* Badan Pusat Statistika Provinsi Jawa Timur. Surabaya
- Brown et al., "Impact of Informational Support on Elderly Health Behaviors," *Journal of Health Communication*, 2021.
- Darmojo, H. (2013). *Geriatik (Ilmu Kesehatan Usia lanjut)* edisi 3. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia; Jakarta
- Ernawati. 2021. *Skripsi Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Lansia pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dukuh Geneng Desa Prigi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan

- Universitas Muhammadiyah Semarang  
TA 2020/2021
- Ferizal. (2019). *Penggagas Inovasi Kampung Cyber PHBS* Sandogi. Sukabumi: Jejakpublisher.
- Friedman. (2014). *Buku Ajar Keperawatan keluarga* : Riset, Teori, dan Praktek. Edisi ke-5. Jakarta: EGC..
- Friska, B. et al. (2020) „*The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road*“, Jurnal Proteksi Kesehatan, 9(1), pp. 1–8. doi: 10.36929/jpk.v9i1.194.
- Hidayati, R. & Fitria, N. (2020). Peran Dukungan Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Lansia. Jurnal Keperawatan, 13(2), 74-82.
- Hidayati, R. & Pratiwi, N. (2022). Pengaruh PHBS terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Lansia. Jurnal Psikologi Kesehatan, 10(2), 89-98.
- Jane et al., "The Role of Instrumental Support in Elderly Quality of Life," Journal of Elderly Care, 2020.
- Jhonson, L. \& Lenny, R. (2014). *Keperawatan Keluarga*, Plus Contoh Kasus Askep Keluarga. Nuha Medika. Yogyakarta:
- Johnson et al., "Emotional Support and Well-Being in the Elderly," Gerontology Studies, 2022.
- Kemenkes RI. (2014). Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. Departemen Kesehatan. Jakarta:
- Kemenkes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2017 Menuju Indonesia Sehat. Departemen Kesehatan. Jakarta
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Kemenkes : Jakarta.
- Kurniawan. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan rehabilitasi fisik pasien stroke di rsud kota yogyakarta.
- Lilik Ma'rifatul Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sarafino. (2006), Muchlisin, (2017). Pengertian, Bentuk dan Manfaat Dukungan Sosial. <https://www.kajianpustaka.com>. Diunduh Tanggal 15-5-2020.
- Mahmudah, S. (2020). Pengaruh Usia terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia. Jurnal Kesehatan, 12(2), 45-53.
- Mawaddah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat La wang Nurul. Hospital Majapahit*, 12(1), 32– 40
- Nanny, dkk. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya* (A. Yanto (ed.); 1st ed.). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Norfai. (2021) *Analisis Univariat dan Multivariat*., CV. Penerbit Qira Media Pasuruan, Jawa Barat.
- Nugroho, T., dkk. (2014). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas* (askeb 3). Nuha Medika. Yogyakarta :
- Nurhasanah, R., et al. (2023). Strategi Peningkatan PHBS pada Lansia Melalui Program Berbasis Keluarga. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 17(1), 56-67.
- Nurhayati, L. & Santoso, T. (2020). Dukungan Sosial dan Kesehatan Lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(3), 110-118.

- Padila, 2013. *Buku ajar keperawatan gerontik* : Nuha medika: Yogyakarta
- Prasetia, I. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik* (Akrim & E. Sulasmi (eds.); 1st ed.). UMSU Press.
- Pratiwi, D., et al. (2021). Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 189-198.
- Purnawan, E. R. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Melalui Interaksi Sosial, Upaya Penyediaan Transportasi, Finansial, Dan Dukungan Dalam Menyiapkan Makanan Dengan Respon Kehilangan Pada Lansia*.
- Purwanti, D., et al. (2019). Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 134-142.
- Putra, A. & Dewi, S. (2022). Pengaruh Pekerjaan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia. *Jurnal Ekonomi & Kesehatan*, 14(1), 99-108.
- Putra, H. dan A. (2010). *Hubungan Peran Keluarga Dalam Perawatan Kesehatan Terhadap Status Kesehatan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya*. Universitas Muhamaddiyah Surabaya.
- Rahayu, S., et al. (2019). Tingkat Pendidikan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(4), 78-85.
- Ramadhani, R., & Bina, N. S. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan : Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS* (1st ed.). Kencana.
- Safira Andriany (2021). *Hubungan Dukunngan Keluarga dengan kemandirian Lansia Dalam Pola Hidup Bersih dan Sehat*. STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia
- Sari, D. & Kurniawan, A. (2021). Perbedaan Dukungan Sosial Berdasarkan Gender pada Lansia. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 23-32.
- Sari, D. & Kurniawan, A. (2022). Dukungan Emosional dan Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 14(1), 23-32.
- Sari, M., dkk. (2023). *Metode penelitian Pendidikan* (A.C .Purnomo (ed); 1<sup>st</sup> ed.) PT Global Eksekutif Teknologi.
- Siela, (2020). *pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri*. *Psikoborneo ;jurnal ilmiah psikologi*, 8(2), 275-282.
- Smith et al., "Evaluation Support and Elderly Health," *International Journal of Gerontology*, 2021.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, enterpretif, interaktif, dan konstruktif*. ALFABETA Bandung.
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan keperawatan gerontic*. CV.Andi offset .Yogyakarta
- Swarjana, I Ketut. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : CV Andi OFFSET (ANDI)
- Syahdrajat, T. (2015). *Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran Dan Kesehatan* (1st ed.). Prenadamedia Group.
- Wahyuni, S., et al. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia: Pencegahan Penyakit dan Peningkatan Kualitas Hidup. *Jurnal*



- Kesehatan Masyarakat, 15(4), 211-219.
- WHO. (2020). *Adolescent Health*. Artikel Kesehatan.  
[https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Wibowo.C,F, dkk. (2023). *Teknik Analisis Data Penelitian,Bivariat dan Multivariat* ,Get Press Indonesia
- Widayatun. (2013). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta :InfomedikaDarmojo, H. 2013. *Geriatrik (Ilmu Kesehatan Usia lanjut)* edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Yulianti, D., et al. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 17(2), 54-62.
- Yusran, R., & Sabri, R. (2020, August). Policy to Improve the Quality of Life and Welfare of the Elderly in Nursing Homes in West Sumatra Province. In *International Conference On Social Studies, Globalisation And Technology (ICSSGT 2019)* (pp. 493-497). Atlantis Press.

