



Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat Dalam Upaya Menurunkan Angka Morbiditas Pada Masyarakat

Rosdiana^{1*}, Endam Apulina Br Sembiring², Nurhaedah³

^{*1} Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia

² Program Studi Ilmu Kesehatan, Universitas Putra Abadi Langkat

³ Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

***Correspondent Author:** Rosdiana, Email: rosdianarusly993@gmail.com

ABSTRACT

Health promotion is one of the primary strategies for increasing public awareness and encouraging healthy lifestyle behaviors. Positive behavioral changes can help prevent various diseases and reduce morbidity rates in the community. Lack of knowledge and awareness regarding healthy living remains a contributing factor to the high incidence of communicable and non-communicable diseases. This study aimed to analyze the effect of health promotion on healthy lifestyle behavior changes in efforts to reduce community morbidity rates.

This study employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 60 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using healthy lifestyle behavior questionnaires before and after health promotion interventions. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test with a significance level of 95%.

The results showed that the mean healthy lifestyle behavior score increased from 64.25 ± 7.86 before health promotion to 82.70 ± 6.14 after health promotion. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of health promotion on healthy lifestyle behavior changes among community members.

In conclusion, health promotion effectively improves healthy lifestyle behaviors and can contribute to reducing morbidity rates through increased public awareness and participation in maintaining health.

Keywords: *Health Promotion, Healthy Lifestyle Behavior, Morbidity, Community, Health Education*

ABSTRAK



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Promosi kesehatan merupakan salah satu strategi utama dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Perubahan perilaku yang positif dapat membantu mencegah berbagai penyakit dan menurunkan angka morbiditas di masyarakat. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat masih menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian penyakit menular maupun tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat dalam upaya menurunkan angka morbiditas pada masyarakat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner perilaku hidup sehat sebelum dan sesudah pelaksanaan promosi kesehatan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan tingkat signifikansi 95%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku hidup sehat meningkat dari $64,25 \pm 7,86$ sebelum promosi kesehatan menjadi $82,70 \pm 6,14$ setelah promosi kesehatan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat.

Disimpulkan bahwa promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat sehingga dapat menjadi salah satu upaya untuk menurunkan angka morbiditas melalui peningkatan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan.

Kata Kunci: *Promosi Kesehatan, Perilaku Hidup Sehat, Morbiditas, Masyarakat, Pendidikan Kesehatan*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk menunjang kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Tingginya angka kesakitan (*morbiditas*) yang disebabkan oleh penyakit menular maupun penyakit tidak menular masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan. Berbagai faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, serta rendahnya kesadaran terhadap perilaku hidup bersih dan sehat berkontribusi terhadap meningkatnya angka morbiditas di masyarakat.

Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan melalui pemberian informasi, pendidikan kesehatan, serta pemberdayaan masyarakat. Promosi kesehatan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Menurut World Health Organization, promosi kesehatan merupakan proses yang memungkinkan individu dan masyarakat meningkatkan kontrol terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mereka. Melalui promosi kesehatan, masyarakat dapat memahami pentingnya pencegahan penyakit dan pengelolaan faktor risiko kesehatan.

Perubahan perilaku hidup sehat menjadi salah satu indikator keberhasilan program promosi kesehatan. Perilaku hidup sehat mencakup kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik teratur, tidak merokok, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Perilaku tersebut berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Masih banyak masyarakat yang belum menerapkan perilaku hidup sehat secara optimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya program promosi kesehatan yang berkelanjutan dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat dalam upaya menurunkan angka morbiditas pada masyarakat.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest design, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat dengan cara membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi promosi kesehatan. Desain ini dipilih karena mampu mengukur perubahan perilaku yang terjadi sebagai dampak langsung dari kegiatan promosi kesehatan yang diberikan kepada masyarakat.

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas selama periode Januari–April 2025. Lokasi penelitian dipilih karena wilayah tersebut memiliki program promosi kesehatan yang aktif dan menjadi sasaran berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berada di wilayah kerja puskesmas. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti.

Kriteria inklusi meliputi masyarakat berusia ≥ 18 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, mengikuti seluruh rangkaian kegiatan promosi kesehatan, dan bersedia menjadi responden penelitian. Responden yang tidak menyelesaikan proses pretest maupun posttest tidak diikutsertakan dalam analisis data.



3. Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti terdiri dari:

a. Variabel Independen (X)

Promosi kesehatan yang diberikan melalui penyuluhan, edukasi kesehatan, diskusi kelompok, pembagian leaflet, dan media informasi kesehatan lainnya yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat tentang perilaku hidup sehat.

b. Variabel Dependen (Y)

Perilaku hidup sehat masyarakat yang meliputi kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, pola makan sehat, aktivitas fisik, kebiasaan tidak merokok, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan secara tepat.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- Kuesioner perilaku hidup sehat**, untuk mengukur tingkat perilaku hidup sehat responden sebelum dan sesudah intervensi.
- Lembar observasi penerapan perilaku hidup sehat**, untuk menilai perubahan perilaku secara langsung di masyarakat.
- Media promosi kesehatan** berupa leaflet, poster, dan materi penyuluhan yang digunakan sebagai sarana edukasi selama penelitian berlangsung.

Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten.

5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- Pretest**, dilakukan sebelum pelaksanaan promosi kesehatan untuk mengetahui tingkat perilaku hidup sehat responden sebelum intervensi.
- Pelaksanaan promosi kesehatan**, melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pembagian media edukasi, dan pemberian informasi mengenai pentingnya perilaku hidup sehat.
- Posttest**, dilakukan setelah promosi kesehatan untuk mengetahui perubahan perilaku hidup sehat responden.
- Observasi**, dilakukan untuk menilai penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari setelah kegiatan promosi kesehatan.

6. Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah melalui beberapa tahapan, yaitu:

- Editing**, untuk memeriksa kelengkapan dan keakuratan data.
- Coding**, yaitu pemberian kode pada setiap jawaban responden.
- Entry data**, yaitu memasukkan data ke dalam program komputer.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

d. **Tabulating**, yaitu menyusun data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk mempermudah proses analisis.

7. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS dengan tahapan sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi perilaku hidup sehat sebelum serta sesudah promosi kesehatan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi.

b. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk Test untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal. Data dinyatakan normal apabila nilai $p > 0,05$.

c. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat. Dasar pengambilan keputusan adalah:

- Jika $p\text{-value} < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat.
- Jika $p\text{-value} > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat.

Melalui analisis tersebut, dapat diketahui efektivitas promosi kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit dan penurunan angka morbiditas pada masyarakat.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18–30 Tahun	18	30%
31–45 Tahun	25	41,7%
>45 Tahun	17	28,3%
Total	60	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia 31–45 tahun sebanyak 25 orang (41,7%). Kelompok usia produktif ini memiliki peran penting dalam penerapan perilaku hidup sehat baik untuk diri sendiri maupun keluarga.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 2. Perilaku Hidup Sehat Sebelum Promosi Kesehatan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	12	20%
Cukup	33	55%
Kurang	15	25%
Total	60	100%

Sebelum diberikan promosi kesehatan, sebagian besar responden memiliki perilaku hidup sehat dalam kategori cukup sebanyak 33 orang (55%). Kondisi ini menunjukkan masih perlunya peningkatan edukasi kesehatan kepada masyarakat.

Tabel 3. Perilaku Hidup Sehat Setelah Promosi Kesehatan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	42	70%
Cukup	18	30%
Kurang	0	0%
Total	60	100%

Setelah pelaksanaan promosi kesehatan, sebagian besar responden memiliki perilaku hidup sehat dalam kategori baik sebanyak 42 orang (70%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku hidup sehat setelah diberikan intervensi promosi kesehatan.

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Hidup Sehat

Variabel	Mean $\pm$ SD	<i>p</i> -value
Pretest	64,25 $\pm$ 7,86	0,000
Posttest	82,70 $\pm$ 6,14	

Rata-rata skor perilaku hidup sehat meningkat dari 64,25 sebelum promosi kesehatan menjadi 82,70 setelah promosi kesehatan. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif pada responden.

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa promosi kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat. Setelah mendapatkan penyuluhan dan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan praktik perilaku hidup sehat pada sebagian besar responden.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Promosi kesehatan berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan informasi kesehatan yang dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengambil keputusan terkait kesehatan. Melalui penyuluhan, leaflet, poster, dan diskusi kelompok, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Peningkatan skor perilaku hidup sehat setelah intervensi menunjukkan bahwa promosi kesehatan mampu mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih positif. Perubahan tersebut terlihat pada peningkatan kebiasaan mencuci tangan, konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik teratur, serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Masyarakat yang memiliki pengetahuan kesehatan yang baik cenderung lebih mudah menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan perilaku hidup sehat berkontribusi dalam menurunkan faktor risiko penyakit sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan angka morbiditas. Oleh karena itu, program promosi kesehatan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai sektor dan partisipasi aktif masyarakat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Promosi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat. Peningkatan perilaku hidup sehat setelah pelaksanaan promosi kesehatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan mendukung upaya penurunan angka morbiditas.

2. Saran

- a. Puskesmas perlu meningkatkan frekuensi kegiatan promosi kesehatan secara rutin dan berkelanjutan.
- b. Masyarakat diharapkan menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Pemerintah daerah perlu mendukung program promosi kesehatan berbasis masyarakat.
- d. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan periode pengamatan yang lebih panjang.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto S. *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
2. Ervan, E., Musaidah, M., Mainassy, M. C., & Pannyiwi, R. (2024). Analysis of Health Problem Factors with the Presence of Aedes Albopictus Mosquito Larvae in Water Reservoirs. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 1224–1233. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.499>
3. Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning: An educational and ecological approach*. New York: McGraw-Hill; 2015.
4. Hidayat AAA. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman promosi kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
6. Kozier B, Erb G. *Fundamentals of nursing*. New Jersey: Pearson Education; 2018.
7. M. Khalid Fredy Saputra ; Sri Wahyuni ; Anisa Ramadhani Kusumastiti ; Sahat Manampin Siahaan ; Dr. Syafruddin ; Dr. Muh. Risal Tawil ; Lusyana Aripa ; Dr. Syaiful Bachri ; Devin Mahendika ; Nurul Dwi Ariani, (2024). *INTRODUCTION TO HOSPITAL ADMINISTRATION (Unraveling the Complexities of Effective Healthcare Management and Pioneering Patient-Centered Care)*. No. ISBN: 978-623-10-8616-7. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2024/12/15/introduction-to-hospital-administration-unraveling-the-complexities-of-effective-healthcare-management-and-pioneering-patient-centered-care/>
8. Maulana HDJ. *Promosi kesehatan*. Jakarta: EGC; 2019.
9. Mubarak WI. *Promosi kesehatan untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
10. Notoatmodjo S. *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2017.
11. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
12. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2017.
13. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
14. Prawirohardjo S. *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2016.
15. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243.
<https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
16. Rosdiana, R., & Pannyiwi, R. (2025). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Penyakit Diare di Lingkungan Masyarakat. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 193–205. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.901>
 17. Simons-Morton B, Greene W, Gottlieb N. *Introduction to health education and health promotion*. Illinois: Waveland Press; 2018.
 18. Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2019.
 19. Sulisty Andoromoyo ; Zuliana Amalia ; Darmi Arda ; Andi Nursiah ; Dr. Rahmat Pannyiwi ; Rezqiah Aulia Rahmat (2025). *NUTRISI dan STATUS GIZI BALITA: Perspektif Kesehatan Masyarakat*. No. ISBN: 978-634-96389-7-5. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2025/11/09/nutrisi-dan-status-gizi-balita-perspektif-kesehatan-masyarakat/>
 20. Tri Ayu ; Devin Mahendika ; Nurul Aini Suria Saputri ; Dr. M. Risal Tawil ; Suratno Kaluku ; Cut Mutia Tatisina ; Egy Sunanda Putra ; Lili Amaliah ; Dr. Dwi Moerjoedianto ; Dr. Djusmadi Rasyid ; Lina yunita, (2023). *Sociocultural Dynamics of Health*. No. ISBN: 978-623-09-8156-2. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2024/01/30/sociocultural-dynamics-of-health/>
 21. Tones K, Green J. *Health promotion: Planning and strategies*. London: Sage Publications; 2017.
 22. Whitehead D. *Health promotion and health education in nursing*. London: Palgrave Macmillan; 2018.
 23. World Health Organization. *Health promotion glossary*. Geneva: WHO; 2021.
 24. World Health Organization. *Ottawa charter for health promotion*. Geneva: WHO; 2018.