

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat**

**Abdullah<sup>1</sup>, Abdul Rahim<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup> Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

**Correspondent Author:** Abdullah, Email: [abdullah8987@gmail.com](mailto:abdullah8987@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

Healthy living behaviors are a crucial factor in improving public health. However, many people still have not optimally implemented healthy living behaviors in their daily lives. Health cadres, as part of the community, play a crucial role in assisting health workers in health promotion at the community level. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of health cadres in educating the public about healthy living behaviors. Implementation methods include health cadre training, health education, interactive discussions, and pre- and post-activity knowledge assessments. The results of the activity indicate an increase in the knowledge and skills of health cadres in educating the public about healthy living behaviors. Empowering health cadres has proven effective in increasing community participation in implementing healthy living behaviors.

**Keywords:** *Health Cadres, Community Empowerment, Healthy Living Behavior, Health Promotion*

#### **ABSTRAK**

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Namun, masih banyak masyarakat yang belum menerapkan perilaku hidup sehat secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kader kesehatan sebagai bagian dari masyarakat memiliki peran penting dalam membantu tenaga kesehatan dalam melakukan promosi kesehatan di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mengedukasi masyarakat mengenai perilaku hidup sehat. Metode pelaksanaan meliputi pelatihan kader kesehatan, penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta evaluasi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai perilaku hidup sehat. Pemberdayaan kader kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

**Kata Kunci:** *Kader Kesehatan, Pemberdayaan Masyarakat, Perilaku Hidup Sehat, Promosi Kesehatan.*

### I. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan kesehatan. Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kesehatan masyarakat adalah perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat meliputi berbagai kebiasaan yang dapat membantu menjaga kesehatan seperti menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menghindari kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan.

Meskipun berbagai program kesehatan telah dilaksanakan oleh pemerintah, masih terdapat sebagian masyarakat yang belum menerapkan perilaku hidup sehat secara optimal. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya perilaku hidup sehat serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan menjadi salah satu penyebab rendahnya penerapan perilaku hidup sehat.

Kader kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam membantu tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan. Kader kesehatan merupakan anggota masyarakat yang secara sukarela membantu pelaksanaan program kesehatan di tingkat komunitas.

Melalui pemberdayaan kader kesehatan, diharapkan kader dapat menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Kader kesehatan dapat membantu memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mengedukasi masyarakat mengenai perilaku hidup sehat.

### II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif.

#### a. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah kader kesehatan yang berada di wilayah masyarakat binaan.

#### b. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Identifikasi kebutuhan pelatihan kader kesehatan
- Penyusunan materi pelatihan perilaku hidup sehat
- Penyusunan media edukasi berupa brosur

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Koordinasi dengan puskesmas dan tokoh masyarakat

### c. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui:

- Pelatihan kader kesehatan mengenai perilaku hidup sehat
- Penyuluhan kesehatan kepada kader
- Diskusi interaktif mengenai masalah kesehatan masyarakat
- Simulasi penyuluhan kesehatan oleh kader

### d. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan.

## III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pelatihan kader kesehatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan yang disertai diskusi dan simulasi penyuluhan kesehatan. Peserta kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Perilaku Hidup Sehat**

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
1	Baik	6 (20%)	23 (76,7%)
2	Cukup	11 (36,7%)	6 (20,0%)
3	Kurang	13 (43,3%)	1 (3,3%)
	<b>Total</b>	<b>30 (100%)</b>	<b>30 (100%)</b>

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan mengenai perilaku hidup sehat setelah kegiatan pelatihan dilakukan.

**Tabel 2. Pemahaman Kader tentang Promosi Kesehatan**

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Pentingnya perilaku hidup sehat	50,0	93,3
2	Peran kader dalam promosi kesehatan	46,7	90,0
3	Cara memberikan edukasi kesehatan	43,3	86,7

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

**Tabel 3. Keterampilan Kader dalam Memberikan Edukasi**

No	Keterampilan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Menyampaikan materi kesehatan	46,7	90,0
2	Melakukan penyuluhan kesehatan	43,3	86,7
3	Mengajak masyarakat hidup sehat	50,0	93,3

### B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan setelah mengikuti pelatihan mengenai perilaku hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pemberdayaan kader kesehatan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan promosi kesehatan di masyarakat.

Menurut teori promosi kesehatan, pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu pendekatan penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan. Kader kesehatan sebagai bagian dari masyarakat memiliki peran penting dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat.

Pelatihan yang diberikan kepada kader kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan kader mengenai perilaku hidup sehat, tetapi juga meningkatkan keterampilan kader dalam memberikan edukasi kepada masyarakat. Melalui simulasi penyuluhan kesehatan, kader kesehatan dapat mempraktikkan secara langsung cara menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan, diharapkan kader dapat berperan aktif dalam membantu tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat.

## IV. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program pemberdayaan kader kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan. Melalui kegiatan pelatihan yang disertai dengan penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta simulasi penyampaian materi kesehatan, kader kesehatan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep perilaku hidup sehat dan peran mereka dalam mendukung promosi kesehatan di masyarakat.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan mengenai berbagai aspek perilaku hidup sehat, seperti pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, kegiatan pelatihan juga meningkatkan keterampilan kader kesehatan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan upaya promosi kesehatan di tingkat masyarakat. Kader kesehatan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dapat berperan sebagai agen perubahan yang membantu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat.

Dengan meningkatnya kapasitas kader kesehatan, diharapkan kader dapat berperan aktif dalam membantu tenaga kesehatan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat serta mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Kader Kesehatan**

Kader kesehatan diharapkan dapat terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang kesehatan melalui berbagai kegiatan pelatihan dan pendidikan kesehatan. Selain itu, kader diharapkan dapat aktif memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### **2. Bagi Masyarakat**

Masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan informasi kesehatan yang disampaikan oleh kader kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam menjaga kesehatan. Masyarakat juga diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten sebagai upaya untuk mencegah berbagai penyakit.

### **3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas**

Tenaga kesehatan dan pihak puskesmas diharapkan dapat terus memberikan pendampingan dan pelatihan kepada kader kesehatan agar kader memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam melaksanakan kegiatan promosi kesehatan di masyarakat.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

#### 4. Bagi Program Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak kader kesehatan dan masyarakat serta dilakukan secara berkelanjutan agar perubahan perilaku hidup sehat dapat terbentuk secara lebih optimal dan memberikan dampak yang lebih luas terhadap peningkatan kesehatan masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. **Abdullah, A.,** Nurambiya, N., Nashrulloh, D., Treasa, A. D., Ilham, R., Badaruddin, B., Usviany, V., (2024). Penyuluhan Kesehatan dan Promosi Metode Cuci Tangan yang Benar di SD Negeri 6 Tamalanrea Kota Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 478–485. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.419>
2. Arikunto S. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
3. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. Boston: Cengage Learning; 2018.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Community health promotion guidelines*. Atlanta: CDC; 2019.
5. Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning: an educational and environmental approach*. New York: McGraw-Hill; 2018.
6. Hidayat AAA. *Metodologi penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pemberdayaan kader kesehatan masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
9. Koziar B, Erb G, Berman A, Snyder S. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. Boston: Pearson; 2018.
10. Machfoedz I, Suryani E. *Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya; 2019.
11. Mubarak WI, Chayatin N. *Ilmu kesehatan masyarakat: teori dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
12. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
13. Nursalam. *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
14. Polit DF, Beck CT. *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2018.
15. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. St. Louis: Elsevier; 2017.
16. Riyanto A. *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

17. Pannyiwi, R., & Ali, A. (2025). Analysis of Drug Abuse Prevention Programs and Risk Factors in Adolescents: A Mixed Study Method in Sidenreng Rappang Regency. *JIMAD: Multidisciplinary Scientific Journal* , 2 (2), 153–162. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i2.859>
18. Robertson -Steel I. Emergency department overcrowding . *Emerg Med J* . 2006.
19. Rahmat Pannyiwi M. Khalid Fredy Saputra, Nofita Dewi Kok, Supriadin, Arnianti, Iskandar Zulkarnaen, Rosida, (2025). *Medical- Surgical Nursing: Body Systems Approach and Clinical Practice*. AGDOSI Publisher - ISBN: 978-634-96389-4-4. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=hsoWIbgAAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation\\_for\\_view=hsoWIbgAAAAJ:NMxIIDl6LWMC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWIbgAAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation_for_view=hsoWIbgAAAAJ:NMxIIDl6LWMC)
20. Santi, S., Yufuai , AR, Masding , M., Hanifah, AN, Yunus, M., Nari, J., Astuti, F., Wahyuni, R., & Pannyiwi, R. (2023). The Roles of Midwives in Motivating Mothers to Initiate Early Breastfeeding at Mother Earth and Child Hospital in Makassar City. *International Journal of Health Sciences* , 1 (3), 203–216. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.88>
21. Singer AJ Emergency department triage accuracy . *Ann Emerg Med* . 2014.
22. Supriatin, S.Kep., Ners ., M.Kep ., (2026). *Textbook of Nursing Ethics and Law: Theory, Principles, and Practice*. AGDOSI Publisher - ISBN: 978-634-96747-9-9. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=hsoWIbgAAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation\\_for\\_view=hsoWIbgAAAAJ:ldfaerwXgEUC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWIbgAAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation_for_view=hsoWIbgAAAAJ:ldfaerwXgEUC)
23. Sulaeman ES. *Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2019.
24. World Health Organization. *Community health worker programmes guidelines*. Geneva: WHO; 2018