

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Promosi Kesehatan Sebagai Upaya Preventif Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat

Asriani Hijrah^{1*}, Endam Apulina Br Sembiring²

^{*1} Program Studi D4 Promosi Kesehatan, Universitas Bina Mandiri Gorontalo

² Program Studi Ilmu Kesehatan, Universitas Putra Abadi Langkat

***Correspondent Author:** Asriani Hijrah, Email: Asriani.hijrah23@gmail.com

ABSTRACT

Health promotion is an important strategy in preventive efforts to improve community quality of life. Limited public knowledge regarding healthy lifestyles remains a challenge in achieving optimal health status. This community service program aimed to improve community knowledge and awareness regarding healthy living behaviors through health promotion education. Activities included health counseling, interactive discussions, demonstrations of healthy behaviors, and evaluations using pre-tests and post-tests. A total of 40 community members participated in the program. The results showed an increase in the average knowledge score from 62.3 before the intervention to 90.1 after education. Furthermore, participants demonstrated improved understanding of balanced nutrition, physical activity, environmental sanitation, and disease prevention. Health promotion education proved effective in increasing public awareness and supporting better quality of life. Continuous educational activities are needed to maintain sustainable healthy behaviors.

Keywords: *Health Promotion, Health Education, Preventive Efforts, Quality Of Life, Community.*

ABSTRAK

Promosi kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam upaya preventif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup sehat masih menjadi tantangan dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup sehat melalui edukasi promosi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi perilaku hidup sehat, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Peserta kegiatan berjumlah 40 orang masyarakat yang berada di wilayah sasaran. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 62,3 sebelum intervensi menjadi 90,1 setelah edukasi. Selain itu, terjadi peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang, aktivitas fisik, sanitasi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

lingkungan, dan pencegahan penyakit. Edukasi promosi kesehatan terbukti efektif meningkatkan kesadaran masyarakat dan mendukung peningkatan kualitas hidup. Kegiatan edukasi yang berkelanjutan diperlukan untuk mempertahankan perilaku hidup sehat masyarakat.

Kata Kunci: *Promosi Kesehatan, Edukasi Kesehatan, Preventif, Kualitas Hidup, Masyarakat.*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu indikator utama pembangunan manusia. Masyarakat yang sehat memiliki produktivitas yang lebih tinggi sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan individu maupun komunitas. Namun demikian, berbagai masalah kesehatan masih menjadi tantangan, seperti meningkatnya penyakit tidak menular, penyakit infeksi, masalah gizi, serta rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat.

Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatannya. Pendekatan promotif dan preventif menjadi strategi penting dalam pembangunan kesehatan karena lebih efektif dan efisien dibandingkan pendekatan kuratif.

Perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat memerlukan peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah sasaran, masih ditemukan masyarakat yang kurang memperhatikan pola makan sehat, aktivitas fisik rutin, kebersihan lingkungan, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya edukasi promosi kesehatan secara berkesinambungan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai promosi kesehatan sebagai upaya preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE PELAKSANAAN

A. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada bulan April 2026 di desa binaan wilayah kerja puskesmas. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan kebutuhan masyarakat terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan.

Sasaran kegiatan adalah 40 orang masyarakat yang terdiri atas ibu rumah tangga, kader kesehatan, remaja, dan tokoh masyarakat yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

B. Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pemerintah desa, kader kesehatan, dan petugas puskesmas. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan masyarakat, penyusunan materi edukasi, persiapan media penyuluhan, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode:

- a. Ceramah interaktif
- b. Diskusi kelompok
- c. Demonstrasi perilaku hidup sehat
- d. Konsultasi kesehatan

Materi yang diberikan meliputi:

- a. Konsep promosi kesehatan
- b. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
- c. Gizi seimbang
- d. Aktivitas fisik
- e. Pencegahan penyakit menular dan tidak menular
- f. Sanitasi lingkungan
- g. Pemanfaatan pelayanan kesehatan

Peserta juga diberikan demonstrasi cuci tangan enam langkah, pemeriksaan tekanan darah, dan simulasi perilaku hidup sehat.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu dilakukan observasi terhadap perubahan pemahaman dan perilaku masyarakat setelah mengikuti kegiatan.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	12	30,0
Perempuan	28	70,0
SD	8	20,0
SMP	10	25,0
SMA	16	40,0
Perguruan Tinggi	6	15,0
Total	40	100

Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (70%) dan memiliki pendidikan SMA sebanyak 16 orang (40%).

2. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test

Indikator	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	62,3	90,1
Nilai tertinggi	85	100
Nilai terendah	45	75
Peningkatan (%)	-	44,6

Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi promosi kesehatan.

3. Pemahaman Masyarakat

Tabel 3. Pemahaman Peserta Tentang Kesehatan

Komponen	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Gizi seimbang	57,5	92,5
Aktivitas fisik	60,0	95,0
Sanitasi lingkungan	52,5	90,0
Pencegahan penyakit	50,0	87,5

Seluruh aspek pemahaman peserta mengalami peningkatan setelah intervensi edukasi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

4. Perubahan Perilaku Peserta

Tabel 4. Perubahan Perilaku Setelah Edukasi

Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Cuci tangan pakai sabun	62,5	95,0
Konsumsi sayur dan buah	55,0	87,5
Aktivitas fisik rutin	47,5	85,0
Pemeriksaan kesehatan berkala	40,0	80,0

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan perilaku positif setelah pelaksanaan edukasi kesehatan.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi promosi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup sehat. Peningkatan nilai pengetahuan peserta setelah intervensi menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya kesehatan.

Promosi kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi dapat memengaruhi perubahan perilaku individu dan kelompok. Perubahan perilaku sehat seperti mencuci tangan, mengonsumsi makanan bergizi, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin merupakan indikator meningkatnya kesadaran kesehatan masyarakat.

Keterlibatan kader kesehatan dan tokoh masyarakat juga berperan penting dalam keberhasilan program karena dapat meningkatkan partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan mampu menciptakan masyarakat yang mandiri dalam menjaga kesehatannya.

Temuan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal terbentuknya perilaku kesehatan yang positif. Oleh karena itu, kegiatan promosi kesehatan perlu terus dikembangkan sebagai strategi preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program edukasi promosi kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup sehat sebagai upaya preventif dalam meningkatkan kualitas hidup. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 62,3 menjadi 90,1 setelah edukasi.

Terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang, aktivitas fisik, sanitasi lingkungan, dan pencegahan penyakit. Program promosi kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

B. Saran

1. Edukasi promosi kesehatan perlu dilakukan secara rutin melalui puskesmas dan kader kesehatan.
2. Masyarakat perlu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pemerintah desa perlu mendukung program promotif dan preventif berbasis masyarakat.
4. Perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada pemerintah desa, petugas puskesmas, kader kesehatan, dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
2. Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
3. Kementerian Kesehatan RI. *Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
4. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Jakarta: Kemenkes RI; 2025.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5. World Health Organization. *Health Promotion Glossary*. Geneva: WHO; 2022.
6. World Health Organization. *Health Promotion and Disease Prevention*. Geneva: WHO; 2021.
7. Green LW, Kreuter MW. *Health Promotion Planning*. New York: McGraw-Hill; 2019.
8. Hidayat AAA. *Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2021.
9. Effendy N. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC; 2019.
10. Maulana HDJ. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC; 2020.
11. Mubarak WI. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
12. Kholid A. *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku*. Jakarta: Rajawali Pers; 2019.
13. Pannyiwi R, Azis MNSA, Rahmat RA. Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2025;4(1):231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
14. Pannyiwi R, Ali A, Yulis DM. Strategi Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2025;2(3):191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
15. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
16. UNICEF. *Community-Based Health Promotion*. New York: UNICEF; 2021.
17. WHO. *Primary Health Care and Community Health Promotion*. Geneva: WHO; 2023.
18. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 5th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2018.
19. Lawrence G. *Health Promotion Strategies*. London: Sage Publications; 2020.
20. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.