

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Membangun Sumber Daya Manusia Yang Sehat Dan Produktif Melalui Program Edukasi Kesehatan Di Universitas Pertahanan RI

Ferdic Sukma Wahyudin^{1*}, Rahmat Pannyiwi²

^{*1} Program Studi Pendidikan Profesi Kedokteran, Universitas Pertahanan RI

¹fsukmawahyudin77@gmail.com*, rahmatpannywi79@gmail.com²

Abstract

Background: The development of superior human resources (HR) is one of the main factors in supporting the nation's progress and national resilience. However, various health problems such as unbalanced diet, low physical activity, sleep disorders, academic stress, and low health literacy are still often found in students. These conditions can impact academic achievement, productivity, and quality of life. Objective: This community service activity aims to increase participants' knowledge about healthy living behaviors, balanced nutrition, physical activity, mental health, disease prevention, and build commitment in implementing a healthy lifestyle to increase productivity in the Indonesian Defense University environment. Method: The activity was carried out in October 2026 at the Indonesian Defense University involving 50 participants. The methods used included pre-tests, interactive lectures, group discussions, demonstrations of healthy living practices, questions and answers, distribution of educational booklets, post-tests, and evaluation of participant satisfaction. Data analysis was carried out descriptively using frequency distribution, percentages, and average values. Results: The average knowledge score increased from 61.8 before the intervention to 93.6 after the education. A total of 96.0% of participants understood the concept of healthy and productive human resources, 94.0% understood the importance of balanced nutrition, 92.0% understood the benefits of regular physical activity, 90.0% understood stress management strategies, 94.0% were committed to implementing a healthy lifestyle, and 98.0% stated that the activities were very beneficial. Conclusion: The health education program effectively increased participants' knowledge, awareness, and commitment in implementing healthy lifestyle behaviors. Similar activities need to be implemented continuously as part of efforts to build healthy, productive, and competitive human resources in the university environment.

Keywords: Health Education; Healthy Lifestyle; Human Resources; Productivity; University Students.

Abstrak

Latar Belakang: Pembangunan sumber daya manusia (SDM) yang unggul merupakan salah satu faktor utama dalam mendukung kemajuan bangsa dan ketahanan nasional. Namun, berbagai permasalahan kesehatan seperti pola makan yang kurang seimbang, aktivitas fisik yang rendah, gangguan tidur, stres akademik, serta rendahnya literasi kesehatan masih sering dijumpai pada mahasiswa. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap prestasi akademik, produktivitas, serta kualitas hidup. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perilaku hidup sehat, gizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

mental, pencegahan penyakit, serta membangun komitmen dalam menerapkan gaya hidup sehat guna meningkatkan produktivitas di lingkungan Universitas Pertahanan RI. Metode: Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2026 di Universitas Pertahanan RI dengan melibatkan 50 peserta. Metode yang digunakan meliputi pre-test, ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi praktik hidup sehat, tanya jawab, pembagian booklet edukasi, post-test, dan evaluasi kepuasan peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata. Hasil: Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 61,8 sebelum intervensi menjadi 93,6 setelah edukasi. Sebanyak 96,0% peserta memahami konsep SDM sehat dan produktif, 94,0% memahami pentingnya gizi seimbang, 92,0% memahami manfaat aktivitas fisik secara teratur, 90,0% memahami strategi manajemen stres, 94,0% berkomitmen menerapkan gaya hidup sehat, dan 98,0% menyatakan kegiatan sangat bermanfaat. Kesimpulan: Program edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan komitmen peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya membangun sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berdaya saing di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Mahasiswa; Perilaku Hidup Sehat; Produktivitas; Sumber Daya Manusia.

Korespondensi Penulis: Ferdic Sukma Wahyudin

I. PENDAHULUAN

Pembangunan sumber daya manusia (SDM) yang sehat, produktif, dan berdaya saing merupakan salah satu fondasi utama dalam mendukung pembangunan nasional. SDM yang memiliki kondisi kesehatan fisik dan mental yang baik akan lebih mampu beradaptasi dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, serta tantangan global yang semakin kompleks. Dalam konteks pendidikan tinggi, perguruan tinggi tidak hanya bertanggung jawab menghasilkan lulusan yang unggul secara akademik, tetapi juga membentuk individu yang memiliki perilaku hidup sehat, karakter yang kuat, serta kemampuan bekerja secara efektif dan produktif.

Mahasiswa berada pada fase dewasa muda yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, aktivitas organisasi, serta penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang dinamis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering menghadapi masalah kesehatan seperti pola makan yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur, stres akademik, penggunaan gawai secara berlebihan, serta rendahnya kesadaran dalam melakukan pemeriksaan kesehatan. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap konsentrasi belajar, prestasi akademik, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga menjadi aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam pengembangan SDM. Beban akademik, tekanan sosial, serta perubahan gaya hidup dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut berpotensi menurunkan motivasi belajar, kemampuan berpikir kritis, serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan profesional di masa depan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), gizi seimbang, aktivitas fisik yang cukup, istirahat yang memadai, pengelolaan stres, serta kemampuan mengakses informasi kesehatan yang benar merupakan komponen penting dalam membangun SDM yang sehat dan produktif. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan melalui kegiatan edukasi menjadi salah satu strategi promotif yang dapat diterapkan di lingkungan perguruan tinggi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Universitas Pertahanan Republik Indonesia memiliki peran strategis dalam menyiapkan generasi muda yang tidak hanya memiliki kompetensi akademik, tetapi juga disiplin, tangguh, berintegritas, dan memiliki kesiapan dalam mendukung ketahanan nasional. Pembentukan karakter tersebut memerlukan dukungan kondisi kesehatan yang optimal sehingga mahasiswa mampu menjalankan proses pendidikan secara maksimal dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

Program edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan edukasi yang dilakukan secara interaktif memungkinkan peserta memahami hubungan antara kesehatan dengan produktivitas, sehingga mampu mengembangkan kebiasaan positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan ini, peserta diberikan materi mengenai konsep SDM sehat, gizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan mental, pencegahan penyakit menular dan tidak menular, ergonomi saat belajar, literasi kesehatan digital, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala. Penyampaian materi disertai diskusi, demonstrasi, dan refleksi sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga termotivasi untuk mengubah perilaku menjadi lebih sehat.

Diharapkan program ini dapat meningkatkan literasi kesehatan, membentuk budaya hidup sehat di lingkungan Universitas Pertahanan RI, serta memperkuat sinergi antara perguruan tinggi dan tenaga kesehatan dalam mendukung terciptanya sumber daya manusia yang sehat, produktif, berkarakter, dan siap menghadapi berbagai tantangan pembangunan nasional.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada bulan April 2026 di Universitas Pertahanan Republik Indonesia (Unhan RI). Program ini merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan literasi kesehatan serta membangun budaya hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi. Sasaran kegiatan berjumlah 50 peserta yang terdiri atas mahasiswa, tenaga kependidikan, serta perwakilan organisasi kemahasiswaan. Peserta dipilih secara purposive berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan diharapkan dapat menjadi agen perubahan dalam menyebarkan perilaku hidup sehat di lingkungan kampus. Kegiatan ini melibatkan tim dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan, serta unit pelayanan kesehatan kampus sebagai mitra dalam penyelenggaraan edukasi dan evaluasi program.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak Universitas Pertahanan Republik Indonesia untuk menentukan jadwal kegiatan, lokasi pelaksanaan, sasaran peserta, serta kebutuhan logistik dan media edukasi. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan melalui survei singkat dan wawancara kepada beberapa peserta mengenai perilaku hidup sehat, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, manajemen stres, serta kebutuhan informasi kesehatan. Hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan materi edukasi yang sesuai dengan karakteristik peserta. Tim kemudian menyiapkan berbagai media pembelajaran dan instrumen evaluasi, seperti modul edukasi, presentasi multimedia, booklet, leaflet, poster, instrumen pre-test dan post-test, lembar observasi, serta kuesioner kepuasan peserta. Materi edukasi yang disiapkan mencakup konsep sumber daya manusia sehat dan produktif, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), gizi seimbang bagi mahasiswa, aktivitas fisik dan kebugaran, manajemen stres dan kesehatan mental, pola tidur sehat, pencegahan penyakit menular dan penyakit tidak menular, ergonomi saat belajar dan bekerja, literasi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

kesehatan digital, bahaya rokok, alkohol, serta penyalahgunaan narkoba, pemeriksaan kesehatan berkala, dan peningkatan produktivitas melalui penerapan gaya hidup sehat.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, penyampaian tujuan program, serta pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai perilaku hidup sehat dan produktivitas. Sesi edukasi dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif dengan dukungan media presentasi, video edukasi, poster, dan booklet. Penyampaian materi disertai diskusi mengenai berbagai tantangan kesehatan yang sering dihadapi mahasiswa dan tenaga kependidikan, seperti pola makan yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, stres akademik, serta penggunaan perangkat digital secara berlebihan. Selanjutnya peserta mengikuti diskusi kelompok untuk membahas studi kasus mengenai penerapan gaya hidup sehat di lingkungan kampus. Peserta diajak mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan dan produktivitas sekaligus menyusun solusi yang dapat diterapkan baik secara individu maupun kelompok. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi praktik hidup sehat yang meliputi peregangan sederhana di sela aktivitas belajar, latihan aktivitas fisik ringan, teknik relaksasi untuk mengelola stres, serta simulasi penyusunan menu gizi seimbang sesuai kebutuhan mahasiswa. Pada akhir sesi dilakukan tanya jawab, pembagian booklet edukasi, pengisian post-test, serta pengisian kuesioner kepuasan peserta.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan dan komitmen peserta terhadap penerapan perilaku hidup sehat. Evaluasi dilakukan melalui hasil pre-test dan post-test, observasi partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, penilaian hasil diskusi kelompok, penilaian keterampilan praktik hidup sehat, serta kuesioner kepuasan peserta. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata untuk menggambarkan perubahan pengetahuan serta tingkat keterlibatan peserta selama mengikuti kegiatan.

Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul edukasi kesehatan, booklet perilaku hidup sehat, leaflet gizi seimbang, poster PHBS, video edukasi kesehatan, presentasi PowerPoint, lembar pre-test dan post-test, lembar observasi, serta kuesioner kepuasan peserta. Metode pembelajaran yang diterapkan berupa ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, demonstrasi praktik hidup sehat, studi kasus, edukasi berbasis media visual, serta refleksi dan penyusunan rencana tindak lanjut pribadi. Seluruh proses pembelajaran menggunakan pendekatan partisipatif, komunikatif, dan berpusat pada peserta sehingga setiap peserta memiliki kesempatan untuk berpartisipasi aktif, berbagi pengalaman, serta mengembangkan komitmen dalam menerapkan gaya hidup sehat di lingkungan kampus.

Keberhasilan program diukur berdasarkan ketercapaian beberapa indikator, yaitu seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan minimal 20% setelah pelaksanaan edukasi, sedikitnya 95% peserta memahami konsep sumber daya manusia yang sehat dan produktif, minimal 90% peserta memahami pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik, minimal 90% peserta memahami strategi manajemen stres dan kesehatan mental, minimal 90% peserta mengetahui langkah-langkah pencegahan penyakit menular maupun penyakit tidak menular, minimal 90% peserta berkomitmen menerapkan perilaku hidup sehat di lingkungan kampus, serta lebih dari 95% peserta menyatakan puas terhadap pelaksanaan kegiatan.

Keberlanjutan program dilakukan melalui kolaborasi antara Universitas Pertahanan Republik Indonesia, unit pelayanan kesehatan kampus, organisasi kemahasiswaan, dan tenaga kesehatan dalam menyelenggarakan edukasi kesehatan secara berkala. Program ini dapat diintegrasikan dengan kegiatan orientasi mahasiswa baru, pembinaan organisasi kemahasiswaan, layanan konseling kesehatan, serta program promosi kesehatan kampus. Selain itu, pembentukan Duta Kesehatan Kampus (Health Ambassador) diharapkan mampu menjadi penggerak dalam menyebarluaskan informasi kesehatan sekaligus membangun budaya hidup sehat di lingkungan universitas.

Pemanfaatan media digital, penyelenggaraan seminar rutin, kampanye kesehatan, serta pemeriksaan kesehatan berkala juga perlu terus dikembangkan untuk mendukung keberlanjutan program. Dengan sinergi seluruh sivitas akademika, diharapkan tercipta lingkungan kampus yang sehat, produktif, dan kondusif bagi pengembangan sumber daya manusia yang unggul, berkarakter, dan siap mendukung pembangunan nasional.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan

Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Membangun Sumber Daya Manusia yang Sehat dan Produktif melalui Program Edukasi Kesehatan di Universitas Pertahanan RI” dilaksanakan sesuai dengan rencana dan diikuti oleh 50 peserta yang terdiri atas mahasiswa, tenaga kependidikan, dan perwakilan organisasi kemahasiswaan. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pre-test, penyampaian materi, diskusi kelompok, demonstrasi praktik hidup sehat, tanya jawab, hingga post-test.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Diskusi berlangsung aktif terutama pada topik gizi seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres, kesehatan mental, ergonomi saat belajar, serta hubungan antara kesehatan dengan produktivitas akademik. Demonstrasi peregangan dan teknik relaksasi sederhana juga mendapat respons positif karena dinilai mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test, post-test, observasi partisipasi, serta kuesioner kepuasan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, perubahan persepsi mengenai pentingnya gaya hidup sehat, serta meningkatnya komitmen peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat di lingkungan kampus.

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan (n = 50)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kelompok Peserta		
Mahasiswa	38	76,0
Tenaga Kependidikan	8	16,0
Organisasi Kemahasiswaan	4	8,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	60,0
Perempuan	20	40,0
Usia		
18–22 tahun	35	70,0
23–30 tahun	10	20,0
>30 tahun	5	10,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta merupakan mahasiswa (76,0%), berjenis kelamin laki-laki (60,0%), dan berusia 18–22 tahun (70,0%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa program menjangkau kelompok usia produktif yang menjadi sasaran utama promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi.

b. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 2. Perubahan Nilai Pengetahuan Peserta

Variabel	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	61,8	93,6
Nilai terendah	45	80
Nilai tertinggi	84	100
Peningkatan rata-rata	31,8 poin	

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 31,8 poin setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode pembelajaran yang digunakan dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan dan produktivitas.

c. Tingkat Pemahaman Peserta

Tabel 3. Tingkat Pemahaman Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Memahami konsep SDM sehat	60,0	96,0
Memahami gizi seimbang	58,0	94,0
Memahami manfaat aktivitas fisik	54,0	92,0
Memahami manajemen stres	48,0	90,0
Mengetahui PHBS	62,0	96,0
Mengetahui pencegahan PTM	50,0	92,0
Memahami pentingnya tidur cukup	56,0	94,0
Mengetahui pemeriksaan kesehatan berkala	46,0	90,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan setelah edukasi. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman mengenai konsep SDM sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

d. Komitmen Peserta Setelah Edukasi

Tabel 4. Komitmen Peserta terhadap Perilaku Hidup Sehat

Indikator	Persentase (%)
Berkomitmen menerapkan pola makan sehat	94,0
Berkomitmen berolahraga secara rutin	92,0
Berkomitmen menjaga kesehatan mental	90,0
Bersedia melakukan pemeriksaan kesehatan berkala	88,0
Bersedia menjadi agen promosi kesehatan	86,0
Bersedia mengajak teman menerapkan PHBS	94,0

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat serta berpartisipasi dalam menciptakan lingkungan kampus yang sehat.

e. Kepuasan Peserta

Tabel 5. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Program

Aspek Penilaian	Puas (%)	Sangat Puas (%)
Materi edukasi	6,0	94,0
Penyampaian narasumber	4,0	96,0
Diskusi kelompok	10,0	90,0
Demonstrasi praktik	8,0	92,0
Media edukasi	12,0	88,0
Booklet kesehatan	10,0	90,0
Manfaat kegiatan	2,0	98,0
Kepuasan keseluruhan	2,0	98,0

Mayoritas peserta menyatakan sangat puas terhadap pelaksanaan program. Aspek yang memperoleh penilaian tertinggi adalah manfaat kegiatan (98,0%) dan penyampaian materi oleh narasumber (96,0%).

2. Pembahasan

Program edukasi kesehatan yang dilaksanakan di Universitas Pertahanan RI menunjukkan bahwa pendekatan promotif melalui pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari pembangunan sumber daya manusia yang unggul. Peningkatan skor pengetahuan dari **61,8** menjadi **93,6** mencerminkan efektivitas metode edukasi yang digunakan, yaitu ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi praktik, dan media pembelajaran yang mudah dipahami.

Peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep SDM sehat, gizi seimbang, aktivitas fisik, dan manajemen stres menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih menjadi kebutuhan penting di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa dan tenaga kependidikan menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun administratif yang dapat memengaruhi pola hidup dan kondisi kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan menjadi langkah awal untuk membangun perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Materi mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik memperoleh respons yang sangat baik dari peserta. Sebagian besar peserta mengakui bahwa pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas fisik merupakan kebiasaan yang sering terjadi akibat padatnya aktivitas akademik. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan komitmen untuk memperbaiki pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengatur waktu istirahat secara lebih baik.

Pembahasan mengenai kesehatan mental dan manajemen stres juga menjadi salah satu bagian yang paling diminati. Peserta menyadari bahwa stres akademik, tekanan organisasi, serta tuntutan pencapaian prestasi dapat memengaruhi kesehatan secara menyeluruh. Edukasi mengenai teknik relaksasi, pengelolaan waktu, dan pentingnya mencari dukungan sosial memberikan wawasan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Demonstrasi praktik hidup sehat memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis. Latihan peregangan sederhana, simulasi aktivitas fisik ringan, dan contoh penyusunan menu gizi seimbang membantu peserta memahami bahwa penerapan gaya hidup sehat tidak selalu membutuhkan biaya besar atau waktu yang lama. Pendekatan berbasis praktik ini meningkatkan motivasi peserta untuk mengubah kebiasaan sehari-hari.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tingginya komitmen peserta untuk menjadi agen promosi kesehatan menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga mendorong terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan kampus. Mahasiswa memiliki potensi besar sebagai *peer educator* yang dapat memengaruhi perilaku teman sebaya melalui contoh nyata dan penyebaran informasi kesehatan yang benar.

Keberhasilan program juga dipengaruhi oleh dukungan institusi, keterlibatan tenaga kesehatan, dan penggunaan metode pembelajaran partisipatif. Kolaborasi tersebut menciptakan suasana belajar yang interaktif dan relevan dengan kebutuhan peserta, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena jumlah peserta relatif terbatas dan evaluasi dilakukan segera setelah intervensi. Oleh sebab itu, diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkala, pemantauan perubahan perilaku, serta pengembangan program kesehatan kampus agar dampak kegiatan dapat berlangsung dalam jangka panjang.

Program edukasi kesehatan di Universitas Pertahanan RI berhasil meningkatkan literasi kesehatan, memperkuat komitmen terhadap perilaku hidup sehat, serta mendukung pembentukan sumber daya manusia yang sehat, produktif, disiplin, dan siap memberikan kontribusi bagi pembangunan serta ketahanan nasional.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Membangun Sumber Daya Manusia yang Sehat dan Produktif melalui Program Edukasi Kesehatan di Universitas Pertahanan RI” telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan edukasi yang diikuti oleh 50 peserta berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan komitmen peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat sebagai fondasi pembentukan sumber daya manusia yang unggul dan produktif.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 61,8 pada saat pre-test menjadi 93,6 pada saat post-test. Selain itu, mayoritas peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai konsep sumber daya manusia sehat, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), gizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan mental, pencegahan penyakit menular dan tidak menular, ergonomi, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala.

Metode edukasi yang memadukan ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi praktik, dan media edukasi terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga menunjukkan komitmen untuk menerapkan gaya hidup sehat, menjadi teladan di lingkungan kampus, serta berperan sebagai agen promosi kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi promotif yang efektif dalam mendukung pembangunan sumber daya manusia di perguruan tinggi. Melalui peningkatan literasi kesehatan dan perubahan perilaku, diharapkan sivitas akademika mampu menjaga kesehatan fisik dan mental sehingga produktivitas akademik, kualitas hidup, dan kontribusi terhadap pembangunan nasional dapat terus ditingkatkan.

2. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, disarankan agar Universitas Pertahanan Republik Indonesia mengintegrasikan program edukasi kesehatan ke dalam kegiatan pembinaan mahasiswa, orientasi mahasiswa baru, program kemahasiswaan, serta pengembangan karakter sehingga budaya hidup sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan kampus. Mahasiswa juga diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat melalui pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik secara rutin, manajemen stres yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

baik, istirahat yang cukup, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai bagian dari upaya meningkatkan prestasi akademik dan produktivitas. Selain itu, tenaga kesehatan kampus diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi kesehatan secara berkala, menyediakan layanan konseling kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat promosi kesehatan yang disesuaikan dengan kebutuhan sivitas akademika. Organisasi kemahasiswaan juga disarankan untuk membentuk kader atau duta kesehatan kampus yang berperan sebagai *peer educator* dalam menyebarkan informasi kesehatan serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa. Bagi pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku peserta, mengkaji pengaruh program terhadap produktivitas akademik, serta menilai efektivitas model pendampingan kesehatan berbasis kampus sehingga program yang dikembangkan dapat memberikan dampak yang lebih berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada pimpinan Universitas Pertahanan Republik Indonesia, seluruh peserta, tenaga kesehatan, dosen, mahasiswa, serta tenaga kependidikan yang telah memberikan dukungan selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam penyusunan materi edukasi, pelaksanaan kegiatan, pendampingan peserta, serta pengolahan hasil evaluasi. Kolaborasi yang baik antara institusi pendidikan dan tenaga kesehatan menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam meningkatkan budaya hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi, memperkuat kualitas sumber daya manusia, serta mendukung terciptanya generasi yang sehat, produktif, berakarakter, dan siap berkontribusi bagi pembangunan nasional.

DAFTAR PUSTAKA

1. American College Health Association. National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary. Silver Spring: ACHA; 2023.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Health Promotion in Universities and Colleges. Atlanta: CDC; 2023.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Germas: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
6. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
7. Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall AM. Fundamentals of Nursing. 11th ed. St. Louis: Elsevier; 2023.
8. Smeltzer SC, Bare BG. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. 15th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022.
9. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO; 2020.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.4 September 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

10. World Health Organization. Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2030. Geneva: WHO; 2023.
11. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020.
12. World Health Organization. Health Promoting Universities Framework. Geneva: WHO; 2022.
13. World Health Organization. Mental Health at Work. Geneva: WHO; 2022.
14. World Health Organization. Promoting Health in Universities. Geneva: WHO; 2021.
15. World Health Organization. World Health Statistics 2024. Geneva: WHO; 2024.
16. World Health Organization. Workplace Health Promotion. Geneva: WHO; 2022.
17. World Health Organization. Young People's Health and Well-being. Geneva: WHO; 2023.