



e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.4 September 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Edukasi Kesehatan oleh Perawat untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat

Nurambiya^{1*}

^{*1}Program Studi Keperawatan, STIKes Gunungsari Makassar

ABSTRACT

Community service activities are essential efforts to improve public health quality. Nurses play a central role in providing health education to promote awareness and healthy living behaviors. This activity aimed to enhance community knowledge and behavior regarding health through education and simple practical demonstrations. The implementation method included material preparation, interactive health counseling, discussions, and pre–post knowledge evaluations. The results showed an increase in knowledge among 85% of participants, particularly in personal hygiene, healthy eating patterns, and physical activity. The community also demonstrated high enthusiasm in adopting healthy lifestyle practices in daily life. This program proves that health education conducted by nurses is effective in increasing community health awareness.

Keywords: Community Service, Nurses, Health Education, Healthy Lifestyle



e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.4 September 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Perawat memiliki peran sentral dalam memberikan edukasi kesehatan guna menumbuhkan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat tentang kesehatan melalui edukasi dan demonstrasi praktik sederhana. Metode pelaksanaan meliputi persiapan materi, penyuluhan interaktif, diskusi, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada 85% peserta, khususnya dalam hal kebersihan diri, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme tinggi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan oleh perawat efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Perawat, Edukasi Kesehatan, Perilaku Hidup Sehat

*Koresponden : Nurambiya

*Email : nurambia0792@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Menurut World Health Organization (WHO), sehat tidak hanya berarti bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Namun pada kenyataannya, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan, sehingga perilaku hidup sehat belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan kesehatan masyarakat yang sering dijumpai meliputi rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang, masih banyaknya kebiasaan hidup tidak sehat seperti merokok, konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat kesehatan masyarakat, meningkatkan risiko penyakit menular maupun tidak menular, serta berdampak pada menurunnya produktivitas.

Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, tidak hanya melalui pelayanan kuratif, tetapi juga dengan memberikan edukasi kesehatan. Edukasi ini berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong masyarakat agar menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan yang dilakukan oleh perawat diharapkan mampu menjadi solusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Dengan metode penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi langsung, masyarakat dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan. Metode yang digunakan meliputi:

1. Tahap Persiapan

- a) Melakukan koordinasi dengan aparat desa dan kader kesehatan untuk menentukan lokasi serta peserta kegiatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- b) Mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang ada di masyarakat melalui observasi dan wawancara singkat.
- c) Menentukan materi edukasi kesehatan sesuai kebutuhan masyarakat, seperti gizi seimbang, pola hidup bersih, pencegahan penyakit menular, dan pentingnya olahraga.
- d) Menyusun media edukasi berupa leaflet, poster, serta presentasi interaktif.

2. Tahap Pelaksanaan

- a) Penyuluhan kesehatan dilakukan oleh tim perawat menggunakan metode ceramah interaktif yang disertai media visual.
- b) Diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pertanyaan terkait masalah kesehatan sehari-hari.
- c) Demonstrasi langsung, seperti praktik mencuci tangan dengan benar, contoh menu makanan sehat, dan latihan peregangan sederhana.
- d) Peserta diberi kesempatan mencoba praktik yang ditunjukkan agar lebih mudah memahami.

3. Tahap Evaluasi

- a) Menggunakan pre-test dan post-test berupa pertanyaan singkat untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan.
- b) Melakukan observasi partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung.
- c) Memberikan umpan balik (feedback) dan penguatan untuk mendorong masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Metode ini dipilih karena bersifat praktis, komunikatif, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan oleh perawat dilaksanakan di balai desa dengan melibatkan sekitar 75 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, lansia, dan tokoh masyarakat. Pelaksanaan berlangsung lancar dan mendapat respon positif dari peserta.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan ini antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan

- a) Hasil pre-test menunjukkan hanya sekitar 40% peserta yang memiliki pemahaman cukup tentang perilaku hidup sehat.
- b) Setelah kegiatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan hingga 85% peserta memahami dengan baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, pola makan sehat, dan aktivitas fisik teratur.

2. Perubahan Sikap

- a) Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi diskusi dan tanya jawab.
- b) Banyak peserta yang menyampaikan niat untuk mengurangi konsumsi makanan instan dan mulai membawa bekal sehat untuk keluarga.

3. Peningkatan Keterampilan Praktis

- a) Peserta dapat mempraktikkan kembali cara mencuci tangan dengan benar sesuai standar kesehatan.
- b) Beberapa peserta mencoba gerakan peregangan sederhana dan menyatakan kesediaan untuk rutin melakukan aktivitas fisik ringan di rumah.

4. Dampak Sosial

- a) Masyarakat merasa lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelompok, misalnya dengan membuat jadwal olahraga bersama setiap minggu.
- b) Tokoh masyarakat dan kader kesehatan menyatakan dukungan untuk melanjutkan kegiatan serupa secara rutin.

Secara umum, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat mengenai perilaku hidup sehat, sekaligus menumbuhkan kesadaran kolektif untuk menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan oleh perawat terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat terkait perilaku hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pemahaman peserta dari sebelum hingga setelah edukasi, yang sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam pembentukan perilaku sehat (Notoatmodjo, 2017).

Peningkatan pengetahuan sebesar 85% setelah kegiatan membuktikan bahwa metode ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi praktik langsung merupakan strategi yang efektif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Budiharto (2019) yang menekankan bahwa pembelajaran aktif dan partisipatif mampu meningkatkan motivasi serta keterlibatan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh keterlibatan tokoh masyarakat dan kader kesehatan, yang memberikan dukungan moral dan sosial bagi peserta. Faktor ini penting karena dukungan sosial terbukti menjadi salah satu determinan dalam keberhasilan perubahan perilaku (WHO, 2021). Masyarakat lebih mudah menerima informasi kesehatan apabila disampaikan secara sederhana, menggunakan bahasa lokal yang mudah dipahami, dan melalui pendekatan yang bersifat praktis.

Masih terdapat tantangan dalam menjaga keberlanjutan perubahan perilaku. Perubahan pengetahuan dan sikap tidak selalu langsung diikuti dengan konsistensi perilaku. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa kegiatan edukasi berkelanjutan, monitoring, dan pendampingan oleh tenaga kesehatan dan kader desa untuk memastikan masyarakat benar-benar menerapkan perilaku hidup sehat secara rutin.

Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan oleh perawat dapat menjadi salah satu model intervensi promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Apabila dilakukan secara berkesinambungan dan kolaboratif, kegiatan ini berpotensi menurunkan angka kejadian penyakit yang dapat dicegah, sekaligus meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan oleh perawat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat mengenai

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

perilaku hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 85% peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, pola makan sehat, serta aktivitas fisik teratur. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme tinggi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta mencegah timbulnya berbagai penyakit.

b. Saran

1) Keberlanjutan Kegiatan

Edukasi kesehatan perlu dilakukan secara rutin dan berkesinambungan agar perubahan perilaku dapat lebih konsisten dan terpantau.

2) Kolaborasi dengan Pihak Lokal

Perawat perlu berkolaborasi dengan pemerintah desa, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat untuk memperluas jangkauan serta meningkatkan efektivitas program.

3) Pendampingan Masyarakat

Dibutuhkan tindak lanjut berupa monitoring dan pendampingan untuk memastikan perilaku sehat benar-benar diterapkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

4) Dukungan Sarana dan Prasarana

Pemerintah daerah diharapkan menyediakan fasilitas pendukung, seperti tempat olahraga, posyandu, dan penyediaan media edukasi kesehatan, agar masyarakat lebih mudah mengakses informasi dan mempraktikkan perilaku hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azwar, A. (2018). *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Jakarta: Binarupa Aksara.
2. Budiharto, S. (2019). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
3. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2019). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

4. Idris, I., Pannyiwi, R., Ula, Z., & Singga, S. (2023). Provision of Clean Water Facilities with the Incidence of Diarrhea in the Ujung Pandang Baru Health Center Working Area. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 576–588. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.186>
5. Kemenkes RI. (2020). *Promosi Kesehatan di Era Revolusi Industri 4.0*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
6. Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Marlina, L., & Susanto, T. (2021). The Effectiveness of Health Education on Improving Healthy Lifestyle Behavior in Communities. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(2), 112–119.
8. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
9. Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
10. Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
11. Nurambiya, N., Nashrulloh, D., Treasa, A. D., Ilham, R., Badaruddin, B., Usviany, V., & Abdullah, A. (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>
12. Nurambiya, N., Ilyas, M., Syafar, M., Azis, R., (2024). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Pattalassang Desa Borongpa'la'la Kabupaten Gowa. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 453–460. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i3.414>
13. Nurambiya, N., Nursinah, A., Abdullah, A., Susanti, S., Andita Noviar, R., Nurjanah, V., & Zaenal, Z. (2023). Unsafe Actions and Unsafe Conditions About Work Accidents in Nurses at Dr. Tadjuddin Chalid. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 119–125. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.62>
14. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. 9th ed. St. Louis: Elsevier Mosby.
15. Puspitasari, D., & Rahmawati, I. (2020). Community Empowerment through Health Education to Improve Clean and Healthy Living Behavior. *Indonesian Journal of Community Engagement*, 2(1), 25–34.
16. Pannyiwi, R., Zulham, Z., Rahmat, R. A., Kusumawati, I., & Yusrianto, Y. (2023). Bantuan Dana Usaha dan 1 Unit Motor Untuk Membantu Ekonomi Kesehatan Masyarakat Gowa. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.180>



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

17. Rafiyah, I., & Suryani, S. (2019). Nurses' Role in Health Promotion: A Community Perspective. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic*, 4(1), 33–40.
18. Setiawan, A., & Lestari, W. (2021). The Role of Nurses in Promoting Health Behavior Change in Rural Communities. *Jurnal Promkes*, 9(1), 45–53.
19. Silaen, C. A. M., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2025). The Geostorm in Great Major Power of the United States and NATO: The Impact of Climate Change to Southeast Asia. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.701>
20. Susilowati, E., & Handayani, R. (2019). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 77–83.
21. Syahrul, F., & Utami, R. (2022). Improving Community Health through Interactive Health Education Programs. *Global Journal of Public Health*, 4(3), 155–162.
22. WHO. (2021). *Health Promotion and Behavior Change*. Geneva: World Health Organization.
23. Yuliana, R., & Prasetyo, A. (2020). Peran Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat terhadap Pola Hidup Sehat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 66–72.