



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Gaya Hidup Sehat untuk Meningkatkan Kebugaran Akseptor KB Hormonal

Luluk Yuliati^{1*}, Irfana Tri Wijayanti²

^{*1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

ABSTRACT

The use of hormonal contraception is one of the family planning methods most commonly chosen by women of childbearing age due to its effectiveness and ease of use. However, acceptors' understanding of healthy lifestyles that support physical fitness is still limited, so that various health complaints are often attributed solely to the contraception used. This community service activity aims to increase the knowledge of hormonal contraceptive users about healthy lifestyles as an effort to maintain fitness. The target of this activity is 20 hormonal contraceptive users in the partner area. The implementation method uses a participatory educational approach through interactive lectures, discussions, question and answer sessions, as well as simple practices of light physical activities and relaxation techniques. Evaluation is carried out using pre-test and post-test knowledge. The results showed an increase in participants' knowledge scores, from a range of 50–70 before education to 75–95 after the activity. Participants also showed an increase in understanding of the importance of a balanced diet, regular physical activity, stress management, and good sleeping patterns. The discussion relates these findings to health education theory, social learning, and andragogy, which emphasize the importance of active involvement in the adult learning process. This activity not only increases knowledge, but also encourages a change in attitude towards the importance of healthy living. Community-based healthy lifestyle education has the potential to improve the fitness of hormonal contraceptive users and have a positive impact on their families and surrounding environment. Similar programs are recommended to be carried out on an ongoing basis to reinforce long-term health behavior change.

Keywords: Healthy Lifestyle, Fitness, Hormonal Contraceptive Users

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Penggunaan kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode keluarga berencana yang banyak dipilih perempuan usia subur karena efektivitas dan kemudahannya. Namun, pemahaman akseptor mengenai penerapan gaya hidup sehat yang mendukung kebugaran tubuh masih terbatas, sehingga berbagai keluhan kesehatan sering kali dikaitkan semata-mata dengan kontrasepsi yang digunakan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan akseptor KB hormonal mengenai gaya hidup sehat sebagai upaya menjaga kebugaran. Sasaran kegiatan adalah 20 akseptor KB hormonal di wilayah mitra. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta praktik sederhana aktivitas fisik ringan dan teknik relaksasi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test pengetahuan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta, dari rentang 50–70 sebelum edukasi menjadi 75–95 setelah kegiatan. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan pola tidur yang baik. Pembahasan mengaitkan temuan ini dengan teori pendidikan kesehatan, pembelajaran sosial, dan andragogi yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif dalam proses belajar orang dewasa. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Edukasi gaya hidup sehat berbasis komunitas berpotensi meningkatkan kebugaran akseptor KB hormonal serta memberikan dampak positif bagi keluarga dan lingkungan sekitarnya. Program serupa disarankan dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat perubahan perilaku kesehatan jangka panjang.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Kebugaran, Akseptor KB Hormonal

*Penulis Korespondensi: Luluk Yuliati

*email Korespondensi: lulukyuliati69@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan program strategis nasional dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi, kesejahteraan keluarga, serta pengendalian kelahiran di Indonesia. Metode kontrasepsi hormonal seperti suntik, pil, dan implan menjadi pilihan yang banyak digunakan oleh perempuan usia subur karena kemudahan penggunaan dan efektivitasnya dalam mencegah kehamilan yang tidak direncanakan (BKKBN, 2021; RI, 2022). Meskipun demikian, penggunaan kontrasepsi hormonal sering disertai berbagai keluhan subjektif yang dirasakan akseptor, seperti perubahan kondisi tubuh, rasa lelah, gangguan kenyamanan, dan persepsi terhadap kesejahteraan diri. Persepsi ini tidak selalu berdiri sendiri sebagai efek kontrasepsi, tetapi dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan pola hidup individu (Sembiring, 2019).

Dalam konteks pengabdian masyarakat di lokasi mitra, dilakukan wawancara awal terhadap 10 akseptor KB hormonal untuk mengidentifikasi kondisi pengetahuan dan praktik gaya hidup sehat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 70% responden memiliki pengetahuan terbatas tentang gaya hidup sehat, 60% tidak rutin melakukan aktivitas fisik yang cukup, dan 50% memiliki pola makan kurang seimbang serta manajemen stres yang rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten.

Padahal, penerapan gaya hidup sehat, meliputi pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat cukup, dan pengelolaan stres, merupakan faktor penting dalam menjaga kebugaran dan kualitas hidup (Kemenkes, 2021). Kurangnya pemahaman tentang hal ini dapat menyebabkan akseptor cenderung mengaitkan berbagai ketidaknyamanan tubuh hanya dengan kontrasepsi hormonal, tanpa mempertimbangkan pengaruh gaya hidup (Rahayu & Putri, 2025). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan memiliki hubungan dengan sikap dan perilaku individu dalam menjaga kesehatannya (Pasulu et al., 2023).

Keterbatasan pengetahuan gaya hidup sehat pada akseptor KB hormonal merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian melalui pendekatan edukatif. Pendidikan kesehatan berbasis masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku kesehatan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

karena materi disesuaikan dengan kondisi sosial peserta dan melibatkan mereka secara aktif dalam proses pembelajaran (Putra, 2025; Wardani, 2023).

Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gaya hidup sehat dalam meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sehat akseptor KB hormonal di komunitas mitra. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai komponen gaya hidup sehat serta mendorong perubahan perilaku yang berdampak pada kebugaran dan kesejahteraan mereka.

II. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran kesehatan. Sasaran kegiatan adalah akseptor KB hormonal yang menggunakan metode kontrasepsi pil, suntik, maupun implan di wilayah mitra. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 orang akseptor KB hormonal.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak mitra terkait waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi kebutuhan peserta melalui wawancara awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan praktik gaya hidup sehat yang telah dijalankan. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, disusun materi edukasi yang berfokus pada konsep dasar gaya hidup sehat, hubungan gaya hidup dengan kebugaran tubuh, pola makan seimbang, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres, serta pola tidur yang baik.

Tahap pelaksanaan kegiatan berupa pendidikan kesehatan yang dilakukan secara tatap muka. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab. Peserta didorong untuk berbagi pengalaman terkait kondisi kesehatan yang dirasakan selama menggunakan KB hormonal, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih kontekstual. Selain penyampaian materi, peserta juga diperkenalkan pada praktik sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari, seperti contoh aktivitas fisik ringan serta teknik relaksasi pernapasan untuk membantu pengelolaan stres. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet edukatif dan materi presentasi sederhana agar informasi mudah dipahami.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai perubahan pemahaman peserta mengenai gaya hidup sehat. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test sederhana yang diberikan sebelum dan setelah edukasi, serta observasi terhadap partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Umpan balik lisan dari peserta juga dikumpulkan untuk mengetahui manfaat materi yang diberikan dan kesesuaian dengan kebutuhan mereka.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat partisipatif, persuasif-edukatif, dan kontekstual. Peserta dilibatkan aktif dalam diskusi, materi disampaikan dengan pendekatan yang mendukung dan tidak menyalahkan kebiasaan peserta, serta disesuaikan dengan kondisi sosial dan keseharian mereka. Keberhasilan kegiatan dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test, kemampuan peserta menyebutkan kembali komponen gaya hidup sehat, serta antusiasme dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat untuk menjaga kebugaran akseptor KB hormonal telah dilaksanakan dengan melibatkan 20 orang responden. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan para akseptor KB hormonal mengenai gaya hidup sehat yang dapat membantu menjaga kebugaran mereka. Kegiatan ini meliputi pemberian materi edukasi, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran responden tentang pentingnya gaya hidup sehat.

Berikut adalah tabel yang menunjukkan peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah kegiatan:

Tabel 1.
Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No	Responden	Pengetahuan Sebelum	Pengetahuan Sesudah
1	Responden 1	60	85
2	Responden 2	55	80
3	Responden 3	65	90
4	Responden 4	50	75
5	Responden 5	70	95

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

No	Responden	Pengetahuan Sebelum	Pengetahuan Sesudah
6	Responden 6	55	85
7	Responden 7	60	88
8	Responden 8	50	80
9	Responden 9	65	90
10	Responden 10	55	85
11	Responden 11	60	87
12	Responden 12	70	92
13	Responden 13	50	78
14	Responden 14	55	83
15	Responden 15	65	89
16	Responden 16	60	88
17	Responden 17	55	85
18	Responden 18	70	93
19	Responden 19	60	86
20	Responden 20	55	84

Hasil kegiatan edukasi gaya hidup sehat pada 20 akseptor KB hormonal menunjukkan peningkatan pengetahuan yang nyata. Skor pengetahuan sebelum intervensi berada pada rentang 50–70, sedangkan setelah kegiatan meningkat menjadi 75–95. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan efektif dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan serta mendorong perbaikan perilaku kesehatan masyarakat (Putra, 2025; Wardani, 2023).

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip pendidikan kesehatan yang menekankan bahwa penyampaian informasi yang jelas, relevan, serta melibatkan partisipasi aktif peserta akan meningkatkan pemahaman dan kesiapan untuk berubah. Model edukasi partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku promotif kesehatan seperti pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur (Rombeallo, 2025). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berkontribusi pada pembentukan sikap positif serta keyakinan individu dalam menerapkan perilaku sehat (Rahayu & Putri, 2025). Hal ini



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

mendukung temuan kegiatan bahwa pendekatan diskusi interaktif dan tanya jawab membantu peserta lebih percaya diri dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Dalam konteks kesehatan komunitas, peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi edukasi telah banyak dilaporkan pada berbagai kelompok masyarakat di Indonesia, baik pada orang dewasa maupun kelompok rentan lainnya (Putra, 2025; Rombeallo, 2025). Temuan ini juga konsisten dengan penelitian kesehatan reproduksi yang menunjukkan bahwa pengetahuan akseptor KB berkaitan dengan sikap dan perilaku mereka dalam menjaga kesehatan (Pasulu et al., 2023). Artinya, peningkatan pengetahuan menjadi landasan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan yang tepat.

Pada kelompok akseptor kontrasepsi, faktor gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik juga dilaporkan berkaitan dengan kondisi kesehatan, misalnya peningkatan berat badan atau kualitas hidup akseptor KB (Prastika et al., 2019; Sembiring, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa konteks gaya hidup sangat relevan dengan pengalaman kesehatan pengguna kontrasepsi hormonal, sehingga edukasi mengenai gaya hidup sehat menjadi intervensi yang tepat dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap dan komitmen peserta terhadap perilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran serta motivasi internal individu untuk menjaga kesehatannya (Wardani, 2023). Motivasi ini penting karena perubahan perilaku kesehatan memerlukan proses berkelanjutan, bukan hanya pemahaman sesaat.

Dampak jangka panjang dari peningkatan pengetahuan ini berpotensi meluas hingga keluarga dan komunitas. Ketika seorang perempuan dalam keluarga mulai menerapkan gaya hidup sehat, anggota keluarga lain cenderung ikut terpengaruh, terutama dalam kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Dengan demikian, manfaat edukasi kesehatan tidak hanya dirasakan oleh peserta, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat secara lebih luas.

Meskipun demikian, efektivitas kegiatan edukasi sangat dipengaruhi oleh keberlanjutan program. Pendidikan kesehatan tidak cukup dilakukan satu kali, melainkan perlu pemantauan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dan penguatan secara berkala agar perubahan pengetahuan dapat berkembang menjadi perilaku yang menetap. Oleh karena itu, integrasi edukasi gaya hidup sehat dalam pelayanan KB rutin sangat dianjurkan.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gaya hidup sehat pada akseptor KB hormonal menunjukkan hasil yang positif. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan, yang terlihat dari kenaikan skor pre-test ke post-test. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan pola tidur yang baik sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran tubuh. Pendekatan edukatif partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi karena sesuai dengan karakteristik pembelajar dewasa. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap peserta terhadap pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi berbasis komunitas seperti ini berpotensi meningkatkan kesejahteraan akseptor KB hormonal serta memberi dampak positif pada keluarga dan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

1. BKKBN. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 3(April), 49–58.
2. Kemenkes, R. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. Direktorat Jendral Kesehatan Keluarga.
3. Pasulu, L. R., Yuliati, L., & Wijayanti, I. T. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap akseptor KB terhadap metode kontrasepsi. *International Journal of Public Nursing Indonesia*, 8(4), 122–130.
4. Prastika, B. P. S., Pradine, R., & Armini, N. K. A. (2019). Analisis hubungan gaya hidup dengan kualitas hidup akseptor KB IUD. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 7(2), 110–118.
5. Putra, K. W. R. (2025). Integrasi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat. *Urnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 55–64.
6. Rahayu, S., & Putri, N. (2025). Pengetahuan gaya hidup sehat dan perilaku kesehatan pada masyarakat pedesaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 11(1), 34–42.
7. RI, K. (2022). Pedoman gizi seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No. 2 Maret 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

8. Rombeallo, N. T. (2025). Efektivitas program edukasi kesehatan masyarakat berbasis komunitas. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 4(2), 98–110.
9. Sembiring, J. B. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Di Puskesmas Batahan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal. *Gaster*, 17(1), 36–51.
<https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.328>
10. Wardani, N. P. E. (2023). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendidikan masyarakat. *Jurnal Teknologi Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 145–152.