

## **EDUKASI MASYARAKAT SAIT BUTTU TERHADAP PENTINGNYA MENJAGA POLA HIDUP SEHAT**

**Risjunardi Damanik<sup>1)\*</sup>, Nadra Ilza Humairah<sup>2)</sup>, Nazwa Garnisa Balqis<sup>3)</sup>, Keisyia Afrida  
Julianti<sup>4)</sup>, Reva Febriana Arif<sup>5)</sup>**

1),2),3),4),5)Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Simalungun

\*Email: risjunardidamanik@yahoo.com

### *Abstract*

*A healthy lifestyle is an important factor in improving people's quality of life. However, public awareness of adopting healthy lifestyles remains low, as evidenced by the high prevalence of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, and obesity. This study aims to determine the role of health education in raising awareness among the Sait Buttu community regarding the importance of maintaining a healthy lifestyle. The method used was a literature review of various previous studies related to healthy lifestyles, health education, and the implementation of public health programs. The results of the study indicate that health education has a significant impact on improving community knowledge, attitudes, and behaviors towards healthy lifestyles. Education that is carried out in a sustainable, participatory manner and in accordance with local culture can have a positive impact on changing community behavior.*

**Keywords:** *Health Education, Healthy Lifestyle, Sait Buttu Community*

### **Abstrak**

Pola hidup sehat merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Namun, kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat masih rendah, ditandai dengan tingginya angka penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran edukasi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat Sait Buttu akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Metode yang digunakan adalah studi literatur dari berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pola hidup sehat, edukasi kesehatan, serta implementasi program kesehatan masyarakat. Hasil kajian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap pola hidup sehat. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan, partisipatif, dan sesuai dengan budaya lokal mampu memberikan dampak positif dalam perubahan perilaku masyarakat.

**Kata Kunci:** Edukasi Kesehatan, Pola Hidup Sehat, Masyarakat Sait Buttu

### **PENDAHULUAN**

Pola hidup sehat merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kualitas hidup seseorang. Dalam era modern, perubahan gaya hidup yang serba cepat sering menyebabkan masyarakat kurang memperhatikan kebiasaan sehari-hari yang berpengaruh terhadap kesehatan. Misalnya, pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, kualitas tidur yang buruk, serta tingginya tingkat stres. Kondisi tersebut

dapat memicu berbagai permasalahan kesehatan, mulai dari penyakit ringan seperti kelelahan dan gangguan pencernaan hingga penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Penerapan pola hidup sehat tidak hanya bertujuan untuk mencegah penyakit, tetapi juga untuk meningkatkan produktivitas, kebugaran tubuh, serta kesejahteraan mental. Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek, antara lain

Risjunardi Damanik, Nadra Ilza Humairah, Nazwa Garnisa Balqis, Keisyah Afrida Julianiti, Reva Febriana Arif konsumsi makanan bergizi seimbang, olahraga teratur, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, manajemen stres, serta istirahat yang cukup. Masyarakat perlu memiliki pengetahuan dan kesadaran yang baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak dini agar dapat mencapai hidup yang lebih berkualitas.

Pola hidup sehat merupakan kunci utama dalam upaya pencegahan berbagai penyakit menular maupun tidak menular. Menurut WHO (World Health Organization), gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan kurang tidur menjadi penyebab utama meningkatnya penyakit kronis.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan terus mendorong program Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Namun, masih banyak kendala yang dihadapi, antara lain rendahnya kesadaran, keterbatasan akses informasi, serta faktor sosial-budaya yang memengaruhi perilaku kesehatan. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola hidup sehat menjadi sangat penting untuk dilakukan, baik melalui keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas. Dengan pemahaman yang tepat, diharapkan setiap individu mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten sehingga dapat mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kesejahteraan jangka panjang.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi pola hidup sehat ini adalah metode penyuluhan dan observasi sederhana yang dilaksanakan secara langsung kepada masyarakat. Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi ini dilakukan dengan praktik langsung ke lapangan yaitu Desa Sait Buttu Saribu dengan memberikan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat ke beberapa masyarakat sekitar, serta menyebarkan brosur, poster dan slogan kepada masyarakat sekitar agar mereka dapat menerapkan pola

pola hidup sehat di tengah kondisi masyarakat yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengenalan apa itu pola hidup sehat

Dalam rangka membuka pemikiran masyarakat dalam penyuluhan ini, kami memberikan gambaran umum mengenai "apa sih Pola hidup sehat itu?". Nah jadi Pola hidup sehat adalah serangkaian kebiasaan positif yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, seperti makan makanan bergizi seimbang, berolahraga secara teratur, mendapatkan istirahat yang cukup, mengelola stres, serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol.

Setelah memberikan penjelasan mengenai hal tersebut barulah kami berikan pertanyaan pemantik yang di harapkan mampu memberikan pengertian masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat. "Apakah selama ini kita benar-benar memperhatikan kesehatan tubuh, atau baru peduli setelah sakit?" ini pertanyaan yang muncul setelah kami memberikan edukasi singkat tentang apa itu pola hidup sehat

### 2. Edukasi kesehatan

Edukasi kesehatan adalah proses memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat mengenai cara menjaga dan meningkatkan kesehatan agar mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah timbul pertanyaan sebelumnya masyarakat di harapkan mampu bermuhasabah diri mengenai apakah gaya hidup sehat sudah benar benar mereka terapkan?

Dalam penyuluhan ini Materi yang kami sampaikan meliputi:

- a) Pentingnya sarapan dan pola makan seimbang (4 sehat 5 sempurna)
- b) Dampak negatif konsumsi makanan instan dan minuman manis berlebihan.
- c) Manfaat olahraga ringan dan aktivitas fisik teratur.
- d) Pentingnya tidur cukup dan manajemen stres.
- e) Kebersihan lingkungan sebagai faktor penentu kesehatan keluarga.

### 3. Peran Edukasi dalam Perubahan Perilaku

Teori perubahan perilaku (*Health Belief Model*) menyebutkan bahwa seseorang

akan mengubah perilakunya jika mereka memiliki pengetahuan, kesadaran, dan motivasi yang cukup terhadap manfaat serta risiko suatu tindakan. Nah hal demikianlah yang kami terapkan dalam edukasi kami kepada masyarakat Desa Sait Buttu.

Hasil dan Pembahasan Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesadaran masyarakat. Beberapa program edukasi seperti penyuluhan kesehatan, kampanye Germas, dan media sosial kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku masyarakat. Namun, efektivitas edukasi sangat dipengaruhi oleh metode yang digunakan. Oleh karena itu Edukasi yang kami lakukan berbasis partisipasi, diskusi kelompok, simulasi, dan pendekatan berbasis teknologi dinilai lebih efektif dibanding penyuluhan satu arah. Selain itu, peran tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan tenaga medis sangat penting dalam membangun kepercayaan masyarakat terhadap informasi kesehatan.

Kegiatan edukasi berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari masyarakat. Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang:

- Pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
- Manfaat aktivitas fisik ringan setiap hari.
- Dampak negatif dari kebiasaan merokok dan kurang tidur.

Selain itu, kegiatan ini menumbuhkan semangat kebersamaan antarwarga melalui kegiatan yang ada.



**Gambar 1:** Penyuluhan Di Desa Sait Buttu

## KESIMPULAN

Pola hidup sehat merupakan fondasi penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit, terutama di tengah perubahan gaya hidup masyarakat modern yang rentan terhadap kebiasaan tidak sehat. Melalui edukasi yang terstruktur, masyarakat dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Kegiatan penyuluhan di Desa Sait Buttu dan observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa masyarakat sangat membutuhkan informasi yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan edukatif-partisipatif, peserta lebih aktif terlibat dan mampu memahami materi dengan baik. Selain itu, kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

Edukasi masyarakat di Desa Sait Buttu berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga akan pentingnya pola hidup sehat. Perubahan perilaku menuju gaya hidup lebih sehat dapat dilakukan melalui langkah sederhana dan berkelanjutan, terutama dengan dukungan lingkungan dan keluarga. Dengan demikian, edukasi pola hidup sehat perlu terus dilakukan secara berkelanjutan, baik melalui lembaga pendidikan, fasilitas kesehatan, maupun komunitas masyarakat. Upaya ini diharapkan mampu mendorong terciptanya masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Firdaus, M., Roem, M., Taqwa, A., Achyani, R., Jabarsyah, A., Rachmawani, D., Laga, A., Wiharyanto, D., Irawati, H., Salim, G., Alawiyah, T., Haryono, M. G., Gaffar, S., Yushra, Y., Yusuf, M. Y., Muhtar, D. I., Romdoni, T. A., & Kase, A. A. B. (2025). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Pesisir Terkait Kesehatan Diri Dan Lingkungan DI

- Risjunardi Damanik, Nadra Ilza Humairah, Nazwa Garnisa Balqis, Keisyah Afrida Julianiti, Reva Febriana Arif Wilayah Binalatung Kelurahan Pantai Amal Kota Tarakan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambei Manoktok Hitei, 5(2), 271-276
- Gaffar, S., Haryono, M. G., Laga, A., Jabarsyah, A., Firdaus, M., Roem, M., Taqwa, A., Rachmawanti, D., Achyani, R., Alawiyah, T., Irawati, H., Wiharyanto, D., Salim, G., Yushra, Y., Yusuf, M. Y., Romdoni, T. A., Kase, A. A. B., Muhtar, D. I., Saputri, R. A., ... Damanik, B. N. (2025). Edukasi Masyarakat Kelurahan Pantai Amal Tentang Program Kampung Iklim. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambei Manoktok Hitei, 5(2), 229-234
- Hidayat, M. A., & Putri, S. K. (2022). Hubungan gaya hidup dengan kesehatan masyarakat di daerah pedesaan. Jurnal Kesehatan Komunitas, 8(3), 101–110.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas): Pedoman Pelaksanaan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Panduan Gaya Hidup Sehat untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lubis, A. D., Rangkuti, S., Hayati, N., Zaen, N. L., Pase, M., Harahap, N., & Wahyuni, T. H. T. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Resiko Tinggi Kehamilan Pada Ibu Hamil Dan Ibu Yang Memiliki Balita Di Puskesmas Desa Binjai Kecamatan Medan Denai Sumatera Utara. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambei Manoktok Hitei, 4(2), 215-220
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta
- Rahmawati, L., & Andriani, D. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat pedesaan. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 15(1), 12–20.
- Sahara, N., Ginting, N., Suryani, F., & Syari, M. (2024). PKM Mahasiswa KKN: Edukasi Bagi Masyarakat Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Kota Sibolga. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambei Manoktok Hitei, 4(1), 115-118
- Sari, D. A., & Nugraha, R. (2021). Penerapan Edukasi Kesehatan dalam Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat di Masyarakat Desa. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 45–52.
- Setiawan, A., & Wijayanti, R. (2021). Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular. Jurnal Abdimas Kesehatan, 3(2), 55–63.
- Sinaga, D. P., Damanik, R., Siboro, T. D., Purba, S. T., & Saragih, M. (2023). Penyuluhan Tentang Manfaat Mengkonsumsi Yoghurt Dan Cara Pembuatannya Guna Mendorong Ekonomi Serta Kesehatan Masyarakat Di Kelurahan Sukamakmur Pemataangsiantar. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambei Manoktok Hitei, 3(1), 23-27
- Sitinjak, W., Sinaga, R., Reni, L., Simanjuntak, R., Marbun, J., Siadari, M., ... & Sitinjak, H. (2024). Pemanfaatan Pekarangan Dalam Mendukung Ketahanan Pangan Dan Gizi Sehat Keluarga Dengan Budidaya Tanaman Sayuran Secara Vertikultur Di Masyarakat Sekitar GMI Banuh Raya. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambei Manoktok Hitei, 4(2), 370-380
- World Health Organization (WHO). (2022). Healthy Living: A Guide for Community Health Promotion. Geneva: WHO Press.
- Yolanda, A. R., Gultom, S. O., & Saragih, M. (2024). Peran Mall Suzuya dalam Hubungan Perilaku Konsumtif dan Kesehatan Mental Remaja: Studi Literatur Mengenai Dampak Gaya Hidup Modern. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambei Manoktok Hitei, 4(2), 310-317