

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG PENCEGAHAN PENYAKIT MELALUI POLA HIDUP SEHAT DI TANDAM HULU I

Nazwa Jingga¹, Shahrul Rahman²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Departemen Penyakit Dalam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: Nazwajingga12345@gmail.com¹, shahrulrahman@umsu.ac.id²

Abstract

Adopting a healthy lifestyle is one of the measures the public can take to maintain good health and prevent various diseases. A healthy lifestyle encompasses habits such as consuming a balanced and nutritious diet, engaging in regular physical activity, maintaining personal and environmental hygiene, ensuring adequate rest, managing stress, and avoiding behaviours that may increase the risk of health problems.^{1,2} A lack of knowledge regarding the adoption of healthy lifestyle behaviours can be one of the barriers to establishing good health habits. ³ This community outreach activity aimed to enhance the public's knowledge and awareness of the importance of a healthy lifestyle as part of disease prevention efforts in Tandam Hulu I. The activity took place on 21 August 2026 in the village of Tandam Hulu with 26 participants. The method involved face-to-face health education using posters, followed by a discussion and a question-and-answer session. The topics covered included a healthy diet, physical activity, personal and environmental hygiene, hand-washing habits, adequate rest, stress management, avoiding smoking, and regular health check-ups. The event proceeded smoothly, and participants showed enthusiasm throughout the presentation of the material and the discussion. It is hoped that this health education initiative will enhance the community's understanding and encourage the consistent adoption of a healthy lifestyle in daily life as part of disease prevention efforts.
Keywords: Health Education, Community Awareness, Disease Prevention, Healthy Lifestyle, Health Behaviour

Abstrak

Penerapan pola hidup sehat merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Pola hidup sehat mencakup kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mencukupi waktu istirahat, mengelola stres, serta menghindari perilaku yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan.^{1,2} Kurangnya pengetahuan mengenai penerapan perilaku hidup sehat dapat menjadi salah satu hambatan dalam membentuk kebiasaan kesehatan yang baik.³ Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit di Tandam Hulu I. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Agustus 2026 di Desa Tandem Hulu dengan 26 orang. Metode kegiatan berupa edukasi kesehatan secara langsung menggunakan poster, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

Materi yang diberikan meliputi pola makan sehat, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, kebiasaan mencuci tangan, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, menghindari rokok, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan peserta menunjukkan antusiasme selama penyampaian materi dan diskusi. Edukasi kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan mendorong penerapan pola hidup sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Kesadaran Masyarakat, Pencegahan Penyakit, Pola Hidup Sehat, Perilaku Kesehatan

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat yang perlu dipelihara melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.¹ Upaya promotif dan preventif diperlukan agar masyarakat tidak hanya memperoleh pelayanan ketika mengalami gangguan kesehatan, tetapi juga memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menjaga kesehatan sejak dini.¹

Pencegahan penyakit dapat dimulai dari kebiasaan sederhana yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku kesehatan seperti menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan yang sehat, melakukan aktivitas fisik, memperoleh istirahat yang cukup, serta menghindari kebiasaan yang berisiko merupakan bagian dari upaya mempertahankan kesehatan.^{2,3}

Pola makan merupakan salah satu komponen penting dalam penerapan pola hidup sehat. Pola makan yang sehat perlu memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh dengan memperhatikan keberagaman, keseimbangan, kecukupan, dan jumlah makanan yang

sesuai kebutuhan.⁴ Konsumsi sayur, buah, kacang-kacangan, biji-bijian, serta sumber protein yang beragam dianjurkan sebagai bagian dari pola makan sehat.⁴ Sebaliknya, konsumsi makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi perlu dibatasi.⁴

Kebiasaan makan yang baik perlu dibentuk dan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan makanan yang lebih sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh serta mendukung pemeliharaan kesehatan.⁴ Oleh karena itu, pengetahuan masyarakat mengenai pemilihan makanan menjadi salah satu bagian penting dalam edukasi pola hidup sehat.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga memiliki peranan dalam menjaga kesehatan. Aktivitas fisik memberikan manfaat terhadap kesehatan tubuh dan dapat membantu meningkatkan kebugaran serta kesejahteraan seseorang.⁵ Aktivitas fisik tidak selalu harus dilakukan dalam bentuk olahraga tertentu, tetapi dapat dilakukan melalui kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, bersepeda, membersihkan rumah, berkebun, maupun kegiatan aktif lainnya.⁵

World Health Organization merekomendasikan orang dewasa melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit per minggu.⁵ Peningkatan aktivitas fisik secara bertahap sesuai kemampuan dapat menjadi salah satu kebiasaan yang mudah diterapkan dalam kehidupan masyarakat.⁵

Kebersihan diri dan lingkungan juga merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan. Kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dapat membantu mengurangi penyebaran berbagai mikroorganisme penyebab penyakit.⁶ Penerapan kebersihan yang baik juga mencakup menjaga kebersihan makanan, tempat tinggal, fasilitas sanitasi, dan lingkungan sekitar.^{6,7}

Kebersihan lingkungan memiliki hubungan dengan kesehatan masyarakat karena lingkungan yang tidak terjaga dapat menjadi tempat berkembangnya berbagai sumber penyakit. Pengelolaan sampah, sanitasi yang baik, ketersediaan air bersih, serta kebersihan tempat tinggal merupakan bagian dari

lingkungan yang mendukung kehidupan sehat.⁷

Pola hidup sehat juga mencakup kebiasaan memperoleh tidur dan istirahat yang cukup. Tidur yang baik berperan dalam mendukung fungsi fisik, kognitif, dan emosional seseorang.⁸ Oleh karena itu, menjaga jadwal tidur yang teratur dan memberikan waktu istirahat yang cukup perlu menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari.

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan. Stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, tetapi stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang.⁹ Pengelolaan stres dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan positif seperti aktivitas fisik, istirahat yang cukup, interaksi sosial, kegiatan rekreasi, dan mencari dukungan ketika diperlukan.⁹

Menghindari rokok juga merupakan bagian dari pola hidup sehat. Paparan asap rokok dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan perokok maupun orang di sekitarnya.¹⁰ Oleh karena itu, menghindari penggunaan tembakau dan mengurangi paparan asap rokok merupakan salah

satu tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan.

Pemeriksaan kesehatan juga dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan penyakit. Pemeriksaan secara berkala dapat membantu seseorang mengetahui kondisi kesehatannya dan mengenali adanya faktor risiko atau gangguan kesehatan lebih awal.¹¹

Penerapan berbagai kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa pola hidup sehat bukan merupakan satu tindakan tertentu, tetapi merupakan kumpulan perilaku yang dilakukan secara berkelanjutan. Perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat menjadi bagian dari kebiasaan hidup sehat masyarakat.^{2,3}

Namun, pengetahuan mengenai kesehatan belum tentu selalu diikuti dengan penerapan perilaku sehat. Berbagai faktor seperti kebiasaan sehari-hari, lingkungan, kondisi sosial, ketersediaan informasi, dan motivasi individu dapat memengaruhi perilaku kesehatan seseorang.³ Oleh karena itu, pemberian edukasi kepada masyarakat menjadi salah satu langkah penting untuk meningkatkan pemahaman dan

kesadaran mengenai perilaku hidup sehat.

Edukasi kesehatan dapat membantu masyarakat memperoleh informasi yang benar mengenai cara menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.³ Penyampaian informasi secara langsung juga memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk berdiskusi dan menyampaikan pertanyaan sesuai dengan kondisi serta kebiasaan yang mereka alami.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 21 Agustus 2026 di Tandam Hulu I dengan 26 peserta. Kegiatan menggunakan metode edukasi kesehatan secara langsung dengan media poster. Materi edukasi meliputi pola makan sehat dan bergizi seimbang, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, kebiasaan mencuci tangan, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, menghindari rokok, serta pemeriksaan kesehatan.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan penyampaian materi kepada peserta, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk

menyampaikan pertanyaan mengenai penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL

Kegiatan edukasi mengenai pencegahan penyakit melalui pola hidup sehat dilaksanakan pada 21 Agustus 2026 di Desa Tandam Hulu I dan diikuti 26 peserta. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan peserta mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai. Penyampaian materi membahas berbagai kebiasaan yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan, meliputi pola makan sehat, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, mencuci tangan, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, menghindari rokok, dan pemeriksaan kesehatan. Peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut terlihat dari perhatian peserta saat penyampaian materi dan keaktifan dalam mengikuti sesi diskusi serta tanya jawab.

Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan mengenai penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan yang disampaikan meliputi [masukkan

pertanyaan peserta yang benar-benar ditanyakan].

Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat menambah pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

PEMBAHASAN

Pola hidup sehat merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai gangguan kesehatan. Penerapan perilaku sehat perlu dilakukan secara menyeluruh karena kesehatan seseorang dipengaruhi oleh berbagai kebiasaan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.^{2,3}

Salah satu kebiasaan yang penting adalah menerapkan pola makan sehat. Pola makan yang beragam dan seimbang membantu memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh.⁴ Masyarakat perlu memahami bahwa pola makan sehat tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan, tetapi juga kualitas dan keberagaman makanan yang dikonsumsi.⁴

Pemilihan makanan dapat dimulai dari kebiasaan sederhana, seperti memperbanyak konsumsi sayur dan buah, memilih sumber protein yang beragam, mengonsumsi makanan dalam jumlah sesuai kebutuhan, serta membatasi makanan dan minuman dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi.⁴

Edukasi mengenai pola makan menjadi penting agar masyarakat mampu membuat pilihan makanan yang lebih baik sesuai dengan kondisi dan kebiasaan sehari-hari.

Aktivitas fisik juga menjadi bagian penting dari pola hidup sehat. Aktivitas fisik secara teratur dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan seseorang.⁵ Masyarakat dapat meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga maupun kegiatan sehari-hari yang melibatkan gerakan tubuh.⁵

Aktivitas fisik tidak harus dilakukan dalam bentuk kegiatan yang berat. Berjalan kaki, bersepeda, membersihkan rumah, berkebun, dan melakukan pekerjaan rumah tangga dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari.⁵ Dengan demikian, masyarakat

dapat memilih bentuk aktivitas yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing.

Kebersihan diri merupakan komponen lain yang penting dalam pencegahan penyakit. Salah satu perilaku sederhana yang dapat dilakukan adalah mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir pada waktu-waktu yang tepat.⁶ Kebiasaan tersebut dapat membantu mengurangi penyebaran mikroorganisme yang dapat menyebabkan penyakit.⁶

Selain kebersihan diri, kebersihan lingkungan juga perlu mendapatkan perhatian. Lingkungan yang bersih, ketersediaan air bersih, sanitasi yang baik, serta pengelolaan sampah yang tepat merupakan bagian dari kondisi lingkungan yang mendukung kesehatan.⁷ Oleh karena itu, menjaga lingkungan bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga membutuhkan keterlibatan masyarakat secara bersama-sama.

Istirahat yang cukup juga perlu menjadi bagian dari kebiasaan hidup sehat. Tidur yang baik dapat mendukung fungsi tubuh dan kesejahteraan seseorang.⁸ Kebiasaan tidur yang teratur

perlu diterapkan bersama dengan pola aktivitas harian yang seimbang.

Pengelolaan stres juga penting karena kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik.⁹ Masyarakat dapat melakukan kegiatan yang menyenangkan dan positif, beraktivitas fisik, berinteraksi dengan keluarga atau lingkungan sosial, serta mencari bantuan ketika menghadapi tekanan yang sulit diatasi.⁹

Menghindari rokok merupakan perilaku lain yang perlu ditekankan dalam edukasi pola hidup sehat. Paparan tembakau dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan sehingga menghindari rokok dan paparan asap rokok merupakan salah satu tindakan pencegahan yang penting.¹⁰

Pemeriksaan kesehatan juga perlu diperkenalkan sebagai bagian dari perilaku preventif. Pemeriksaan kesehatan dapat membantu seseorang mengetahui kondisi tubuhnya dan mendeteksi gangguan kesehatan lebih awal.¹¹ Kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sesuai kebutuhan dapat membantu masyarakat mengambil tindakan yang tepat terhadap kondisi kesehatannya.

Pelaksanaan kegiatan di Tandam Hulu I menjadi salah satu bentuk edukasi kesehatan yang bertujuan memberikan informasi mengenai kebiasaan sederhana untuk menjaga kesehatan. Penyampaian materi secara langsung memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara penyelenggara kegiatan dan masyarakat.

Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan adanya ketertarikan masyarakat terhadap informasi mengenai pola hidup sehat. Diskusi dan tanya jawab juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk menghubungkan materi yang diberikan dengan kebiasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, kegiatan edukasi dalam satu kali pertemuan belum dapat memastikan terjadinya perubahan perilaku jangka panjang. Pengetahuan merupakan salah satu komponen yang dapat mendukung perubahan perilaku, tetapi penerapannya juga dipengaruhi oleh motivasi individu, lingkungan, dukungan sosial, dan kebiasaan yang telah terbentuk.³

Oleh karena itu, peningkatan kesadaran mengenai pola hidup sehat perlu dilakukan secara berkelanjutan.

Edukasi kesehatan dapat diberikan secara berkala melalui kegiatan masyarakat, fasilitas pelayanan kesehatan, maupun kegiatan pendidikan kesehatan lainnya.

KESIMPULAN

Kegiatan “Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat tentang Pencegahan Penyakit melalui Pola Hidup Sehat di Tandam Hulu I” terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari masyarakat.

Edukasi memberikan informasi mengenai berbagai perilaku yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan, meliputi pola makan sehat, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, mencuci tangan, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, menghindari rokok, dan pemeriksaan kesehatan.

Penerapan pola hidup sehat perlu dilakukan secara konsisten melalui kebiasaan sederhana yang dapat disesuaikan dengan kondisi masyarakat. Edukasi kesehatan secara berkelanjutan diperlukan untuk mempertahankan pengetahuan dan mendorong masyarakat menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada [nama kepala desa/lurah/perangkat desa/puskesmas/instansi terkait] yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan di Tandam Hulu I.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Tandam Hulu I yang telah berpartisipasi dalam kegiatan serta seluruh anggota kelompok KKN yang telah membantu dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Health promotion [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 [cited 2026 Aug 23].
2. World Health Organization. Noncommunicable diseases [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025 [cited 2026 Aug 23].

3. World Health Organization. Health promotion: overview [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 [cited 2026 Aug 23].
4. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2026 [cited 2026 Aug 23].
5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2021.
6. World Health Organization. WHO guidelines on hand hygiene in community settings. Geneva: World Health Organization; 2025.
7. World Health Organization. Water, sanitation and hygiene [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023 [cited 2026 Aug 23].
8. World Health Organization. Sleep health [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 [cited 2026 Aug 23].
9. World Health Organization. Mental health [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022 [cited 2026 Aug 23].
10. World Health Organization. Tobacco [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025 [cited 2026 Aug 23].
11. World Health Organization. Screening and early detection [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024.