

# Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Kesehatan: Mencegah Penyakit Melalui Gaya Hidup Sehat

## *Counseling to Increase Health Knowledge: Preventing Disease Through a Healthy Lifestyle*

Nova Yulianti<sup>1\*</sup>, Novita Delima Putri<sup>2</sup>, Zeinora<sup>3</sup>, Mirna Herawati<sup>4</sup>,  
Hugo Aries Suprpto<sup>5</sup>, Arum Sanjayanti<sup>6</sup>

<sup>1</sup>STIKES Budi Kemuliaan Jakarta

<sup>2,3,4,5,6</sup> Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

\*Email penulis korespondensi: unindra103@gmail.com

### ABSTRAK

Latar belakang kegiatan ini berakar dari meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular di masyarakat, yang sebagian besar disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, termasuk pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi pemaparan materi oleh narasumber, diskusi interaktif dengan peserta, dan demonstrasi praktis tentang cara menyiapkan makanan sehat serta teknik berolahraga yang sederhana. Kegiatan berlangsung selama 5 sesi dan dihadiri oleh karyawan PT WYR dari berbagai usia. Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang elemen-elemen gaya hidup sehat serta cara praktis untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi tanya jawab dan demonstrasi, serta banyak yang menyampaikan keinginan untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam rutinitas sehari-hari. Saran untuk kegiatan mendatang meliputi peningkatan partisipasi dengan menghadirkan lebih banyak pakar kesehatan, serta penyelenggaraan sesi follow-up untuk memantau kemajuan peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan dampak positif dari penyuluhan kesehatan dapat terus berkelanjutan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

*Kata kunci: penyuluhan, kesehatan, penyakit, gaya hidup sehat*

### ABSTRACT

The background to this activity stems from the increasing prevalence of non-communicable diseases in society, which is largely caused by unhealthy lifestyles, including poor diet and lack of physical activity. The methods used in this activity include presentation of material by resource persons, interactive discussions with participants, and practical demonstrations on how to prepare healthy food and simple exercise techniques. The activity lasted for 5 sessions and was attended by PT WYR employees of various ages. The results of this counseling show an increase in participants' understanding of the elements of a healthy lifestyle as well as practical ways to implement them in everyday life. Participants showed high enthusiasm during the question and answer sessions and demonstrations, and many expressed a desire to apply the knowledge gained in their daily routines. Suggestions for future activities include increasing participation by bringing in more health experts, as well as holding follow-up sessions to monitor participants' progress in adopting a healthy lifestyle. With these steps, it is hoped that the positive impact of health education can continue and improve the quality of life of society as a whole.

*Key words: counseling, health, disease, healthy lifestyle*

## PENDAHULUAN

Banyak kasus timbulnya penyakit berakar dari tingginya prevalensi penyakit tidak menular yang semakin meningkat di masyarakat. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini, termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan

penyakit jantung kini menjadi masalah kesehatan yang serius dan dapat berakibat fatal jika tidak ditangani dengan baik.

Di sisi lain, gaya hidup sehat yang meliputi pola makan seimbang, rutin berolahraga, dan manajemen stres dapat menjadi solusi efektif untuk mencegah banyak penyakit tersebut. Namun, masih banyak individu yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai cara-cara praktis untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya akses informasi yang tepat dan edukasi yang memadai mengenai Kesehatan (Nelwan, J. E., & Sumampouw, 2019).

Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat (Widiyanto, 2023). Penyuluhan ini tidak hanya akan memberikan informasi mengenai penyakit dan cara pencegahannya, tetapi juga membekali masyarakat dengan keterampilan praktis yang dapat mereka lakukan, seperti cara memasak makanan sehat dan menjaga rutinitas olahraga (Yulianti, dkk. 2024).

Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan, kita dapat bersama-sama menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mengurangi angka kejadian penyakit (Kapti, dkk 2013). Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang signifikan dalam membangun kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit melalui perubahan gaya hidup yang positif (Widiyanto, 2023).

Salah satu komunitas yang rentan penyakit adalah para karyawan dan pekerja yang sibuk akan tugas dan tanggung jawab kerja sehari-hari. Tim dari STIKES Budi kemuliaan dan Universitas Indraprasta PGRI menyoal kepada para karyawan yang bekerja di perusahaan di Bekasi. PT WYR merupakan perusahaan yang menanugi 21 karyawan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang gaya hidup sehat kepada karyawan PT WYR Bekasi.

## **BAHAN DAN METODE**

Metode yang digunakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat adalah metode ceramah, praktek dan evaluasi. Tiga bagian ini dikerjakan sesuai dengan rencana awal. Kegiatan juga diisi dengan berbagai materi kesehatan. Adapun kegiatan dilaksanakan secara teori dan praktek. Kegiatan diikuti oleh 18 karyawan Bekasi. Kegiatan dimulai dari tanggal Maret hingga April 2024 di PT WYR Bekasi

Adapun materi yang diberikan meliputi: Pendahuluan, pola makan seimbang, aktivitas fisik, manajemen stress, dan menghindari kebiasaan buruk. Materi diberikan secara teori dan praktek. Kegiatan dilakukan di lokas perusahaan.



Gambar 1. Materi Penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini berdasarkan laporan manajemen perusahaan. Dilaporkan bahwa ada 10 karyawan yang mengalami gejala hipertensi tinggi serta pengidap diabet tipe 1. Tim memberikan materi secara bertahap. Adapun materi yang diberikan adalah :

**Tabel 1. Materi Penyuluhan**

No	Materi	Lokasi	Durasi
1.	Pendahuluan	Perusahaan	60 menit
2	Pola makan Seimbang	Ruang Aula	120 menit
3	Aktivitas Fisik	Lapangan olah raga	45 menit
4	Manajemen Stress	Ruang aula	60 menit
5	Menghindari kebiasaan Buruk	Ruang aula	120 menit

Tahapan Kegiatan Persiapan Kegiatan meliputi pengumpulan data mengenai kondisi kesehatan masyarakat setempat. Penentuan materi penyuluhan yang relevan. Pembentukan panitia penyuluhan dan pembagian tugas. Pengadaan alat dan bahan pendukung seperti poster, modul, dan alat presentasi. Pelaksanaan Kegiatan: dimulai pembukaan yang dilakukan sambutan dari manajemen perusahaan dan penjelasan tujuan dan manfaat penyuluhan. Tahapan kegiatan meliputi :

- Sesi Penyuluhan
  - Pemaparan materi dengan menggunakan media presentasi.
  - Diskusi interaktif mengenai pentingnya gaya hidup sehat.
  - Pemberian contoh menu sehat serta cara memasak sederhana.
- Demonstrasi Praktis
  - Mengundang seorang ahli gizi untuk memberikan tips diet sehat.
  - Demonstrasi aktivitas fisik sederhana, seperti senam atau yoga.
- Penutupan
  - Ringkasan materi yang telah dibahas.
  - Pembagian pamflet atau modul kepada peserta.
  - Tanya jawab untuk mengatasi keraguan atau pertanyaan dari peserta.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

#### Evaluasi Kegiatan:

- Mengumpulkan umpan balik dari peserta melalui kuesioner.
- Diskusi evaluasi bersama panitia untuk memperbaiki kegiatan di masa mendatang.

#### Pembahasan

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah penyakit. Beberapa poin kunci dalam penyuluhan ini meliputi:

- Pola Makan Sehat:** Masyarakat diajarkan tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, termasuk sayuran, buah-buahan, dan sumber protein. Gambar atau tabel dapat dihadirkan untuk menunjukkan porsi yang tepat dari kelompok makanan ini.
- Aktivitas Fisik:** Mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan menjelaskan manfaatnya untuk kesehatan. Tabel dapat digunakan untuk merangkum jenis-jenis aktivitas fisik dan durasinya yang disarankan.
- Manajemen Stres dan Kesehatan Mental:** Membahas metode untuk mengelola stres dan pentingnya kesehatan mental, membagikan teknik relaksasi yang sederhana.
- Pentingnya Tidur:** Menjelaskan pengaruh tidur yang cukup terhadap kesehatan dan memberikan tips untuk tidur yang berkualitas.

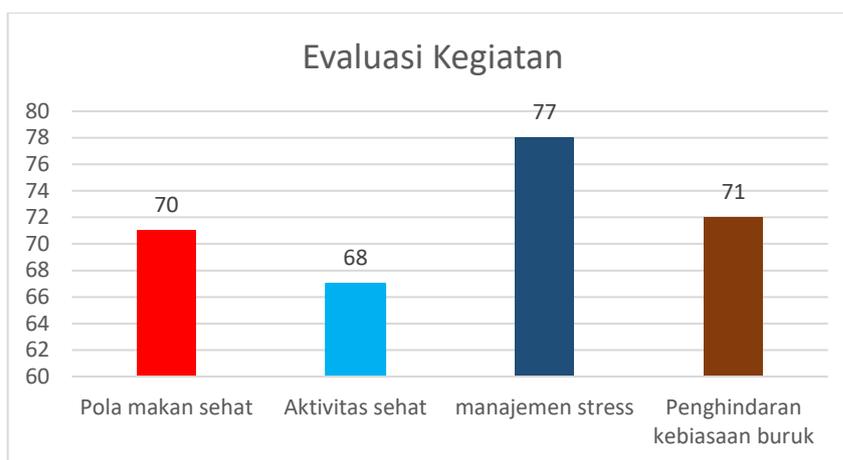
Contoh komponen gaya hidup sehat :

Komponen Gaya Hidup Sehat	Rekomendasi Harian
Buah dan Sayuran	5 porsi
Aktivitas Fisik	150 menit moderat
Waktu Tidur	7-9 jam

(Tabel di atas dapat digunakan untuk memberikan gambaran jelas tentang apa yang dimaksud dengan gaya hidup sehat.)

Dengan rangkaian kegiatan dan pembahasan yang jelas, diharapkan penyuluhan ini mampu memberikan pengetahuan yang berharga bagi masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan mencegah penyakit.

Tim mengadakan evaluasi tulis dan pendampingan kegiatan. Para karyawan walau awalnya merasa berat dengan berbagai rencana kegiatan pola hidup sehat, namun tetap dilakukan dengan bertahap. Adapun hasil evaluasi tulis sebagai berikut :



Gambar 3. Hasil Evaluasi

Hasil evaluasi terdiri dari 4 materi yang telah diberikan. Hasil rata rata kegiatan sebanyak 72, menandakan kemampuan karyawan cukup baik. Nilai tertinggi pada manajemen stress. Nilai terendah pada aktivitas sehat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan: Mencegah Penyakit Melalui Gaya Hidup Sehat" berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan berbagai penyakit. Melalui pemaparan informasi tentang pola makan seimbang, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres, dan tidur yang cukup, peserta diharapkan dapat membuat pilihan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang mereka miliki. Selain itu, demonstrasi praktis yang melibatkan ahli gizi dan kegiatan fisik membantu meningkatkan keterlibatan peserta dan memberikan pengalaman langsung yang lebih mendalam. Agar kegiatan serupa dapat lebih efektif di masa yang akan datang, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan antara lain, meningkatkan partisipasi dengan melibatkan lebih banyak tokoh masyarakat dan pemuka kesehatan dalam acara penyuluhan. Menyediakan materi penyuluhan dalam berbagai format, seperti video, poster, dan modul yang dapat diakses setelah kegiatan. Mengadakan sesi follow-up atau kegiatan rutin yang berfokus pada pemantauan progres peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat. Mempertimbangkan untuk melibatkan institusi pendidikan dalam mengedukasi generasi muda sejak dini mengenai pentingnya gaya hidup sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada manajemen PT WYR yang mau memberikan waktu dan tenaga dalam kegiatan penyuluhan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kapti, R. E., Rustina, Y., & Widyatuti, W. (2013). Efektifitas audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana balita dengan diare di dua rumah sakit kota Malang. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 1(1), 53-60.
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2), 1-7.
- Prabowo, H. A., Manurung, L., Alifah, S., Nurisman, H., Setyowati, L., Vernia, D. M., ... & Suyana, N. (2024). Penyuluhan Dan Penguatan Karakter Pancasila Pada Siswa Smk Bunda Auni Kota Bekasi. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 4(1), 12-18.
- Widiyanto, S. (2023). Penyuluhan Metode Paikem Bahasa Inggris Pada Guru Tk Islam Ruhama Kota Bekasi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 258-262.
- Widiyanto, S. (2023). SNBT Debriefing for Students of SMA Kanzul Mubarak Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(3), 217-224.
- Yulianti, N., Widiyanto, S., Vernia, D. M., Alifah, S., Nurisman, H., Rizkiyah, N., & Suprpto, H. A. (2024). Penyuluhan Hidup Sehat dan Pola Makan seimbang Bagi Siswa SMP. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 7(2), 259-266.