

Edukasi Pentingnya Pola Hidup Sehat dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular

Pomarida Simbolon¹, Nagoklan Simbolon², Angela Br Surbakti^{3*}, Angeli Br Surbakti⁴, Selfin Yanti Telaumbanua⁵

^{1,2,3,4,5}Manajemen Informasi Kesehatan, STIKes Santa Elisabeth Medan, Medan, Indonesia

Email: ^{3*}angelasurr@email.com

Informasi Artikel

Submitted : 16-07-2025

Accepted : 05-08-2025

Published : 15-09-2025

Keywords:

*Education
Healthy Lifestyle
Non-Communicable
Diseases*

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are a major health problem causing high mortality rates globally, particularly in developing countries, including Indonesia. The main causes of NCDs are closely related to unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, poor diet, and smoking. According to WHO data, NCDs account for 74% of all global deaths, with 17 million deaths occurring before the age of 70. In Indonesia, the prevalence of NCDs continues to increase based on the results of the 2013 and 2018 Basic Health Research (Rskesdas). One strategic approach to reducing the risk of NCDs is through health education to encourage behavioral changes towards a healthy lifestyle. This Community Service (PKM) activity aims to increase the knowledge of students of the Health Information Management Study Program at STIKes Santa Elisabeth Medan about the importance of a healthy lifestyle in preventing NCDs. The implementation method included preparation, education using lectures and discussions, and pre- and post-test evaluations. Results showed a significant increase in participants' knowledge after the education. This improvement aligns with several previous studies demonstrating that health education can increase knowledge and encourage the adoption of healthy lifestyle behaviors. Health education has proven effective as an intervention in preventing NCDs among university students. The results showed a difference in average knowledge scores before and after the health education. The conclusion of this health education activity was that the knowledge of MIK students at STIKes Santa Elisabeth Medan increased by 30.87 points. It is hoped that this increased knowledge will lead to changes in student behavior, particularly regarding adopting a healthy lifestyle.

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan utama yang menyebabkan angka kematian tinggi secara global, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia. Penyebab utama PTM berkaitan erat dengan gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, dan merokok. Berdasarkan data WHO, PTM menyumbang 74% dari seluruh kematian global, dengan 17 juta kematian terjadi sebelum usia 70 tahun. Di Indonesia, prevalensi PTM terus meningkat berdasarkan hasil Rskesdas 2013 dan 2018. Salah satu pendekatan strategis dalam mengurangi risiko PTM adalah melalui edukasi kesehatan guna mendorong perubahan perilaku ke arah pola hidup sehat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mahasiswa Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah PTM. Metode pelaksanaan mencakup tahap persiapan, edukasi dengan media ceramah dan diskusi, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta setelah edukasi. Peningkatan ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang membuktikan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat. Edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai intervensi dalam upaya pencegahan PTM di kalangan mahasiswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan sebesar 55 poin, sehingga diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dapat merubah perilaku mahasiswa khususnya tentang menerapkan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Edukasi, Pola Hidup Sehat, Penyakit Tidak Menular.

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan sebuah tantangan utama yang terjadi baik di negara maju maupun di negara berkembang. Pola hidup yang tidak sehat erat kaitannya dengan berkembangnya penyakit tidak menular. Kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak tepat meningkatkan risiko seseorang untuk terkena PTM. Penyakit yang termasuk PTM antara lain penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019). Penyakit tidak menular atau penyakit non-infeksi telah menjadi bagian dari beban ganda epidemiologi di dunia sejak beberapa dekade terakhir. Berbeda dengan penyakit menular, penyakit ini tidak disebabkan oleh infeksi mikroorganisme seperti protozoa, bakteri, jamur, maupun virus. Angka morbiditas penyakit tidak menular baik di tingkat global maupun nasional menunjukkan kecenderungan peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Badan kesehatan dunia (WHO) mengestimasikan bahwa penyakit ini menyebabkan sedikitnya terhadap 40 juta kematian tiap tahun di dunia. Jumlah tersebut setara dengan 70% kematian oleh seluruh penyebab pada tingkat global (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) (2023) terlaporkan bahwa Penyakit Tidak Menular (PTM) membunuh 41 juta orang setiap tahun yang setara dengan 74% dari seluruh kematian secara global. Setiap tahun, 17 juta orang meninggal akibat PTM sebelum usia 70 tahun dan 86% dari kematian dini ini terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian terbanyak akibat PTM atau 17,9 juta orang setiap tahunnya diikuti oleh kanker (9,3 juta), penyakit pernapasan kronis (4,1 juta), dan diabetes (2 juta termasuk kematian akibat penyakit ginjal yang disebabkan oleh diabetes). Keempat kelompok penyakit ini menyumbang lebih dari 80% seluruh kematian dini akibat PTM. Penggunaan tembakau, kurangnya aktivitas fisik, penyalahgunaan alkohol, pola makan tidak sehat dan polusi udara semuanya meningkatkan risiko kematian akibat PTM. Sehingga deteksi dini, penyaringan, penanganan, serta perawatan paliatif, merupakan komponen utama respons terhadap PTM.(Parlaunan et al., 2024)

Indonesia sendiri mengalami peningkatan beban akibat PTM. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi PTM mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1 (Direktorat Pengendalian Pencegahan Penyakit Tidak Menular, 2022).

Untuk menjawab permasalahan dan tantangan penyakit tidak menular maka salah satu strategi yang dapat dilakukan yaitu memperkuat Pemberdayaan Masyarakat dengan mencari pola dan strategi yang sesuai dengan karakteristik dan sosial budaya masyarakat, dalam rangka merancang penggerakan masyarakat, termasuk bagaimana strategi menyampaikan pesan kesehatan khususnya himbauan kepada masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular dengan menerapkan perilaku CERDIK agar masyarakat tahu, mau dan mampu mematuhi dengan penuh kesadaran untuk dijadikan kebiasaan dan gaya hidup berperilaku sehari-hari (Kemenkes RI, 2022). Pemberian edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Melalui edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dengan pengetahuan yang dimiliki dapat memberdayakan masyarakat untuk tahu, mau dan mampu menerapkan perilaku kesehatan (Fabany & Anggreini, 2022).

Perilaku Hidup Sehat

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Ibarat orang dalam perjalanan dan menemukan persimpangan jalan, satu arah merupakan jalan yang terjal, berbukit-bukit dan jauh sementara jalan yang lain mudah dan lebih dekat, tetapi macet. Kebanyakan orang akan memilih jalan yang mudah meskipun jalan macet. Itulah gambaran manusia biasanya memilih yang mudah, makan yang serba enak, malas bekerja, tidur nyenyak dan malas bergerak.(Ayyasy, 2021)

Orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemaslah dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri. Irianto (2000:16) mengemukakan bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian, pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga.(Ayyasy, 2021)

Mengatur Makanan dan Pola Makan

Diet berarti mengatur makan. Hal ini mengandung makna bahwa makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga. Kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, input energi harus sama dengan output energi. Ingat, mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus, dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi, dan ketidaknyamanan sosial.(Ayyasy, 2021)

Menjaga Kesehatan Pribadi

Tugas lain dalam usaha mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut (Irianto (2004: 83).

Mengatur Istirahat

Mengatur istirahat berarti mengatur antara bekerja dan beristirahat. Tenaga manusia ada batasnya, kapan harus bekerja dan kapan harus istirahat. Jika antara bekerja dan istirahat tidak seimbang, dapat menyebabkan badan menjadi tidak nyaman dan bisa menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faali sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari. Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik bekerja.(Ayyasy, 2021)

Berolahraga Teratur

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, berenang, bersepeda atau permainan ringan, seperti tenis meja atau golf. Olahraga permainan lebih disukai banyak orang karena menyenangkan. Olahraga permainan lebih cocok untuk pengembangan motorik anak (Poppen, 2002:41). Problem yang muncul dalam masyarakat adalah budaya malas untuk berolahraga. Dengan kata lain, tidak semua orang suka berolahraga. Agar orang gemar bermain atau berolahraga, aktivitas itu harus muncul dari motivasi diri sendiri dan dipilih sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan tubuh masih dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan, baik bentuk gerakan maupun kecepatan gerakan.(Wiranta & Roepajadi, 2019)

2. PELAKSAAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah mahasiswa Prodi Manajemen Informasi Kesehatan Tingkat 2, yang turut hadir berjumlah 14 peserta. Adapun langkah-langkah pelaksanaan PKM yaitu:

a. Tahap Pesiapan

Tahap yang pertama dilakukan sebelum melaksanakan program penyuluhan adalah tahap persiapan. Tahapan persiapan ini bertujuan untuk mempersiapkan fasilitas-fasilitas yang diperlukan dan digunakan untuk pemberian pendidikan kesehatan. Tahap persiapan dilaksanakan sehari sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan. Hal yang dipersiapkan adalah materi penyuluhan, leflet, kuesioner pre-test dan post-test.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan melakukan pengukuran pengetahuan awal (pre test) kepada mahasiswa yang bertujuan untuk melihat pengetahuan awal peserta sebelum dilakukan Edukasi kesehatan. Setelah itu dilakukan Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. Edukasi kesehatan dilakukan kepada mahasiswa dengan menggunakan media Power Point (PPT), spanduk dan leaflet dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Materi yang diberikan tentang definisi penyakit tidak menular, faktor risiko penyakit tidak menular, contoh penyakit tidak menular dan upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui pola hidup sehat. Selanjutnya setelah pemberian edukasi dilakukan pengukuran pengetahuan akhir (post-test) kepada mahasiswa dengan pertanyaan yang sama pada saat pre-test dengan tujuan untuk mengevaluasi pengetahuan akhir mahasiswa setelah pemberian edukasi.

c. Tahap Penutup

Setelah melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan, peneliti memberikan pesan kepada responden sebagai sebuah kesimpulan untuk menerapkan apa yang telah dipelajari responden selama kegiatan penyuluhan kesehatan.

d. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap evaluasi yang peneliti lakukan meliputi kegiatan pengukuran pengetahuan responden sebelum memulai penyuluhan dan setelah kegiatan penyuluhan selesai dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan responden tentang Penyakit tidak menular dan pada tahap evaluasi, keberhasilan penyuluhan kesehatan ini diukur dari hasil peningkatan pengetahuan responden. Hasil dilihat dari kuesioner yang telah dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan pada hari Senin, 07 Juli 2025 pukul 09.00 s/d 10.30 WIB yang dilaksanakan di Classroom 1 STIKes Santa Elisabeth Medan. Tim Penyuluhan melakukan pemasangan spanduk ditujukan agar sasaran mengetahui maksud dan tujuan dari acara ini, serta akan dapat mengingat apa yang sudah diberikan oleh tim sehingga akan bermanfaat untuk jangka panjang. Peserta yang hadir berjumlah 14 orang. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dilakukan dulu pre-test kemudian pemberian materi lalu terakhir dilakukan pemberian post-test.

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh tim penyuluhan. Setelah kegiatan dibuka, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tingkat pengetahuan responden dengan pembagian dan pengisian kuesioner pretest pengetahuan tentang Pentingnya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. Jumlah item pertanyaan sebanyak 10 butir soal dan waktu pengisian kuesioner dilakukan selama 10 menit. Pada saat pre-test, mahasiswa menjawab pertanyaan yang dibagikan secara online. Kuesioner yang dibagikan melalui google-form tersebut dijawab seluruhnya oleh peserta penyuluhan.

Setelah pengisian kuesioner pretest kemudian dilanjutkan dengan kegiatan edukasi kesehatan dan pembagian leaflet kepada peserta. Penyampaian materi edukasi kesehatan dipresentasikan dengan metode ceramah dan menggunakan media Power Point dan Leaflet. Adapun materi yang diberikan yaitu terkait Definisi Penyakit Tidak Menular, Faktor risiko Penyakit Tidak Menular, Contoh Penyakit Tidak Menular, dan Upaya pencegahan Penyakit Tidak Menular melalui pola hidup sehat. Kegiatan edukasi kesehatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Pemateri kegiatan juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan beberapa pertanyaan jika ada materi yang kurang dipahami. Hal ini dilakukan agar materi yang disampaikan dapat dipahami secara utuh oleh peserta kegiatan penyuluhan.

Setelah penyajian materi edukasi kesehatan, diskusi, dan tanya jawab dengan peserta selesai, kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner posttest pengetahuan tentang Pentingnya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. Tujuan dilakukannya pengisian kuesioner posttest yaitu untuk mengukur pengetahuan peserta sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang Pentingnya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular.

Setelah responden mengisi kuesioner posttest tentang Pentingnya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular, tim penyuluhan kemudian memberikan beberapa kuis pengetahuan tentang penyakit tidak menular melalui sebuah aplikasi Kahoot. Hal ini dilakukan untuk lebih mengukur sejauh mana pengetahuan responden tentang Pentingnya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. Pemberian kuis dilakukan melalui membagikan sebuah link kahoot kepada responden untuk dapat menjawab kuis tersebut.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Pola Hidup Sehat

Kategori	N	Mean	Standar Deviasi
Pengetahuan			
Pretest	14	42,14	15,281
Posttest	14	97,14	4,688

Berdasarkan dari hasil tabel diatas, menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan pada mahasiswa terjadi peningkatan sebesar 55 poin, yang berarti bahwa penyuluhan yang telah dilakukan sangat berdampak pada pengetahuan mahasiswa manajemen informasi kesehatan tentang pola hidup sehat.

Peningkatan rata-rata nilai pengetahuan tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh penyuluhan kesehatan yang efektif dengan menggunakan metode dan media yang sesuai seperti ceramah dan diskusi. Penggunaan leflet sebagai media juga dapat membantu peserta penyuluhan kesehatan untuk mengingat materi dengan lebih baik lagi. Dengan menggunakan metode dan media yang tepat penyuluhan kesehatan dan membantu peserta untuk memahami materi dengan lebih baik lagi. Faktor yang sangat mempengaruhi hasil penyuluhan ini secara langsung adalah informasi yang diberikan melalui penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh Tim penyuluhan kepada mahasiswa. Informasi tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular yang diberikan kepada mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan mereka terkait pola hidup sehat. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa sebelum diberikannya penyuluhan kesehatan mahasiswa manajemen informasi kesehatan memiliki pengetahuan yang terbatas tentang pola hidup sehat , namun setelah dilakukan dan diberikannya penyuluhan kesehatan pengetahuan mereka semakin meningkat. Kurangnya pendidikan pengalaman dan informasi tentang pola hidup sehat dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam menjaga pola hidup sehat. Oleh karena itu penyuluhan kesehatan sangat penting untuk dilakukan agar dapat meningkatkan derajat kesehatan di kalangan masyarakat. Dengan adanya pendidikan kesehatan berupa penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku mahasiswa tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Sikap adalah derajat atau efek negatif terhadap suatu objek psikologis. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara tertentu (Notoatmodjo, 2010).

Dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku mahasiswa dalam Pentingnya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. Menurut Wood (1926) yang dikutip oleh Azwar (1983) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perseorangan, masyarakat dan bangsa. Kesemuanya ini dipersiapkan dalam rangka mempermudah diterimanya secara sukarela perilaku yang akan meningkatkan atau memelihara kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu bentuk perubahan pada tubuh manusia dengan tujuan agar tubuh individu bisa lebih sehat dari sebelumnya.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian (Indra et al., 2023) dimana sebelum diberikan pendidikan kesehatan mendapatkan hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest adalah 53,78%. Setelah pemberian pendidikan kesehatan mendapatkan hasil post-test menunjukkan peningkatan rata-rata nilai yang signifikan yaitu 78,65%. Dari data tersebut terjadi peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang penyakit tidak menular. Asumsi peneliti dari hasil penelitian ini, adanya Aspek keberhasilan tersebut ditunjukkan dengan aktifnya masyarakat saat sesi diskusi. Jadi, pemberian pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan responden.

Menurut penelitian (Nurdianto et al., 2021) Pada hasil kuisioner pre test didapatkan hasil yaitu tidak menerapkan sebanyak 8 orang (27%), kurang menerapkan sebanyak 13 orang (43%), dan sudah menerapkan sebanyak 9 orang (30%). Namun setelah dilakukan pemberian edukasi dan anggota prolanis mencoba menerapkannya dalam kehidupannya, satu bulan kemudian dilakukan pengambilan data kuisioner dengan cara yang sama kembali sebagai data post test. Pada hasil post test terdapat perubahan data yang signifikan positif yaitu sebanyak 20 orang (67%) sudah menerapkan pola hidup sehat, 2 orang (7%) tidak menerapkan, dan 8 orang (26%) kurang menerapkan.

Penelitian lainnya oleh (Wiguna et al., 2024) Menunjukkan nilai rerata tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pemberian edukasi perilaku CERDIK pada siswa-siswi SMK Kesehatan Bali Khresna Medika yaitu sebesar 57,37 (Cukup), dimana dari 32 peserta PKM, 27 (71,8%) peserta memperoleh nilai pre-test dengan kategori cukup dan 9 (28,1%) peserta memperoleh nilai pre-test dengan kategori baik. Sedangkan untuk nilai rerata tingkat pengetahuan setelah dilakukan pemberian edukasi perilaku CERDIK pada siswa-siswi SMK Kesehatan Bali Khresna Medika diperoleh sebesar 81,06 (Baik sekali), dimana dari 32 peserta PKM, 14 (43,7%) peserta memperoleh nilai post-test dengan kategori baik dan 18 (56,2%) peserta memperoleh nilai post-test dengan kategori baik sekali.

Penelitian lainnya oleh (Kartika et al., 2024) diketahui bahwa didapatkan rata-rata skor pengetahuan siswa – siswi sebelum pengetahuan adalah 53,13. didapatkan rata-rata skor pengetahuan siswa – siswi setelah pengetahuan adalah 85,81. Dengan demikian hasil uji statistic menunjukkan ada peningkatan bermakna pengetahuan sebelum dan setelah penelitian. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada Pengaruh Edukasi Pentingnya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Siswa- Siswi MAN 1 Muara Enim.



Gambar 2. Penyampaiaaan Materi Tentang pola hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular



Gambar 3. Pemberian Quis Tentang pola hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular oleh tim penyuluhan kepada mahasiswa

Hal diatas menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pada mahasiswa/i. Sehingga diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dapat merubah perilaku mahasiswa khususnya tentang cara mencegah penyakit tidak menular. Pemberian pendidikan kesehatan ini terbukti dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku pencegahan penyakit tidak menular terhadap mahasiswa/I prodi Manajemen Informasi Kesehatan STIKes Elisabeth Medan 2025.

4. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular pada mahasiswa/i prodi Manajemen Kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan. Pengetahuan meningkat - poin setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Peningkatan rata-rata nilai pengetahuan tersebut terjadi karena pendidikan kesehatan menggunakan metode dan media yang tepat yakni ceramah dan diskusi. Media leaflet dan spanduk juga membantu peserta pendidikan kesehatan untuk mudah mengingat materi. Penggunaan metode dan media yang tepat dalam pendidikan kesehatan dapat membantu peserta pendidikan kesehatan dalam memahami sebuah materi. Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini telah dilakukan secara antusias dan penuh semangat. Peserta mengikuti kegiatan dengan senang hati karena pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan menyenangkan dan ada quis yang membantu untuk membuat suasana lebih menarik dan menyenangkan.

Saran

Diharapkan kepada responden dalam hal ini mahasiswa/i prodi Manajemen Informasi Kesehatan dapat mempertahankan serta lebih meningkatkan pengetahuan dan dapat mengaplikasikan pola hidup sehat dan upaya pencegahan penyakit tidak menular di dalam kehidupan sehari-hari. Dan di harapkan juga kepada peneliti selanjutnya agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi serta dapat melengkapi kekurangan dari hasil penelitian tentang pencegahan penyakit tidak menular.

Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada peserta yang merupakan mahasiswa Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ayyasy, H. Y. (2021). Kata kunci 3. *Kinabalu*, 11(2), 50–57.
- Fabanyo, R. A., & Anggreini, Y. S. (2022). Teori Dan Aplikasi Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Keperawatan Komunitas. Penerbit Nem. <Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=6hedeaaaqbaj&Newbks=0&Prin>
tsec=Frontcover&Pg=Pr2&Dq=Rizqi+Alvian+Fabanyo&Hl=Id&Source=Ne
wbks_Fb&Redir_Esc=Y#V=OnePage&Q=Rizqi Alvian Fabanyo&F=False
- Irianto, Kus. 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Indra, K. S. I. K., Nurhasanah, D., & Andriani, Y. (2023). Penyuluhan Terkait Penyakit Tidak Menular di LPK Cempaka Bantul. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 5(1), 28–31. <https://doi.org/10.30989/jice.v5i1.840>
- Kartika, J., Sari, S. N., Rahma Sari, I. P., Romadhona, S. B., & Putri, N. C. M. (2024). Edukasi Pentingnya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (Ptm) Pada Siswa-Siswi Man 1 Muara Enim. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 87–93. <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2183>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021.
- Notoatmodjo S (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurdianto, A. R., Anhar, C. A., Anwari, F., Charisma, A. M., & Farida, E. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Mengontrol Kadar Glukosa Darah Puasa bagi Anggota Prolanis Puskesmas Trosobo, Sidoarjo saat Pandemi COVID – 19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*, 1, 387–399. <https://doi.org/10.33479/senampengmas.2021.1.1.387-399>
- Parlaungan, J., Fabanyo, R. A., & Mustamu, A. C. (2024). Edukasi Cerdik sebagai upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Klasaman Kota Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(10), 4560–4575. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.16911>
- Poppen, Jerry, D. 2002. 41 Games for Elementary Physical Education Program. USA: Parker Publishing Company.
- Who. (2023). Non Communicable Disease. World Health Organization.
- Wiguna, I. N. A. P., Diaris, N. M., Suputra, I. K. D., Dewi, N. M. U. K., Apsari, D. P., Sinarsih, N. K., Kartika, I. G. A. A., & Juniartha, M. G. (2024). Edukasi Perilaku CERDIK Sebagai Upaya Pencegahan Dini Penyakit Tidak Menular. *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 98–110. <https://doi.org/10.25078/sevanam.v3i1.3596>
- Wiranta, A. P., & Roepajadi, J. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Berdasarkan Penggunaan Waktu Luang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 514–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/30076>
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini terhadap penyakit tidak menular (Ptm) melalui germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168-175. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794>
- Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. PTM pencegahan pengendalian penyakit tidak menular di indonesia [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016:1–10. Diakses pada 24 Desember 2022