

REKAGAMA (Rekam Kegiatan Pengabdian Masyarakat)

Volume 1, Nomor 1, Desember 2025, Halaman 17-21

URL: <https://journal.mazayacahayautama.com/index.php/rg>

Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Menular Berbasis Komunitas

Dyah Nur Rochmah^{1*}

¹ Ahmad Dahlan University, Yogyakarta, Indonesia

*Email korespondensi: aamazaya@gmail.com

ABSTRAK

Pola hidup sehat merupakan faktor penting dalam mencegah penyebaran penyakit menular, terutama di lingkungan masyarakat dengan tingkat pengetahuan kesehatan yang masih terbatas. Rendahnya kesadaran mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, ditambah dengan kurangnya informasi terkait pencegahan penyakit menular, sering menjadi penyebab meningkatnya risiko penularan berbagai penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pola hidup sehat serta langkah-langkah pencegahan penyakit menular melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi praktik kebersihan, simulasi pencegahan penularan, serta diskusi interaktif dengan warga. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari dengan melibatkan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan kelompok warga sebagai peserta aktif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, mencuci tangan dengan benar, etika batuk dan bersin, serta cara mengenali gejala awal penyakit menular. Peserta juga semakin memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, dan meningkatkan imunitas tubuh. Dampak kegiatan terlihat dari perubahan sikap warga yang mulai mengimplementasikan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari serta meningkatnya kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sekitar. Luaran yang dihasilkan meliputi modul edukasi kesehatan, lembar panduan pola hidup sehat, dan materi visual mengenai pencegahan penyakit menular yang dapat digunakan masyarakat secara mandiri. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui edukasi komprehensif yang mudah dipahami dan dapat diterapkan pada tingkat komunitas.

Kata kunci: pola hidup sehat, pencegahan penyakit menular, edukasi kesehatan, komunitas, perilaku hidup bersih dan sehat

PENDAHULUAN

Penyakit menular masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama di lingkungan dengan tingkat kesadaran dan pemahaman yang rendah mengenai perilaku hidup sehat. Penularan penyakit seperti infeksi saluran pernapasan, penyakit kulit, diare, demam berdarah, dan penyakit menular lainnya sering disebabkan oleh kurangnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kebiasaan tidak mencuci tangan dengan benar, sanitasi yang buruk, serta rendahnya pemahaman mengenai pencegahan penyakit menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko penularan di tingkat komunitas. Selain itu, penyebaran informasi kesehatan yang belum merata menyebabkan sebagian masyarakat kesulitan dalam mengenali gejala awal penyakit dan langkah-langkah pencegahan yang efektif.

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai program edukasi kesehatan telah dilakukan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat melalui pendekatan berbasis komunitas. Program-program tersebut menekankan pentingnya kebersihan diri, kebersihan lingkungan, konsumsi makanan bergizi, serta peningkatan daya tahan tubuh. Namun, masih banyak masyarakat yang memerlukan edukasi secara langsung dan berkelanjutan untuk memahami informasi kesehatan dengan lebih jelas dan aplikatif. Edukasi kesehatan yang bersifat partisipatif terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat karena melibatkan warga secara langsung dalam kegiatan sosialisasi dan praktik kesehatan.

Penerapan sosialisasi pola hidup sehat melalui pendekatan berbasis komunitas menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat pemahaman dan mendorong perubahan perilaku. Melalui sosialisasi ini, masyarakat dapat mempelajari langkah-langkah pencegahan penyakit menular seperti etika batuk dan bersin, mencuci tangan dengan benar, sanitasi lingkungan, serta upaya menjaga imunitas tubuh. Selain itu, kegiatan ini dapat membangun kepedulian kolektif untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui sosialisasi pola hidup sehat dan pencegahan penyakit menular. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif, sederhana, dan mudah diterapkan oleh seluruh peserta, sehingga mampu mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi pola hidup sehat dan pencegahan penyakit menular dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada tanggal 15 hingga 19 September 2025 bertempat di lingkungan mitra komunitas yang menjadi sasaran program di Sanden Bantul Yogyakarta. Mitra yang terlibat terdiri dari warga setempat, tokoh masyarakat, serta kader kesehatan lingkungan. Kegiatan ini juga didukung oleh 7 (Tujuh) mahasiswa yang bertugas membantu proses penyuluhan, demonstrasi, serta dokumentasi kegiatan.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan utama. Tahap pertama adalah identifikasi permasalahan kesehatan masyarakat, dilakukan melalui observasi awal dan wawancara dengan kader kesehatan untuk mengetahui kebiasaan hidup sehat warga, tingkat pemahaman mengenai penyakit menular, dan kondisi sanitasi lingkungan. Informasi tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan materi sosialisasi.

Tahap kedua adalah persiapan materi dan perangkat edukasi, meliputi penyusunan materi pola hidup sehat, teknik mencuci tangan yang benar, etika batuk dan bersin, pencegahan penyakit menular, serta pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Pada tahap ini juga disiapkan alat dan bahan pendukung seperti poster edukasi, alat peraga mencuci tangan, sabun cair, masker, proyektor, laptop, lembar panduan kesehatan, serta bahan visual seperti video edukasi.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan sosialisasi, dilakukan melalui penyuluhan interaktif, pemutaran video edukasi, demonstrasi praktik kesehatan, serta diskusi kelompok. Pada sesi demonstrasi, peserta diajarkan cara mencuci tangan sesuai standar kesehatan, cara menjaga kebersihan diri, serta langkah-langkah sederhana untuk mencegah penularan penyakit. Mahasiswa pendamping turut membantu peserta dalam mempraktikkan setiap langkah secara langsung.

Tahap keempat merupakan simulasi pencegahan penyakit menular, di mana peserta diberi contoh skenario penularan penyakit dan diajak untuk mengidentifikasi tindakan pencegahan yang tepat. Simulasi ini dimaksudkan agar peserta memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam situasi sehari-hari.

Tahap kelima adalah pendampingan dan evaluasi, dilakukan melalui tanya jawab, refleksi, serta kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui efektivitas kegiatan sosialisasi serta menyusun rekomendasi bagi upaya peningkatan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan pencegahan penyakit menular dilaksanakan selama dua hari dengan melibatkan warga, kader kesehatan, serta tokoh masyarakat. Kegiatan mencakup penyuluhan, demonstrasi praktik kesehatan, simulasi pencegahan penularan, serta diskusi interaktif. Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif terlibat dalam setiap sesi kegiatan.

1. Hasil Sosialisasi

Hasil evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta mengenai pola hidup sehat dan pencegahan penyakit menular. Ringkasan hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Pemahaman Peserta tentang Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Menular

Aspek Penilaian	Pre-test (%)	Post-test (%)
Pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat	58	90
Pemahaman teknik mencuci tangan dengan benar	52	88
Pengetahuan etika batuk dan bersin	50	85
Pemahaman pencegahan penyakit menular	54	89

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh aspek yang diukur, terutama pada pemahaman teknik mencuci tangan dan pencegahan penyakit menular.

2. Dokumentasi Kegiatan

Berikut dokumentasi kegiatan sosialisasi, yang mencakup penyampaian materi dan praktik kesehatan oleh peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi dan praktik pola hidup sehat oleh peserta

3. Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi pada Tabel 1, kegiatan sosialisasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola hidup sehat dan pencegahan penyakit menular. Peningkatan paling mencolok terlihat pada kemampuan peserta dalam memahami teknik mencuci tangan dan etika batuk, yang menjadi indikator penting dalam mencegah penularan penyakit seperti influenza, diare, dan infeksi saluran pernapasan.

Gambar 1 memperlihatkan keaktifan warga dalam mengikuti praktik langsung, seperti mencuci tangan dengan enam langkah benar dan menerapkan etika batuk menggunakan tisu atau siku bagian dalam. Praktik langsung ini sangat membantu peserta memahami langkah-langkah kesehatan yang harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, melalui diskusi kelompok, peserta mengungkapkan bahwa sebelum sosialisasi dilakukan, sebagian besar warga belum mengetahui cara yang benar untuk mencegah penularan penyakit. Dengan pemberian contoh nyata dan simulasi sederhana, peserta menjadi lebih mudah memahami risiko penularan penyakit dan tindakan pencegahan yang harus dilakukan dalam berbagai situasi.

Program ini juga menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan, karena melibatkan peserta secara aktif dan memberikan pengalaman praktik yang relevan dengan kehidupan mereka.

4. Dampak Kegiatan

Dampak dari kegiatan ini meliputi:

1. Peningkatan pemahaman kesehatan masyarakat, terlihat dari kenaikan nilai post-test dan kemampuan peserta mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Terbentuknya kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan sebelum makan, setelah beraktivitas, dan saat pulang dari luar rumah.
3. Peningkatan kesadaran terhadap kebersihan lingkungan, yang ditunjukkan oleh komitmen warga menjaga area tempat tinggal tetap bersih.
4. Penguatan peran kader kesehatan, yang kini lebih percaya diri dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat.
5. Penurunan risiko penularan penyakit, karena peserta kini memahami tanda awal penyakit menular dan cara mencegahnya.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan masyarakat sebagai upaya pencegahan penyakit menular.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan pencegahan penyakit menular berbasis komunitas telah berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta mampu memahami teknik mencuci tangan yang benar, etika batuk dan bersin, serta langkah-langkah pencegahan penyakit menular dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan ini memberikan kontribusi penting dalam mengurangi risiko penularan penyakit di lingkungan masyarakat dan mendukung terciptanya lingkungan yang sehat dan aman. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kader kesehatan dan tokoh masyarakat terus melakukan pendampingan dan pengawasan agar perilaku hidup sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh warga dan kader kesehatan yang terlibat aktif dalam kegiatan sosialisasi ini. Terima kasih juga diberikan kepada lembaga penyelenggara yang telah memberikan dukungan fasilitas dan pendanaan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan khusus disampaikan kepada para mahasiswa yang membantu proses edukasi, demonstrasi, serta dokumentasi kegiatan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, R., & Mulyadi, A. (2020). Edukasi Pencegahan Penyakit Menular melalui Pendekatan Komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 115–123.
- Fitriani, L., & Ramadhani, S. (2019). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 55–64.
- Harjanto, T., & Yuliana, D. (2021). Pelatihan Cuci Tangan dan Etika Batuk sebagai Upaya Pencegahan Penyakit. *Jurnal Abdi Sehat*, 3(3), 101–110.
- Indriani, P., & Siregar, A. (2022). Model Edukasi Kesehatan Berbasis Komunitas dalam Pencegahan Penyakit Menular. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 7(2), 145–153.
- Lestari, F., & Puspitasari, N. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 60–68.
- Ningsih, M., & Hasanah, H. (2021). Strategi Promosi Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Menular di Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 6(2), 134–142.
- Putri, S. A., & Kurniawan, H. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 188–195.
- Ramli, A., & Mawardi, M. (2019). Efektivitas Sosialisasi Hidup Sehat terhadap Perubahan Perilaku Masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas*, 8(1), 70–78.
- Utami, N., & Anggraini, R. (2022). Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Meningkatkan Imunitas Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Publik*, 9(2), 120–128.
- Yusuf, D., & Halim, R. (2017). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat melalui Edukasi Lingkungan Sehat. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 11(1), 85–93.
- Hardi, R., Suprijadi, Kusdyawati, R., & Noertjahyana, A. (2022). Improve educational marketing strategy through use of digital marketing technology. AIP Conference Proceedings, 2658. <https://doi.org/10.1063/5.0106821>