

## **EDUKASI MASYARAKAT TENTANG POLA HIDUP SEHAT MELALUI PROGRAM PENYULUHAN DI KELURAHAN SUKAMULYA**

<sup>1</sup> Indah Pusnita, <sup>2</sup> Icut M. Sakir, <sup>3</sup> Eny Triana, <sup>4</sup> Sarvika Arianysah, <sup>5</sup> Nira Nuryantini

<sup>1,3,4,5</sup> Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Stisipol Candradimuka

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi, Stisipol Candradimuka

\*Email: indah.pusnita@stisipolcandradimuka.ac.id

### **ABSTRAK**

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kualitas hidup secara individu maupun kolektif. Salah satu strategi untuk meningkatkan kesehatan masyarakat adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang mencakup kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik, serta pencegahan penyakit. Namun, rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan PHBS masih menjadi tantangan, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat melalui program penyuluhan berbasis partisipasi di Kelurahan Sukamulya. Metode yang digunakan mencakup ceramah interaktif, demonstrasi praktik, dan diskusi kelompok untuk mendorong keterlibatan aktif masyarakat. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan kebersihan lingkungan. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan akses terhadap bahan makanan bergizi dan fasilitas olahraga, edukasi berkelanjutan serta kolaborasi berbagai pihak diharapkan dapat memperkuat implementasi PHBS secara optimal. Dengan demikian, pendekatan penyuluhan berbasis masyarakat dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat.

**Kata Kunci:** kesehatan masyarakat, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), penyuluhan, pola hidup sehat, partisipasi masyarakat.

### **ABSTRACT**

*Health is a fundamental aspect of human life that affects the quality of life both individually and collectively. One strategy to improve public health is by implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), which includes habits such as maintaining personal and environmental hygiene, consuming nutritious food, engaging in physical activity, and preventing diseases. However, low public awareness in adopting PHBS remains a challenge, especially in areas with limited access to health information. This study aims to enhance public understanding of a healthy lifestyle through a participatory-based counseling program in Sukamulya Village. The methods used include interactive lectures, practical demonstrations, and group discussions to encourage active community involvement. The counseling*

*results indicate an increased understanding of the importance of a balanced diet, physical activity, and environmental cleanliness. Although challenges such as limited access to nutritious food and sports facilities persist, continuous education and collaboration among various stakeholders are expected to strengthen the optimal implementation of PHBS. Thus, a community-based counseling approach can serve as an effective solution to raise awareness and drive behavioral changes toward a healthier lifestyle.*

**Keywords:** *public health, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), counseling, healthy lifestyle, community participation.*

---

## **Pendahuluan**

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam menentukan kualitas hidup, baik secara individu maupun masyarakat. Sebagai hak asasi manusia, setiap orang berhak memperoleh edukasi kesehatan guna meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidupnya. Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, yang dapat diukur melalui berbagai indikator, seperti derajat kesehatan, efektivitas program-program kesehatan, serta ketersediaan dan kualitas tenaga kesehatan. Selain itu, masalah kesehatan tidak dapat dipisahkan dari aspek kehidupan lainnya, seperti ekonomi, pendidikan, dan politik, yang turut memengaruhi kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Pinilih & Kamal, 2020)

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan kesejahteraan mencakup fisik, mental, dan sosial yang lengkap, bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan (Jacob & Sandjaya, 2018). Sejalan dengan itu, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan yang meliputi kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial, yang memungkinkan setiap individu menjalani kehidupan yang produktif, baik dalam aspek sosial maupun ekonomi (Novitasari et al., 2018). Dengan demikian, kesehatan tidak hanya menjadi kebutuhan dasar individu, tetapi juga merupakan faktor penting dalam pembangunan nasional, mengingat masyarakat yang sehat akan lebih produktif dalam berbagai sektor kehidupan.

Dalam konteks ini, pola hidup sehat menjadi faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Konsep ini tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan mental, spiritual, dan sosial yang berkontribusi terhadap kualitas hidup yang lebih baik. Penerapan pola hidup sehat meliputi berbagai aspek, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, menghindari konsumsi alkohol dan rokok, serta melakukan pemeriksaan kesehatan berkala untuk mendeteksi penyakit sejak dini.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menerapkan pola hidup sehat masih tergolong rendah. Banyak individu dan keluarga yang belum sepenuhnya memahami serta menerapkan prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes) Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Kemenkes, 2011). Kurangnya kesadaran ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti minimnya edukasi kesehatan, keterbatasan akses

terhadap fasilitas kesehatan, serta pengaruh gaya hidup modern yang sering kali mengabaikan prinsip-prinsip kesehatan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya membangun kebiasaan dalam individu, kelompok, dan masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan serta menjadikannya sebagai prioritas utama guna mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik. Perilaku ini perlu diterapkan secara konsisten sehingga berkembang menjadi pola hidup yang melekat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan seluruh anggota keluarga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi terbentuknya budaya hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan (Kemensos RI, 2020).

PHBS mencakup berbagai indikator utama yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Beberapa indikator tersebut meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, menggunakan air bersih untuk keperluan sehari-hari, memiliki jamban sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, PHBS juga menekankan pentingnya pencegahan penyakit melalui imunisasi lengkap bagi anak-anak, tidak merokok di dalam rumah guna mengurangi risiko penyakit pernapasan bagi anggota keluarga, serta menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah berkembangnya penyakit menular akibat kondisi lingkungan yang tidak sehat.

Penerapan PHBS di berbagai tatanan, baik di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, maupun fasilitas umum, merupakan strategi penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran, edukasi, serta kolaborasi dari berbagai pihak agar penerapan PHBS dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan.

Meskipun program PHBS telah lama diterapkan, implementasinya masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu hambatan utama adalah rendahnya tingkat pendidikan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan. Selain itu, faktor sosial dan ekonomi juga berperan dalam memengaruhi pola hidup sehat masyarakat. Kelompok masyarakat dengan keterbatasan ekonomi cenderung memiliki akses yang lebih rendah terhadap layanan kesehatan, nutrisi yang baik, serta sanitasi yang memadai. Akibatnya, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit akibat pola hidup yang kurang sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih komprehensif dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, organisasi non-pemerintah, serta tokoh masyarakat, dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap PHBS.

Rendahnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berkontribusi terhadap meningkatnya angka kejadian penyakit menular maupun tidak menular, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Penyakit menular seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan demam berdarah dengue (DBD) sering kali muncul akibat kurangnya kesadaran akan pentingnya kebersihan dan sanitasi lingkungan. Sementara itu, penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas semakin meningkat akibat pola makan yang tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka beban kesehatan masyarakat akan semakin tinggi, berdampak pada penurunan produktivitas, serta menurunkan kualitas hidup individu. Oleh

karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan serta keterlibatan berbagai pihak dalam mendukung program-program kesehatan berbasis masyarakat.

Selain intervensi dari pemerintah, peran aktif masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program PHBS. Sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat harus terus diperkuat melalui berbagai media, baik secara langsung melalui penyuluhan maupun secara tidak langsung melalui kampanye kesehatan di media massa dan media sosial. Institusi pendidikan juga memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dengan menerapkan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai kebersihan, pola makan sehat, dan pentingnya olahraga. Di tingkat komunitas, peran kader kesehatan dan Posyandu sangat penting dalam menyebarkan informasi serta mendampingi masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Di berbagai wilayah, terutama di daerah dengan tingkat literasi kesehatan yang masih rendah, masyarakat sering kali memiliki kebiasaan yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Fenomena ini berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes, obesitas, serta penyakit kardiovaskular (Nurfitriani & Anggraini, 2019). Selain itu, penyakit menular seperti ISPA, DBD, dan diare masih menjadi ancaman akibat rendahnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya sanitasi dan kebersihan lingkungan (Septianto et al., 2020). Dengan demikian, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif, baik melalui kebijakan pemerintah, edukasi masyarakat, maupun program kesehatan berbasis komunitas untuk mendorong penerapan PHBS yang lebih optimal.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif melalui kebijakan pemerintah, edukasi masyarakat, serta program kesehatan berbasis komunitas guna mendorong penerapan PHBS yang lebih optimal. Dengan adanya upaya yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat semakin meningkat. Tidak hanya berdampak pada penurunan angka kejadian penyakit, perubahan ini juga akan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pola hidup sehat harus menjadi prioritas dalam kehidupan sehari-hari guna menciptakan generasi yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing dalam pembangunan bangsa.

Kelurahan Sukamulya merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi berbagai permasalahan kesehatan akibat rendahnya kesadaran akan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi awal, masih banyak masyarakat di wilayah ini yang belum memahami pentingnya pola makan seimbang, olahraga teratur, serta menghindari kebiasaan berisiko seperti merokok dan konsumsi makanan instan secara berlebihan. Keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan juga menjadi faktor yang menyebabkan minimnya pemahaman masyarakat mengenai dampak jangka panjang dari gaya hidup yang tidak sehat. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat. Salah satu strategi yang efektif adalah program penyuluhan berbasis masyarakat. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi langsung kepada masyarakat mengenai cara menerapkan

perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain memberikan informasi teoritis, pendekatan yang digunakan juga bersifat interaktif dan partisipatif guna mendorong perubahan perilaku yang lebih nyata.

Melalui program edukasi ini, masyarakat Kelurahan Sukamulya akan mendapatkan pemahaman mengenai berbagai aspek pola hidup sehat, seperti pentingnya konsumsi gizi seimbang, manfaat aktivitas fisik rutin, serta upaya menjaga kebersihan lingkungan guna mencegah penyakit. Selain itu, program ini juga akan menekankan pentingnya deteksi dini faktor risiko penyakit serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri.

Penyuluhan berbasis partisipasi masyarakat diharapkan memberikan dampak yang lebih berkelanjutan, karena masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga turut berperan aktif dalam mengimplementasikan pola hidup sehat di lingkungan mereka. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sehat, sehingga berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Sebagai bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat, program ini dirancang untuk memberikan manfaat jangka panjang dengan mengintegrasikan pendekatan edukatif, promotif, dan preventif guna mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan nasional. Dengan demikian, Kelurahan Sukamulya diharapkan dapat menjadi contoh dalam penerapan pola hidup sehat berbasis masyarakat, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup penduduknya.

### **Metode Pelaksanaan**

Untuk mengatasi permasalahan yang ada, program ini mengadopsi pendekatan penyuluhan partisipatif dengan mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam proses pembelajaran. Metode yang diterapkan meliputi ceramah interaktif dalam bentuk penyampaian materi, demonstrasi praktik, serta diskusi kelompok guna meningkatkan pemahaman dan partisipasi peserta. Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi serta kebutuhan masyarakat sebagai dasar dalam merancang materi penyuluhan.

Penyuluhan ini diselenggarakan pada hari Minggu, 21 Juli 2019, di RT 15 Kelurahan Sukamulya, Kecamatan Sematang Borang, Kota Palembang, Kabupaten Banyuasin. Kegiatan ini melibatkan satu orang dosen sebagai narasumber serta 22 mahasiswa KKN yang berperan dalam pelaksanaan kegiatan. Adapun peserta penyuluhan adalah masyarakat RT 15 Kelurahan Sukamulya.

Metode pelaksanaan program ini terdiri dari dua tahapan utama, yaitu tahap persiapan (pra-kegiatan) dan tahap pelaksanaan, yang dirancang untuk memastikan efektivitas penyampaian informasi serta keberlanjutan program di masyarakat.

#### **1. Pra Kegiatan**

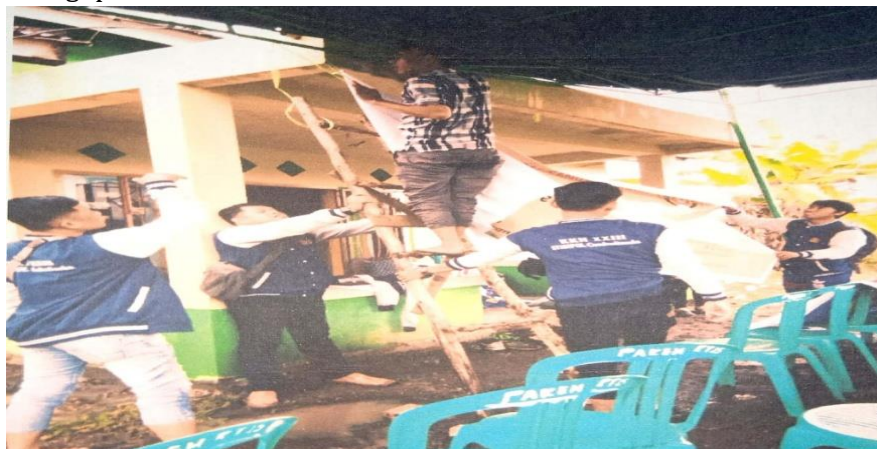
Pada tahap awal, tim pelaksana mengadakan pertemuan dengan pihak terkait, seperti Ketua RT 15 dan Lurah Sukamulya, untuk membahas perencanaan program penyuluhan serta melakukan observasi lapangan terkait kondisi kesehatan masyarakat. Selain itu, tim juga meninjau akses menuju lokasi penyuluhan yang ternyata cukup sulit dilalui,

mengingat jalan masih berupa tanah merah dan berlumpur, sehingga menyulitkan mobilitas menuju tempat kegiatan.



**Gambar 1.** Akses menuju lokasi penyuluhan di RT Kelurahan Sukamulya  
Sumber: diolah langsung oleh penulis, 2021

Selanjutnya, tim melakukan koordinasi lebih lanjut mengenai pelaksanaan kegiatan, termasuk lokasi, perlengkapan yang dibutuhkan, peserta, serta bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, tim juga bertanggung jawab dalam menyiapkan berbagai keperluan, seperti spanduk, peminjaman proyektor dan sound system, serta pengadaan konsumsi dan doorprize bagi peserta.



**Gambar 2.** Pemasangan spanduk penyuluhan  
Sumber: diolah langsung oleh penulis, 2020

## 2. Pelaksanaan Penyuluhan

Tahap pelaksanaan penyuluhan merupakan inti dari program ini, yang diawali dengan penyampaian materi tentang pola hidup sehat. Penyampaian materi disampaikan oleh narasumber yaitu Ibu Eny Triana yang memberikan materi mencakup berbagai aspek

penting, seperti pemenuhan gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik secara rutin, serta upaya menjaga sanitasi lingkungan untuk mencegah penyebaran penyakit. Setelah pemaparan materi, dilakukan demonstrasi praktik guna memperkuat pemahaman peserta, meliputi teknik mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan, cara mengolah makanan sehat yang bergizi, serta latihan olahraga sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 3.** Penyampaian materi dan diskusi  
Sumber: diolah langsung oleh penulis, 2020

Selanjutnya, diadakan sesi diskusi kelompok dan tanya jawab, yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, serta mendiskusikan tantangan dan solusi dalam menerapkan pola hidup sehat di lingkungan mereka. Untuk meningkatkan partisipasi dan antusiasme masyarakat, dilakukan pembagian doorprize bagi peserta yang aktif dalam sesi tanya jawab. Pemberian hadiah ini diharapkan dapat menjadi bentuk apresiasi sekaligus motivasi bagi masyarakat untuk lebih memahami dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil Kegiatan**

Program penyuluhan dengan tema 'Penyuluhan: Pemicu Perilaku Hidup Sehat Berbasis Masyarakat' di Kelurahan Sukamulya, Kecamatan Sematang Borang, Kota Palembang, berhasil dilaksanakan dengan tingkat partisipasi masyarakat yang cukup tinggi. Kegiatan ini dihadiri oleh warga RT 15, yang terdiri dari berbagai kelompok usia, termasuk ibu rumah tangga, remaja, dan lansia. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sesi pemaparan materi, demonstrasi praktik, hingga diskusi interaktif.



**Gambar 4.** Peserta penyuluhan  
Sumber: diolah langsung oleh penulis, 2020

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pasca-kegiatan, penyuluhan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pentingnya pola hidup sehat. Sebagian besar peserta mampu memahami materi yang disampaikan, terutama mengenai gizi seimbang, manfaat aktivitas fisik, dan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Selain itu, praktik mencuci tangan dengan benar dan pengolahan makanan sehat yang diperagakan dalam sesi demonstrasi mendapat perhatian khusus dari peserta, karena hal ini berkaitan langsung dengan kebiasaan sehari-hari mereka.

Dalam sesi diskusi dan tanya jawab, masyarakat mengungkapkan berbagai kendala yang mereka hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti keterbatasan akses terhadap bahan makanan bergizi, kurangnya fasilitas olahraga di lingkungan sekitar, serta kebiasaan buruk yang sulit diubah, seperti konsumsi makanan instan yang tinggi. Namun, melalui diskusi ini, masyarakat juga mendapatkan berbagai solusi yang dapat diterapkan sesuai dengan kondisi dan sumber daya yang tersedia.

Sebagai bentuk apresiasi dan motivasi, pembagian doorprize dilakukan bagi peserta yang aktif bertanya dan memberikan tanggapan selama sesi diskusi. Hal ini terbukti meningkatkan partisipasi dan interaksi antara peserta dan pemateri.

### **Pembahasan**

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan partisipatif merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat. Melalui pendekatan interaktif, peserta tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif dalam perubahan perilaku kesehatan.

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan ini adalah metode penyampaian yang variatif, mencakup ceramah interaktif, demonstrasi praktik, serta diskusi kelompok. Kombinasi metode ini mampu meningkatkan pemahaman masyarakat dengan cara yang lebih mudah diterima dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat, seperti Ketua RT dan Lurah, juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan serta partisipasi warga dalam kegiatan penyuluhan.

Namun, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan program serupa di masa mendatang. Salah satunya adalah aksesibilitas lokasi penyuluhan yang cukup sulit dijangkau karena kondisi jalan yang masih berupa tanah merah dan berlumpur, terutama saat musim hujan. Hal ini perlu menjadi pertimbangan dalam perencanaan kegiatan selanjutnya, misalnya dengan memilih lokasi yang lebih strategis atau melakukan koordinasi dengan pemerintah setempat untuk perbaikan infrastruktur.

Selain itu, tantangan lain yang dihadapi adalah rendahnya ketersediaan sumber daya bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat secara optimal. Oleh karena itu, program edukasi perlu diikuti dengan intervensi lanjutan, seperti pemberian dukungan fasilitas kesehatan, penyediaan bahan makanan bergizi dengan harga terjangkau, serta peningkatan akses terhadap fasilitas olahraga dan sanitasi yang memadai.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pola hidup sehat. Dengan adanya upaya edukasi yang berkelanjutan serta dukungan dari berbagai pihak, diharapkan perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup sehat dapat terwujud secara lebih luas dan berkelanjutan.

### **Kesimpulan dan Saran**

Program penyuluhan tentang pola hidup sehat di Kelurahan Sukamulya berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, serta sanitasi lingkungan melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi praktik, dan diskusi kelompok yang efektif. Partisipasi masyarakat yang tinggi, ditunjukkan melalui sesi tanya jawab yang aktif serta pembagian doorprize sebagai bentuk apresiasi, menjadi indikator keberhasilan program ini. Namun, masih terdapat tantangan seperti aksesibilitas lokasi yang kurang memadai serta keterbatasan sumber daya dalam menerapkan pola hidup sehat secara optimal. Oleh karena itu, program ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan edukasi yang lebih mendalam, didukung oleh peningkatan infrastruktur serta fasilitas kesehatan dan olahraga yang memadai. Selain itu, pemberdayaan masyarakat melalui kelompok kesehatan berbasis komunitas dan kolaborasi dengan berbagai pihak, seperti puskesmas, lembaga pendidikan, serta organisasi kemasyarakatan, menjadi langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan program. Dengan adanya upaya ini, diharapkan pola hidup sehat dapat diterapkan secara luas dan berkelanjutan, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat di Kelurahan Sukamulya.

### **Daftar Pustaka**

- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP MASYARAKAT KARUBAGA DISTRICT SUB DISTRICT TOLIKARA PROPINSI PAPUA. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, 1, 1-16. <https://geograf.id/jelaskan/pengertian-kesehatan-mata/>
- Kemendes. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/ Menkes/ Per/ XI/ 2011 /tentang Pedoman Pembinaan Peilkau Hidup Bersih dan Sehat. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 1-39.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan KeluaPerilaku Hidup Bersih Dan Sehat Atau PHBS Adalah Upaya*

- Untuk Memperkuat Budaya Seseorang, Kelompok maupun Masyarakat Agar Peduli Dan Mengutamakan Kesehatan Untuk Mewujudkan Kehiduparga, 1–14.*
- Novitasari, Y., Filtri, H., & Suharni. (2018). *PENYULUHAN PROGRAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI KEGIATAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI Yesi. 2(3), 224–229.*
- Nurfitriani, N., & Anggraini, E. (2019). Pengaruh Pengetahuan dan Motivasi Ibu Rumah Tangga Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Talang Bakung Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 19(3), 532.* <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.739>
- Pinilih, S. S., & Kamal, S. (2020). *Edukasi Perilaku Hidup Sehat pada Masyarakat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Magelang Sambodo. 05(03), 101–105.* <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/ce.3726> Abstrak
- Septianto, A., Wahyu, W., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Junaenah, J. (2020). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. *Dedikasi Pkm, 1(2), 55.* <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v1i2.6390>