



Pendampingan Literasi Membaca dan Menulis untuk Meningkatkan Minat Baca Masyarakat

Sulistia Indah¹, Arifuddin²

Universitas Nggusuwaru (UNSWA)
Email Ceresponden: sulistiaindah83@gmail.com

Abstrak

Pola hidup sehat berbasis perilaku merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesadaran dan kualitas kesehatan masyarakat. Namun, rendahnya pemahaman serta keterbatasan pendampingan berkelanjutan sering menjadi kendala dalam penerapan perilaku hidup sehat di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat masyarakat melalui pendampingan hidup sehat berbasis perilaku. Metode yang digunakan meliputi pendekatan partisipatif dan edukatif, yang diawali dengan identifikasi kebutuhan masyarakat, dilanjutkan dengan edukasi interaktif, praktik langsung, serta pendampingan secara berkala. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pengukuran pre-test dan post-test melalui kuesioner untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator yang diukur setelah pelaksanaan pendampingan. Skor pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat masyarakat mengalami peningkatan yang menunjukkan terbentuknya kesadaran kesehatan yang lebih baik. Pendampingan berbasis perilaku juga mendorong keterlibatan aktif masyarakat dan memperkuat komitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa pendampingan hidup sehat berbasis perilaku merupakan pendekatan yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat serta berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan di berbagai komunitas.

Kata Kunci: Pendampingan Masyarakat; Hidup Sehat; Perubahan Perilaku; Kesadaran Kesehatan

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan faktor kunci dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat, terutama dalam konteks meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular yang berkaitan erat dengan perilaku sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan menjadi tantangan utama di berbagai lapisan masyarakat. Perubahan perilaku kesehatan membutuhkan pendekatan yang berkelanjutan dan partisipatif agar dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Ros 2020; World Health Organization 2019).

Kesadaran kesehatan masyarakat tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh sikap dan kebiasaan yang terbentuk dalam lingkungan sosial dan budaya. Edukasi kesehatan yang bersifat satu arah sering kali belum cukup efektif dalam mendorong perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan berbasis perilaku yang menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif menjadi strategi yang lebih relevan dalam upaya promosi kesehatan (Ros 2020; Green dan Kreuter 2018).

Pendampingan hidup sehat berbasis perilaku merupakan salah satu bentuk intervensi yang menekankan pada proses belajar bersama, pemberdayaan, dan penguatan kapasitas masyarakat. Melalui pendampingan, masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dibimbing untuk memahami, mempraktikkan, dan mengevaluasi perilaku hidup sehat secara mandiri. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan praktik kesehatan dalam komunitas (Ros 2020; Nutbeam 2017).

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, program pendampingan hidup sehat menjadi sarana strategis untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan kesehatan dan praktik nyata di lapangan. Kegiatan pendampingan memungkinkan terjadinya interaksi intensif antara pendamping dan masyarakat, sehingga pesan-pesan kesehatan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lokal. Hal ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan berbasis komunitas yang menekankan pada keberdayaan dan kemandirian masyarakat (Ros 2020; Kementerian Kesehatan RI 2018).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat melalui pendampingan hidup sehat berbasis perilaku. Program ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku positif yang berkelanjutan serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Dengan pendekatan yang partisipatif dan kontekstual, pendampingan hidup sehat dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam mendukung pembangunan kesehatan masyarakat (Ros 2020; Glanz et al. 2015).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan **partisipatif dan edukatif**, dengan menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam proses pendampingan. Kegiatan diawali dengan tahap identifikasi kebutuhan melalui observasi lapangan dan diskusi kelompok terarah untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, serta perilaku masyarakat terkait hidup sehat. Hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan materi dan strategi pendampingan agar sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat sasaran.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi interaktif dan pendampingan langsung, yang meliputi penyuluhan tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pencegahan penyakit. Pendampingan dilaksanakan secara berkala dengan metode diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung, sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan komitmen terhadap perubahan perilaku positif.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan pendampingan terhadap peningkatan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan perubahan perilaku, wawancara, serta pengisian kuesioner sebelum dan setelah kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi dan perbaikan program, serta sebagai dasar rekomendasi untuk keberlanjutan kegiatan pendampingan hidup sehat di masyarakat sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai konsep hidup sehat setelah mengikuti program pendampingan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami keterkaitan antara perilaku sehari-hari dan risiko penyakit, khususnya penyakit tidak menular. Setelah pelaksanaan edukasi dan diskusi interaktif, masyarakat mulai memahami pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan kebersihan lingkungan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan (Sulis 2022; Rahmawati 2021).

Pendampingan berbasis perilaku terbukti efektif dalam mendorong perubahan sikap masyarakat terhadap hidup sehat. Masyarakat yang sebelumnya bersikap pasif mulai menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, seperti bertanya, berdiskusi, dan mencoba praktik hidup sehat yang diperkenalkan. Perubahan sikap ini menjadi indikator awal terbentuknya kesadaran kesehatan yang lebih baik, sebagaimana ditegaskan bahwa perubahan perilaku berawal dari perubahan sikap dan persepsi individu (Sulis 2022; Nugroho 2023).

Selain peningkatan pengetahuan dan sikap, hasil pengamatan lapangan menunjukkan adanya perubahan perilaku nyata pada sebagian peserta. Beberapa masyarakat mulai menerapkan kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan benar, meningkatkan konsumsi air bersih, serta melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendampingan berkelanjutan lebih efektif dibandingkan edukasi satu kali dalam membentuk perilaku hidup sehat (Sulis 2022; Prasetyo 2021). Pembahasan hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif memberikan dampak positif terhadap keberhasilan program. Keterlibatan masyarakat dalam diskusi dan praktik langsung membuat materi kesehatan lebih mudah dipahami dan diterima. Pendekatan ini memperkuat rasa memiliki terhadap program, sehingga masyarakat terdorong untuk menerapkan dan mempertahankan perilaku hidup sehat dalam jangka panjang (Sulis 2022; Lestari 2023).

Namun demikian, kegiatan ini masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu pendampingan dan perbedaan tingkat pendidikan peserta. Faktor-faktor tersebut memengaruhi kecepatan penerimaan informasi dan konsistensi perubahan perilaku. Meskipun demikian, pendampingan yang dilakukan secara bertahap tetap mampu memberikan dampak positif, terutama dalam meningkatkan kesadaran awal masyarakat terhadap pentingnya kesehatan (Sulis 2022; Hidayat 2021). Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa pendampingan hidup sehat berbasis perilaku merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih sehat. Temuan ini memperkuat rekomendasi bahwa kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan perlu mengedepankan pendekatan pendampingan yang berkelanjutan dan kontekstual agar memberikan dampak yang optimal (Sulis 2022; Wijaya 2023).

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Sebelum dan Sesudah Pendampingan

No	Indikator yang Diukur	Sebelum Pendampingan (Mean $\pm$ SD)	Sesudah Pendampingan (Mean $\pm$ SD)	Peningkatan (%)
1	Pengetahuan hidup sehat	56,4 $\pm$ 8,2	78,9 $\pm$ 7,5	39,9
2	Sikap terhadap perilaku hidup sehat	60,2 $\pm$ 7,9	81,3 $\pm$ 6,8	35,1
3	Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)	52,7 $\pm$ 9,1	74,5 $\pm$ 8,0	41,4

Berdasarkan Tabel 1, terdapat peningkatan yang jelas pada seluruh indikator yang diukur setelah pelaksanaan pendampingan hidup sehat berbasis perilaku. Skor rata-rata pengetahuan hidup sehat meningkat dari 56,4 $\pm$ 8,2 sebelum pendampingan menjadi 78,9 $\pm$

7,5 setelah pendampingan, dengan persentase peningkatan sebesar 39,9%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pendampingan mampu memperluas pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat serta keterkaitannya dengan pencegahan berbagai masalah kesehatan.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan positif juga terlihat pada indikator sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Skor sikap terhadap perilaku hidup sehat meningkat dari $60,2 \pm 7,9$ menjadi $81,3 \pm 6,8$, sedangkan skor PHBS meningkat dari $52,7 \pm 9,1$ menjadi $74,5 \pm 8,0$ setelah pendampingan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendampingan yang dilakukan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan praktik nyata masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pendampingan hidup sehat berbasis perilaku efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat. Pendekatan partisipatif dan edukatif yang diterapkan mampu mendorong keterlibatan aktif masyarakat serta membangun kesadaran kesehatan yang lebih baik, yang tercermin dari peningkatan skor kuantitatif sebelum dan sesudah pendampingan. Dengan demikian, program pendampingan hidup sehat berbasis perilaku dapat dijadikan sebagai strategi yang berkelanjutan dan aplikatif dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada masyarakat sasaran yang telah berpartisipasi aktif selama proses pendampingan. Apresiasi juga diberikan kepada perangkat desa dan tokoh masyarakat atas dukungan dan fasilitasi kegiatan, serta kepada tim pelaksana pengabdian yang telah bekerja sama dengan baik sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana secara optimal. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut sangat berperan dalam keberhasilan program pendampingan hidup sehat berbasis perilaku ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. 2015. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. 5th ed. San Francisco (US): Jossey-Bass.
- Green LW, Kreuter MW. 2018. *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. 4th ed. New York (US): McGraw-Hill.
- Hidayat A. 2021. Peran edukasi kesehatan dalam peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 16(2): 145–152.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020–2024*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- Lestari D. 2023. Pendekatan partisipatif dalam promosi kesehatan berbasis komunitas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. 4(1): 22–30.
- Nugroho S. 2023. Faktor perilaku dalam pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 18(1): 33–41.



- Nutbeam D. 2017. Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*. 32(1): 1–10.
- Prasetyo B. 2021. Efektivitas pendampingan kesehatan terhadap perubahan perilaku masyarakat desa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 9(3): 201–209.
- Rahmawati I. 2021. Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup sehat masyarakat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*. 13(2): 87–94.
- Ros R. 2020. Perubahan perilaku kesehatan melalui pendekatan edukatif dan pendampingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 11(2): 95–103.
- Sulis S. 2022. Pendampingan berbasis perilaku dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 7(1): 55–63.
- Wijaya A. 2023. Promosi kesehatan berbasis komunitas sebagai upaya peningkatan kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 18(2): 120–128.
- World Health Organization. 2019. *WHO Guidelines on Health Promotion*. Geneva (CH): WHO.
- World Health Organization. 2022. *Noncommunicable Diseases: Key Facts*. Geneva (CH): WHO.