

EDUKASI PENTINGNYA POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KUALITAS KESEHATAN

Nurhilalayah¹, Desyani Arisa², Muthahharah³, Muarifah⁴

^{1,2}Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Teknologi Kesehatan, Universitas MegaRezky, Jl. Antang Raya No. 23

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Jl. H.M. Yasin Limpo No. 36

⁴Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar, Jl. Mallengkeri Raya No. 44

¹e-mail nurhilalayah@unimerz.ac.id

Abstrak

Kegiatan edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat dilaksanakan di Kecamatan Bontomarannu dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan berbagai penyakit. Metode yang digunakan adalah *Participatory Action Research* (PAR) yang dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu tahap edukasi dan tahap pemeriksaan kesehatan. Pada tahap edukasi, masyarakat diberikan penyuluhan mengenai prinsip-prinsip pola hidup sehat. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, golongan darah, kadar asam urat, kolesterol, dan gula darah guna mendeteksi risiko penyakit secara dini. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat yang tercermin dari hasil *post-test* mayoritas peserta berada pada kategori “Sangat Baik” dan “Baik”. Hal ini menegaskan bahwa pemberian edukasi kesehatan sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: masyarakat, pencegahan penyakit, pola hidup sehat

Abstract

An educational activity on the importance of healthy lifestyles was conducted in Bontomarannu Subdistrict with the aim of raising public awareness of the importance of adopting healthy lifestyles as a means of preventing various diseases. The method used was Participatory Action Research (PAR), which was carried out in two stages: an education stage and a health check stage. During the education stage, the community was given guidance on the principles of healthy lifestyles. Subsequently, health screenings were conducted, including blood pressure measurements, blood type determination, uric acid levels, cholesterol levels, and blood sugar levels, to detect disease risks at an early stage. The results of the activity showed a significant increase in community knowledge, as reflected in the post-test results, with the majority of participants falling into the “Very Good” and “Good” categories. This underscores the importance of health education in enhancing community knowledge to prevent the occurrence of various diseases and improve overall community health.

Keywords: community, disease prevention, healthy lifestyle

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang terencana dan berkelanjutan, mencakup perhatian terhadap berbagai aspek kesehatan seperti konsumsi makanan

dan minuman bergizi, kecukupan nutrisi, serta kebiasaan hidup sehari-hari yang mendukung keseimbangan fisik dan mental. Aktivitas fisik secara teratur seperti olahraga juga menjadi komponen yang esensial dari pola hidup sehat karena berperan dalam menjaga kebugaran tubuh serta mencegah timbulnya berbagai penyakit. Secara umum, penerapan gaya hidup sehat merupakan upaya berkelanjutan yang bertujuan untuk menjaga dan memelihara fungsi tubuh agar tetap berjalan secara optimal dalam jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup (Asri et al., 2021).

Namun, dalam kehidupan modern, pola hidup sehat kerap diabaikan akibat padatnya aktivitas dan tekanan pekerjaan. Banyak individu mengabaikan kebutuhan dasar tubuh seperti pola makan seimbang, istirahat cukup, dan manajemen stres. Sebaliknya, mereka mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan bahan kimia, suplemen penambah energi, serta memiliki kebiasaan tidur tidak teratur. Hal ini banyak terjadi pada kelompok usia muda yang merasa tubuh mereka masih kuat dan belum rentan terhadap penyakit (Septianto et al., 2020). Padahal, risiko penyakit dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang usia. Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat (Farochi, 2024). Padahal, perilaku hidup sehat relatif mudah diterapkan dan tidak memerlukan biaya besar dibandingkan dengan biaya pengobatan (Addin et al., 2021).

Salah satu kelompok masyarakat yang menarik untuk ditinjau dari segi perilaku hidup bersih dan sehatnya adalah masyarakat di Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Mayoritas warga di daerah ini bekerja sebagai petani, pedagang, dan buruh di sektor informal yang mencerminkan bahwa gaya hidup mereka terbentuk dari kondisi ekonomi dan lingkungan sekitar tempat tinggal. Selain itu, rendahnya tingkat pendidikan masyarakat juga berdampak pada kurangnya pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan, termasuk dalam mencegah penyakit-penyakit yang menjadi perhatian utama pemerintah. Dalam tiga dekade terakhir, terjadi pergeseran beban penyakit di Indonesia dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gowa tahun 2021-2026, tercatat sebanyak 30.904

kasus hipertensi (20%) pada tahun 2020, sedangkan kasus diabetes melitus mencapai 10.118 kasus, meskipun menunjukkan penurunan tiap tahunnya. Di sisi lain, capaian deteksi dini kanker leher rahim dan kanker payudara baru mencakup 21% dari total perempuan usia 30–50 tahun, menandakan masih rendahnya kesadaran dan akses terhadap upaya pencegahan. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang lebih instan dan tidak seimbang.

Kurangnya pengetahuan mengenai risiko berbagai penyakit membuat sebagian masyarakat masih menerapkan pola makan tidak sehat dan jarang beraktivitas fisik. Padahal, WHO mencatat bahwa sekitar sepertiga kematian akibat kanker berkaitan langsung dengan pola hidup yang tidak sehat (WHO, 2020). Penyakit-penyakit tersebut dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup jika berlangsung dalam jangka panjang (Asmin, 2021).

Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif, salah satunya melalui kegiatan penyuluhan. Edukasi kesehatan yang disampaikan secara tepat akan membantu individu memahami manfaat dari perilaku hidup sehat, sekaligus mendorong perubahan gaya hidup yang lebih positif. Dengan pengetahuan yang memadai, masyarakat diharapkan lebih termotivasi untuk menjaga daya tahan tubuh, mengelola stres, serta menghindari faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit.

Penerapan pola hidup sehat terbukti menurunkan risiko kanker hingga 40% dan meningkatkan peluang kesembuhan bagi pasien kanker. Aktivitas fisik juga efektif dalam mencegah penyakit jantung, gangguan metabolik, dan kanker (Nyberg et al., 2020). Selain itu, pola makan seimbang, pemeriksaan kesehatan berkala, tidur yang cukup, dan pengelolaan stres merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh (Kaminsky et al., 2022). Sebaliknya, konsumsi lemak berlebih dapat menyebabkan penumpukan kolesterol yang berdampak pada penyakit jantung dan metabolik (Suarsih, 2020), sementara kebiasaan hidup tidak sehat lainnya turut memicu pertumbuhan sel abnormal penyebab kanker (Balatif & Sukma, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Kecamatan Bontomarannu mengenai pentingnya pola hidup sehat. Penyuluhan difokuskan pada edukasi seputar pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, istirahat cukup, pengelolaan stres, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Diharapkan kegiatan ini dapat membentuk masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri, serta mampu mencegah penyakit sejak dini. Dalam jangka panjang, hal ini diharapkan mendorong terciptanya masyarakat yang sehat, tangguh, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik melalui penerapan pola hidup sehat secara konsisten.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di Aula Kantor Camat Bontomarannu, Kabupaten Gowa, dengan jumlah peserta sebanyak 23 orang yang berasal dari beberapa desa dan kelurahan di Kecamatan Bontomarannu. Pemilihan lokasi dan sasaran kegiatan didasarkan pada pertimbangan kebutuhan masyarakat akan peningkatan pengetahuan terkait pentingnya pola hidup sehat sebagai upaya preventif terhadap berbagai penyakit. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan informasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat dengan pendekatan partisipatif dan berbasis kebutuhan lokal.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode *Participatory Action Research* (PAR). Metode PAR dipilih karena menekankan pentingnya keterlibatan aktif dan kolaborasi antara peneliti, masyarakat, serta pihak terkait lainnya dalam setiap tahapan pelaksanaan penelitian tindakan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Melalui pendekatan ini, masyarakat tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai bagian dari proses perubahan yang berkelanjutan (Eilks, 2018).

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi dua tahapan utama, yaitu tahap edukasi dan tahap pemeriksaan kesehatan. Pada tahap edukasi, peserta menerima materi tentang pola hidup sehat yang meliputi pengaturan pola makan, pentingnya

aktivitas fisik secara rutin, pengelolaan stres, kecukupan istirahat, serta kebiasaan menghindari faktor risiko seperti merokok, konsumsi alkohol, dan makanan tinggi gula, garam, serta lemak. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media presentasi (*power point*), diselingi dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta serta mendorong keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung.

Untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi, dilakukan pemberian *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner pilihan ganda yang berjumlah 10 butir soal yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam kegiatan. Instrumen ini disusun berdasarkan cakupan materi edukasi yang diberikan. Penyusunan soal dilakukan secara hati-hati dan disesuaikan dengan materi yang telah ditetapkan sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam menilai peningkatan pengetahuan peserta secara umum. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dikategorikan ke dalam empat tingkatan yang dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Kategorisasi penilaian data *pre-test* dan *post-test*

Persentase	Kategori
90–100	Sangat Baik
70–89	Baik
50–69	Cukup
<50	Kurang

Pengkategorisasian tersebut digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta secara lebih objektif dan terukur. Setelah sesi edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan mencakup pengukuran tekanan darah, penentuan golongan darah, pemeriksaan kadar asam urat, kolesterol, dan gula darah. Seluruh pemeriksaan dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan alat ukur yang telah dikalibrasi untuk memastikan keakuratan hasil.

Pengukuran tingkat ketercapaian tujuan pengabdian dilaksanakan dengan menganalisis data hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dikumpulkan, serta

melalui dokumentasi pemeriksaan kesehatan. Data yang diperoleh selanjutnya digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi tindak lanjut program, baik berupa pembinaan kesehatan lanjutan maupun edukasi berkelanjutan kepada masyarakat mitra sebagai upaya keberlanjutan program pengabdian. Rekomendasi ini juga dapat menjadi rujukan bagi kegiatan serupa di masa mendatang, khususnya dalam penguatan intervensi promotif dan preventif berbasis partisipasi masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Edukasi pentingnya pola hidup sehat terhadap kualitas kesehatan" telah dilaksanakan pada hari Kamis, 17 April 2025 di Aula Kantor Camat Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Kegiatan tersebut diikuti oleh 23 peserta dan dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu tahap pemberian edukasi dan tahap pemeriksaan kesehatan. Sebelum memulai tahap edukasi, peserta kegiatan diminta untuk mengisi lembar kuesioner terkait tingkat pengetahuan mereka mengenai pola hidup sehat sebagai bagian data *pre-test*. Pengisian kuesioner ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengetahuan masyarakat terhadap pola hidup sehat. Setelah peserta mengisi kuesioner, dilaksanakan tahap edukasi yang disajikan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1 Tahap penyampaian edukasi

Materi edukasi yang diberikan meliputi berbagai aspek penting, seperti pengaturan pola makan yang seimbang, pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin, pemenuhan waktu istirahat yang memadai, pengelolaan stres secara efektif, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta menghindari kebiasaan yang

merugikan kesehatan. Peserta juga memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya mengurangi asupan makanan tinggi lemak, gula, dan garam, sekaligus meningkatkan konsumsi sayuran, buah-buahan, serta air putih. Selain itu, dalam edukasi ini ditekankan bahwa melakukan aktivitas fisik setidaknya selama tiga puluh menit setiap hari berkontribusi dalam mempertahankan berat badan yang ideal, memperkuat sistem imun, serta mencegah berbagai penyakit. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk menjelaskan informasi dan memungkinkan peserta mengajukan pertanyaan yang relevan dengan materi guna memperdalam pemahaman terhadap topik yang disampaikan.

Setelah pemberian edukasi selesai, peserta diminta kembali mengisi kuesioner sebagai data *post-test* guna mengukur tingkat pengetahuan mereka setelah menerima materi penyuluhan. Data tersebut kemudian dianalisis dan dikelompokkan berdasarkan pengkategorisasian. Kategorisasi hasil *pre-test* dan *post-test* tentang pentingnya pola hidup sehat disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Kategorisasi hasil *pre-test* dan *post-test* peserta tentang pentingnya pola hidup sehat

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Jumlah Peserta	Presentase	Jumlah Peserta	Presentase
Sangat Baik	0	0	14	60,9%
Baik	1	17,4%	9	39,1%
Cukup	13	56,5%	0	0%
Kurang	9	26,1 %	0	0%

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai *pre-test* ke *post-test*. Sebelum penyuluhan, mayoritas peserta berada pada kategori Cukup dengan presentase 56,5% dan bahkan masih ada peserta yang berada dalam kategori Kurang dengan presentase 26,1%. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan di mana mayoritas peserta berada pada kategori Sangat Baik dengan presentase 60,9% dan sisanya berada pada kategori Baik dengan presentase 39,1%.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penyuluhan yang diberikan tentang pentingnya pola hidup sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait upaya menjaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Yunita & Sukmawati (2021a) dan Yunita & Sukmawati (2021b) yang mengungkapkan bahwa pelaksanaan penyuluhan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait isu kesehatan yang dihadapi. Selain itu, edukasi kesehatan yang diberikan secara berkelanjutan berperan penting dalam menurunkan prevalensi penyakit degeneratif terutama pada kelompok masyarakat dengan risiko tinggi (Budreviciute et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini juga mencerminkan adanya peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya menerapkan pola hidup sehat setiap hari. Upaya untuk mencegah penyakit bisa dimulai dengan menyampaikan edukasi kepada masyarakat. Walaupun pengetahuan saja belum mampu sepenuhnya mendorong perubahan, namun hal tersebut menjadi fondasi awal yang penting dalam proses pembentukan perilaku hidup sehat (Fajriah et al., 2023). Menjalani pola hidup sehat tidak hanya membuat tubuh tetap bugar, tapi juga membantu menjaga pikiran tetap tenang. Dengan begitu, kita bisa lebih mudah mengatasi stres dan terhindar dari rasa depresi (Sumantrie & Limbong, 2022). Dengan meningkatnya pemahaman terhadap berbagai faktor risiko, diharapkan masyarakat mulai menerapkan kebiasaan pola hidup sehat. Perubahan perilaku ini sangat penting karena berdasarkan hasil penelitian Habsy (2024), peningkatan konsumsi buah dan sayuran, aktivitas fisik yang teratur serta menghindari rokok dan alkohol secara signifikan dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat berupa olahraga lari, berenang, atau bersepeda, tetapi bisa juga berupa aktivitas ringan seperti berjalan kaki (Wicaksono & Handoko, 2021). Selain itu, penggunaan zat adiktif seperti rokok dan alkohol sangat penting dihindari karena dapat menimbulkan dampak kesehatan yang berbahaya bagi remaja, terutama jika dikonsumsi dalam jangka panjang (Widodo & Rofi'ah, 2023).

Setelah seluruh kegiatan edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan tahap pemeriksaan kesehatan yang merupakan bagian dari rangkaian pengabdian kepada

masyarakat. Seluruh prosedur pemeriksaan dilakukan secara terstandar guna memastikan keakuratan data yang diperoleh. Tahapan pemeriksaan kesehatan dilakukan secara sistematis sesuai dengan protokol yang telah ditetapkan. Pemeriksaan ini mencakup pengukuran tekanan darah, golongan darah, asam urat, kolesterol, dan gula darah. Proses pemeriksaan dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2 Tahap pemeriksaan kesehatan

Gambar 2 menampilkan tahapan pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk mengukur tekanan darah, asam urat, golongan darah, kolesterol, dan gula darah. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3 Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Parameter	Normal	Presentase	Abnormal	Presentase
Tekanan darah	18	78,3%	5	21,7%
Asam urat	19	82,6%	4	17,4%
Kolesterol	17	73,9%	6	26,1%
Gula darah	18	78,3%	5	21,7%

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa mayoritas peserta memiliki kondisi kesehatan yang masih dalam batas normal. Namun, terdapat beberapa peserta yang menunjukkan hasil pemeriksaan yang abnormal. Sebanyak 21,7% peserta memiliki tekanan darah tinggi, 17,4% mengalami kadar asam urat tinggi, 26,1% memiliki kadar kolesterol di atas normal, dan 21,7% memiliki gula darah tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun mayoritas peserta dalam kondisi sehat, sebagian lainnya memiliki potensi risiko terkena penyakit. Oleh karena itu, diperlukan edukasi lanjutan serta perubahan pola hidup yang lebih sehat, terutama bagi peserta yang terindikasi memiliki gangguan kesehatan. Selain itu, hasil ini menegaskan pentingnya pelaksanaan deteksi dini di tingkat komunitas sebagai langkah awal dalam pencegahan penyakit

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini berfungsi sebagai sarana deteksi dini terhadap potensi risiko penyakit yang mungkin tidak disadari oleh peserta. Melalui pemeriksaan ini, seseorang dapat mengetahui kondisi kesehatannya secara menyeluruh sehingga tindakan pencegahan dan penanganan yang tepat dapat segera dilakukan apabila ditemukan adanya indikasi gangguan kesehatan. Mufidah et al. (2024) mengungkapkan bahwa deteksi dini penyakit dilakukan untuk mengidentifikasi dan menemukan tanda maupun gejala secara cepat sehingga memungkinkan dilakukannya pencegahan serta penanganan lebih awal guna menghindari perkembangan kondisi yang lebih berat. Sejalan pula dengan Oktora et al. (2025) bahwa kegiatan pemeriksaan kesehatan tidak hanya dimaksudkan untuk mengetahui kondisi kesehatan awal, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukasi langsung mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup yang sehat dan aktif.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pentingnya pola hidup sehat terhadap kualitas kesehatan, dapat disimpulkan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjalankan pola hidup sehat terhadap kualitas kesehatan agar terhindar dari berbagai macam penyakit, seperti diabetes melitus, kolesterol, kanker, dan sebagainya. Edukasi yang diberikan mencakup pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, istirahat yang cukup, pengelolaan stres yang efektif, pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para dosen dan staf yang terlibat dalam acara penyuluhan sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Camat Bontomarannu, seluruh jajaran pemerintah kecamatan, dan masyarakat yang telah berpartisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh pihak, baik individu maupun organisasi yang telah membantu kelancaran pelaksanaan program sehingga memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Addin, M. F., Setyono, B. W., Daffa, M. A., Akmal, M., & Suryanto, A. (2021). Pentingnya Edukasi Mengenai Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Abdimas*, 25(2), 187–191.
- Asmin. (2021). Jurnal pengabdian masyarakat. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 940–944.
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63.
- Balatif, R., & Sukma, A. A. M. (2021). Memahami Kaitan Gaya Hidup dengan Kanker: Sebagai Langkah Awal Pencegahan Kanker. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(1), 40–50.
- Budreviciute, A., Damiati, S., Sabir, D. K., Onder, K., Schuller-Goetzburg, P., Plakys, G., Katileviciute, A., Khoja, S., & Kodzius, R. (2020). Management and Prevention Strategies for Non-communicable Diseases (NCDs) and Their Risk Factors. *Frontiers in Public Health*, 8(11), 1–11.
- Eilks, I. (2018). Action Research in Science Education: A twenty-year personal perspective. *Action Research and Innovation in Science Education*, 1(1), 3–14.
- Fajriah, A. S., Pian, G. S. I., Lende, V., & Septianingrum, W. (2023). Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Healthy Life Style. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3), 599–604.
- Farochi, M. N. Al. (2024). Optimalisasi Peran Mahasiswa Dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Program Cek Kesehatan di Kampus Universitas Sunan Giri Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–11.
- Habsy, M. M. (2024). *Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular Pada Remaja*. 1(1), 13–18.

- Kaminsky, L. A., German, C., Imboden, M., Ozemek, C., Peterman, J. E., & Brubaker, P. H. (2022). The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 70, 8–15.
- Mufidah, N., Raji, H. F., Achjar, K. A. H., Adnala, S., Putri, N. M. M. E., Ibrahim, S. M., Ifadah, E., Fatmawati, T. Y., Judijanto, L., & Laksono, R. D. (2024). *Penyakit Tidak Menular*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Pentti, J., Madsen, I. E. H., Sabia, S., Alfredsson, L., Bjorner, J. B., Borritz, M., Burr, H., Goldberg, M., Heikkilä, K., Jokela, M., Knutsson, A., Lallukka, T., Lindbohm, J. V., Nielsen, M. L., Nordin, M., Oksanen, T., Pejtersen, J. H., Kivimäki, M. (2020). Association of Healthy Lifestyle with Years Lived Without Major Chronic Diseases. *JAMA Internal Medicine*, 180(5), 760–768.
- Oktora, M. Z., Anggraini, D., & Haiga, Y. (2025). *Deteksi Dini Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Nagari Sungai Gayo Lumbo*. 3(1), 8–12.
- 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), 55–62.
- Suarsih, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolestrol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1), 25–30.
- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2022). Edukasi Manajemen Pola Hidup Sehat di Desa Pegagan Julu, Kabupaten Dairi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2), 247.
- WHO. (2020). WHO report on cancer: Setting priorities, investing wisely and providing care for all. In *Die Gynäkologie*. World Health Organization.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2021). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press.
- Widodo, D. A., & Rofi'ah. (2023). Penyalahgunaan Minuman Keras Pada Remaja (Studi Kasus Di Kp. Bulak Amah Kelurahan Mekarwangi). *MANIFESTO Jurnal Gagasan Komunikasi, Politik, dan Budaya*, 1(1), 39–46.
- Yunita, M., & Sukmawati, S. (2021a). Analisis Tingkat Pengetahuan Masyarakat Desa Air Salobar Terhadap Bahaya Resistensi Bakteri Akibat Penggunaan Antibiotik Yang Tidak Rasional. *Teknosains: Media Informasi Sains Dan Teknologi*, 15(1), 94–99.
- Yunita, M., & Sukmawati, S. (2021b). Edukasi bahaya resistensi bakteri akibat penggunaan antibiotik yang tidak rasional kepada masyarakat Desa Air Salobar. *Indonesia Berdaya*, 2(1), 1–6.