

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 3	Edition: Juni 2026 – September 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 14 Juni 2026	Revised: 16 Juni 2026	Accepted: 19 Juni 2026

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT PADA WANITA USIA PRODUKTIF DI DESA PATUMBAK 1 DUSUN VII TAHUN 2026

Shinta Andria Chairani¹, Mutiara Dwi Yanti², Angelina Halwa³, Ria Novita Sari⁴, Mimin Ria Jayanti⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : shintaandria96@gmail.com, mutiaradwi0392@gmail.com

Abstract

A healthy lifestyle is an important factor in maintaining the quality of life and health of women of productive age. Women in the productive age group have high levels of activity in work, education, family, and social life, making them vulnerable to various health problems caused by unhealthy lifestyles. The purpose of this paper is to determine the importance of healthy lifestyle education for women of productive age in maintaining physical, reproductive, and mental health, as well as preventing diseases, especially hypertension. The method used in this paper is a literature study by reviewing various sources such as health journals, reports from the Indonesian Ministry of Health, and health guidelines from the World Health Organization. The results of the study show that implementing a healthy lifestyle through balanced nutrition, regular physical activity, adequate rest, maintaining reproductive health, and proper stress management can improve quality of life and reduce the risk of non-communicable diseases in women of productive age. Health education also plays an important role in increasing public knowledge and awareness about the importance of maintaining health from an early age. Therefore, continuous health education efforts are needed so that women of productive age can apply healthy lifestyle habits in their daily lives, creating a healthier and more productive society.

Keywords: *healthy lifestyle, productive age women, health education*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Kondisi kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara optimal tanpa mengalami gangguan fisik maupun mental. Wanita usia produktif merupakan kelompok yang memiliki peran penting dalam keluarga, pekerjaan, pendidikan, dan lingkungan sosial. Pada masa usia produktif, wanita cenderung memiliki aktivitas yang tinggi sehingga membutuhkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar agar mampu menjalankan berbagai perannya dengan baik.

Perubahan gaya hidup modern memberikan pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan wanita usia produktif. Kesibukan dalam pekerjaan, pendidikan, maupun aktivitas rumah tangga sering menyebabkan wanita kurang memperhatikan kesehatan diri sendiri. Kebiasaan seperti makan yang tidak teratur, kurang aktivitas fisik, kurang istirahat, serta tingginya tingkat stres dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, obesitas, diabetes melitus, dan anemia. Selain itu, kurangnya perhatian terhadap kesehatan reproduksi dan kesehatan mental juga dapat memengaruhi kualitas hidup wanita usia produktif.

Menurut World Health Organization, kesehatan tidak hanya diartikan sebagai terbebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kondisi sehat secara fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, penerapan kebiasaan hidup sehat menjadi salah satu langkah penting dalam menjaga kesehatan wanita usia produktif. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan melalui asupan nutrisi seimbang serta olahraga teratur, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, istirahat yang cukup, serta pengelolaan stres yang baik.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya, termasuk pada kelompok usia produktif. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat. Salah satu pendekatan yang dilakukan adalah melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya wanita usia produktif, agar memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk menjaga kesehatan diri sendiri.

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman wanita usia produktif tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik, reproduksi, dan mental sejak dini. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran tersebut, diharapkan wanita usia produktif mampu menjalani kebiasaan hidup sehat setiap hari untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya berbagai penyakit.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi pola hidup sehat pada wanita usia produktif dilaksanakan di Desa Patumbak 1 Dusun VII. Kegiatan ini ditujukan kepada wanita usia produktif yang berada pada rentang usia 30–50 tahun. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan secara langsung kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi yang mencakup ceramah, diskusi, serta tanya jawab. Tahap pertama kegiatan adalah persiapan, meliputi penyusunan materi edukasi, penyiapan media penyuluhan berupa leaflet dan presentasi, serta koordinasi dengan perangkat desa setempat terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

Materi yang disampaikan meliputi pentingnya pola hidup sehat, pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, serta pencegahan hipertensi pada wanita usia produktif.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan edukasi. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan penjelasan mengenai pola hidup sehat menggunakan media presentasi agar peserta lebih mudah memahami materi. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait kesehatan dan penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui sesi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Keberhasilan kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita usia produktif mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat guna menjaga kesehatan fisik, mental, dan reproduksi serta mencegah terjadinya penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

III. HASIL

Kegiatan edukasi pola hidup sehat pada wanita usia produktif di Desa Patumbak 1 Dusun VII telah dilaksanakan dengan baik Pada tanggal 15 Mei 2026 dan berjalan sesuai dengan rencana. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta wanita usia produktif dengan kisaran usia 30–50 tahun yang terdiri dari ibu rumah tangga, pekerja, dan mahasiswa. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias dan aktif selama proses penyuluhan berlangsung.

Pelaksanaan edukasi di sampaikan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab menggunakan media presentasi dan leaflet. Materi yang diberikan meliputi pentingnya pola hidup sehat, pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, serta pencegahan hipertensi pada wanita usia produktif. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan beberapa pertanyaan sederhana untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai pola hidup sehat. Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi kembali melalui sesi tanya jawab untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta.

Berdasarkan hasil evaluasi, diperoleh peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum penyuluhan dilakukan, hanya sekitar 40% peserta yang memahami pentingnya pola hidup sehat dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh. Setelah kegiatan edukasi, jumlah peserta yang memahami pentingnya pola hidup sehat meningkat menjadi 90%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Pada materi pola makan sehat dan gizi seimbang, sekitar 35% peserta sebelumnya masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi garam secara berlebihan serta jarang mengonsumsi sayur dan buah. Setelah diberikan edukasi, sekitar 85% peserta menyatakan memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan berkomitmen untuk mulai mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam dalam kehidupan sehari-hari. Pada aspek aktivitas fisik, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebanyak 60% peserta jarang melakukan olahraga secara rutin karena kesibukan pekerjaan dan aktivitas rumah tangga. Setelah edukasi dilakukan, sekitar 88% peserta memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan dan

menyatakan keinginan untuk mulai melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki, senam, atau jogging minimal 30 menit setiap hari.

Dalam materi kesehatan reproduksi, sebelum kegiatan hanya sekitar 45% peserta yang memahami cara menjaga kebersihan organ reproduksi dengan benar. Setelah diberikan penyuluhan, sebanyak 92% peserta mampu menjelaskan kembali cara menjaga kesehatan reproduksi, seperti menjaga kebersihan organ intim, mengganti pembalut secara teratur saat menstruasi, dan melakukan pemeriksaan kesehatan apabila mengalami keluhan reproduksi.

Pada materi kesehatan mental dan manajemen stres, sekitar 50% peserta sebelumnya mengaku sering mengalami stres akibat pekerjaan dan aktivitas sehari-hari namun belum mengetahui cara mengelola stres dengan baik. Setelah edukasi diberikan, sekitar 87% peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental serta mengetahui beberapa cara mengelola stres, seperti istirahat yang cukup, berpikir positif, melakukan aktivitas yang disukai, dan menjaga hubungan sosial yang baik.

Keaktifan peserta selama kegiatan juga menunjukkan hasil yang baik. Sekitar 93% peserta aktif mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab dengan mengajukan pertanyaan maupun berbagi pengalaman terkait penerapan rutinitas hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta menyampaikan bahwa kegiatan edukasi ini sangat bermanfaat karena memberikan informasi yang mudah dipahami dan dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pola hidup sehat pada wanita usia produktif di Desa Patumbak 1 Dusun VII telah berlangsung dengan lancar dan memberikan hasil yang positif. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang disampaikan meliputi pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, serta pencegahan hipertensi pada wanita usia produktif.

Hasil evaluasi mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Persentase pemahaman peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat meningkat dari 40% sebelum penyuluhan menjadi 90% setelah penyuluhan. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, kesehatan reproduksi, dan pengelolaan stres dengan persentase pemahaman di atas 85%.

Kegiatan edukasi ini juga meningkatkan motivasi peserta untuk mulai menerapkan perilaku hidup sehat, Melalui kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, berolahraga secara berkala, dan menjaga kebersihan secara konsisten organ reproduksi, mengelola stres dengan baik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Tingginya partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan sangat dibutuhkan dan bermanfaat bagi masyarakat, khususnya wanita usia produktif.

Dengan demikian, edukasi pola hidup sehat dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan kualitas hidup wanita usia produktif serta mencegah terjadinya penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan semakin meningkat.



DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran dan Risiko Hipertensi Pada Wanita Usia Produktif. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), 45–52
- Rahmadani, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Produktif. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 4(3), 60–68.
- Sari, N., & Rahmawati. (2021). Penerapan Pola Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Wanita Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 101–109.
- Utami, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), 33–40.
- Wahyuni, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Garam Berlebih Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 15–21.
- Handayani, S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi dan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Produktif. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(1), 22–29.