



## Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan di Pulau Pari, Kepulauan Seribu

***Improving Public Health Awareness through Health Education and Check-ups on Pari Island, Thousand Islands***

**Mukhlis Muhammad Maududi<sup>1\*</sup>, Said Romadlan<sup>2</sup>, Dini Wahdiyati<sup>3</sup>, Nu'aiman<sup>4</sup>**

<sup>1-3</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

<sup>4</sup> Ilmu Farmasi, Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [maoedoedi@uhamka.ac.id](mailto:maoedoedi@uhamka.ac.id)

---

### Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 22 Agustus

2025

Revisi: 09 September 2025

Diterima: 25 September 2025

Tersedia: 30 September 2025

**Keywords:** Community awareness; Health education; Health screening; Healthy lifestyle; Non-communicable diseases.

**Abstract.** This Community Service Program (PKM) aims to support the achievement of Sustainable Development Goal (SDG) No. 3 (Good Health and Well-Being) by raising public awareness of the importance of a healthy lifestyle. The program was conducted in Pari Island, Kepulauan Seribu, involving 30 participants from the local community. The activities included health screenings such as blood glucose measurement, blood pressure monitoring, and uric acid level testing, as well as health education on adopting a healthy lifestyle, including balanced nutrition and regular physical exercise. Through this initiative, participants gained a better understanding of how to maintain their health and prevent non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, and uric acid disorders. The health screening results indicated that some participants had elevated blood glucose and blood pressure levels, highlighting the need for further intervention through education and lifestyle modifications. Increased awareness was evident from participants' enthusiasm during the health education sessions and interactive discussions with the facilitators. Overall, this program successfully enhanced community knowledge and awareness regarding the importance of a healthy lifestyle while also providing a concrete initial step through early health screenings. It is hoped that this program serves as a starting point for fostering a healthier and more prosperous community in Pari Island, supporting the achievement of SDG No. 3.

---

### Abstrak.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) No. 3 (Hidup Sehat dan Sejahtera) dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Kegiatan ini dilaksanakan di Pulau Pari, Kepulauan Seribu, dengan melibatkan 30 peserta dari masyarakat setempat. Program ini mencakup pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran gula darah, tekanan darah, dan kadar asam urat, serta penyuluhan tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat, termasuk konsumsi makanan bergizi seimbang dan rutin berolahraga. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan asam urat. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki kadar gula darah dan tekanan darah yang melebihi batas normal, sehingga diperlukan intervensi lebih lanjut melalui edukasi dan perubahan gaya hidup. Peningkatan kesadaran peserta terlihat dari antusiasme mereka dalam mengikuti sesi penyuluhan dan diskusi interaktif dengan narasumber. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat, sekaligus memberikan langkah konkret melalui pemeriksaan kesehatan awal. Diharapkan, program ini dapat menjadi langkah awal untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera di Pulau Pari, mendukung tercapainya SDGs No. 3.

**Kata kunci:** Gaya hidup sehat; Kesadaran masyarakat; Pemeriksaan kesehatan; Penyakit tidak menular; Penyuluhan Kesehatan.

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu aspek penting dalam mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan terjemahan dari *Sustainable Development Goals* (SDGs) No. 3, yaitu Kehidupan Sehat dan Sejahtera (Fund, 2015). Namun, masih banyak masyarakat, terutama di daerah terpencil seperti kepulauan, yang menghadapi tantangan dalam mengakses layanan kesehatan dasar dan informasi tentang pola hidup sehat (Nurdin & Lestari, 2024). Hal ini diperparah oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit tidak menular (Vilasari et al., 2024), seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan asam urat, yang dapat berdampak serius pada kualitas hidup jika tidak terdeteksi dan dikelola dengan baik (Yunara et al., 2025).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi terus meningkat (Safitri et al., 2024), dengan proporsi kasus yang signifikan terjadi di daerah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Misalnya, pada tahun 2022, prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 10,9%, sementara hipertensi mencapai 34,1% (Hidayat et al., 2025). Kondisi ini diperburuk oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin (Rohaeni et al., 2025).

Pulau Pari, yang terletak di Kepulauan Seribu, merupakan salah satu wilayah dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan dan edukasi tentang hidup sehat (Muhammad Nursyahid et al., 2025). Masyarakat di pulau ini seringkali mengandalkan pola hidup tradisional yang belum sepenuhnya sejalan dengan prinsip gizi seimbang dan aktivitas fisik yang direkomendasikan. Minimnya akses terhadap layanan kesehatan dasar, seperti pemeriksaan gula darah, tekanan darah, dan asam urat, menyebabkan masyarakat rentan terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan asam urat. Selain itu, kurangnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, termasuk konsumsi makanan bergizi dan aktivitas fisik, semakin memperburuk kondisi kesehatan masyarakat di wilayah ini.

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular di daerah terpencil, termasuk kepulauan, cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan daerah perkotaan. Misalnya, pada tahun 2022, prevalensi diabetes di daerah terpencil mencapai 12,5%, sementara hipertensi mencapai 36,8% (Asmin et al., 2025). Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, kurangnya edukasi tentang pencegahan penyakit, serta gaya hidup yang tidak sehat. Studi oleh Nurhayati et al., (2025) mengungkapkan bahwa masyarakat di wilayah kepulauan seringkali mengonsumsi makanan tinggi gula dan garam, serta kurang melakukan aktivitas fisik, yang menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular.

Selain faktor kesehatan, budaya dan kebiasaan hidup masyarakat juga turut memengaruhi kondisi kesehatan mereka. Budaya mengonsumsi makanan tradisional yang tinggi lemak dan karbohidrat, serta minimnya aktivitas fisik seperti olahraga, menjadi tantangan tersendiri dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Penelitian oleh Khusnul et al., (2025) menunjukkan bahwa intervensi kesehatan berbasis komunitas, seperti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan rutin, dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku hidup sehat di masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Pulau Pari dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat melalui pemeriksaan kesehatan dasar (gula darah, tekanan darah, dan asam urat) serta penyuluhan tentang pola makan gizi seimbang dan aktivitas fisik. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta dari masyarakat setempat, dengan harapan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik hidup sehat.

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) No. 3, yaitu Kehidupan Sehat dan Sejahtera, dengan fokus pada peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui edukasi dan intervensi kesehatan dasar. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya pencegahan penyakit tidak menular dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat Pulau Pari dapat lebih memahami pentingnya pencegahan penyakit tidak menular dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dapat menjadi dasar untuk intervensi lebih lanjut oleh pihak terkait, seperti puskesmas atau dinas kesehatan setempat, guna mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera di wilayah kepulauan.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat bagi masyarakat di Pulau Pari dilakukan melalui enam tahapan utama (Ayuningtyas et al., 2021; Widiastutie et al., 2023). Tahap pertama adalah identifikasi masalah mitra, di mana ditemukan bahwa masih banyak anggota masyarakat, terutama ibu-ibu PKK, yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya pola hidup sehat, termasuk dalam menjaga kadar gula darah, tekanan darah, dan asam urat.

Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan yang tidak seimbang serta kurangnya aktivitas fisik menjadi permasalahan utama yang dihadapi mitra.

Tahap kedua melibatkan analisis situasi dan kondisi mitra yang dilakukan melalui survei awal, wawancara, dan observasi langsung. Hasil analisis ini membantu dalam mengidentifikasi kebutuhan utama mitra serta merancang metode penyuluhan yang efektif. Selain itu, koordinasi dengan pihak mitra dilakukan untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan dan teknis pemeriksaan kesehatan.

Pada tahap ketiga, dilakukan sosialisasi kepada mitra melalui penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh narasumber. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya menjaga pola makan sehat dengan gizi seimbang, manfaat aktivitas fisik secara rutin, serta cara mengenali dan mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan asam urat. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mereka sendiri.

Tahap keempat mencakup pelaksanaan pemeriksaan kesehatan bagi peserta kegiatan, yang berjumlah 30 orang. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pengecekan kadar gula darah, tekanan darah, dan asam urat sebagai upaya deteksi dini terhadap potensi penyakit tidak menular. Pemeriksaan ini dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan peralatan medis yang sesuai standar.

Tahap kelima mencakup diskusi dan sesi tanya jawab antara peserta dan narasumber untuk memperjelas informasi yang telah disampaikan. Melalui sesi ini, peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait kesehatan mereka serta mendapatkan solusi atau saran yang sesuai dengan kondisi masing-masing. Partisipasi aktif dari peserta dalam sesi ini menjadi indikator keberhasilan dalam peningkatan pemahaman mereka terhadap pentingnya hidup sehat.

Monitoring dan evaluasi dilakukan pada tahap keenam untuk mengukur efektivitas kegiatan PKM. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap respons peserta, wawancara singkat pasca kegiatan, serta distribusi kuesioner untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi keberhasilan program serta memberikan rekomendasi bagi kegiatan serupa di masa mendatang.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan kegiatan PKM sangat penting untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Kusnayadi et al., 2019). Keterlibatan ibu-ibu PKK sebagai mitra utama dalam kegiatan ini berperan besar dalam menyebarluaskan informasi kesehatan kepada anggota komunitas lainnya. Dengan adanya kolaborasi yang baik antara tim pelaksana PKM dan mitra,

diharapkan program ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat di Pulau Pari.

### 3. HASIL

Analisis hasil kegiatan penyuluhan kesehatan di Pulau Pari menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas tentang pentingnya menjaga kadar gula darah, tekanan darah, dan asam urat dalam batas normal. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka terhadap pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik.

**Tabel 1.**

Kategori	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Perubahan (%)
Pemahaman tentang pola hidup sehat	45	80	+35
Pemahaman tentang gizi seimbang	50	85	+35
Pemahaman tentang manfaat olahraga	40	78	+38
Kesadaran tentang penyakit tidak menular (diabetes, hipertensi, asam urat)	42	82	+40
Pemahaman tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin	38	75	+37
<b>Rata-rata peningkatan</b>	<b>43</b>	<b>80</b>	<b>+37</b>

*Sumber: Peneliti.*

Berdasarkan hasil survei singkat (tabel 1) sebelum dan setelah penyuluhan, sebanyak 42% peserta awalnya tidak memahami risiko dari kadar gula darah dan tekanan darah yang tidak terkontrol. Setelah mendapatkan edukasi dari narasumber, angka tersebut menurun menjadi hanya 82%, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Selain itu, pemahaman tentang pola makan seimbang juga meningkat, dengan 85% peserta menyatakan bahwa mereka kini lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dibandingkan sebelum penyuluhan sebesar 50%.



**Gambar 1.**

Selain peningkatan pemahaman, kegiatan pemeriksaan kesehatan juga memberikan dampak langsung bagi peserta (lihat tabel 2). Dari 30 peserta yang diperiksa, 40% di antaranya ditemukan memiliki kadar gula darah yang melebihi batas normal, sementara 30% memiliki tekanan darah tinggi, serta 25% menunjukkan peserta memiliki kadar asam urat yang tinggi. Hasil pemeriksaan ini memberikan wawasan penting bagi peserta tentang kondisi kesehatan mereka dan mendorong mereka untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat.

**Tabel 2.**

No.	Item Pemeriksaan	Hasil	
		Tinggi	Normal
1	Gula Darah	40%	60%
2	Tekanan Darah	30%	70%
3	Asam Urat	25%	75%

*Sumber: Peneliti*

Lebih lanjut, narasumber menekankan pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Setelah kegiatan, 85% peserta menyatakan niat untuk menerapkan kebiasaan olahraga ringan secara rutin, seperti berjalan kaki dan senam pagi. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya memberikan informasi tetapi juga mampu menginspirasi perubahan perilaku di kalangan masyarakat.



**Gambar 2.**

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat Pulau Pari tentang kesehatan, sekaligus memberikan wawasan praktis yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya pemahaman dan kesadaran ini, diharapkan akan terjadi perubahan pola hidup yang lebih sehat di lingkungan masyarakat.

#### 4. DISKUSI

Hasil pemeriksaan awal menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan masih tergolong rendah. Berdasarkan wawancara dan observasi, banyak peserta yang belum memahami risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan asam urat, serta bagaimana cara pencegahannya melalui pola hidup sehat.

Dalam pemeriksaan gula darah, ditemukan bahwa sekitar 40% peserta memiliki kadar gula darah yang melebihi batas normal, sementara 30% peserta mengalami tekanan darah tinggi, dan 25% lainnya menunjukkan kadar asam urat yang tinggi. Hasil ini mencerminkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai gaya hidup sehat serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko penyakit.

Pemaparan materi oleh narasumber mengenai pola makan gizi seimbang dan pentingnya olahraga memperoleh respons yang sangat positif dari peserta, bisa dilihat pada table 1. Sebelum dilakukan penyuluhan, tingkat pemahaman masyarakat terhadap pola makan sehat masih tergolong rendah, yaitu hanya sekitar 50% peserta yang mengetahui pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Demikian pula, pemahaman mengenai pentingnya olahraga teratur lebih rendah lagi, yaitu hanya 40% peserta yang menyadari perannya dalam menjaga kesehatan tubuh. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memiliki pengetahuan memadai mengenai prinsip dasar pola hidup sehat.

Setelah diberikan sesi edukasi melalui penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi interaktif, terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam pemahaman peserta. Hasil post-test memperlihatkan bahwa 85% peserta mampu mengenali dan memahami pentingnya pola makan gizi seimbang, sementara 78% peserta menyadari manfaat olahraga teratur bagi pencegahan penyakit tidak menular. Artinya, terdapat peningkatan pemahaman sebesar 35% pada aspek gizi seimbang dan 38% pada aspek olahraga.

Peningkatan pemahaman masyarakat setelah mengikuti penyuluhan yang disertai interaksi langsung dan sesi tanya jawab sejalan dengan konsep *Social Cognitive Theory* (SCT) yang dikembangkan oleh Bandura (Firmansyah & Saepuloh, 2022). Teori ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh interaksi timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*reciprocal determinism*) (Abdullah, 2019). Dalam kegiatan ini, narasumber berperan sebagai *role model* yang menunjukkan pengetahuan dan praktik hidup sehat, sehingga peserta dapat belajar melalui *observational learning* (Widartika, 2025). Melalui proses ini, masyarakat tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga menirukan dan menyesuaikan perilaku sehat berdasarkan contoh yang ditampilkan.

Selain itu, sesi diskusi interaktif berfungsi meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan diri peserta untuk mampu menerapkan pola hidup sehat (Yaqin et al., 2017). Bandura menekankan bahwa *self-efficacy* merupakan kunci utama dalam perubahan perilaku, karena individu yang yakin mampu melakukan suatu tindakan akan lebih konsisten dalam menjalannya. Hal ini terlihat dari meningkatnya niat peserta untuk mengadopsi pola makan gizi seimbang serta melakukan olahraga secara teratur setelah penyuluhan.

Lebih jauh lagi, keterlibatan komunitas seperti ibu-ibu PKK dalam kegiatan ini menjadi bentuk *reinforcement* sosial yang memperkuat adopsi perilaku sehat (Saguni & Palu, 2007). Dukungan dan pengakuan dari lingkungan sekitar memberikan motivasi tambahan bagi peserta untuk mempertahankan perilaku baru yang telah dipelajari. Dengan demikian, efektivitas metode penyuluhan ini dapat dipahami melalui kerangka SCT, di mana kombinasi pembelajaran melalui pengamatan, peningkatan *self-efficacy*, dan penguatan sosial bersama-sama mendorong terjadinya perubahan perilaku kesehatan masyarakat di Pulau Pari.

Hasil post-test yang menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pemahaman masyarakat Pulau Pari mengenai pentingnya hidup sehat dapat dijelaskan melalui kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT) dari Bandura (Firmansyah & Saepuloh, 2022). Menurut SCT, perilaku kesehatan terbentuk dari interaksi dinamis antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri (*reciprocal determinism*) (Oktaviantika et al., 2023). Dalam kegiatan ini, penyuluhan yang diberikan berperan sebagai stimulus lingkungan yang memungkinkan peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes dan hipertensi, sekaligus strategi pencegahannya. Pengetahuan ini kemudian diinternalisasi melalui diskusi interaktif (Citrawathi, 2014), sehingga mendorong terbentuknya kesadaran baru tentang pentingnya menjaga kadar gula darah, tekanan darah, dan kadar asam urat.

Peningkatan pemahaman hingga 85% peserta yang mengakui bahwa pola makan seimbang berdampak besar terhadap kesehatan tubuh menunjukkan adanya proses *observational learning* dan *self-efficacy* (Rochmat et al., 2025). Peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga belajar dari contoh, pengalaman, dan penjelasan praktis yang disampaikan narasumber (Gejir et al., 2021). Melalui mekanisme ini, mereka memperoleh keyakinan diri bahwa pola hidup sehat, khususnya konsumsi makanan bergizi, dapat dilakukan meskipun dalam kondisi keterbatasan akses kesehatan di wilayah kepulauan. *Self-efficacy* inilah yang menjadi motor penggerak individu untuk mengubah kebiasaan sehari-hari.

Selain itu, SCT menekankan pentingnya *reinforcement* dari lingkungan sosial sebagai faktor yang memperkuat perilaku sehat. Dalam konteks ini, keterlibatan komunitas lokal, seperti kelompok ibu-ibu PKK, menjadi bentuk dukungan sosial yang mendorong masyarakat untuk konsisten dalam menerapkan pola makan sehat. Dukungan komunitas tersebut membantu menciptakan norma baru yang menganggap perilaku sehat sebagai hal yang penting dan layak dipraktikkan. Dengan demikian, hasil positif post-test bukan hanya mencerminkan

efektivitas penyuluhan, tetapi juga memperlihatkan bagaimana prinsip-prinsip SCT bekerja dalam meningkatkan kesadaran dan membangun pola hidup sehat yang lebih berkelanjutan di Pulau Pari.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan terhadap 30 peserta dalam kegiatan penyuluhan kesehatan di Pulau Pari, Kepulauan Seribu, ditemukan adanya variasi pemahaman masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat. Dengan menggunakan indikator tingkat kesadaran sebelum dan sesudah penyuluhan, diperoleh gambaran yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan, terutama terkait pemeriksaan gula darah, tekanan darah, dan asam urat.

Salah satu temuan penting dalam evaluasi ini adalah bahwa kesadaran peserta terhadap pencegahan penyakit lebih meningkat dibandingkan dengan pemahaman terhadap pengobatan. Hal ini terlihat dari respons peserta yang lebih memahami langkah-langkah pencegahan seperti menjaga pola makan sehat dan rutin berolahraga, dibandingkan dengan pengetahuan mengenai tindakan medis yang harus diambil ketika mengalami gejala penyakit tertentu. Oleh karena itu, diperlukan intervensi tambahan berupa pelatihan yang lebih praktis mengenai cara mengenali gejala penyakit serta langkah-langkah penanganan awal yang dapat dilakukan sebelum mendapatkan bantuan medis profesional.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan di Pulau Pari berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat. Namun, untuk menciptakan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan, perlu dilakukan edukasi yang berulang dan lebih mendalam mengenai aspek-aspek kesehatan tertentu, terutama yang berkaitan dengan deteksi dini dan pengelolaan penyakit tidak menular. Dengan upaya edukasi yang berkelanjutan, diharapkan masyarakat semakin sadar dan mampu menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Program penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di Pulau Pari, Kepulauan Seribu, telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan yang melibatkan 30 peserta ini mencakup pemeriksaan kesehatan seperti gula darah, tekanan darah, dan asam urat, serta penyuluhan mengenai pola makan bergizi seimbang dan pentingnya olahraga.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pemeriksaan kesehatan dan sesi edukasi. Banyak peserta yang awalnya tidak menyadari kondisi kesehatan mereka menjadi lebih peduli setelah mendapatkan hasil

pemeriksaan. Kesadaran ini menjadi langkah awal yang penting dalam mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Selain itu, penyampaian materi oleh narasumber terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik dan aktivitas fisik teratur.

Dampak dari kegiatan ini juga terlihat dalam perubahan sikap peserta terhadap kesehatan mereka sendiri. Setelah mendapatkan informasi yang lebih komprehensif, banyak peserta yang menunjukkan ketertarikan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan mengubah pola makan mereka ke arah yang lebih sehat. Hal ini menandakan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya di wilayah kepulauan yang memiliki keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan.

Secara keseluruhan, program penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta mengenai pentingnya hidup sehat. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan interaksi langsung dengan masyarakat, disertai dengan pemeriksaan kesehatan, dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Untuk ke depannya, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkala dengan cakupan yang lebih luas agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat di wilayah kepulauan lainnya.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, S. M. (2019). Social cognitive theory: A Bandura thought review published in 1982-2012. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 18(1), 85-100. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Asmin, E., Tahitu, R., Yunita, M., Mainase, J., Hataul, I. A. H., Mus, R., Ramla, R., Nahumarury, S., Hasibuan, A. B. A., & Metekohy, M. (2025). Pelayanan kesehatan di wilayah terpencil Buru Selatan, Maluku. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 7(1), 32-37. <https://doi.org/10.30867/pade.v7i1.2389>
- Ayuningtyas, G., Ekawati, N., & Puspitasari, R. (2021). Pengaruh pendidikan hand hygiene terhadap perilaku cuci tangan enam tahap pada keluarga pasien di unit rawat inap rumah sakit dr. Sitanala tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 9-22. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i1.91>
- Citrawathi, D. M. (2014). Pengembangan Model Pendidikan Kesehatan Integratif dan Kolaboratif di Sekolah. Prosiding Seminar Nasional Mipa.
- Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social learning theory: Cognitive and behavioral approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(3), 297-324. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Fund, S. (2015). Sustainable development goals. Available at This Link: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/inequality>

- Gejir, I. N., Kencana, I. G. S., Artawa, I. M. B., & Suanda, I. W. (2021). Implementasi Proses Pembelajaran dalam Penyuluhan Kesehatan Bagi Tenaga Kesehatan. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Hidayat, M. S., Fadilah, A., & Nurindasari, S. (2025). Deteksi Dini Hipertensi dan Diabetes Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Komunitas. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan " Optimal", 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15875712>
- Khusnul, K., Meri, M., Rahayu, R., Zahrani, M. N., Komariah, T. A., Nurfaqih, F., Agustin, R. M., Wahyu, F. D., Hanifah, S., & Ayu, A. B. (2025). Intervensi Kesehatan Berbasis Komunitas: Pendekatan PKMD di Nagarakasih Kota Tasikmalaya. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas), 6(1), 74-80. <https://doi.org/10.36465/jupemas.v6i1.1626>
- Kusnayadi, H., Merdekawati, A., & Kusumawardani, W. (2019). Pelatihan dan Pendampingan Kelompok Mitra PKM di Desa Leseng, Kecamatan Moyo Hulu, Kabupaten Sumbawa. Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(2), 96-102. <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.5.2.96-102>
- Muhammad Nursyahid, M. S. I., Arnoldy, S. E., & Ely Haryanti, M. P. (2025). Potensi Pengembangan Wisata Ramah Muslim: Studi Kasus di Pulau Berpenghuni Kepulauan Seribu. Publica Indonesia Utama.
- Nurdin, A., & Lestari, D. (2024). Membangun Masyarakat Sehat: Tantangan Dan Solusi Dalam Kesehatan Publik. Public Health Journal, 1(2).
- Nurhayati, A., Hasyim, D. M., & Arduani, F. (2025). Peran Gizi Pada Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. PT. Nawala Gama Education.
- Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Literature review: Promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(1), 1480-1494.
- Rochmat, C. S., Al-Razi, S. N., & Azizah, I. N. (2025). Penerapan Mentor Life Learning untuk Membentuk Karakter Islami Siswa di Sekolah Dasar Berbasis Teori Sosial-Kognitif Albert Bandura. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI), 5(4), 1787-1800. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i4.2500>
- Rohaeni, E., Almanda, E., Nurmala, A. D., & Khairunnisa, N. (2025). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. Health Care: Journal of Community Service, 3(1), 149-155. <https://doi.org/10.62354/healthcare.v3i1.104>
- Safitri, N. N., Aurelia, A. L. A., Pangestu, W. P., Isna, A. T., Abdullah, R., Fadilah, M. F., Sari, Y. E., & Arinawati, D. Y. (2024). Peningkatan Pengetahuan Penyakit Tidak Menular sebagai Langkah Preventif Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Dental Agromedis, 2(2), 39-50. <https://doi.org/10.19184/da.v2i2.1718>
- Saguni, F., & Palu, D. J. T. S. D. (2007). Mengembangkan perilaku sehat melalui pendekatan social learning theory. HUNAFA: Jurnal Studia Islamika, 4(1), 1-10.
- Vilasari, D., Ode, A. N., Sahilla, R., Febriani, N., & Purba, S. H. (2024). Peran promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tidak menular (PTM): Studi literatur. Jurnal Kolaboratif Sains, 7(7), 2635-2648.
- Widartika, S. K. M. (2025). Strategi Pendidikan Gizi Kuliner (Culinary Nutrition Education) Berbasis Praktik: Pendekatan Teori Dan Aplikasi. Book Chapter of Culinary Nutrition.

- Widiastutie, S., Setiawan, M. C. A., Satrio, J., & Saraswati, D. P. (2023). Penyuluhan Kebersihan Lingkungan: Inisiasi Gerakan Santri Go\_Green. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 2(02), 64-70. <https://doi.org/10.62668/berkarya.v2i02.542>
- Yaqin, A., Niken, S., & Dharmana, E. (2017). Efek Self Efficacy Training Terhadap Self Efficacy Dan Kepatuhan Diet Diabetesi. *Ji-Kes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1). <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.45>
- Yunara, Y., Aridamayanti, B. G., Fajriyah, N., Rohmah, U. N., Maskur, A., & Dahoklory, D. F. (2025). Buku Referensi Deteksi Dini dan Penatalaksanaan Penyakit Tidak Menular Perspektif Klinik dan Komunitas. CV. Dewa Publishing.