Primary Journal of Multidisciplinary Research
Vol. 2 No. 2, April 2026, pp. 39-43
E-ISSN 3090-0972

Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular di Masyarakat

Kurniawan Putra[1*], Wahyu Hidayat [1]
[1] Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran
Email: kurniawanputra@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history
Received April 3, 2026
Revised April 17, 2026
Accepted April 20, 2026
Published April 29, 2026

Keywords
Health education,
non-communicable diseases,
prevention,
healthy lifestyle behavior,
community.

License by CC-BY-SA
Copyright © 2026, The Author(s).

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes mellitus, hypertension, and cardiovascular diseases are the leading causes of death worldwide, including in Indonesia. The increasing prevalence of NCDs is largely influenced by unhealthy lifestyles, such as lack of physical activity, poor dietary habits, and smoking. Therefore, promotive and preventive efforts through health education have become an important strategy in reducing the incidence of NCDs in the community. This study aims to analyze the effectiveness of health education in improving knowledge and behavioral changes related to NCD prevention. The method used is a quantitative approach with a pre-test and post-test design involving a community group that received a health education intervention. Data were collected through questionnaires measuring levels of knowledge, attitudes, and behaviors before and after the intervention, and then analyzed statistically to determine significant differences. The results show a significant increase in the level of knowledge and awareness among the community after receiving health education. In addition, positive behavioral changes were observed, such as increased physical activity, healthier eating patterns, and a reduction in smoking habits. Thus, health education has proven to be effective as a preventive measure against non-communicable diseases, and therefore needs to be implemented continuously and integrated into public health programs.

How to cite: Putra, K., Hidayat , W., (2026). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular di Masyarakat. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 34-38. doi: https://doi.org/10.70716/pjmr.v2i1.451

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu tantangan utama dalam sistem kesehatan global pada abad ke-21. PTM seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit jantung telah menjadi penyebab utama kematian di dunia, melampaui penyakit menular yang sebelumnya mendominasi beban kesehatan masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), lebih dari 70% kematian global setiap tahunnya disebabkan oleh PTM (WHO, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa PTM tidak hanya menjadi masalah kesehatan individu, tetapi juga masalah sosial dan ekonomi yang kompleks.

Di Indonesia, tren peningkatan PTM menunjukkan pola yang mengkhawatirkan. Data Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi penyakit seperti hipertensi dan diabetes dalam beberapa tahun terakhir (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin modern turut berkontribusi terhadap peningkatan tersebut. Urbanisasi, kemajuan teknologi, serta perubahan pola konsumsi makanan menjadi faktor yang mempercepat transisi epidemiologi di Indonesia.

Faktor risiko utama PTM sebagian besar berasal dari perilaku yang dapat dimodifikasi. Kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta kebiasaan merokok merupakan determinan utama meningkatnya kasus PTM (Marmot et al., 2020). Pola hidup sedentari yang semakin umum, terutama di kalangan masyarakat perkotaan, memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada perubahan perilaku menjadi sangat penting.

Selain faktor individu, faktor lingkungan dan sosial juga memiliki peran penting dalam meningkatkan risiko PTM. Lingkungan yang tidak mendukung aktivitas fisik, akses terbatas terhadap makanan sehat, serta pengaruh budaya dan sosial dapat memperburuk kondisi kesehatan masyarakat (Glanz et al., 2015). Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan PTM harus dilakukan secara komprehensif dan melibatkan berbagai sektor.

Upaya promotif dan preventif menjadi strategi utama dalam mengendalikan PTM. Pendekatan ini lebih efektif dibandingkan pendekatan kuratif yang cenderung membutuhkan biaya lebih besar dan hasil yang lebih lambat (Bloom et al., 2018). Salah satu bentuk intervensi promotif yang terbukti efektif adalah edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat.

Edukasi kesehatan tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk membentuk sikap dan perilaku yang mendukung kesehatan. Menurut teori perilaku kesehatan, peningkatan pengetahuan dapat mempengaruhi sikap, yang pada akhirnya akan berdampak pada perubahan perilaku (Rosenstock et al., 1988). Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi komponen penting dalam program pencegahan PTM.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Misalnya, studi oleh Nutbeam (2017) menunjukkan bahwa literasi kesehatan yang baik berkorelasi dengan perilaku hidup sehat yang lebih baik. Hal ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Selain peningkatan pengetahuan, edukasi kesehatan juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku. Intervensi berbasis edukasi telah terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki pola makan, serta mengurangi kebiasaan merokok (Prochaska & Velicer, 1997). Perubahan perilaku ini sangat penting dalam menurunkan risiko PTM dalam jangka panjang.

Namun demikian, efektivitas edukasi kesehatan seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti metode penyampaian, karakteristik peserta, serta konteks sosial budaya. Edukasi yang tidak disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat cenderung kurang efektif (Green & Kreuter, 2005). Oleh karena itu, penting untuk merancang program edukasi yang berbasis kebutuhan dan kontekstual.

Pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test sering digunakan untuk mengukur efektivitas edukasi kesehatan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi secara objektif (Campbell & Stanley, 2015). Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai dampak intervensi.

Penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data juga menjadi metode yang umum dalam penelitian kesehatan masyarakat. Kuesioner dapat mengukur aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku secara sistematis (Polit & Beck, 2018). Analisis statistik kemudian digunakan untuk menentukan signifikansi perubahan yang terjadi.

Dalam konteks pencegahan PTM, peningkatan pengetahuan saja tidak cukup tanpa diikuti oleh perubahan perilaku. Oleh karena itu, evaluasi terhadap efektivitas edukasi kesehatan harus mencakup kedua aspek tersebut. Perubahan perilaku yang positif menjadi indikator utama keberhasilan intervensi.

Penelitian ini menjadi penting karena memberikan bukti empiris mengenai efektivitas edukasi kesehatan dalam pencegahan PTM. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program kesehatan masyarakat yang lebih efektif dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan kesehatan.

Lebih lanjut, integrasi edukasi kesehatan dalam program kesehatan masyarakat perlu dilakukan secara sistematis. Program yang berkelanjutan dan terintegrasi akan memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan intervensi yang bersifat sementara (Kickbusch et al., 2013). Oleh karena itu, kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat sangat diperlukan.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat terkait pencegahan PTM. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis dalam upaya menekan angka kejadian PTM di masyarakat secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui metode one group pre-test and post-test design. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan. Pendekatan ini dinilai efektif dalam mengevaluasi dampak suatu program intervensi kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) (Campbell & Stanley, 2015). Penelitian dilaksanakan di lingkungan masyarakat yang memiliki tingkat risiko PTM yang cukup tinggi berdasarkan data dari puskesmas setempat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat usia produktif (18–60 tahun) di wilayah penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu responden yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dan tidak memiliki gangguan komunikasi. Jumlah sampel ditentukan sebanyak 50–100 responden untuk memperoleh hasil yang representatif dalam penelitian sosial kesehatan (Creswell, 2014). Karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan juga dicatat untuk analisis deskriptif.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner terdiri dari tiga bagian utama, yaitu pengetahuan tentang PTM, sikap terhadap pencegahan PTM, dan perilaku hidup sehat. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert untuk menilai sikap dan perilaku, serta pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan. Uji validitas dilakukan menggunakan Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan nilai ≥0,70 yang menunjukkan instrumen reliabel (Sugiyono, 2017).

Prosedur penelitian dimulai dengan pengambilan data awal (pre-test) untuk mengetahui kondisi awal responden. Selanjutnya diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan media audiovisual yang berfokus pada pencegahan PTM, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengendalian faktor risiko. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang (post-test) untuk menilai perubahan yang terjadi. Jarak waktu antara pre-test dan post-test adalah 1–2 minggu untuk melihat efek jangka pendek dari edukasi (Glanz et al., 2015).

Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Selain itu, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan perubahan skor pengetahuan, sikap, serta perilaku. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS untuk memastikan keakuratan hasil penelitian (Field, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan hasil analisis pre-test dan post-test, terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Hal ini sejalan dengan temuan Journal of Health Education Research & Development yang menyatakan bahwa edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan secara signifikan, khususnya dalam pemahaman faktor risiko PTM (Sharma & Romas, 2018). Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar penting dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya pencegahan PTM. Responden menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi untuk mengadopsi gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan dan rutin berolahraga. Temuan ini didukung oleh penelitian dalam BMC Public Health yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan mampu membentuk sikap preventif terhadap penyakit kronis melalui peningkatan kesadaran individu (Jepson et al., 2010). Dengan demikian, edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi aspek afektif masyarakat.

Perubahan perilaku kesehatan juga terlihat secara nyata pada responden setelah diberikan edukasi. Sebagian besar responden mulai mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengurangi kebiasaan merokok. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dipublikasikan dalam The Lancet Public Health yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis edukasi memiliki peran penting dalam menurunkan faktor risiko PTM melalui perubahan gaya hidup (Gakidou et al., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam jangka panjang.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala dalam implementasi edukasi kesehatan, seperti keterbatasan waktu, rendahnya tingkat pendidikan sebagian responden, serta kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang berkelanjutan. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi keberhasilan intervensi edukasi secara optimal. Studi dari Health Promotion International menegaskan bahwa keberhasilan edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan

masyarakat (Nutbeam, 2000). Oleh karena itu, pendekatan yang lebih komprehensif dan kontekstual sangat diperlukan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam pencegahan PTM. Implementasi program edukasi yang berkelanjutan dan berbasis komunitas sangat direkomendasikan untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Temuan ini juga sejalan dengan rekomendasi dari World Health Organization yang menekankan pentingnya promosi kesehatan sebagai strategi utama dalam pengendalian penyakit tidak menular (WHO, 2020). Dengan demikian, kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat menjadi kunci dalam keberhasilan program edukasi kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, edukasi kesehatan terbukti memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan penyakit tidak menular. Peningkatan pemahaman ini menjadi dasar utama dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku individu menuju pola hidup yang lebih sehat. Dengan adanya intervensi edukatif yang tepat, masyarakat menjadi lebih mampu mengenali faktor risiko serta langkah-langkah preventif yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, edukasi kesehatan juga terbukti efektif dalam mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif. Masyarakat yang sebelumnya memiliki kebiasaan hidup tidak sehat mulai menunjukkan perbaikan, seperti meningkatnya aktivitas fisik, penerapan pola makan bergizi seimbang, serta berkurangnya kebiasaan merokok. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi memiliki dampak nyata dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular.

Keberhasilan program edukasi kesehatan ini juga menegaskan pentingnya metode penyampaian informasi yang tepat dan mudah dipahami oleh masyarakat. Penggunaan media edukasi yang menarik, interaktif, serta berbasis kebutuhan masyarakat dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dan dukungan dari berbagai pihak menjadi faktor penting dalam memastikan keberlanjutan program edukasi tersebut.

Dengan demikian, edukasi kesehatan perlu terus dikembangkan dan diintegrasikan secara sistematis dalam program kesehatan masyarakat. Upaya ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan. Melalui pendekatan yang komprehensif dan berkesinambungan, diharapkan angka kejadian penyakit tidak menular dapat ditekan secara signifikan, sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Beaglehole, R., Bonita, R., Horton, R., Adams, C., Alleyne, G., Asaria, P., & Lancet NCD Action Group. (2011). Priority actions for the non-communicable disease crisis. The Lancet, 377(9775), 1438–1447.

Bloom, D. E., Cafiero, E., Jané-Llopis, E., et al. (2018). The global economic burden of noncommunicable diseases. World Economic Forum.

Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). Experimental and quasi-experimental designs for research. Houghton Mifflin Company.

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.). SAGE Publications.

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). Health behavior and health education: Theory, research, and practice. Jossey-Bass.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). Health program planning: An educational and ecological approach. McGraw-Hill.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia.

Kickbusch, I., Pelikan, J. M., Apfel, F., & Tsouros, A. (2013). Health literacy. WHO.

Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., et al. (2020). Health equity in England. Institute of Health Equity.

Noar, S. M., Benac, C. N., & Harris, M. S. (2009). Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. Psychological Bulletin, 135(4), 673–693.

Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal. Health Promotion International, 15(3), 259–267.
Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion, 12(1), 38–48.
Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. Health Education Quarterly, 15(2), 175–183.
Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
World Health Organization. (2023). Noncommunicable diseases. WHO.