



Pentingnya Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat

Elvi Juliansyah
STIKES Kapuas Raya

*Email Korespondensi: elvi_juliansyah@yahoo.co.id

Diterima: 24-06-2026 | Disetujui: 28-06-2026 | Diterbitkan: 30-06-2026

ABSTRACT

Health is one of the most important elements in human life in maintaining and preserving their health. The purpose of this study is to describe the importance of health education in improving healthy living behavior. The research method uses a literature review sourced from international and national articles with a descriptive analysis approach. The results of this study indicate that health education using counseling methods, group discussions, counseling, training, demonstrations, print media, electronic media, social media, and a good community-based approach can improve healthy living behavior. The conclusion of this study is that education can improve healthy living behavior of individuals, families and communities.

Keywords: Health Education, Healthy Living Behavior, and Health Education Methods.

ABSTRAK

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam menjaga dan memelihara kesehatannya. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan pentingnya Pendidikan kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat. Metode penelitian menggunakan kajian literatur yang bersumber dari artikel-artikel internasional dan nasional dengan pendekatan deskriptif analisis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode penyuluhan, diskusi kelompok, konseling, pelatihan, demonstrasi, media cetak, media elektronik, media sosial, dan pendekatan berbasis komunitas yang baik dapat meningkatkan perilaku hidup sehat. Kesimpulan dari penelitian ini Pendidikan dapat meningkatkan perilaku hidup sehat individu, keluarga dan masyarakat.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Perilaku Hidup Sehat, dan Metode Pendidikan Kesehatan

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Juliansyah, E. . (2026). Pentingnya Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat. Journal of Literature Review, 2(1), 668-674. <https://doi.org/10.63822/n9bcrv13>

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan dalam pembangunan manusia yang berkelanjutan. Derajat kesehatan masyarakat disamping ditentukan oleh ketersediaan pelayanan kesehatan, akan tetapi juga sangat ditentukan oleh perilaku individu dan masyarakat dalam menjaga dan memelihara kesehatannya (Wyatt, J. P., & Ampadu, G. G. 2022). Masalah kesehatan yang dihadapi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, obesitas, stunting, penyakit menular, serta gangguan kesehatan lingkungan akan berhubungan dengan perilaku hidup yang kurang sehat. Upaya meningkatkan (promotif) kesehatan dan mencegah (preventif) dari risiko timbulnya penyakit (AbdulRaheem, Y. 2023). menjadi sangat penting untuk dilakukan secara berkesinambungan.

Strategi utama dalam upaya promotif dan preventif melalui kegiatan pendidikan kesehatan dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan (Jariyah, A., & Hartati, S. 2022). Pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat agar mampu memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri (Islam, K. F., Dkk, 2023). Pendidikan kesehatan disamping sebagai sarana penyampaian informasi, juga sebagai proses pemberdayaan masyarakat agar mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan (Corbin, J. H., et.al., 2021).

Perubahan perilaku kesehatan merupakan proses yang kompleks ditentukan oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, budaya, lingkungan sosial, kondisi ekonomi, akses terhadap informasi, serta pengalaman individu (Nutbeam, D., & Muscat, D. M. 2021). Pendidikan kesehatan berperan sebagai media yang mampu menjembatani kesenjangan informasi dan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memahami risiko kesehatan serta menerapkan tindakan pencegahan yang tepat (Rizvi, D. S., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan pembentukan perilaku hidup sehat (Saah, F. I., et.al., 2021). Individu yang memperoleh pendidikan kesehatan yang baik cenderung lebih mampu menerapkan pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menghindari perilaku berisiko, serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan secara optimal. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mengurangi beban penyakit (Albarracín, D., et.al., 2024).

Melihat pentingnya peran pendidikan kesehatan dalam pembentukan perilaku hidup sehat, maka diperlukan kajian yang komprehensif mengenai kontribusi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada berbagai kelompok masyarakat. Kajian ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat melalui analisis berbagai teori, konsep, dan hasil penelitian yang relevan.

METODE PENULISAN

Penulisan artikel ini ditulis dengan menggunakan metode studi literatur (*literature review*) pendekatan deskriptif-analitis. Studi literatur dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber ilmiah yang terkait dengan artikel jurnal nasional dan internasional, buku referensi, laporan penelitian, pedoman organisasi kesehatan, serta dokumen kebijakan kesehatan yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat.

Tahapan penulisan diawali dengan identifikasi topik mengenai pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat. Selanjutnya dilakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci seperti "*health education*", "*health promotion*", "*healthy behavior*", "*behavior change*", "*preventive health behavior*", dan "*community health education*". Literatur yang dipilih merupakan publikasi yang memiliki relevansi dengan tujuan kajian dan memberikan informasi mengenai hubungan antara pendidikan kesehatan dan perubahan perilaku kesehatan.

Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber yang mendukung kajian ini yang kemudian dianalisis secara kualitatif melalui proses reduksi data, pengelompokan tema, sintesis informasi, dan interpretasi hasil. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi konsep utama, faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pendidikan kesehatan, serta dampaknya terhadap perubahan perilaku hidup sehat. Hasil analisis disajikan secara naratif untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan proses yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat meningkatkan kemampuan dalam memperoleh informasi kesehatan, memahami masalah kesehatan, serta mengambil keputusan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup (Putri, D. A. A., et.al., 2025). Pendidikan kesehatan disamping berfokus pada peningkatan pengetahuan, juga bertujuan membentuk sikap dan keterampilan yang mendukung perilaku hidup sehat (Moitra, P., Madan, J., & Verma, P., 2021).

Konsep promosi kesehatan dalam pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi utama yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan (Nutbeam, D., & Muscat, D. M., 2021). Melalui pendidikan kesehatan, individu dapat memahami hubungan antara perilaku dan kondisi kesehatan sehingga terdorong untuk melakukan perubahan perilaku yang positif. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai metode penyuluhan, diskusi kelompok, konseling, pelatihan, demonstrasi, media cetak, media elektronik, media sosial, dan pendekatan berbasis komunitas (Islam, K. F., et.al., 2023). Pemilihan metode yang tepat sangat menentukan keberhasilan pendidikan kesehatan dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

Perilaku Hidup Sehat dan Faktor yang Mempengaruhinya

Perilaku hidup sehat sangat ditentukan oleh asupan, aktivitas fisik, kebersihan perorangan dan lingkungan, membatasi faktor risiko kesehatan, mendapatkan pelayanan kesehatan, dan melakukan pemeriksaan kesehatan (Cacciatore, S., et.al., 2025). Perilaku hidup sehat merupakan segala tindakan yang dilakukan individu untuk menjaga, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan (Zhang, K., et.al., 2023). Perilaku hidup sehat mencakup berbagai aspek, antara lain:

1. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
2. Melakukan aktivitas fisik secara teratur.
3. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
4. Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol.
5. Mengelola stres dengan baik.
6. Memanfaatkan pelayanan kesehatan secara rutin.

7. Mematuhi pengobatan yang dianjurkan tenaga kesehatan.
8. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Kim, E. S., et.al.,2021), yaitu:

- Faktor Predisposisi yang meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, dan persepsi individu terhadap kesehatan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin besar peluang untuk menerapkan perilaku hidup sehat.
- Faktor Pendukung yang meliputi ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan, akses informasi, fasilitas sanitasi, serta dukungan kebijakan yang memudahkan masyarakat untuk berperilaku sehat.
- Faktor Penguat yang meliputi dukungan keluarga, tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, teman sebaya, serta lingkungan sosial yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat.

Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan

Pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku karena itu pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai berbagai masalah kesehatan, faktor risiko penyakit, serta cara pencegahannya (Rizvi, D. S., 2022). Melalui pendidikan kesehatan, masyarakat memperoleh informasi yang benar mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, imunisasi, sanitasi lingkungan, kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit tidak menular, dan berbagai isu kesehatan lainnya (Sorn, V., Suon, M., & Chea, S., 2026). Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar bagi individu untuk mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatannya.

Masyarakat yang memiliki pengetahuan kesehatan yang baik cenderung lebih mampu mengenali gejala penyakit, memahami faktor risiko, serta melakukan tindakan pencegahan sebelum penyakit berkembang menjadi lebih serius (Wang, W., et.al.,2021).

Peran Pendidikan Kesehatan dalam Membentuk Sikap Positif

Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan akan berperan untuk membentuk sikap positif terhadap kesehatan. Sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk merespons suatu objek atau situasi secara positif maupun negative (Bechler, C. J.,et.al., 2021). Melalui proses pendidikan kesehatan yang efektif, individu dapat mengembangkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mengurangi perilaku yang berisiko. Sikap positif terhadap kesehatan akan meningkatkan motivasi seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten (Kang, J., Me, R. C., & Kamarudin, K. M., 2024). Sebagai contoh, pendidikan kesehatan mengenai bahaya merokok dapat membentuk sikap negatif terhadap kebiasaan merokok sehingga individu terdorong untuk menghindari atau menghentikan perilaku tersebut.

Peran Pendidikan Kesehatan dalam Mengubah Perilaku

Perilaku kesehatan merupakan hasil dari proses pendidikan kesehatan yang Panjang terkait pengetahuan, pemahaman, dan perubahan sikap untuk mewujudkan perilaku yang diharapkan. Pendidikan kesehatan dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam rangka meningkatkan pemahaman, adalah terjadinya perubahan perilaku yang mendukung kesehatan. Perubahan perilaku terjadi melalui beberapa tahapan (Volkow, N. D., & Blanco, C., 2023), yaitu:

- Tahap Kesadaran (*Awareness*) yaitu individu mulai menyadari adanya masalah kesehatan dan pentingnya tindakan pencegahan.

- Tahap Ketertarikan (*Interest*) dimana individu menunjukkan minat untuk mengetahui lebih lanjut mengenai informasi kesehatan.
- Tahap Evaluasi (*Evaluation*) dimana individu mempertimbangkan manfaat dan risiko dari perilaku yang akan dilakukan.
- Tahap Percobaan (*Trial*) yaitu individu mulai mencoba menerapkan perilaku baru.
- Tahap Adopsi (*Adoption*) yaitu perilaku sehat menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan.

Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara berkesinambungan dapat mempercepat proses perubahan perilaku (Nutbeam, D., & Muscat, D. M., 2021). tersebut dan meningkatkan kemungkinan perilaku sehat dipertahankan dalam jangka panjang.

Dampak Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Sehat

Keberhasilan Pendidikan kesehatan sangat ditentukan oleh dampak pendidikan kesehatan terhadap perubahan perilaku sehat (Islam, K. F., et.al.,2023). menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan dampak positif terhadap perilaku hidup sehat, antara lain:

- Peningkatan pola makan sehat dengan pendidikan kesehatan membantu masyarakat memahami pentingnya konsumsi buah, sayur, protein, serta pembatasan gula, garam, dan lemak sehingga mampu memperbaiki pola konsumsi sehari-hari.
- Peningkatan aktivitas fisik melalui edukasi tentang manfaat olahraga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk mencegah penyakit tidak menular.
- Peningkatan kebersihan diri dan lingkungan dengan pendidikan kesehatan mendorong penerapan perilaku mencuci tangan pakai sabun, penggunaan air bersih, pengelolaan sampah, dan sanitasi lingkungan yang baik.
- Pencegahan penyakit tidak menular Edukasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan obesitas.
- Peningkatan pemanfaatan pelayanan kesehatan sehingga masyarakat yang memperoleh pendidikan kesehatan lebih cenderung melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, mengikuti program imunisasi, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan secara tepat.

Faktor yang Menentukan Keberhasilan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan yang diharapkan akan terjadinya perubahan perilaku masyarakat sebagaimana yang diharapkan akan berhasil dengan baik (Albarracín, D., et.al., 2024), dan akan membawa pengaruh pada keberhasilan pendidikan kesehatan. Hal ini sangat ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Kesesuaian materi dengan kebutuhan sasaran.
2. Kompetensi dan kemampuan komunikator.
3. Penggunaan metode dan media yang menarik.
4. Partisipasi aktif peserta.
5. Dukungan keluarga dan lingkungan sosial.
6. Ketersediaan fasilitas pendukung.
7. Kontinuitas dan keberlanjutan program pendidikan kesehatan.

Semakin baik faktor-faktor tersebut dipenuhi, semakin besar peluang pendidikan kesehatan menghasilkan perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang sangat penting dalam meningkatkan perilaku hidup sehat. Melalui pendidikan kesehatan, masyarakat memperoleh pengetahuan yang benar, membentuk sikap positif, dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan kesehatan akan mampu meningkatkan pola makan sehat, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, pencegahan penyakit, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan. Pendidikan kesehatan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, sistematis, dan berbasis kebutuhan masyarakat agar dapat memberikan dampak yang optimal terhadap peningkatan derajat kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- AbdulRaheem, Y. (2023). Unveiling the significance and challenges of integrating prevention levels in healthcare practice. *Journal of primary care & community health*, 14, 21501319231186500.
- Albarracín, D., Fayaz-Farkhad, B., & Granados Samayoa, J. A. (2024). Determinants of behaviour and their efficacy as targets of behavioural change interventions. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 377-392.
- Bechler, C. J., Tormala, Z. L., & Rucker, D. D. (2021). The attitude-behavior relationship revisited. *Psychological science*, 32(8), 1285-1297.
- Cacciatore, S., Mao, S., Nuñez, M. V., Massaro, C., Spadafora, L., Bernardi, M., ... & Landi, F. (2025). Urban health inequities and healthy longevity: traditional and emerging risk factors across the cities and policy implications. *Aging clinical and experimental research*, 37(1), 143.
- Corbin, J. H., Oyene, U. E., Manoncourt, E., Onya, H., Kwamboka, M., Amuyunzu-Nyamongo, M., ... & Van den Broucke, S. (2021). A health promotion approach to emergency management: effective community engagement strategies from five cases. *Health promotion international*, 36(Supplement_1), i24-i38.
- Islam, K. F., Awal, A., Mazumder, H., Munni, U. R., Majumder, K., Afroz, K., ... & Hossain, M. M. (2023). Social cognitive theory-based health promotion in primary care practice: A scoping review. *Heliyon*, 9(4).
- Jariyah, A., & Hartati, S. (2022). Antenatal class increases knowledge and attitude of pregnant women in succeeding early breastfeeding initiation. *Journal of Asian Multicultural Research for Medical and Health Science Study*, 3(2), 69-78.
- Kang, J., Me, R. C., & Kamarudin, K. M. (2024). A healthy lifestyle persuasive design model based on behavioral analysis. *Learning and Motivation*, 87, 102021.
- Kim, E. S., Delaney, S. W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E. D., & Vanderweele, T. J. (2021). Life satisfaction and subsequent physical, behavioral, and psychosocial health in older adults. *The Milbank Quarterly*, 99(1), 209-239.
- Moitra, P., Madan, J., & Verma, P. (2021). Impact of a behaviourally focused nutrition education intervention on attitudes and practices related to eating habits and activity levels in Indian adolescents. *Public Health Nutrition*, 24(9), 2715-2726.
- Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). Health promotion glossary 2021. *Health promotion international*, 36(6), 1578-1598.

- Putri, D. A. A., Janattaka, N., Astutik, L. S., Jadmiko, R. S., Oktaviarini, N., & Satria, A. P. (2025). Pendampingan Kesehatan Masyarakat melalui Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan Edukasi Gaya Hidup Sehat. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(02), 111-120.
- Rizvi, D. S. (2022). Health education and global health: Practices, applications, and future research. *Journal of education and health promotion*, 11(1), 262.
- Saah, F. I., Amu, H., Seidu, A. A., & Bain, L. E. (2021). Health knowledge and care seeking behaviour in resource-limited settings amidst the COVID-19 pandemic: A qualitative study in Ghana. *Plos one*, 16(5), e0250940.
- Sorn, V., Suon, M., & Chea, S. (2026). Recent trends of non-communicable diseases in Cambodia: a narrative review of challenges, risk factors, and public health strategies. *Frontiers in Public Health*, 14, 1799131.
- Volkow, N. D., & Blanco, C. (2023). Substance use disorders: a comprehensive update of classification, epidemiology, neurobiology, clinical aspects, treatment and prevention. *World Psychiatry*, 22(2), 203-229.
- Wang, W., Yan, Y., Guo, Z., Hou, H., Garcia, M., Tan, X., ... & Suboptimal Health Study Consortium and European Association for Predictive, Preventive and Personalised Medicine. (2021). All around suboptimal health—a joint position paper of the Suboptimal Health Study Consortium and European Association for Predictive, Preventive and Personalised Medicine. *Epma Journal*, 12(4), 403-433.
- Wyatt, J. P., & Ampadu, G. G. (2022). Reclaiming self-care: Self-care as a social justice tool for Black wellness. *Community mental health journal*, 58(2), 213-221.
- Zhang, K., Ma, Y., Luo, Y., Song, Y., Xiong, G., Ma, Y., ... & Kan, C. (2023). Metabolic diseases and healthy aging: identifying environmental and behavioral risk factors and promoting public health. *Frontiers in public health*, 11, 1253506.