

Peningkatan Motivasi dan Kepatuhan Ibu PKK untuk Melakukan Gaya Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi dan Senam BEP di Tohudan, Colomadu, Karanganyar

Astuti Athanasia Budi^{*1}, Rizky Nurvita Eka², Nabira Hafifah Refi³

^{1,2,3}Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

*e-mail: athatika500@gmail.com¹ nurvitaekarizky@gmail.com² fifahrefi@gmail.com³

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian di dunia dan dipengaruhi oleh faktor risiko yang berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat. Kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan menjadi factor risiko terjadinya PTM. Kelompok ibu PKK memiliki peran strategis dalam menjaga kesehatan keluarga sehingga perlu mendapatkan edukasi mengenai penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PTM. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan ibu PKK dalam menerapkan gaya hidup sehat. Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar dengan 36 anggota PKK. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan melalui ceramah dan diskusi, demonstrasi aktivitas fisik berupa Senam Bio Energy Power (BEP). Evaluasi kegiatan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disusun oleh tim pengabdian berdasarkan materi edukasi mengenai penyakit tidak menular dan penerapan gaya hidup sehat terdiri dari 15 pertanyaan. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik peserta sebesar 142,28 mmHg, indeks massa tubuh 26,07 kg/m², lingkar perut 86,25 cm, dan kadar gula darah 131,36 mg/dL yang menunjukkan adanya faktor risiko penyakit tidak menular pada sebagian peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 91,7% peserta memiliki tingkat pengetahuan tinggi, sedangkan seluruh peserta memiliki motivasi dan kepatuhan tinggi (100%) dalam menerapkan gaya hidup sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan aktivitas fisik dapat diterima dengan baik serta efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat melalui kelompok PKK sebagai upaya promotif dan preventif PTM.

Kata kunci: aktifitas fisik, gaya hidup sehat, penyakit tidak menular, PKK (pemberdayaan kesejahteraan keluarga), edukasi kesehatan

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are the leading cause of death in the world and are influenced by risk factors related to unhealthy lifestyles. Lack of physical activity, unbalanced diet, and low public awareness in maintaining health are risk factors for NCDs. Women's Family Welfare Empowerment (PKK) have a strategic role in maintaining family health so they need to get education about the implementation of a healthy lifestyle as an effort to prevent NCDs. This community service activity aims to increase the knowledge, motivation, and compliance of PKK mothers in implementing a healthy lifestyle. This community service was carried out in the Tohudan area, Colomadu District, Karanganyar Regency with 36 Women's Family Welfare Empowerment (PKK) members. The activities carried out include health check-ups, health education through lectures and discussions, physical activity demonstrations in the form of Bio Energy Power (BEP) Gymnastics. The evaluation of the activity using instruments in the form of questionnaires prepared by the service team based on educational materials about non-communicable diseases and the implementation of a healthy lifestyle consisted of 15 questions. The results of the health examination showed that the average systolic blood pressure of the participants was 142.28 mmHg, the body mass index was 26.07 kg/m², the abdominal circumference was 86.25 cm, and the blood sugar level was 131.36 mg/dL which showed that there were risk factors for non-communicable diseases in some participants. The results of the evaluation showed that 91.7% of participants had a high level of knowledge, while all participants had high motivation and compliance (100%) in implementing a healthy lifestyle. This activity shows that health education and physical activity can be well received and effective in increasing public awareness through PKK groups as a promotive and preventive effort for NCDs.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, non-communicable diseases, Family Welfare Empowerment (PKK), health education.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu harapan terbesar bagi setiap manusia dalam menjalankan kehidupannya. Kesehatan dapat diartikan sebagai kondisi sehat secara fisik, psikis, spiritual, dan sosial. Individu dengan kondisi sehat mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, bersosialisasi, beribadah, dan berpikir dengan baik. Kondisi tersebut mampu meningkatkan produktivitas individu dalam menjalani kegiatannya dan menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, individu yang sedang sakit akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan menjalankan aktivitas sehari-hari (Trismanjaya *et al.*, 2020).

Perubahan pola hidup masyarakat modern menyebabkan peningkatan faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), terutama akibat kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi lemak dan gula, serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan secara preventif (Asmin *et al.*, 2021). Untuk mencapai kesehatan yang optimal diperlukan kesadaran akan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat agar sistem imun tubuh dapat meningkat. Penerapan gaya hidup sehat juga mampu menurunkan risiko terjadinya berbagai penyakit dan membantu mengendalikan kondisi kesehatan tertentu (Wahidin *et al.*, 2023).

Seiring dengan perkembangan teknologi, kejadian penyakit tidak menular menjadi salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia. Perkembangan teknologi memang memberikan kemudahan dalam berbagai aktivitas, namun di sisi lain dapat menyebabkan masyarakat menjadi kurang aktif secara fisik. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan faktor risiko PTM. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan fungsi kardiovaskular, mengontrol tekanan darah, menjaga berat badan, serta menurunkan risiko terjadinya diabetes melitus dan penyakit jantung koroner (Sudayasa *et al.*, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di dunia dan menyumbang sekitar 71% dari total kematian global setiap tahunnya (Budreviciute *et al.*, 2020). Empat jenis PTM dengan angka kematian tertinggi meliputi penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes melitus (Kemnetrian Kesehatan, 2022). Peningkatan kejadian PTM di masyarakat berkaitan dengan pola hidup yang kurang sehat seperti rendahnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, merokok, serta kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan (CERF, 2021). Penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik dan pengaturan pola makan diketahui dapat membantu menurunkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (Bennie & Tittlbach, 2020).

Kelurahan Tohudan merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar yang memiliki jumlah penduduk sebanyak 5.866 jiwa. BPS (Kabupaten Karanganyar, 2025). Organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di wilayah ini aktif melaksanakan berbagai kegiatan kemasyarakatan dan kesehatan sehingga memiliki potensi besar sebagai mitra dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan ibu PKK setempat, masih ditemukan anggota PKK yang belum rutin melakukan aktivitas fisik. Dari hasil pendataan sederhana terhadap 36 anggota PKK, sebanyak 12 orang memiliki riwayat hipertensi, 5 orang diabetes melitus, dan 10 orang mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, sebagian besar anggota mengaku jarang melakukan olahraga secara rutin karena keterbatasan waktu dan kurangnya pengetahuan mengenai aktivitas fisik yang sesuai. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan serta pelatihan aktivitas fisik yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberdayaan masyarakat melalui kelompok komunitas seperti PKK menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap program kesehatan karena melibatkan dukungan sosial dan interaksi kelompok secara langsung. Berbagai program edukasi kesehatan berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat masyarakat.

Penelitian Sujarwoto & Maharani, (2022) menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam intervensi kesehatan berbasis komunitas berhubungan dengan meningkatnya perilaku deteksi dini PTM, seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol secara berkala. Selain itu, program literasi kesehatan dan pelatihan kader kesehatan yang dilaksanakan

di Kulon Progo menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai PTM dari 43,7% menjadi 78,9% serta peningkatan pengetahuan pencegahan PTM dari 31,8% menjadi 60,3% setelah diberikan edukasi kesehatan. Pelatihan kader juga meningkatkan kemampuan kader dalam mendukung kegiatan promosi kesehatan di masyarakat.

Berbagai kegiatan pengabdian lain yang berfokus pada pemberdayaan kader Posbindu PTM juga melaporkan peningkatan pengetahuan kader dan keterlibatan masyarakat dalam upaya pengendalian faktor risiko PTM setelah diberikan pelatihan dan pendampingan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui kelompok masyarakat dan kader kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran serta partisipasi masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular (Marfianti *et al.*, 2022).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan PTM. Selain edukasi kesehatan, diperlukan pula pengenalan aktivitas fisik yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan secara mandiri oleh masyarakat. Salah satu aktivitas fisik yang dapat diterapkan adalah Senam Bio Energy Power (BEP), yaitu latihan fisik sederhana yang bertujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh (Setiani *et al.*, 2022).

Pengelolaan penyakit memerlukan peran serta keluarga dalam menjalankan penatalaksanaannya. Perubahan perilaku melalui peningkatan gaya hidup sehat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pencegahan dan pengendalian PTM. Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat (Kementerian Kesehatan, 2022).

Berdasarkan kondisi tingginya faktor risiko penyakit tidak menular serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, diperlukan upaya edukasi kesehatan yang dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan penyakit tidak menular melalui aktivitas fisik dan perilaku hidup sehat. Kelompok PKK memiliki potensi yang besar sebagai media promosi kesehatan karena memiliki peran strategis dalam keluarga dan masyarakat. Namun demikian, pemanfaatan kelompok PKK sebagai sarana edukasi kesehatan dan pelatihan aktivitas fisik masih perlu diperkuat melalui kegiatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Selain itu, diperlukan pengenalan aktivitas fisik yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan oleh masyarakat sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit tidak menular (Fitriana *et al.*, 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anggota PKK mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih peserta melakukan aktivitas fisik sederhana melalui Senam Bio Energy Power (BEP) yang dapat dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) yang melibatkan ibu-ibu PKK di wilayah Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar sebagai mitra kegiatan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kesadaran masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan sederhana, demonstrasi aktivitas fisik, dan evaluasi kegiatan melalui pengisian kuesioner.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan April hingga Juni 2026 di Balai Pertemuan PKK Tohudan dengan melibatkan 36 peserta yang merupakan anggota PKK. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dan penjajagan lokasi kegiatan bersama pengurus PKK wilayah Tohudan untuk memperoleh dukungan pelaksanaan program serta mengidentifikasi kebutuhan masyarakat terkait pencegahan penyakit tidak menular. Selanjutnya dilakukan sosialisasi rencana kegiatan kepada anggota PKK dan penyusunan perangkat kegiatan yang meliputi materi edukasi, instrumen evaluasi, serta persiapan sarana dan prasarana pendukung.

Instrumen evaluasi yang digunakan berupa kuesioner yang disusun oleh tim pengabdian berdasarkan materi edukasi mengenai penyakit tidak menular dan penerapan gaya hidup sehat. Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0, sehingga diperoleh total skor antara 0–15. Tingkat pengetahuan peserta dikategorikan menjadi dua kategori yaitu pengetahuan tinggi apabila peserta memperoleh skor $\geq 75\%$ dari total nilai dan pengetahuan rendah apabila skor $< 75\%$.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemeriksaan kesehatan sederhana yang meliputi pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan gula darah sewaktu sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular. Pemeriksaan gula darah dilakukan tanpa persiapan puasa sehingga hasil yang diperoleh menggambarkan kadar gula darah sewaktu peserta pada saat kegiatan berlangsung. Selanjutnya peserta mendapatkan edukasi kesehatan mengenai pengertian penyakit tidak menular, faktor risiko, dampak penyakit, serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik, pola makan sehat, dan perilaku pencegahan lainnya.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Sebagai bentuk praktik langsung, peserta mengikuti demonstrasi aktivitas fisik berupa Senam Bio Energy Power (BEP). Demonstrasi dilakukan untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan aktivitas fisik yang aman, mudah, dan dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Evaluasi kegiatan dilakukan setelah seluruh rangkaian edukasi dan demonstrasi selesai dilaksanakan. Peserta diminta mengisi kuesioner evaluasi yang terdiri dari 15 item pertanyaan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Selain itu, dilakukan sesi diskusi dan umpan balik guna memperoleh tanggapan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan serta memperkuat motivasi peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Pada tahap akhir, tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada pengurus dan anggota PKK sebagai bentuk umpan balik program sekaligus memberikan penguatan terkait pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh hasil kegiatan kemudian didokumentasikan dan disusun dalam bentuk laporan pengabdian kepada masyarakat.

Data hasil kegiatan dianalisis secara univariat menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis dilakukan untuk memperoleh gambaran karakteristik peserta, distribusi frekuensi, persentase, serta tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar dengan sasaran ibu-ibu PKK. Sebanyak 36 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang meliputi pemeriksaan kesehatan, edukasi mengenai penyakit tidak menular (PTM), demonstrasi aktivitas fisik berupa Senam Bio Energy Power (BEP), serta evaluasi pasca kegiatan.

3.1. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik peserta

Variabel	Mean	SD	Minima	Maksimal
Usia	53,8	8,614	34	67

Karakteristik peserta berdasarkan usia disajikan pada Tabel 1. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata usia peserta adalah $53,8 \pm 8,61$ tahun dengan usia termuda 34 tahun dan tertua 67 tahun. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia dewasa hingga lanjut usia yang merupakan kelompok berisiko mengalami berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular.

Kelompok usia dewasa dan lanjut usia memerlukan perhatian khusus dalam upaya promotif dan preventif karena peningkatan usia berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan metabolik dan penyakit degeneratif. Oleh karena itu, edukasi mengenai penerapan gaya hidup sehat menjadi penting untuk mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular pada kelompok usia tersebut (Agustryani *et al.*, 2025).

3.2 Gambaran Kondisi Kesehatan Peserta

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Variabel	Mean	SD	Minima	Maksimal
Berat Badan	61.12	9.34	39.1	80
Tinggi Badan	153.10	6.23	141	165
Indeks Massa Tubuh	26.07	3.71	17.85	34.63
Lingkar Perut	86.25	8.75	60	104
Lingkar Lengan	28.9	3.54	21.5	39
Tekanan Darah	142.28	15.48	120	187
Gula Darah	131.36	40.53	98	286

Hasil pemeriksaan kesehatan peserta ditunjukkan pada Tabel 2. Rata-rata berat badan peserta adalah $61,12 \pm 9,34$ kg dengan rata-rata tinggi badan $153,10 \pm 6,23$ cm. Nilai rata-rata indeks massa tubuh (IMT) sebesar $26,07 \pm 3,71$ kg/m² menunjukkan bahwa secara umum peserta berada pada kategori berat badan berlebih (*overweight*). Selain itu, rata-rata lingkar perut peserta mencapai $86,25 \pm 8,75$ cm yang menunjukkan adanya risiko obesitas sentral pada sebagian peserta. Penelitian Septiyanti, *et al.*, (2020) menyatakan bahwa obesitas sentral yang ditandai dengan peningkatan lingkar perut merupakan prediktor kuat terjadinya sindrom metabolik dan penyakit jantung koroner. Hal ini relevan dengan hasil pengukuran lingkar perut peserta yang berada di atas batas normal.

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar $142,28 \pm 15,48$ mmHg. Nilai tersebut berada di atas batas normal tekanan darah sistolik dan mengindikasikan adanya risiko hipertensi pada peserta. Sementara itu, rata-rata kadar gula darah peserta sebesar $131,36 \pm 40,53$ mg/dL dengan nilai maksimum mencapai 286 mg/dL. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki faktor risiko gangguan metabolik yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Kondisi kesehatan peserta yang menunjukkan tekanan darah sistolik tinggi, IMT berlebih, peningkatan lingkar perut, dan kadar gula darah yang relatif tinggi menggambarkan adanya faktor risiko penyakit tidak menular pada kelompok sasaran. Faktor-faktor tersebut diketahui berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, dan berbagai komplikasi kesehatan lainnya. Penelitian oleh (Sumampouw *et al.*, 2023) menegaskan bahwa pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendahnya aktivitas fisik, menjadi faktor utama meningkatnya prevalensi PTM di masyarakat. Dengan demikian, hasil pemeriksaan pada peserta PKK memperkuat bukti bahwa perubahan gaya hidup melalui aktivitas fisik dan edukasi kesehatan sangat penting dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif PTM.

3.3 Pelaksanaan Edukasi dan Demonstrasi Aktivitas Fisik

Setelah pemeriksaan kesehatan, peserta memperoleh edukasi mengenai pengertian penyakit tidak menular, faktor risiko, dampak penyakit, serta pentingnya penerapan gaya hidup

sehat sebagai upaya pencegahan PTM. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta media leaflet dan booklet sehingga peserta dapat memperoleh informasi secara lebih komprehensif.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi Senam Bio Energy Power (BEP) sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dan berpartisipasi aktif dalam mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh instruktur. Demonstrasi aktivitas fisik memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan secara langsung materi yang telah disampaikan selama sesi edukasi.

Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik langsung merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat karena peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan perilaku sehat.

3.4 Hasil Evaluasi Pasca Kegiatan

Tabel 3. Hasil Evaluasi Kegiatan

Variabel	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan		
Tinggi	33	91.7
Rendah	3	8.3
Motivasi		
Tinggi	36	100
Rendah	0	0
Kepatuhan		
Patuh	36	100
Tidak Patuh	0	0

Hasil evaluasi pasca kegiatan ditunjukkan pada Tabel 3. Sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu sebanyak 33 orang (91,7%), sedangkan peserta dengan tingkat pengetahuan rendah sebanyak 3 orang (8,3%).

Pada aspek motivasi, seluruh peserta (100%) memiliki motivasi tinggi untuk menerapkan gaya hidup sehat setelah mengikuti kegiatan. Demikian pula pada aspek kepatuhan, seluruh peserta (100%) menunjukkan kategori kepatuhan tinggi terhadap anjuran penerapan gaya hidup sehat yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

Tingginya proporsi peserta yang memiliki pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Selain itu, metode edukasi yang melibatkan diskusi interaktif dan demonstrasi aktivitas fisik memungkinkan peserta untuk lebih memahami manfaat penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Herawati, 2024) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat mendukung peningkatan literasi kesehatan masyarakat serta mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular. Kelompok PKK juga memiliki potensi besar sebagai agen perubahan kesehatan di tingkat keluarga dan masyarakat karena memiliki jaringan sosial yang kuat dan kegiatan yang berlangsung secara rutin. Penelitian oleh (Bruif *et al.*, 2024) mengatakan bahwa Sosialisasi pola hidup sehat dibutuhkan untuk mendukung upaya bersama modifikasi pola hidup sebagai salah satu pendekatan mencegah mortalitas dan morbiditas penyakit tidak menular.

3.5 Faktor Pendukung dan Kendala Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan didukung oleh tingginya partisipasi peserta, dukungan pengurus PKK, serta tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Antusiasme peserta terlihat selama sesi edukasi maupun demonstrasi aktivitas fisik, yang ditunjukkan melalui keterlibatan aktif dalam diskusi dan tanya jawab.

Kendala yang ditemukan selama kegiatan adalah adanya variasi kondisi kesehatan peserta, terutama pada kelompok usia lanjut yang memiliki keterbatasan dalam mengikuti seluruh gerakan senam secara optimal. Kendala tersebut dapat diatasi melalui modifikasi gerakan dan pendampingan selama kegiatan berlangsung sehingga seluruh peserta tetap dapat berpartisipasi sesuai kemampuan masing-masing.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberikan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik kepada ibu-ibu PKK di wilayah Tohudan. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan adanya faktor risiko penyakit tidak menular pada sebagian peserta, sedangkan hasil evaluasi pasca kegiatan menunjukkan mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan yang tinggi terkait penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada kelompok PKK di Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar telah terlaksana dengan baik melalui pemeriksaan kesehatan, edukasi penyakit tidak menular (PTM), dan demonstrasi Senam Bio Energy Power (BEP). Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian peserta memiliki faktor risiko PTM, ditandai dengan rata-rata tekanan darah sistolik 142,28 mmHg, indeks massa tubuh 26,07 kg/m², lingkar perut 86,25 cm, dan kadar gula darah sewaktu 131,36 mg/dL.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan tinggi (91,7%), serta seluruh peserta memiliki motivasi dan kepatuhan tinggi (100%) dalam menerapkan gaya hidup sehat setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan edukasi kesehatan dan demonstrasi aktivitas fisik melalui kelompok PKK dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit tidak menular.

Pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui kelompok PKK berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam menyebarkan informasi kesehatan dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik secara berkelanjutan perlu terus dilakukan untuk mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustryani, R., Purnama, S., Soraya, N., & Wahyu, N. (2025). Peningkatan Kualitas hidup Ibu-Ibu PKK Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Dikecamatan Sariwangi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Transformasi Kesejahteraan*.
- Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 940–944. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2769>
- Bennie, J. A., & Tittlbach, S. (2020). Muscle-strengthening exercise and sleep quality among a nationally representative sample of 23,635 German adults. *Preventive Medicine Reports*, 20(November), 101250. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101250>
- Bruif, J., Bianca, L., & Noiija, S. (2024). Upaya Preventif Dan Promotif Terhadap Penyakit Tidak Menular Melalui Skrining Dan Edukasi Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(9), 2035–2040.

- 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(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574111>
- CERF. (2021). *A fund for all, by all With*.
- Fitriana, M., Sari, A. K., Intannia, D., Rahmatullah, S. W., Sandi, D. A. D., Wasiaturrehman, Y., Muslimawati, K., & Isnani, N. (2024). Pemberdayaan Kader dalam Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM) sebagai Upaya Preventif dan Optimalisasi Kegiatan Posyandu di Puskesmas Landasan Ulin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 2(4), 236. <https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i4.14140>
- Herawati, T. (2024). Meningkatkan Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Melalui Pendidikan Promosi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 6(1), 102–109.
- Kesehatan, K. (2022). Manajemen penyakit tidak menular. *Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit*.
- Marfianti, E., Sunarto, S., & Pradana, D. A. (2022). Pemberdayaan Kader dalam Pembentukan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular di Ngandong Sleman Yogyakarta. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 518–526. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2928>
- Septiyanti, & Seniwati. (2020). Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 118–127.
- Setiani, D., Frederika, E., Adianti, M., Mutia, T., & Mutia, M. (2022). Pelatihan Olah Nafas Bio-Energy Power Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 3(2), 57–63.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Sujarwoto, & Maharani, A. (2022). Participation in community-based healthcare interventions and non-communicable diseases early detection of general population in Indonesia. *SSM - Population Health*, 19(May), 101236. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101236>
- Sumampouw, O. J., Pinontoan, O. R., & Nelwan, J. E. (2023). Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2081–2087. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.471>
- Trismanjaya, V., Wulandary, H., Fitria, T., & Asnawati, S. (2020). *Promosi Kesehatan Masyarakat* (Vol. 2).
- Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6253>