



EDUKASI KESEHATAN TENTANG PEREMPUAN SEHAT DAN BERDAMPAK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN PEREMPUAN

Faridah Umamah*, R. Khairiyatul Afiah, Nurul Kamariyah, Siti Nur Hasina

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Smea No.57, Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60243, Indonesia

*umamahfarida@unusa.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan perempuan merupakan indikator utama dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat, karena perempuan memiliki peran strategis dalam keluarga sebagai pengasuh, pengelola kesehatan rumah tangga, serta agen perubahan perilaku hidup sehat. Status kesehatan perempuan yang baik akan berdampak langsung pada kualitas generasi berikutnya dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan perempuan melalui edukasi kesehatan yang komprehensif dan berbasis komunitas. Metode pengabdian dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, dengan sasaran adalah semua perempuan (remaja putri, ibu-ibu dan seluruh kader kesehatan di RT 06 RW 03 Kelurahan Wonokromo Surabaya, sebesar 40 orang.. Kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan dan permasalahan kesehatan peserta, dilanjutkan dengan penyampaian edukasi mengenai konsep perempuan sehat dan berdampak, kesehatan reproduksi, pemenuhan gizi, pencegahan penyakit, kesehatan mental, serta perilaku hidup sehat. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi/praktik sederhana, dan pemberian media edukasi yang dapat digunakan peserta secara mandiri. Evaluasi keberhasilan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran perempuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara komprehensif serta meningkatnya kemampuan peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan melakukan pencegahan masalah kesehatan.

Kata kunci: derajat kesehatan; edukasi; kesehatan; perempuan berdampak; perempuan sehat

HEALTH EDUCATION ON HEALTHY AND IMPACTFUL WOMEN AS AN EFFORT TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH STATUS

ABSTRACT

Women's health is a key indicator of improved public health, given the strategic roles women play within the family as caregivers, managers of household health, and agents of change for healthy living. Good health status among women directly impacts the quality of the next generation and overall family well-being. This community service initiative aims to improve women's health through comprehensive, community-based health education. The program employed an educational and participatory approach, beginning with an assessment of the participants' health needs and issues. This was followed by educational sessions covering the concepts of healthy and impactful women, reproductive health, nutrition, disease prevention, mental health, and healthy lifestyle practices. The education was delivered through interactive lectures, discussions, Q&A sessions, demonstrations or simple practical exercises, and the provision of educational materials for independent use. Program success was evaluated using pre- and post-tests to measure changes in participants' knowledge levels. The results demonstrated a significant increase in participants' knowledge following the educational sessions. Ultimately, the initiative enhanced women's knowledge and awareness regarding the importance of comprehensive health maintenance and improved their ability to adopt healthy behaviors and prevent health

issues.

Keywords: education; health; health status; healthy women; women making an impact

PENDAHULUAN

Kesehatan perempuan merupakan indikator utama dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat, karena perempuan memiliki peran strategis dalam keluarga sebagai pengasuh, pengelola kesehatan rumah tangga, serta agen perubahan perilaku hidup sehat. Status kesehatan perempuan yang baik akan berdampak langsung pada kualitas generasi berikutnya dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan (World Health Organization, 2021). Di wilayah perkotaan seperti Kelurahan Wonokromo, Kota Surabaya, permasalahan kesehatan perempuan cenderung kompleks akibat kepadatan penduduk, heterogenitas sosial ekonomi, serta perubahan gaya hidup. Kota Surabaya sendiri memiliki jumlah penduduk sekitar 2,88 juta jiwa dengan proporsi perempuan yang lebih tinggi dibanding laki-laki (BPS Kota Surabaya, 2024). Dominasi perempuan usia produktif menjadi peluang sekaligus tantangan dalam peningkatan derajat kesehatan.

Permasalahan utama yang dihadapi perempuan antara lain masih berkaitan dengan keterbatasan literasi kesehatan, khususnya dalam memahami dan memanfaatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi, kehamilan, pencegahan penyakit, serta pengelolaan faktor risiko penyakit tidak menular. Rendahnya literasi kesehatan dapat memengaruhi kemampuan perempuan dalam mengakses, memahami, menilai, dan menerapkan informasi kesehatan dalam pengambilan keputusan dan perilaku kesehatan sehari-hari. Pada perempuan, tingkat literasi kesehatan yang lebih baik berkaitan dengan perilaku preventif yang lebih positif, termasuk pemanfaatan layanan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, pencegahan kanker, serta perawatan selama periode reproduktif dan kehamilan (Dağlar & Oskay, 2022; Baccolini et al., 2022; Khan et al., 2024; Ningrum et al., 2024).

Selain itu, perubahan gaya hidup masyarakat perkotaan turut meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas, yang prevalensinya lebih tinggi pada perempuan usia produktif (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, serta stres menjadi faktor risiko utama (WHO, 2021). Dari aspek layanan kesehatan, meskipun fasilitas seperti puskesmas dan posyandu tersedia, pemanfaatannya masih belum optimal, terutama untuk layanan promotif dan preventif. Masyarakat cenderung mengakses layanan kesehatan ketika sudah sakit dibandingkan melakukan pencegahan (BPS Kota Surabaya, 2024). Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini penyakit.

Di sisi lain, terdapat potensi besar dalam pemberdayaan masyarakat melalui kader kesehatan dan kelompok PKK. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dan kelompok perempuan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, praktik, dan berbagai perilaku kesehatan. Keterlibatan perempuan dalam kelompok komunitas memungkinkan proses edukasi, pembelajaran partisipatif, dukungan sebaya, serta mobilisasi masyarakat yang dapat memperkuat kemampuan perempuan dalam mengenali masalah kesehatan dan menerapkan perilaku kesehatan yang lebih baik (Canuto et al., 2022; Nair et al., 2024)). Adanya permasalahan diatas, maka UNUSA melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan derajat kesehatan perempuan melalui edukasi kesehatan yang komprehensif dan berbasis komunitas.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis, partisipatif, dan berbasis pemberdayaan komunitas untuk memastikan bahwa solusi yang ditawarkan dapat diterapkan secara efektif dan berkelanjutan. Pendekatan yang digunakan mengintegrasikan edukasi, pelatihan, penerapan teknologi sederhana, serta pendampingan intensif kepada mitra sasaran, yaitu perempuan usia produktif di Kelurahan Wonokromo yang terdiri dari tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Tahap awal dilakukan dengan koordinasi bersama mitra (kelurahan, kader posyandu, dan kelompok PKK) untuk menyepakati rencana kegiatan. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a) Identifikasi kebutuhan dan pemetaan masalah secara lebih spesifik
- b) Penentuan peserta dan kelompok sasaran
- c) Penyusunan materi edukasi dan modul pelatihan
- d) Penyusunan instrumen evaluasi (pre-test dan post-test)

Tahap ini bertujuan untuk memastikan kesesuaian program dengan kebutuhan mitra serta meningkatkan partisipasi masyarakat sejak awal.

2. Tahap Pelaksanaan: tahap ini merupakan inti kegiatan yang terdiri dari beberapa sub kegiatan:

- a. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan untuk memberikan pemahaman awal kepada masyarakat terkait pentingnya kesehatan perempuan. Kegiatan ini melibatkan aparat kelurahan; kader kesehatan, kelompok PKK, masyarakat sasaran. Materi sosialisasi mencakup gambaran umum program, manfaat kegiatan, serta peran aktif masyarakat dalam pelaksanaan program. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan diskusi.

- b. Pelatihan

Pelatihan difokuskan pada peningkatan kapasitas kader kesehatan dan perwakilan masyarakat sebagai agen perubahan. Materi pelatihan meliputi:

- 1) Edukasi kesehatan reproduksi, gizi, dan kesehatan mental
- 2) Teknik komunikasi dan penyuluhan kesehatan
- 3) Deteksi dini masalah kesehatan sederhana
- 4) Penggunaan media edukasi

Metode pelatihan menggunakan pendekatan partisipatif seperti role play, diskusi kelompok, dan simulasi.

- c. Penerapan Teknologi

Dalam kegiatan ini diterapkan teknologi sederhana dan inovatif yang mudah diakses oleh masyarakat, yaitu:

- 1) Media edukasi digital (video, infografis)
- 2) Grup komunikasi berbasis aplikasi WhatsApp sebagai sarana edukasi berkelanjutan
- 3) Modul kesehatan berbasis cetak dan digital

Penerapan teknologi ini bertujuan untuk meningkatkan akses informasi kesehatan secara luas dan berkelanjutan.

- d. Pendampingan dan Evaluasi

Pendampingan dilakukan secara berkala untuk memastikan implementasi program berjalan dengan baik. Kegiatan ini meliputi:

- 1) Pendampingan kader dalam memberikan edukasi
- 2) Monitoring kegiatan masyarakat (senam sehat, penyuluhan)
- 3) Evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test
- 4) Observasi perubahan perilaku masyarakat

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif untuk mengukur keberhasilan program.

e. Keberlanjutan Program

Untuk menjamin keberlanjutan program, dilakukan:

- 1) Pembentukan kader kesehatan sebagai agen edukasi tetap
- 2) Integrasi kegiatan dengan program PKK dan posyandu
- 3) Penyediaan media edukasi yang dapat digunakan secara mandiri
- 4) Penyusunan rencana tindak lanjut bersama mitra

Pendekatan ini bertujuan agar program tetap berjalan meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

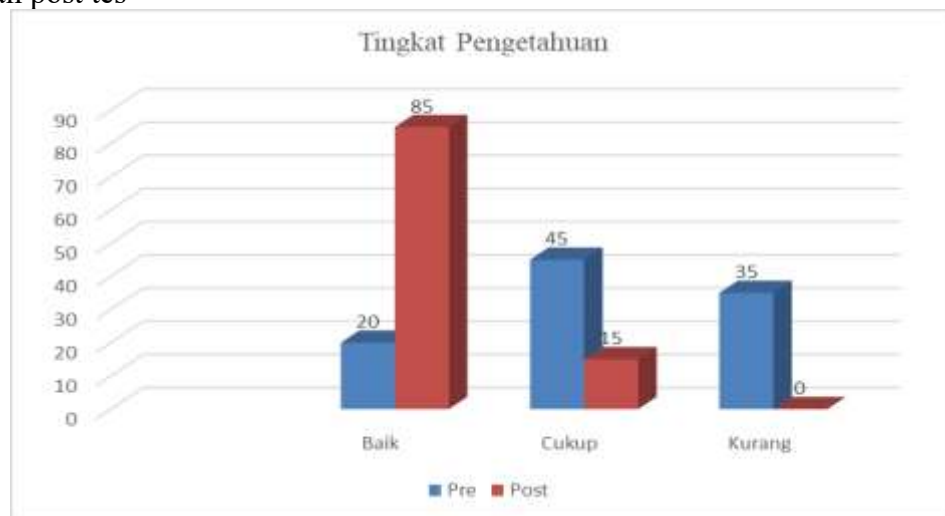
C. Tahap Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diukur berdasarkan indikator: nilai pre test dan post test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Wonokromo Surabaya selama 1 bulan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Hasil pre dan post tes



Gambar 1 Tingkat pengetahuan tentang perempuan sehat dan berdampak

Gambar di atas menunjukkan perbandingan tingkat pengetahuan responden mengenai edukasi kesehatan perempuan sehat dan berdampak sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan intervensi edukasi. Sebelum diberikan edukasi (pre-test), hampir setengah responden memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup sebesar 45% dan kategori kurang sebesar 35%, dan sebagian kecil pada kategori baik sebesar 20%. Setelah dilakukan edukasi (post-test), terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori baik menjadi 85%, sedangkan kategori cukup menurun menjadi 15%, dan tidak ada lagi responden yang berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan responden tentang perempuan sehat dan berdampak. Terjadi pergeseran yang jelas dari kategori kurang dan cukup menuju kategori baik setelah dilakukan edukasi.

2. Dokumentasi kegiatan



Gambar 2 Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi perempuan sehat dan berdampak

Gambar di atas merupakan dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Kesehatan Tentang Perempuan Sehat Dan Berdampak Sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Perempuan. Kegiatan dimulai dengan melakukan kegiatan senam bersama, dilanjutkan pemeriksaan sederhana kepada seluruh peserta dan diakhiri dengan kegiatan edukasi kesehatan.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Perempuan Sehat dan Berdampak sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Perempuan” merupakan kegiatan promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kesadaran perempuan dalam menjaga kesehatan. Rangkaian kegiatan meliputi senam bersama, pemeriksaan kesehatan sederhana, dan edukasi kesehatan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan individu dan masyarakat agar mampu meningkatkan kontrol terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya (World Health Organization [WHO], 1986; WHO, 2024). Pelaksanaan senam bersama menjadi salah satu bentuk intervensi untuk mendorong perempuan menerapkan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik memiliki manfaat terhadap kesehatan fisik dan mental serta berperan dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular. WHO merekomendasikan orang dewasa melakukan aktivitas fisik aerobik

intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu atau aktivitas intensitas berat selama 75–150 menit per minggu (WHO, 2020). Kegiatan senam yang dilakukan secara berkelompok juga dapat meningkatkan partisipasi dan menjadi sarana membangun motivasi untuk mempertahankan perilaku hidup aktif.

Pemeriksaan kesehatan sederhana memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengetahui kondisi kesehatan dasar, seperti tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Pemeriksaan tersebut dapat menjadi sarana deteksi dini terhadap faktor risiko kesehatan sekaligus meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala (WHO, 2022; WHO, 2024). Hasil pemeriksaan kemudian dapat menjadi dasar pemberian informasi yang lebih sesuai dengan kondisi peserta sehingga edukasi menjadi lebih kontekstual dan mudah diterapkan. Selanjutnya, edukasi kesehatan memperkuat pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat, aktivitas fisik, gizi seimbang, kesehatan reproduksi, pengelolaan stres, serta deteksi dini masalah kesehatan. Pola makan sehat berperan penting dalam mencegah malnutrisi dan berbagai penyakit tidak menular, sedangkan aktivitas fisik secara teratur berkontribusi terhadap pencegahan dan pengelolaan penyakit kardiovaskular, diabetes, hipertensi, beberapa jenis kanker, serta mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan (WHO & FAO, 2024; WHO, 2024). Konsep perempuan sehat dan berdampak menempatkan perempuan bukan hanya sebagai penerima informasi, tetapi sebagai individu yang mampu memahami informasi kesehatan, mengambil keputusan terkait kesehatan dirinya, serta berkontribusi terhadap kesehatan keluarga dan masyarakat. Pendekatan promosi kesehatan yang mengintegrasikan edukasi, aktivitas fisik, dan lingkungan yang mendukung perilaku sehat dapat membantu menciptakan kondisi yang memungkinkan individu mempertahankan perilaku kesehatan secara berkelanjutan (WHO, 2024). Dengan demikian, integrasi aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan, dan edukasi dalam satu kegiatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, memperkuat kemampuan pengelolaan kesehatan diri, dan mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat secara berkelanjutan sehingga berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan perempuan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Perempuan Sehat dan Berdampak sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Perempuan” melalui rangkaian senam bersama, pemeriksaan kesehatan sederhana, dan edukasi kesehatan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran perempuan terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerapkan aktivitas fisik, mengenali kondisi kesehatan dasar melalui pemeriksaan sederhana, serta meningkatkan pemahaman mengenai pola hidup sehat, kesehatan reproduksi, gizi, pengelolaan stres, dan deteksi dini masalah kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA) atas dukungan pendanaan serta fasilitasi administrasi yang telah diberikan, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baccolini, V., Isonne, C., Salerno, C., Giffi, M., Migliara, G., Mazzalai, E., et al. (2022). The association between adherence to cancer screening programs and health literacy: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 155, 106927. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106927>
- Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. (2024). *Kota Surabaya dalam angka 2024*. BPS Kota Surabaya

- Candry, N., & Amir, Y. (2023). Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Risiko Cedera Dan Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Canuto, K., Preston, R., Rannard, S., & others. (2022). How and why do women's groups (WGs) improve the quality of maternal and child health (MCH) care? A systematic review of the literature. *BMJ Open*, 12(2), e055756. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055756>
- Dağlar, Ö. Ş., & Oskay, Ü. (2022). Sağlık okuryazarlığının kadın sağlığı üzerine etkileri: Bir sistematik derleme [The effects of health literacy on women's health: A systematic review]. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(3)
- Khan, M., Dave, A., Benton, M., Moss, N., & Kaler, M. K. (2024). Health literacy interventions for pregnant women with limited language proficiency in the country they live in: A systematic review. *BMC Public Health*, 24, 3287. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20747-8>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
- Marmot, M., Friel, S., Bell, R., Houweling, T. A., & Taylor, S. (2008). Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. *The Lancet*, 372(9650), 1661–1669. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61690-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61690-6).
- Nair, M., et al. (2024). Changing maternal and child nutrition practices through integrating social and behavior change interventions in community-based self-help and support groups: Literature review from Bangladesh, India, and Vietnam. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.146482>
- Ningrum, E. W., Lusmilasari, L., Huriyati, E., Marthias, T., & Hasanbasri, M. (2024). Improving maternal health literacy among low-income pregnant women: A systematic review. *Narra X*, 4(2), e886. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.886>
- Umamah F, Santoso B, Hasina SN, Afyah RK. Analysis of the characteristics of pregnant women affect nurse interaction with self-hypnosis approach in prevention of preeclampsia. *Bali Med J*. 2023;12(2):1277-82. doi:10.15562/bmj.v12i2.4306.
- Umamah F, Afyah RK, Anggraini FD, Bistara DN, Djunaedi D. Empowering pregnant mothers to increase self-care as an effort to prevent preeclampsia. *Community Serv J Indones*. 2022;4(1):28-33. doi:10.36720/csji.v4i1.400.
- World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization
- World Health Organization. (2021). *Women's health and well-being in the 21st century*. WHO.
- World Health Organization. (2024). *Health Promotion*. Geneva: World Health Organization.
- Wood, A., & Mohd. Nor Shahizan Ali. (2022). Media health literacy on preventive health behavior among Indonesian women. *International Journal of Media and Communication Research*, 3(1), 44–52. <https://doi.org/10.25299/ijmcr.v3i1.8138>

