

## Pengabdian Masyarakat: edukasi gaya hidup sehat bagi Mahasiswi Kyoto Koka Women's University Jepang 2024

Dewi Rokhanawati\*, Sri Astuti Handayani, Kriska Afri Juliandari, Dea Ayu Sartika, Istiqomah Pattimura, Lisna Nur'anisyah

Magister Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

 [dewirokhanawati@unisayogya.ac.id](mailto:dewirokhanawati@unisayogya.ac.id)

Submitted: January 28, 2025

Revised: February 20, 2025

Accepted: March 15, 2025

### Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian secara global, faktor risiko utama PTM adalah perilaku tidak sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan merokok. Edukasi kesehatan menjadi langkah penting dalam membangun kesadaran masyarakat, terutama generasi muda, mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta bekerjasama dengan kampus Kyoto Koka Women's University bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang gaya hidup sehat. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan dengan metode diskusi interaktif yang membahas pola makan seimbang, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres, dan keseimbangan kesehatan mental. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pelaksanaan intervensi, yang diukur melalui pre-test dan post-test. Pergeseran kategori pengetahuan dari "Kurang" ke "Baik" mengindikasikan bahwa program intervensi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta. Selain itu, pendekatan partisipatif dalam diskusi interaktif mendorong peserta untuk lebih aktif memahami pentingnya gaya hidup sehat serta mengadopsi kebiasaan positif yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat, produktif, dan mampu menghadapi tantangan kesehatan di masa depan.

**Kata Kunci:** edukasi; kesehatan; perilaku; PTM

## *Community Service: Increasing Understanding of Healthy Lifestyles among Female Students at Kyoto Koka Women's University, Japan 2024*

### Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are the leading cause of death globally. The main risk factors for NCDs are unhealthy behaviours, such as an unbalanced diet, lack of physical activity, alcohol consumption, and smoking. Health education is an important step in building public awareness, especially the younger generation, about the importance of implementing a healthy lifestyle. Community service activities carried out by students of Universitas Aisyiyah Yogyakarta in collaboration with the Kyoto Koka Women's University campus aim to increase students' knowledge about a healthy lifestyle. Education is carried out through counseling with an interactive discussion method that discusses a balanced diet, the importance of physical activity, stress management, and mental health balance. The results of the activity showed an increase in participant knowledge after the intervention, which was measured through a pre-test and post-test. The shift in the knowledge category from "Poor" to "Good" indicates that the intervention program is effective in increasing participants' understanding and awareness. In addition, the participatory approach in interactive discussions encourages participants to be more active in understanding the importance of a healthy lifestyle and adopting positive habits that can be applied in everyday life. The implementation of this program is expected to be the first step in creating a younger generation that is healthier, more productive, and able to face future health challenges.

**Keywords:** behaviour; education; health; NCDs

## 1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek esensial yang berperan penting dalam menentukan tingkat produktivitas individu. Setiap manusia membutuhkan kondisi kesehatan yang optimal untuk menunjang

keberlangsungan hidup dan fungsionalitas sehari-hari secara efektif. Untuk mencapai standar kesehatan yang ideal, penerapan gaya hidup sehat menjadi faktor kunci yang harus diperhatikan (Tiara & Lasnawati, 2022). Namun, realitas menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat seperti perilaku merokok, konsumsi alkohol, rendahnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk dengan konsumsi makanan cepat saji serta rendahnya asupan buah dan sayuran berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya penyakit tidak menular (PTM) (Sekarrini, 2022).

Secara global PTM menjadi penyebab utama kematian, menyumbang sekitar 71% dari total kematian pada tahun 2023 dengan angka kematian mencapai 36 juta jiwa per tahun. Ironisnya sekitar 80% kematian akibat PTM terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penyakit jantung dan pembuluh darah menyumbang 35% dari total kematian akibat PTM, disusul oleh kanker (12%), penyakit pernapasan kronis (6%), diabetes (6%) dan PTM lainnya (15%) (Kemenkes RI, 2023).

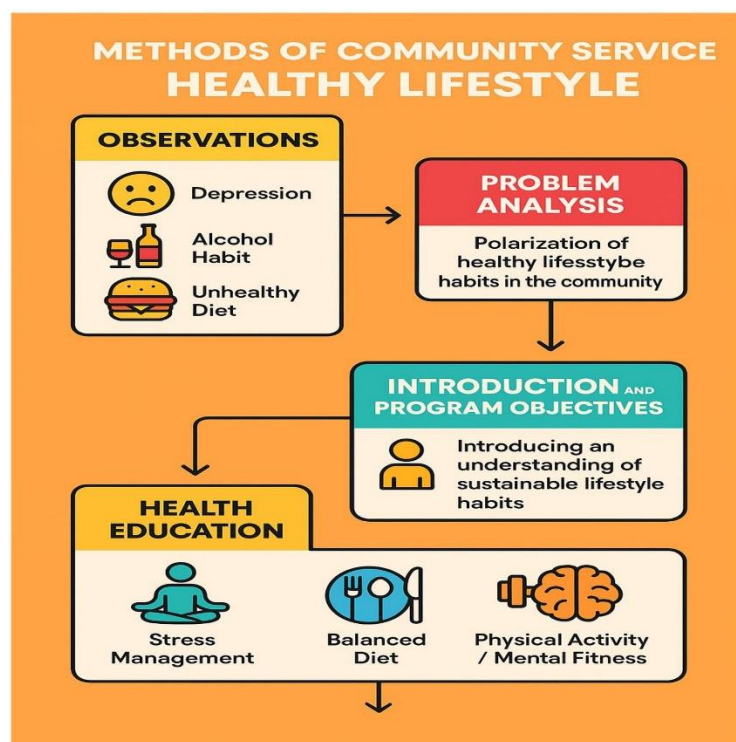
Di Indonesia, prevalensi PTM juga tergolong tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 34,11%. Beberapa faktor pemicu tingginya angka PTM di Indonesia antara lain kurangnya konsumsi sayur dan buah oleh 95,5% masyarakat, kurangnya aktivitas fisik pada 33,5% penduduk serta tingginya prevalensi merokok harian pada 29,3% usia produktif. Selain itu, obesitas sentral tercatat pada 31% populasi dan obesitas umum pada orang dewasa mencapai 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Sementara itu, di Jepang PTM menyumbang sekitar 60% dari total kematian pada tahun 2020 dan mempengaruhi sekitar 30% dari seluruh kasus medis yang tercatat di negara tersebut. Tingginya biaya perawatan jangka panjang untuk PTM memberikan dampak ekonomi yang signifikan bagi masyarakat dan pemerintah.

Masalah penerapan gaya hidup sehat menjadi tantangan utama dalam sektor kesehatan global. Banyaknya kasus PTM akibat gaya hidup yang tidak sehat berimplikasi langsung pada kerugian ekonomi (Kemenkes RI, 2018). Dampak ekonomi dari PTM dapat dilihat dari dua sudut pandang. Pertama, dari sudut pandang masyarakat yang harus menanggung biaya perawatan secara pribadi (out-of-pocket) yang dapat menyebabkan beban finansial yang besar dalam rumah tangga. Kedua, dari sudut pandang pemerintah yang harus menanggung biaya perawatan pasien PTM melalui Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) seperti BPJS atau asuransi terkait (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Kyoto Koka Women's University mengungkapkan adanya tiga permasalahan utama terkait gaya hidup sehat di kalangan mahasiswi, yaitu depresi yang dipicu oleh perceraian orang tua dan kondisi ekonomi, kebiasaan mengonsumsi alkohol, serta kekurangan berat badan akibat pola diet yang tidak sehat. Tantangan dan kebutuhan mitra dalam hal ini meliputi rendahnya pemahaman mahasiswi terhadap pola hidup sehat, terbatasnya akses informasi kesehatan yang komprehensif dan aplikatif di lingkungan kampus, serta perlunya pendekatan edukatif yang interaktif dan kontekstual agar mampu menjawab persoalan spesifik tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan dan edukasi bagi mahasiswa, khususnya untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gaya hidup sehat sehingga dapat mendorong mereka untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat demi kesejahteraan fisik dan mental yang optimal.

## 2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui metode penyuluhan dengan mengangkat tema utama "*Healthy Lifestyle*".



Gambar 1. Diagram Alur Materi Pelaksanaan penyuluhan dengan tema utama “Healthy Lifestyle”

## 2.1. Observasi dan Analisa

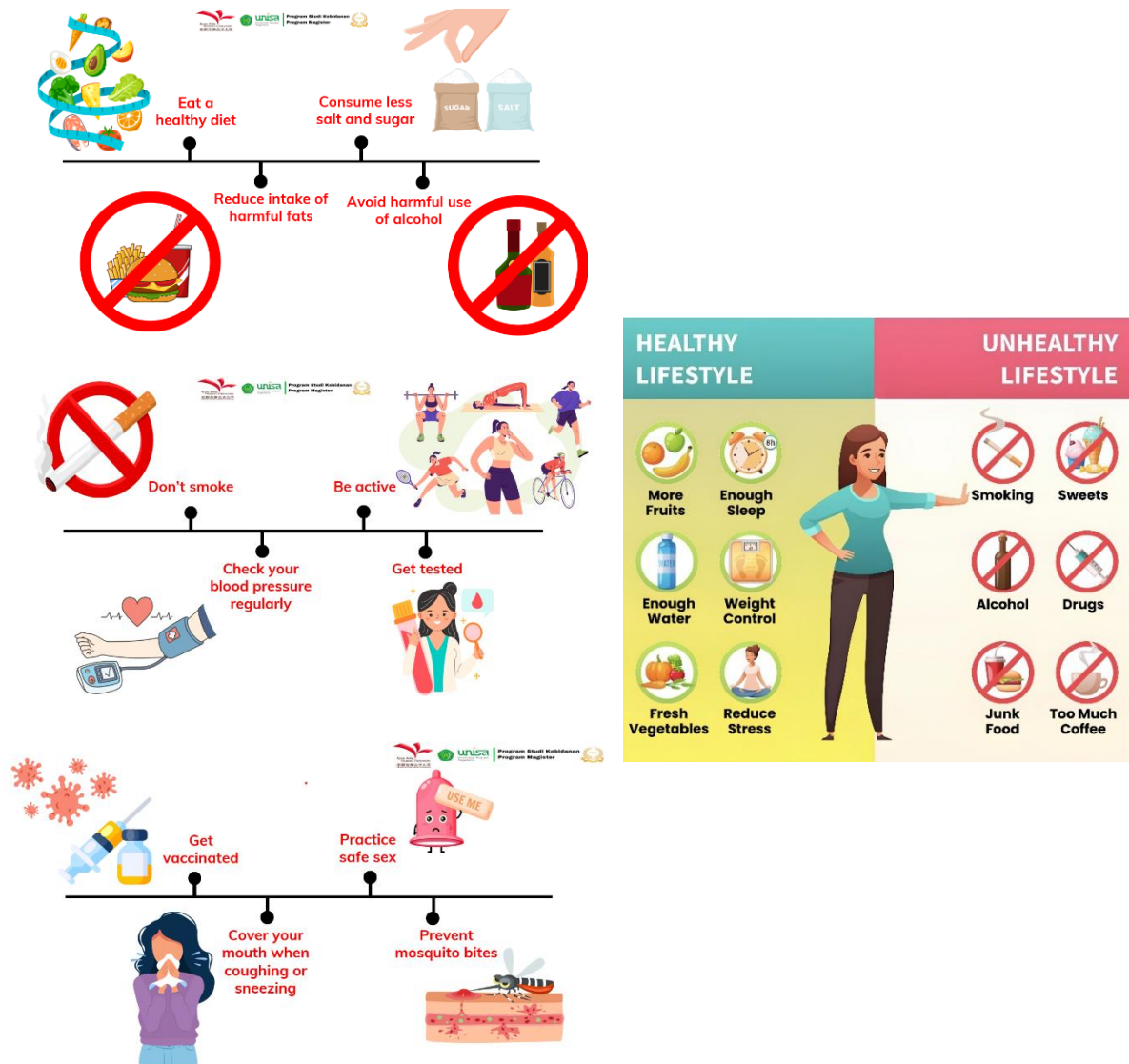
Metode observasi digunakan sebagai studi awal (*preliminary study*) dan analisis untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa Kyoto Koka Women’s University. Hasil analisis situasi menunjukkan tiga permasalahan utama, yaitu depresi, kebiasaan mengonsumsi alkohol, dan kekurangan berat badan akibat pola diet yang tidak sehat. Dari observasi terhadap 6 mahasiswa, diperoleh data mengenai prevalensi masing-masing masalah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tekanan psikologis, kecenderungan untuk mengonsumsi alkohol, serta pola makan yang tidak seimbang yang berpengaruh pada berat badan mereka. Berdasarkan temuan ini, diperlukan upaya pemberdayaan mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya menjaga gaya hidup sehat. Upaya ini diharapkan dapat mendorong mahasiswi Kyoto Koka Women’s University untuk lebih sadar dan mampu menerapkan pola hidup sehat demi mencapai kesejahteraan fisik dan mental secara optimal.

## 2.2. Pendahuluan

Sebelum memulai kegiatan penyuluhan, dilakukan tahapan pengenalan diri, penyampaian maksud dan tujuan kegiatan serta penyesuaian jadwal pelaksanaan melalui kesepakatan waktu dengan peserta.

## 2.3. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan edukasi kesehatan yang dipadukan dengan diskusi interaktif bersama peserta mengenai tema “Healthy Lifestyle”. Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis, 19 September 2024, pukul 11.00 hingga 11.30 waktu Jepang. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan mencakup beberapa poin utama, yaitu:



Gambar 2. Jenis dan macam Pola Hidup Sehat

### 2.3.1. Gaya Hidup Sehat untuk Menjaga Keseimbangan Fisik dan Mental

Gaya hidup sehat berfokus pada penerapan kebiasaan yang mendukung keseimbangan fisik dan mental. Secara fisik hal ini mencakup pola makan yang sehat, olahraga teratur, tidur yang cukup dan menjaga kebersihan tubuh. Sedangkan keseimbangan mental dapat dipelihara melalui manajemen stres, dukungan sosial yang positif dan kegiatan yang merangsang kebahagiaan, seperti hobi atau relaksasi. Kombinasi dari kedua aspek ini membantu menjaga kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental.

### 2.3.2. Pola Makan Seimbang dan Pentingnya Nutrisi Bagi Kesehatan

Pola makan seimbang adalah pola makan yang mencakup berbagai jenis makanan yang diperlukan tubuh dalam proporsi yang tepat, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral. Nutrisi yang tepat sangat penting bagi kesehatan karena mendukung fungsi tubuh, memperkuat sistem kekebalan, meningkatkan energi dan mencegah berbagai penyakit. Mengonsumsi makanan yang kaya akan gizi membantu menjaga keseimbangan metabolisme, memperbaiki sel-sel tubuh dan menjaga kesehatan jangka panjang.

### 2.3.3. Pentingnya Aktivitas Fisik Secara Rutin

Aktivitas fisik secara rutin sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Olahraga teratur membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh dan kesehatan jantung, serta memperbaiki fleksibilitas dan keseimbangan. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi dan obesitas. Secara mental, olahraga dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan membantu tidur yang lebih baik. Melakukan aktivitas fisik secara konsisten mendukung kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh.

### 2.3.4. Manajemen Stres dan Menjaga Kesehatan Mental

Manajemen stres merupakan keterampilan dalam menghadapi tekanan serta tantangan hidup secara positif agar tidak merugikan kondisi mental maupun fisik. Beberapa metode yang dapat diterapkan meliputi meditasi, teknik pernapasan dalam, berolahraga, serta berbagi cerita dengan orang terpercaya. Kesehatan mental yang baik dapat dicapai melalui pengendalian emosi, menjalin hubungan yang sehat, dan menyeimbangkan antara aktivitas kerja, kehidupan sosial, serta waktu untuk diri sendiri. Pengelolaan stres yang efektif dan pemeliharaan kesehatan mental berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, mencegah gangguan psikologis, serta menunjang kesejahteraan jangka panjang.

Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya gaya hidup sehat dengan harapan mereka tidak hanya memahami, tetapi juga mengaplikasikan prinsip-prinsip gaya hidup sehat dalam rutinitas harian mereka. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan peserta dapat mengadopsi kebiasaan yang mendukung kesehatan fisik dan mental secara berkelanjutan.

## 2.4. Diskusi Interaktif

Melakukan diskusi interaktif melibatkan partisipasi aktif dari semua peserta untuk berbagi pendapat dan pengalaman serta solusi mengenai berbagai permasalahan gaya hidup yang dihadapi masyarakat Jepang, khususnya di kalangan mahasiswi di Kyoto Koka Women's University.



**Gambar 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

## 2.5. Penutup

Narasumber menyampaikan kembali poin-poin utama dari materi edukasi kesehatan tentang “*Healthy Lifestyle*” yang telah diberikan kepada mahasiswi Kyoto Koka Women’s University. Penyampaian pesan utama ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman dan penerapan informasi yang telah disampaikan, serta mendorong mahasiswi agar dapat mengadopsi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## 2.6. Evaluasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilengkapi dengan pelaksanaan kuis bagi peserta. Kuis tersebut terdiri atas 10 pertanyaan yang dirancang berdasarkan materi yang telah disampaikan sebelumnya. Kisi-kisi pertanyaan disusun untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap berbagai topik yang telah dibahas, guna memastikan tercapainya tujuan edukasi secara optimal. Adapun kisi-kisi tersebut adalah sebagai berikut:

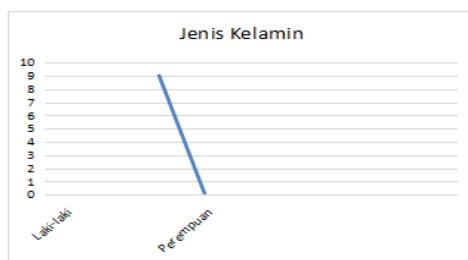
**Tabel 1.** Kisi-Kisi Pertanyaan Pengabdian Masyarakat

| No | Topik                                       | Urutan pertanyaan |
|----|---------------------------------------------|-------------------|
| 1. | Konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang | 1, 2, 3, dan 7    |
| 2. | Aktivitas fisik                             | 4                 |
| 3. | Kebiasaan merokok dan minum alkohol         | 5, dan 3          |
| 4. | Pencegahan penyakit                         | 6, 8, dan 9       |
| 5. | Penggunaan antibiotik                       | 10                |

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil

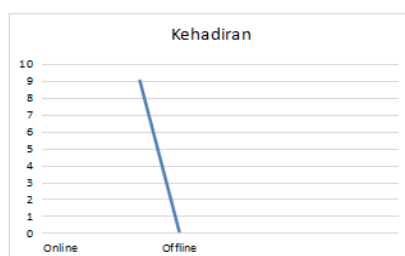
#### 3.1.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



**Gambar 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Grafik 1 dapat disimpulkan bahwa seluruhnya peserta berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 peserta. Keterbatasan dalam kegiatan pengabdian ini salah satunya adalah jumlah peserta yang terbatas. Hanya terdapat 9 peserta yang dapat bergabung, sehingga hasilnya belum bisa merepresentasikan keseluruhan populasi mahasiswi di Kyoto Koka Women's University. Keberagaman latar belakang, kondisi fisik, dan tingkat pengetahuan di antara peserta juga mempengaruhi efektivitas kegiatan ini. Selain itu, metode yang digunakan juga mungkin belum cukup bervariasi untuk menjangkau seluruh mahasiswa, seperti penggunaan media lain untuk penyuluhan atau pelatihan lebih lanjut secara rutin.

#### 3.1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kehadiran



**Gambar 3.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kehadiran

Berdasarkan Grafik 2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta mengikuti pengabdian masyarakat secara offline sebanyak 9 peserta.

### 3.1.3. Hasil *Pretest* Dan *Posttest*

Tabel 1 menunjukkan bahwa secara keseluruhan, terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah pelaksanaan intervensi, yang tercermin dari pergeseran pengetahuan peserta dari kategori "Kurang" ke "Cukup" dan "Baik" yang mengindikasikan bahwa *healthy lifestyle* telah berhasil meningkatkan pengetahuan target *healthy lifestyle* ini.

**Tabel 2.** Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Untuk Evaluasi

| Kategori     | Hasil          |                 | Persentase (%) |                 |
|--------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
|              | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
| Baik         | 0              | 1               | 0              | 11              |
| Cukup        | 2              | 5               | 22             | 56              |
| Kurang       | 7              | 3               | 78             | 33              |
| <b>Total</b> | 9              | 9               | 100            | 100             |

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pelaksanaan intervensi edukasi *healthy lifestyle*. Sebelum intervensi, mayoritas peserta (78%) berada pada kategori "Kurang", sedangkan setelah intervensi, angka ini menurun menjadi 33%. Sebaliknya, kategori "Cukup" meningkat dari 22% menjadi 56%, dan kategori "Baik" yang sebelumnya 0% meningkat menjadi 11%.

### 3.2. Pembahasan

Penelitian mengenai pendidikan kesehatan pada mahasiswa kebidanan di Kyoto Koka Women's University menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup sehat setelah pelaksanaan kegiatan edukasi. Metode evaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest*, dengan hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat pada mahasiswa setelah pendidikan kesehatan dilakukan, sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 1. Pendidikan kesehatan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membekali mahasiswa dengan informasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode pendidikan kesehatan yang interaktif dan informatif mendorong mahasiswa untuk mengadopsi kebiasaan sehat yang dapat mereka terapkan, baik di lingkungan kampus maupun di rumah. Pengetahuan yang mereka peroleh dari kegiatan ini diharapkan menjadi fondasi kuat dalam menjalani pola hidup yang lebih sehat dan terstruktur, yang nantinya juga dapat mereka bagikan kepada keluarga dan masyarakat (Sitanggang *et al.*, 2021).

Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat memegang peranan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa, terhadap urgensi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental. Melalui pendidikan ini, individu dibekali pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara pola hidup sehat dengan kesejahteraan psikologis, serta memperoleh pedoman praktis dalam membentuk perilaku hidup sehat. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan tidak hanya berkontribusi pada upaya pencegahan gangguan kesehatan mental, tetapi juga mendorong terbentuknya kemandirian dalam menjaga kesehatan secara holistik (Erika *et al.*, 2023; Hanawi *et al.*, 2020). Program penyuluhan tentang gaya hidup sehat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dari pola hidup yang seimbang dan teratur. Penyuluhan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya olahraga, pola makan yang baik, serta manajemen stres, yang semuanya berperan dalam menjaga kesejahteraan fisik dan mental (Prasetyawan *et al.*, 2024).

Tenaga kesehatan memiliki peran penting sebagai fasilitator dalam pendidikan gaya hidup sehat. Peran mereka sebagai agen perubahan memungkinkan penyebaran informasi yang relevan tentang pengelolaan gaya hidup sehat. Selain itu, tenaga kesehatan bekerja sama dengan sekolah dan orang tua dalam upaya mencegah dampak buruk gaya hidup tidak sehat bagi remaja, baik dalam jangka pendek

maupun panjang (Erika et al., 2023). Efektivitas pendidikan kesehatan bergantung pada kemampuan tenaga kesehatan untuk berkomunikasi secara efektif dan relevan, sehingga informasi yang diberikan dapat dipahami dan diterapkan dengan baik oleh remaja (Prasetyawan *et al.*, 2024).

Gaya hidup sehat merupakan faktor utama yang mempengaruhi kesehatan individu jangka panjang. WHO merilis panduan yang mendorong penerapan gaya hidup sehat melalui. Panduan ini meliputi konsumsi makanan bergizi, pembatasan asupan garam dan gula, menghindari lemak berbahaya, tidak merokok, menghindari konsumsi alkohol yang berlebihan, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. WHO juga merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga tekanan darah, melakukan vaksinasi, dan mempraktikkan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan dengan benar dan menjaga makanan agar tetap higienis (WHO, 2019).

Implementasi gaya hidup sehat tidak hanya berfungsi sebagai pencegahan penyakit tetapi juga berperan dalam peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Berbagai aspek gaya hidup sehat mencakup asupan nutrisi yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan manajemen emosi yang baik. Kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat sangat dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan lingkungan. Penerapan pola hidup sehat secara konsisten dapat memberikan manfaat yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, sekaligus meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan dalam jangka panjang (Firmansyah *et al.*, 2022; Mamurov *et al.*, 2020).

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari gaya hidup sehat, karena kesejahteraan mental memungkinkan individu untuk mengatur perilaku dan aktivitas sehari-hari dengan efektif. Kondisi mental yang stabil membantu individu mengatasi stres, mengambil keputusan yang baik, dan membina hubungan sosial yang sehat, yang secara keseluruhan mendukung kualitas hidup. Pada remaja, terutama yang memiliki gaya hidup kurang sehat, risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres cenderung lebih tinggi. Hal ini memperkuat pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai faktor penting dalam menjaga stabilitas kesehatan mental (Hanawi *et al.*, 2020; Wang & Geng, 2019).

Aktivitas fisik berperan penting dalam menurunkan risiko gangguan kesehatan mental sementara kurangnya aktivitas fisik secara konsisten meningkatkan risiko gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai "pengangkat suasana hati" alami, dan memberikan dampak positif pada kesehatan psikologis. Sebaliknya, gaya hidup sedentari atau kurangnya aktivitas fisik dapat memperparah gejala gangguan mental, terutama pada individu yang rentan terhadap stres atau masalah kesehatan mental lainnya. Selain itu, pola makan yang sehat memainkan peran besar dalam kesejahteraan mental. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan tidak sehat tidak hanya berdampak buruk bagi kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan suasana hati dan mengurangi kebahagiaan. Kebiasaan makan seperti ini seringkali diikuti dengan pola tidur yang tidak teratur, yang semakin memperburuk suasana hati dan berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang (López-Moreno *et al.*, 2020).

Budaya lokal Jepang juga berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Pola makan tradisional Jepang, seperti washoku yang seimbang dan prinsip hara hachi bu (makan hingga 80% kenyang), mendukung gaya hidup sehat. Kebiasaan berjalan kaki dan bersepeda juga menjadi bagian dari budaya yang mendukung aktivitas fisik. Nilai-nilai ini membantu mahasiswa untuk lebih memahami pentingnya keseimbangan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kesehatan mental dalam menjalani gaya hidup sehat. berbagai kegiatan fisik seperti tai chi atau kendo juga menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Jepang yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Pengaruh budaya ini dapat membantu mahasiswa di Kyoto Koka Women's University untuk lebih memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan kampus.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gaya hidup sehat diharapkan dapat berdampak positif pada kesehatan jangka panjang. Dengan pengetahuan yang lebih baik, individu diharapkan mampu

mengambil keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mereka sendiri, seperti memilih makanan yang sehat, melakukan olahraga rutin, dan mengelola stres dengan lebih efektif. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan (Firmansyah *et al.*, 2022). Secara keseluruhan, integrasi pendidikan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari menjadi langkah yang esensial untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat baik secara fisik maupun mental. Melalui peningkatan pemahaman ini, diharapkan individu dapat menerapkan gaya hidup yang mendukung keseimbangan mental dan fisik, serta mendorong kesejahteraan di masa mendatang.

#### 4. Simpulan

Kegiatan pengabdian ini berjalan lancar dengan antusias peserta yang tinggi. Peserta yang hadir mampu menangkap pesan edukasi yang diberikan dengan sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh peserta kegiatan pengabdian masyarakat berjenis kelamin perempuan. Peserta menghadiri kegiatan secara offline. Hasil *pretest* dan *post-test* dari "Kurang" ke "Cukup" dan "Baik" menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi terkait *healthy lifestyle*. Sehingga dapat dikatakan intervensi yang dilakukan meningkatkan pemahaman peserta mengenai gaya hidup sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa program intervensi *healthy lifestyle* efektif dalam memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran peserta. Kerjasama yang baik juga telah dilaksanakan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat UNISA Yogyakarta dengan mitra yaitu Kyoto Koka Women's University Jepang.

Sebagai saran, kegiatan edukatif serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan menyasar kelompok usia muda lainnya, dengan memperluas materi pada aspek kesehatan mental dan manajemen stres agar dampaknya lebih menyeluruh.

#### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan University Koka Women's Jepang serta semua pihak yang telah mendukung, memfasilitasi dan terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat Internasional di University Kyoto Koka Women's Jepang

#### Rujukan

- Erika, K. A., Fadilah, N., & Ramadany, S. (2023). Healthy lifestyle education to teenagers in the adaptation era of new normal at SMK Negeri 7 Makassar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3).
- Firmansyah, Y., Santoso, A. H., Tan, S. T., Tadjudin, N. S., Nataprawira, S. M. D., Lontoh, S. O., Wellen, F., Luwito, J., Saputra, V., Cahyadi, S. S., & Nanda, M. F. R. (2022). Healthy and productive lifestyle education for youth at Senior High School Kalam Kudus 2 Jakarta. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI)*, 1(4), 112–117. <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/jppmi112>
- Hanawi, S. A., Saat, N. Z. M., Zulkafly, M., Rahim, A., Bashid, M., Aziz, A., & Low, F. J. (2020). Impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of university students. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 2020(2), 1–7. <https://ijpras.com/article/impact-of-a-healthy-lifestyle-on-the-psychological-well-being-of-university-students>
- Kemendes RI. (2018). Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Mengenal penyakit tidak menular [Internet]. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2501/mengenal-penyakit-tidak-menular](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2501/mengenal-penyakit-tidak-menular)

- López-Moreno, M., López, M. T. I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2020). Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from COVID-19 home confinement in the Spanish population. *Nutrients*, 12(11), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu12113445>
- Mamurov, B., Mamanazarov, A., Abdullaev, K., Davronov, I., Davronov, N., & Kobiljonov, K. (2020). Acmeological approach to the formation of healthy lifestyle among university students. *Advances in Economics, Business and Management Research*, 129, 191–194. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200318.043>
- Prasetyawan, F., Karingga, D. D., Saristiana, Y., Mildawati, R., Astutik, W., & others. (2024). Edukasi menjaga pola hidup sehat tentang penyakit diabetes melitus dan hipertensi pada era COVID-19 di Car Free Day Kota Kediri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13–19. <https://ejurnal.faaslibsmedia.com/index.php/interaksi/article/view/26/21>
- Sekarrini, R. (2022). Gambaran faktor risiko penyakit tidak menular di Kelurahan Umban Sari Kecamatan Rumbai Pekanbaru menggunakan pendekatan Stepwise WHO. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(8), 1087–1097.
- Sitanggang, R., Fitri, A., Rahmayana, & Nurun, M. (2021). Penyuluhan pentingnya pemberdayaan masyarakat terhadap PHBS dalam peningkatan derajat kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 226–230. <https://jurnal.adai.or.id/index.php/comsep/article/download/96/94/750>
- Tiara, P. P., & Lasnawati. (2022). Makna gaya hidup sehat dalam perspektif teori interaksionisme simbolik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627–1638.
- Wang, J., & Geng, L. (2019). Effects of socioeconomic status on physical and psychological health: Lifestyle as a mediator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020281>
- World Health Organization (WHO). (2019). 20 health tips for 2020. <https://www.who.int/phillippines/news/feature-stories/detail/20-health-tips-for-2020>