

Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Di Masyarakat Kelurahan Pasawahan Melalui Edukasi Dan Penyuluhan

Improving Awareness Of Healthy Lifestyle Patterns In The Pasawahan Village Community Through Education And Counseling

Susilawati¹, Sari Lestari², Nifal Nura'ida³, Bayu Nugraha⁴, Manifa Siti Nafiah⁵.

Universitas Teknologi Digital, Bandung, Indonesia,

Narahubung: Sari Lestari, email: Sari10121715@digitechuniversity.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diajukan: 20/02/2025

Diterima: 28/02/2025

Diterbitkan: 31/03/2025

Kata Kunci:

Sosialisasi, Keluarga Sehat, pola hidup sehat, masyarakat

A B S T R A K

Pola hidup sehat merupakan salah satu faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat. Pada saat ini perilaku pola hidup sehat masih menjadi salah satu perhatian khusus bagi pemerintah. Hal ini dikarenakan PHBS belum sepenuhnya diterapkan di masyarakat, masih banyak masyarakat yang belum sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Ditambah lagi seiring dengan kemajuan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi, tantangan dalam menerapkan pola hidup sehat menjadi semakin rumit. Maka dari itu dilaksanakan program pengabdian kepada masyarakat yang membahas mengenai "Edukasi dan Penyuluhan Program Pola Hidup Bersih dan Sehat". Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Pasawahan 9 yang beralamat di Pasawahan Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung. Tujuan dari terlaksananya kegiatan ini yaitu untuk membentuk kebiasaan sehat bagi anak-anak khususnya di SDN Pasawahan 9 seperti kebiasaan dalam mencuci tangan sebelum makan, sesudah makan dan ketika selesai bermain dari luar dan meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kebersihan dan membangun karakter anak-anak sehat

A B S T R A C T

Healthy lifestyle is one of the main factors in improving the quality of life and welfare of the community. At this time, healthy lifestyle behavior is remain as a special concern for the government. This is because PHBS has not been fully implemented in the community, there are many people who are not aware of the importance of maintaining a healthy lifestyle. Coupled with the progress of the times and the rapid development of technology, the challenges in implementing a healthy lifestyle are becoming increasingly complicated. Therefore, the implementation of the program was carried out discussing the "Education and Counseling of the Clean and Healthy Lifestyle Program". This activity was carried out at SDN Pasawahan 9 which is located in Pasawahan, Dayeuhkolot District, Bandung Regency. The purpose of this activity is to form healthy habits for children of SDN Pasawahan 9 such as the habit of washing hands before eating, after eating and when finished playing outside, also to increase awareness of the importance of maintaining cleanliness and building healthy children's characters.

Keywords:

Socialization, Healthy Family, healthy lifestyle, society

This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

<https://doi.org/10.1016/digiaction>

e – ISSN: 3063-9336

p – ISSN: xxxx-xxxx

©2024 DigiAction, All rights reserved.

1. Pendahuluan

Pola hidup sehat menjadi faktor penting untuk bisa meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat. Pada saat ini perilaku pola hidup sehat masih menjadi salah satu perhatian khusus Bagi pemerintah. Hal ini dikarenakan Masyarakat belum sepenuhnya menerapkan pola hidup sehat karena minimnya pengetahuan tentang pola hidup sehat. Ditambah lagi dengan perkembangan teknologi pada saat ini menjadi sebuah tantangan dalam menerapkan pola hidup sehat menjadi semakin rumit. Salah satu tren yang berkembang pesat adalah kemudahan akses terhadap informasi kesehatan berkat teknologi digital. Melalui internet, media sosial, aplikasi kesehatan, serta berbagai platform daring, masyarakat dapat dengan cepat dan praktis memperoleh informasi mengenai gaya hidup sehat.

Meski demikian, semua informasi tentang Kesehatan di dunia digital tidak sepenuhnya memiliki akurasi dan kredibilitas yang tinggi, sehingga berisiko menyesatkan masyarakat. Selain itu, kurangnya kemampuan dalam menyaring informasi yang valid juga dapat memperburuk situasi ini. Di sisi lain, meskipun akses terhadap informasi kesehatan semakin luas, kesadaran masyarakat akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga keseimbangan gizi, rutin berolahraga, mengelola stres, dan mendapatkan tidur yang cukup, masih tergolong rendah (Alysa Rahmadani Hasibuan, 2024).

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan berbagai aspek kesehatan seseorang, tidak hanya dari segi pola makan, tetapi juga kebiasaan berolahraga dan menjalani gaya hidup yang seimbang. Menerapkan pola hidup sehat sangat penting agar fungsi tubuh tetap optimal, sehingga berbagai penyakit dan masalah kesehatan dapat dicegah. Dengan tubuh yang bugar, seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih lancar tanpa hambatan. Selain makanan dan olahraga, pola hidup sehat juga mencakup istirahat yang cukup agar tubuh memiliki waktu untuk memulihkan energi. Tujuan utama dari penerapan pola hidup sehat adalah menjaga kesehatan fisik dan mental agar tetap seimbang. Selain itu, menerapkan pola hidup sehat memberikan banyak manfaat bagi tubuh, mulai dari meningkatkan daya tahan tubuh hingga mendukung kesejahteraan secara keseluruhan. (Sitoresmi, 2021).

Hal ini disebabkan oleh pengetahuan dan wawasan terkait peningkatan kesadaran pola hidup sehat di dalam Masyarakat di Kelurahan Pasawahan ini, sehingga kesadaran maupun aplikasi dalam keluarga masih kurang. Tujuan dari peningkatan kesadaran pola hidup sehat ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat. Manfaat dari pelaksanaan kegiatan ini yaitu terciptanya Masyarakat yang sadar akan pola hidup sehat dan memiliki bekal ilmu pengetahuan terkait kesadaran pola hidup sehat yang dapat diterapkan pada Masyarakat dalam lingkungan keluarga. Penerapan pola hidup sehat ini sangat penting di dalam masyarakat untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental, dimana hal ini sering terjadi mengabaikan pola hidup yang sehat, seperti tidak memperhatikan makanan yang sehat kurangnya mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan lebih banyak mengkonsumsi makanan cepat saji, jarang berolahraga, kurang minum air putih, sering bergadang. Terjadinya hal tersebut dikarenakan kurang pengetahuan masyarakat mengenai bagaimana pola hidup yang sehat. Oleh karena itu, dengan adanya edukasi dan penyuluhan ini diharapkan masyarakat di Kelurahan Pasawahan dapat meningkatkan pola hidup sehat baik secara individu maupun kelompok dan dapat merasakan manfaat apa saja yang dirasakan setelah menerapkan pola hidup sehat yang dilakukan (Dewi Hikmah Marisda, 2021).

2. Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian dilaksanakan dengan mendatangi sekolah secara langsung dan memberikan sosialisasi terkait dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Untuk meningkatkan efektivitas kegiatan pengabdian

Silakan kutip artikel ini sebagai: Lestari, S., dkk., peningkatan kesadaran pola hidup sehat di masyarakat kelurahan pasawahan melalui edukasi dan penyuluhan, <https://doi.org/10.1016 /DigiAction>,.....

kepada masyarakat, digunakan metode pendekatan yang mencakup presentasi penyuluhan tentang program kerja PHBS serta sesi diskusi interaktif melalui tanya jawab.

Pelaksanaan kegiatan program kegiatan MBKM ini dilakukan di Desa Pasawahan Kecamatan Dayeuhkolot Kabupaten Bandung. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pada Masyarakat untuk bisa menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Selain penyuluhan, dilakukan juga pendampingan serta praktik langsung agar masyarakat lebih memahami dan mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat dengan baik. Kegiatan sosialisasi ini berlangsung pada hari Rabu 15 Januari 2025, bertempat di SDN 09 Pasawahan. Target dan sasaran pada kegiatan ini yaitu anak-anak untuk meningkatkan kesadaran pola hidup sehat supaya bisa tumbuh berkembang dengan baik (Alysa Rahmadani Hasibuan d. , 2024),

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yang meliputi:

1. Perencanaan target dan sasaran penyuluhan
2. Melakukan sosialisasi terhadap warga SDN 09 Pasawahan
3. Tinjauan langsung terhadap Masyarakat
4. Pendataan keluarga sehat

3. Hasil dan Pembahasan

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh masyarakat, sehingga setiap individu dalam keluarga maupun lingkungan sekitar mampu menjaga kesehatan dirinya sendiri serta berperan aktif dalam berbagai kegiatan kesehatan yang diselenggarakan.

PHBS mencakup berbagai aspek penting, termasuk kesadaran akan kesehatan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya, rutin mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Dengan menerapkan PHBS secara konsisten, diharapkan kualitas hidup masyarakat dapat meningkat dan risiko penyebaran penyakit dapat diminimalisir (Nurfadilah, 2023).

Kegiatan sosialisasi PHBS ini untuk membantu mewujudkan Masyarakat yang produktif berjuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Kegiatan program ini dilaksanakan pada Rabu, 15 Januari 2025 bertempat di sekolah dasar negeri (SDN) 09 Pasawahan. Peserta dalam kegiatan sosialisasi ini yaitu anak-anak sekolah dasar.



Gambar 1 Sosialisasi SDN 09 Pasawahan

Silakan kutip artikel ini sebagai: Lestari, S., dkk., peningkatan kesadaran pola hidup sehat di masyarakat kelurahan pasawahan melalui edukasi dan penyuluhan, <https://doi.org/10.1016/DigiAction,.....>

Kegiatan sosialisasi tersebut diberikan kepada anak SDN 09 Pasawahan untuk meningkatkan akan kesadaran dari menjaga pola hidup sehat. Sosialisasi tersebut dimulai dari pengenalan konsep PHBS dan pentingnya bisa untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan masing-masing. Jika PHBS diterapkan dengan baik maka hal tersebut bisa memberikan dampak yang baik pada Masyarakat. Sehingga dengan keluarga sehat tidak akan mengeluarkan biaya untuk perobatan. sehingga biaya tersebut bisa digunakan untuk kebutuhan yang lain. Jika sebuah keluarga mampu menjalankan suatu usaha, secara otomatis pendapatan keluarga akan meningkat. Selain itu, dengan meningkatnya kesehatan setiap anggota keluarga dan berkurangnya risiko penyakit, anak-anak dapat tumbuh dengan sehat dan cerdas, sementara produktivitas kerja orang dewasa juga meningkat. Dari hasil diskusi interaktif, masyarakat sepakat bahwa penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memberikan manfaat nyata bagi kesehatan dan kesejahteraan keluarga mereka.

Setelah penyuluhan di sekolah dasar, kegiatan tersebut dilanjutkan dengan mengajarkan mencuci tangan dengan benar. Sebelum diberikan pemahaman, sebagian besar siswa belum mengetahui cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Namun, setelah diberikan bimbingan, mereka mampu mempraktikkan teknik mencuci tangan dengan benar. Selama sesi penyuluhan, para siswa menunjukkan antusiasme tinggi, aktif berinteraksi dengan tim penyuluh, serta tertarik untuk menerapkan kebiasaan mencuci tangan yang benar dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2 Sosialisasi Keluarga Sehat

Pada Gambar 2, dilakukan tinjauan lanjutan terhadap Masyarakat dengan kegiatan sosialisasi yang dilakukan terhadap responden keluarga sehat. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai bahaya stunting terhadap anak agar dapat dilakukan pencegahan sejak dini. Kegiatan yang diselenggarakan oleh Kampung KB ini tidak hanya berfokus pada isu stunting, tetapi juga mencakup berbagai materi lainnya, termasuk pentingnya program Keluarga Berencana (KB) bagi pasangan yang telah menikah (Zufriady, 2023).

Sebagian besar orang tua di Desa pasawahan sudah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai stunting, meskipun masih ada beberapa keluarga yang belum sepenuhnya memahami arti dan cara pencegahannya. Sosialisasi mengenai stunting sebenarnya telah sering dilakukan oleh para kader RW setempat untuk memberikan edukasi kepada masyarakat. Namun, meskipun banyak warga telah mengetahui informasi

tersebut, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam pola asuh anak dan keluarga, masih belum optimal. Oleh karena itu, dalam sosialisasi ini juga dilakukan pendataan melalui kuesioner untuk mengetahui pola hidup sehari-hari setiap responden. Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan keluarga serta upaya pencegahan stunting secara lebih efektif.

Program pengabdian kepada Masyarakat telah selesai dilaksanakan, dengan hasil yang menunjukkan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan serta respons yang baik terhadap kegiatan ini. Hal ini terlihat dari kesediaan masyarakat untuk turut serta dalam membantu mensukseskan kegiatan ini, serta berinisiatif dalam pengadaan dan pengelolaan sampah secara sukarela. Selain itu, masyarakat menyadari bahwa lingkungan yang bersih dapat membantu mereka terhindar dari berbagai penyakit. Kesadaran ini juga mendorong mereka untuk bekerja sama dalam menjaga kebersihan lingkungan, dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Hartaty Hartaty, 2022).

4. Simpulan

Pelaksanaan kegiatan program MBKM Membangun Desa yang berjudul “Sosialisasi Keluarga Sehat dengan Penyuluhan pola hidup sehat di Kelurahan Pasawahan” yang berlangsung di Kelurahan Pasawahan Kecamatan Dayeuhkolot Kabupaten Bandung, dan dilaksakan oleh dosen dan mahasiswa serta masyarakat desa, dengan melakukan program kerja yang sesuai dengan tema dari pengabdian masyarakat kelompok kami. Optimalisasi keluarga sehat bagi masyarakat dengan program pencegahan stunting untuk warga di Kelurahan Pasawahan. Hal tersebut dilakukan dengan melaksanakan pengisian kuesioner, wawancara dan sosialisasi. Partisipasi dan dukungan masyarakat selama pelaksanaan program MBKM Membangun Desa cukup tinggi, sehingga membuat semua program yang sudah dilaksanakan tercapai.

5. Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Teknologi Digital atas kepercayaan yang diberikan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan MBKM Mandiri. Pengalaman ini memberikan kesempatan berharga bagi kami untuk belajar secara langsung, mengenal lingkungan, serta menjalin kedekatan dengan masyarakat. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak di Desa Pasawahan yang telah membantu dan membimbing kami sepanjang proses MBKM Mandiri. Banyak ilmu dan pengalaman berharga yang kami peroleh selama menjalani program ini. Terima kasih pula kepada para pendamping yang selalu memberikan arahan serta bimbingan, sehingga kami dapat menyelesaikan setiap tahap kegiatan dengan baik. Kami berharap karya yang telah kami buat dapat memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar serta berkontribusi dalam mengembangkan potensi yang ada di desa ini.

6. Referensi

- Alysa Rahmadani Hasibuan, A. F. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital . *Jurnal Kependidikan Vol 13 no 001*, 305-318.
- Alysa Rahmadani Hasibuan, d. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital. *Jurnal Kependidikan*, 305-318.
- Dewi Hikmah Marisda, R. T. (2021). EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MEWUJUDKAN MASYARAKAT YANG PRODUKTIF . *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 354-363.

Silakan kutip artikel ini sebagai: Lestari, S., dkk., peningkatan kesadaran pola hidup sehat di masyarakat kelurahan pasawahan melalui edukasi dan penyuluhan, <https://doi.org/10.1016 /DigiAction,.....>

- Hartaty Hartaty, M. K. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sandi Karsa*, 16-21.
- Nurfadilah, M. A. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Melalui Gaya Hidup Bersih Peduli Lingkungan Desa Sekaroh Kecamatan Jerowaru Lombok Timur . *Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara*, 12-16.