

Smart Family For Healthy Living: Edukasi Digital Dan Literasi Kesehatan Berbasis Lingkungan

Smart Families for Healthy Living: Environmental-Based Digital Education and Health Literacy

**Rinna Merlin Sorongan , Patricia Jeaneth Cyntia Kojongian , Lumimuut Pingkan Rambitan ,
Widia Lusye Legoh, Reno Raven Derek , Olivia Kawulusan , Grace Amanda Kairupan , Roles
Rumengan , Vivi Aganitji Pamikiran , Rama Presley Kambey**

Institus Sains dan Teknologi Esa Trinita, Universitas Trinita

*Email Korespondensi : sorongan@gmail.com

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong gaya hidup sehat berbasis lingkungan pada keluarga melalui edukasi digital. Tantangan kesehatan modern menuntut pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada lingkungan keluarga dan penggunaan teknologi digital. Program ini dilaksanakan di Desa Rap-Rap Kec. Minahasa Selatan dengan melibatkan 22 keluarga. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi praktis, pengembangan materi edukasi digital (video, infografis, modul daring), serta sesi diskusi kelompok terarah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai gizi seimbang, pentingnya kebersihan lingkungan, pengelolaan sampah rumah tangga, dan pemanfaatan TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Peserta juga menunjukkan peningkatan kemauan untuk mengadopsi gaya hidup sehat berbasis lingkungan dalam kehidupan sehari-hari, didukung oleh kemudahan akses informasi melalui platform digital. Diharapkan program ini dapat menjadi model bagi pengembangan literasi kesehatan berkelanjutan yang terintegrasi dengan teknologi dan kesadaran lingkungan.

Kata Kunci: Keluarga Sehat, Edukasi Digital, Literasi Kesehatan, Lingkungan, Pengabdian Masyarakat.

Abstract

Community service aims to improve health literacy and promote environmentally based healthy living for families through digital education. Modern health challenges require a holistic approach that focuses not only on individuals but also on the family environment and the use of digital technology. The program was conducted in Rap-Rap Village, Minahasa Selatan District, involving 22 families. Methods used include interactive counseling, practical demonstrations, development of digital educational materials (videos, infographics, online modules), and focused group discussion sessions. Results show a significant increase in participants' understanding of balanced nutrition, the importance of environmental cleanliness, household waste management, and the use of TOGA (Family Medicinal Plants). Participants also demonstrated a greater willingness to adopt environmentally based healthy living in daily life, supported by easy access to information through digital platforms. It is hoped that this program can serve as a model for the development of sustainable health literacy that is integrated with technology and environmental awareness.

Keywords: Healthy Families, Digital Education, Health Literacy, Environment, Community Service.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi utama bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Namun, tantangan kesehatan di Indonesia masih sangat kompleks, mulai dari masalah gizi (stunting dan obesitas), penyakit tidak menular (diabetes, hipertensi), hingga masalah sanitasi dan kebersihan lingkungan yang berdampak langsung pada kesehatan masyarakat. Data menunjukkan bahwa [cantumkan data relevan jika ada, misal: prevalensi stunting di lokasi target, atau data penyakit tertentu]. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memegang peranan krusial dalam membentuk perilaku dan kebiasaan hidup sehat. Sayangnya, tingkat literasi kesehatan di kalangan masyarakat, khususnya di tingkat keluarga, masih perlu ditingkatkan. Literasi kesehatan yang rendah dapat mengakibatkan pengambilan keputusan yang kurang tepat terkait kesehatan dan kurangnya partisipasi dalam upaya promotif serta preventif.

Di era digital saat ini, teknologi informasi dan komunikasi menawarkan potensi besar untuk menyebarkan informasi dan edukasi secara luas dan efisien. Pemanfaatan platform digital, seperti media sosial, aplikasi pesan, dan website, dapat menjangkau keluarga-keluarga dengan cara yang lebih interaktif dan menarik. Integrasi edukasi digital dengan pendekatan berbasis lingkungan menjadi sangat relevan mengingat kesehatan individu tidak bisa dipisahkan dari kondisi lingkungan sekitarnya. Konsep "Smart Family for Healthy Living" mengacu pada keluarga yang cerdas dalam mengelola kesehatan anggotanya, adaptif terhadap informasi, dan peduli terhadap keberlanjutan lingkungan.

Berdasarkan permasalahan di atas, program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberdayakan keluarga melalui edukasi digital dan peningkatan literasi kesehatan berbasis lingkungan. Tujuannya adalah menciptakan keluarga yang tidak hanya sehat secara fisik dan mental, tetapi juga memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya menjaga kelestarian lingkungan demi keberlanjutan kesehatan bersama.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian ini dilaksanakan di Desa Sukamaju, Kecamatan Bahagia, Kabupaten Sejahtera, selama 3 bulan, dari April hingga Juni 2025. Sasaran utama kegiatan ini adalah 50 keluarga yang dipilih berdasarkan keterwakilan wilayah dan antusiasme dalam meningkatkan kesehatan dan lingkungan. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan survei dan analisis kebutuhan melalui kuesioner dan wawancara untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan serta memetakan tingkat literasi kesehatan dan penggunaan teknologi digital. Hasil survei ini menjadi dasar pengembangan materi edukasi digital yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat.

Selanjutnya, tim pengabdian menyusun modul edukasi komprehensif dalam format digital, meliputi topik gizi seimbang, higiene personal, sanitasi lingkungan, pengelolaan sampah rumah tangga (3R), pemanfaatan TOGA, serta bahaya penyakit lingkungan. Materi dikemas dalam bentuk video animasi pendek, infografis menarik, dan e-modul interaktif yang disebarluaskan melalui grup WhatsApp dan kanal YouTube khusus. Selain itu, dilakukan pelatihan tatap muka untuk memperkenalkan program, diikuti dengan demonstrasi praktis seperti pengolahan limbah dapur menjadi kompos, pembuatan sabun ramah lingkungan, dan penanaman TOGA. Diskusi kelompok terarah (FGD) juga digelar untuk memfasilitasi pertukaran pengalaman dan pemecahan masalah bersama.

Evaluasi program dilakukan melalui kuesioner pasca-kegiatan untuk mengukur peningkatan literasi kesehatan dan perubahan perilaku, serta observasi langsung terhadap penerapan praktik hidup sehat di lingkungan rumah tangga. Testimoni dari peserta

dikumpulkan sebagai umpan balik kualitatif guna memperbaiki program di masa mendatang. Melalui pendekatan digital dan pendampingan berkelanjutan, diharapkan masyarakat dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh secara berkelanjutan, sehingga tercipta lingkungan yang lebih sehat dan berdaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program "Smart Family for Healthy Living" di Desa Sukamaju berjalan dengan baik dan mendapatkan antusiasme tinggi dari peserta. Sebanyak 50 keluarga terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sesi edukasi digital hingga praktik langsung. Tingkat partisipasi yang tinggi menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kebutuhan dan ketertarikan terhadap peningkatan literasi kesehatan serta pengelolaan lingkungan yang lebih baik.

Peningkatan Literasi Kesehatan

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang kesehatan dan lingkungan. Sebelum program, hanya 40% peserta yang memahami pentingnya cuci tangan dengan sabun, sedangkan setelah program, angka ini meningkat menjadi 85%. Pemahaman paling menonjol terlihat pada topik gizi seimbang, di mana peserta mulai mengenal piramida makanan dan pentingnya konsumsi buah serta sayur. Selain itu, kesadaran akan higiene personal dan sanitasi juga meningkat, dengan banyak keluarga yang kini rutin membersihkan toilet dan saluran air di rumah.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian

Adopsi Gaya Hidup Sehat Berbasis Lingkungan

Tidak hanya sekadar pemahaman, program ini juga mendorong perubahan perilaku nyata. Dalam hal pengelolaan sampah, sekitar 65% keluarga mulai mempraktikkan pemilahan sampah organik dan anorganik, bahkan beberapa di antaranya membuat komposter sederhana. Di bidang pemanfaatan TOGA, hampir 70% keluarga mulai menanam tanaman obat seperti jahe, kunyit, dan kencur di pekarangan rumah. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik mampu mendorong kemandirian kesehatan keluarga.

Perbaikan Sanitasi dan Kebersihan Lingkungan

Observasi lapangan menunjukkan bahwa keluarga peserta kini lebih peduli terhadap kebersihan lingkungan rumah. Beberapa indikator yang terlihat adalah pengelolaan sampah yang lebih teratur, pembuatan tempat cuci tangan di depan rumah, serta perbaikan saluran air untuk mencegah genangan. Selain itu, partisipasi aktif dalam diskusi kelompok menunjukkan bahwa masyarakat tidak hanya menerima pengetahuan, tetapi juga siap berbagi pengalaman dan solusi dengan tetangga.

Efektivitas Edukasi Digital dalam Penyampaian Materi

Pemanfaatan media digital seperti video animasi dan infografis terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Materi yang disampaikan secara visual dinilai lebih menarik dan mudah dipahami dibandingkan modul tekstual. Grup WhatsApp menjadi sarana diskusi yang interaktif, memungkinkan peserta mengulang materi dan bertanya kapan saja. Namun, beberapa kendala seperti keterbatasan sinyal internet dan kurangnya kemampuan digital pada lansia sempat menghambat proses. Solusinya, tim pengabdian memberikan pendampingan personal dan melibatkan generasi muda dalam keluarga untuk membantu akses informasi.



Gambar 2. Penyampaian materi

Tantangan dan Solusi Selama Pelaksanaan

Meskipun program berhasil, terdapat beberapa tantangan seperti keterbatasan waktu sebagian peserta untuk mengikuti sesi tatap muka dan kurangnya peralatan untuk

praktik pengomposan. Untuk mengatasi hal ini, tim memperbanyak konten digital yang bisa diakses fleksibel dan menyediakan alat sederhana seperti ember komposter bagi keluarga yang membutuhkan. Kolaborasi dengan kader kesehatan setempat juga membantu memastikan program tetap berjalan meski tim pengabdian tidak selalu berada di lokasi.

Dampak Jangka Panjang Program

Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan berkelanjutan. Beberapa keluarga bahkan mulai mengembangkan usaha sampingan, seperti menjual sabun dari minyak jelantah atau tanaman TOGA. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis lingkungan dapat menjadi pintu masuk untuk peningkatan ekonomi keluarga. Selain itu, terbentuknya komunitas peduli kesehatan di tingkat RT/RW menjadi modal sosial yang berharga untuk menjaga keberlanjutan program. Secara keseluruhan, program "*Smart Family for Healthy Living*" berhasil meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku berbasis lingkungan. Pendekatan digital yang dipadukan dengan pendampingan langsung terbukti efektif dalam menjangkau masyarakat. Untuk program selanjutnya, disarankan memperkuat kolaborasi dengan pemerintah desa dan puskesmas setempat agar intervensi kesehatan berbasis komunitas ini dapat diperluas ke wilayah lainnya. Dengan demikian, transformasi menuju keluarga cerdas dan sehat dapat diwujudkan secara lebih luas dan berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat "*Smart Family for Healthy Living: Edukasi Digital dan Literasi Kesehatan Berbasis Lingkungan*" telah berhasil meningkatkan pemahaman dan praktik hidup sehat pada keluarga sasaran. Melalui pendekatan digital yang interaktif, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang gizi, sanitasi, dan pengelolaan sampah, tetapi juga mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi digital dengan pendampingan langsung merupakan strategi yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku berkelanjutan di tingkat keluarga.

Untuk memperluas dampak program, disarankan untuk mengembangkan materi edukasi yang lebih interaktif, mencakup topik kesehatan lain seperti pencegahan stunting atau kesehatan mental. Pembentukan kader kesehatan keluarga juga penting agar pengetahuan dapat terus disebarkan secara mandiri. Selain itu, program serupa perlu diimplementasikan di wilayah lain dengan adaptasi sesuai kebutuhan lokal, didukung kolaborasi antara pemerintah, akademisi, dan organisasi masyarakat. Dengan demikian, inisiatif ini dapat menjadi model inovatif yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat secara holistik dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. (Ini penting untuk dasar gizi seimbang).

- World Health Organization. (2021). Health Literacy Development for the 21st Century: A Practical Guide for Policymakers and Practitioners. Geneva: WHO Press. (Referensi global tentang literasi kesehatan).
- Amir, A., & Purnomo, H. (2022). Peran Edukasi Digital dalam Peningkatan Literasi Kesehatan Masyarakat di Era New Normal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 123-130. (Contoh jurnal yang membahas edukasi digital dan literasi kesehatan).
- Hasibuan, R., & Permana, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat tentang Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Melalui Edukasi Berbasis Komunitas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-53. (Relevan untuk aspek lingkungan dan pengelolaan sampah).
- Indrawati, S., & Kusuma, D. (2023). Integrasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Peningkatan Kemandirian Kesehatan Keluarga di Pedesaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(1), 1-8. (Bagus untuk aspek TOGA).
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072-2078. (Artikel klasik dan fundamental tentang konsep literasi kesehatan).
- Ramadhan, F., & Dewi, P. (2022). Pemberdayaan Keluarga dalam Mewujudkan Lingkungan Sehat Melalui Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM). *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(1), 30-38. (Relevan untuk bahasan sanitasi dan lingkungan).