

IMPLEMENTASI POLA HIDUP SEHAT BERBASIS KELUARGA

Safnowandi

Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Sains, Teknik, dan Terapan, Universitas Pendidikan Mandalika, Jalan Pemuda Nomor 59A, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83125, Indonesia

Email: safnowandi_bio@undikma.ac.id

Submit: 06-10-2024; Revised: 21-10-2024; Accepted: 27-10-2024; Published: 30-10-2024

ABSTRAK: Pola hidup sehat adalah kebiasaan dan tindakan yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk menerapkan pola hidup sehat berbasis keluarga. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan seluruh anggota keluarga. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya gizi seimbang, kebersihan lingkungan, dan aktivitas fisik, juga disediakan *leaflet* sebagai sumber informasi bagi keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat di rumah. Hasil kegiatan yang telah dicapai antara lain: 1) mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, seperti buah, sayuran, biji-bijian, protein, dan lemak sehat; 2) melakukan olahraga secara teratur, seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya minimal 150 menit per minggu; 3) memastikan tidur yang cukup dan berkualitas, biasanya antara 7-9 jam per malam; 4) minum cukup air untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi; 5) mengelola stres dengan cara yang sehat, seperti hobi; dan 6) melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi masalah kesehatan lebih awal.

Kata Kunci: Implementasi, Keluarga, Pola Hidup Sehat.

ABSTRACT: A healthy lifestyle is habits and actions that support physical, mental and emotional health. The aim of this service activity is to implement a healthy, family-based lifestyle. This activity is carried out with a participatory approach involving all family members. The material presented includes the importance of balanced nutrition, environmental cleanliness and physical activity, and leaflets are also provided as a source of information for families to implement a healthy lifestyle at home. The results of the activities that have been achieved include: 1) consuming foods that are rich in nutrients, such as fruit, vegetables, whole grains, protein and healthy fats; 2) do regular exercise, such as walking, running, cycling, or other physical activity for at least 150 minutes per week; 3) ensure adequate and quality sleep, usually between 7-9 hours per night; 4) drink enough water to keep the body hydrated; 5) manage stress in healthy ways, such as hobbies; and 6) carry out regular health checks to detect health problems early.

Keywords: Implementation, Family, Healthy Lifestyle.

How to Cite: Safnowandi, S. (2024). Implementasi Pola Hidup Sehat Berbasis Keluarga. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 165-169. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i4.322>



Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Di era modern ini, kesehatan menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Dengan perkembangan teknologi dan gaya hidup yang semakin cepat, banyak masyarakat yang mengalami perubahan pola hidup yang berdampak negatif terhadap kesehatan (Cahyono, 2016). Penyakit degeneratif, seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas, semakin meningkat dan menjadi tantangan utama bagi kesehatan masyarakat (Karwiti *et al.*, 2023). Oleh

karena itu, penerapan pola hidup sehat sangat diperlukan untuk mencegah dan mengatasi berbagai masalah kesehatan yang muncul.

Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memegang peranan penting dalam membentuk pola hidup sehat. Keluarga bukan hanya tempat tinggal, tetapi juga menjadi lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap kebiasaan individu (Julikah, 2016). Pola hidup sehat yang diterapkan dalam keluarga diharapkan dapat menjadi fondasi bagi anggota keluarga untuk menjalani gaya hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi keluarga tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

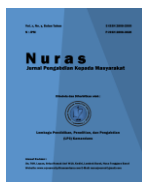
Pola hidup sehat meliputi berbagai aspek, seperti pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kebersihan (Mulyana *et al.*, 2024). Dengan mengedepankan pola hidup sehat berbasis keluarga, diharapkan semua anggota keluarga dapat saling mendukung dalam menjaga kesehatan. Misalnya, keluarga dapat bersama-sama merencanakan menu makanan sehat, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam menerapkan pola hidup sehat akan meningkatkan efektivitas upaya menjaga kesehatan.

Salah satu tantangan utama dalam menerapkan pola hidup sehat adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan (Nurfadilah *et al.*, 2023). Banyak keluarga yang belum memahami cara menjaga kesehatan dengan baik, sehingga cenderung mengabaikan aspek-aspek penting dalam pola hidup sehat (Jannah & Safnowandi, 2018). Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat yang fokus pada implementasi pola hidup sehat berbasis keluarga menjadi sangat relevan. Melalui program ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya hidup sehat.

Implementasi pola hidup sehat berbasis keluarga juga sejalan dengan program pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN), pemerintah menargetkan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui berbagai program kesehatan. Salah satu fokus utamanya adalah pencegahan penyakit dan promosi kesehatan (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020). Dengan melibatkan keluarga dalam upaya ini, diharapkan tercipta masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah pengembangan program edukasi, yang menurut Ramdani *et al.* (2024) mencakup topik-topik seperti nutrisi seimbang, pentingnya olahraga, dan manajemen stres. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan dapat berinteraksi dan berbagi pengalaman, sehingga menciptakan suasana yang mendukung dalam menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini juga dapat melibatkan kader kesehatan setempat untuk memberikan dukungan dan informasi yang lebih luas.

Evaluasi dari program ini juga menjadi bagian penting untuk mengukur keberhasilan implementasi pola hidup sehat berbasis keluarga. Dengan melakukan survei dan pengamatan sebelum dan setelah kegiatan, dapat diketahui sejauh mana perubahan yang terjadi dalam pola hidup masyarakat (Abdussamad, 2021). Data ini sangat berguna untuk mengetahui efektivitas program dan merencanakan



langkah-langkah selanjutnya dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Evaluasi yang komprehensif juga dapat membantu mengidentifikasi tantangan dan hambatan yang dihadapi selama pelaksanaan program.

Melalui kegiatan ini, diharapkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dapat meningkat, tidak hanya di tingkat individu, tetapi juga di tingkat keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Lake & Saingo (2023) menyatakan bahwa dengan membangun fondasi yang kuat melalui keluarga, pola hidup sehat dapat menjadi budaya yang mengakar dalam masyarakat. Hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam mewujudkan pola hidup sehat berbasis keluarga dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan produktif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian yang dilakukan bertujuan untuk menerapkan pola hidup sehat berbasis keluarga. Kegiatan ini melibatkan praktik langsung yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

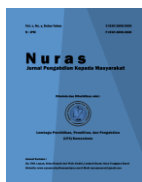
Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan seluruh anggota keluarga. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya gizi seimbang, kebersihan lingkungan, dan aktivitas fisik. Selain itu, juga disediakan modul pendidikan dan *leaflet* sebagai sumber informasi bagi keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat di rumah.

HASIL DAN DISKUSI

Salah satu indikator keberhasilan program adalah perubahan perilaku anggota keluarga. Sebagian besar peserta melaporkan bahwa mereka mulai berolahraga secara teratur, dengan berbagai aktivitas seperti berjalan kaki, bersepeda, dan bermain olahraga. Ini adalah langkah penting dalam menanamkan kebiasaan sehat, terutama bagi anak-anak yang perlu diajarkan pentingnya aktivitas fisik sejak dini. Keluarga yang mulai mengubah pola makan mereka menjadi lebih sehat, dengan memasukkan lebih banyak sayuran dan buah-buahan dalam menu harian. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam kesadaran gizi keluarga.

Penulis juga mengedukasi peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Anggota keluarga mulai membersihkan lingkungan sekitar rumah, mengurangi sampah plastik, dan melakukan penanaman pohon. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, karena lingkungan yang bersih dan asri dapat meningkatkan kualitas hidup.

Teknologi juga dimanfaatkan untuk memudahkan komunikasi dan penyebaran informasi. Media sosial digunakan untuk membagikan tips hidup sehat. Ini terbukti efektif, terutama di kalangan generasi muda yang lebih akrab dengan teknologi. Partisipasi mereka dalam diskusi *online* sangat antusias, menunjukkan bahwa mereka siap untuk menerapkan pola hidup sehat. Program ini juga mengintegrasikan aplikasi kesehatan yang memungkinkan peserta untuk melacak perkembangan kesehatan mereka secara *real-time*.



Implementasi pola hidup sehat berbasis keluarga juga memperkuat ikatan antar anggota keluarga. Dengan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam kegiatan sehat, seperti memasak bersama dan berolahraga, terjadi peningkatan komunikasi dan kerjasama. Keluarga yang aktif bersama cenderung memiliki hubungan yang lebih baik, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesehatan mental mereka.

Meskipun banyak hasil positif yang dicapai, penulis juga menghadapi beberapa tantangan. Beberapa peserta merasa sulit untuk mengubah kebiasaan lama, terutama dalam hal pola makan. Ada juga yang merasa kurang motivasi untuk berolahraga karena kesibukan sehari-hari. Untuk mengatasi hal ini, penulis berencana untuk mengadakan sesi lanjutan yang memberikan dukungan dan motivasi. Penulis juga menyadari pentingnya pendekatan yang lebih personal dalam memberikan dukungan kepada peserta. Dengan melakukan pendekatan yang lebih individu, seperti sesi konsultasi pribadi atau kelompok kecil, penulis berharap dapat lebih memahami tantangan yang dihadapi masing-masing peserta.

SIMPULAN

Implementasi pola hidup sehat berbasis keluarga menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan di masyarakat. Dukungan dari seluruh anggota keluarga sangat penting dalam menciptakan perubahan yang berkelanjutan. Kegiatan ini dapat menjadi model bagi komunitas lain untuk mengembangkan program serupa, sehingga dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

SARAN

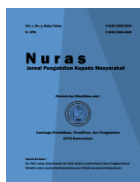
Penulis merekomendasikan agar kegiatan serupa terus dilanjutkan dan diperluas cakupannya. Penambahan program konsultasi kesehatan, pemeriksaan rutin, serta pelatihan bagi kader kesehatan keluarga akan sangat bermanfaat. Dengan cara ini, diharapkan pola hidup sehat dapat terus terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, dan kesehatan keluarga dapat terjaga dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut serta mensukseskan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2020). *Pedoman Indikator Program Kesmas dalam RPJMN dan Renstra Tahun 2020-2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jannah, H., & Safnowandi, S. (2018). Identifikasi Jenis Tumbuhan Obat



- Tradisional di Kawasan Hutan Olat Cabe Desa Batu Bangka Kecamatan Moyo Hilir Kabupaten Sumbawa Besar. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 6(2), 145-172. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v6i2.2457>
- Julikah, J. (2016). Pengaruh Lingkungan Sosial Keluarga terhadap Perilaku Belajar Anak di Wilayah RT II/RW IV Kelurahan Salobulo Kecamatan Wara Utara Kota Palopo. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Karwiti, W., Rezekiyah, S., Nasrazuhdy, N., Lestari, W. S., Nurhayati, N., & Asrori, A. (2023). Profil Kimia Darah sebagai Deteksi Dini Penyakit Degeneratif pada Kelompok Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(3), 494-503. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss3.1389>
- Lake, D. W. O., & Saingo, Y. A. (2023). Nilai Pancasila sebagai Dasar Pendidikan Etika Keluarga. *Ulil Albab : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.56799/jim.v3i1.2501>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, 2(2), 321-333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Nurfadilah, N., Pratama, M. A., & Haerisolidhin, H. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Kesehatan Melalui Gaya Hidup Bersih Peduli Lingkungan Desa Sekaroh Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur. In *Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara* (pp. 12-16). Mataram, Indonesia: Universitas Mataram.
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928-2936. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>