

Sosialisasi Gaya Hidup Sehat dan Bijak di Era Modern bagi Komunitas Lokal

Siti Aisyah Jamal^{*1}, Yuni hardi², Nurul Aini³, Evan Haviana⁴, Ismail⁵, David Saro⁶
, Indra Sufian⁷

^{1,2,3,4}Program Studi Teknik Logistik, Fakultas Sains dan teknologi – Universitas Ibnu Sina

^{5,6,7}Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Sains dan teknologi – Universitas Ibnu Sina

e-mail: ¹xxxx@xxxx.xxx, ²xxx@xxxx.xxx, ³xxx@xxxx.xxx

Abstrak

Era modern ditandai oleh perubahan pola hidup masyarakat yang semakin kompleks, seperti peningkatan konsumsi makanan instan, kurangnya aktivitas fisik, dan ketergantungan terhadap teknologi digital. Kondisi ini menimbulkan tantangan serius terhadap kualitas kesehatan masyarakat, terutama di tingkat komunitas lokal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga terkait pentingnya gaya hidup sehat dan bijak di tengah arus modernisasi. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi olahraga ringan, dan pembagian materi edukatif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi, serta munculnya motivasi untuk menerapkan kebiasaan sehat secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan di era modern.

Kata kunci— Gaya hidup sehat, sosialisasi, komunitas lokal, era modern, pengabdian kepada masyarakat

Abstract

The modern era is characterized by increasingly complex lifestyle patterns, including excessive consumption of fast food, lack of physical activity, and dependency on digital technology. These issues pose significant challenges to public health, particularly at the community level. This community service program aimed to enhance local residents' understanding and awareness regarding the importance of living a healthy and wise lifestyle amid modernization. The method used was an educational and participatory approach, consisting of preparation, implementation, and evaluation stages. The activity included interactive lectures, group discussions, light exercise simulations, and the distribution of educational materials. The evaluation results showed a significant increase in participants' understanding after attending the program, along with a strong motivation to adopt healthier daily habits. This activity demonstrates that community-based interventions are an effective strategy for fostering sustainable healthy living behaviors in the modern era.

Keywords— Healthy lifestyle, socialization, local community, modern era, community service

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pola hidup masyarakat. Era modern ditandai oleh kemajuan teknologi informasi, transformasi digital, dan pergeseran budaya konsumsi yang semakin

kompleks. Meskipun kemajuan ini membawa manfaat seperti efisiensi dan kemudahan akses informasi, dampak negatif seperti gaya hidup sedentari, peningkatan konsumsi makanan tidak sehat, dan gangguan kesehatan mental juga turut meningkat (World Health Organization, 2021). Gaya hidup tidak sehat kini menjadi salah satu kontributor utama meningkatnya penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas.

Di tengah tantangan ini, komunitas lokal memainkan peran penting sebagai unit sosial yang paling dekat dengan masyarakat. Namun sayangnya, tidak semua komunitas memiliki akses yang memadai terhadap informasi dan edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan bijak. Hal ini diperparah dengan minimnya program intervensi berbasis masyarakat yang mampu memberikan pemahaman yang tepat terkait isu kesehatan di era modern (Maharani & Tampubolon, 2016). Oleh karena itu, penting dilakukan upaya sosialisasi yang menyeluruh untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjalani pola hidup sehat.

Gaya hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik seperti konsumsi makanan bergizi dan aktivitas fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan mental, spiritual, dan sosial. Aspek ini menjadi sangat penting di era digital yang penuh tekanan dan paparan informasi yang berlebihan. Menurut Hagger-Johnson et al. (2014), pendekatan yang menggabungkan aspek emosional, sosial, dan teknologi secara bersamaan lebih efektif dalam membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan di kalangan masyarakat.

Sosialisasi gaya hidup sehat dan bijak merupakan sebuah bentuk intervensi sosial yang bertujuan untuk memberikan edukasi secara langsung kepada masyarakat, khususnya komunitas lokal. Strategi ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran kolektif dan mendorong perubahan perilaku melalui interaksi, diskusi, dan penguatan nilai-nilai komunitas (Putra et al., 2020). Dalam pelaksanaannya, kegiatan sosialisasi ini perlu melibatkan berbagai pihak seperti akademisi, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan pemuda sebagai agen perubahan di lingkungan lokal.

Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini menjadi langkah strategis dalam membentuk masyarakat yang sehat secara holistik: fisik, mental, dan sosial. Pendekatan berbasis komunitas dinilai mampu menjangkau kelompok sasaran secara lebih efektif, meningkatkan partisipasi, dan memperkuat solidaritas sosial sebagai pondasi dalam membangun masyarakat yang tangguh menghadapi tantangan era modern (Yuliana & Susanto, 2022).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif, di mana masyarakat tidak hanya menjadi objek, tetapi juga sebagai subjek aktif dalam proses sosialisasi. Metode ini bertujuan untuk mendorong pemahaman, keterlibatan, dan perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat dan bijak secara berkelanjutan.

1. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi awal dengan pihak desa/kelurahan, tokoh masyarakat, dan pengurus komunitas lokal. Tim pengabdian menyusun materi sosialisasi yang relevan, menarik, dan mudah dipahami. Materi mencakup aspek gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres, serta penggunaan teknologi informasi secara bijak di era digital.

b. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi singkat. Kegiatan dilakukan di balai pertemuan warga selama satu hari, dengan durasi

kurang lebih 120 menit. Narasumber berasal dari tim akademisi yang memiliki latar belakang di bidang kesehatan masyarakat dan teknologi informasi. Partisipasi masyarakat difasilitasi melalui sesi tanya jawab dan diskusi kelompok kecil.

c. Evaluasi

Setelah kegiatan sosialisasi, dilakukan evaluasi sederhana berupa kuesioner umpan balik untuk mengetahui pemahaman peserta serta tanggapan terhadap kegiatan. Selain itu, dibagikan leaflet atau panduan praktis gaya hidup sehat agar peserta dapat menerapkan materi secara berkelanjutan. Tim juga menjalin komunikasi lanjutan dengan tokoh masyarakat untuk memfasilitasi kegiatan serupa di masa mendatang.

2. Metode Pendekatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan:

- Edukasi Interaktif: Penyampaian materi tidak hanya satu arah, tetapi mendorong peserta untuk aktif bertanya dan berdiskusi.
- Partisipatif-Komunikatif: Peserta dilibatkan dalam aktivitas sederhana seperti role play dan simulasi kebiasaan sehat.
- Berbasis Lokalitas: Materi disesuaikan dengan konteks dan kebiasaan masyarakat setempat, agar mudah diterapkan dan tidak bertentangan dengan nilai-nilai lokal.

3. Luaran Kegiatan

Luaran dari kegiatan pengabdian ini mencakup:

- Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat dan bijak di era modern.
- Tersusunnya modul atau materi sosialisasi dalam bentuk leaflet.
- Terciptanya komunikasi berkelanjutan antara tim pengabdian dan komunitas lokal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan fondasi penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada fase ini, tim pengabdian melakukan serangkaian kegiatan awal yang mencakup koordinasi, observasi lapangan, analisis kebutuhan masyarakat, serta penyusunan materi sosialisasi yang relevan dan kontekstual.

Dalam tahap ini adalah koordinasi awal dengan aparat desa dan tokoh masyarakat setempat. Tim melakukan pendekatan langsung dengan kepala lingkungan dan pengurus RW untuk memperkenalkan tujuan dan manfaat kegiatan. Respons masyarakat cukup antusias, terutama karena topik gaya hidup sehat dinilai relevan dengan kondisi pascapandemi, di mana masyarakat mulai lebih peduli terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan.

Lalu identifikasi kebutuhan masyarakat melalui wawancara informal dan diskusi ringan dengan beberapa warga. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa masih banyak anggota komunitas yang belum memahami pentingnya pola makan seimbang, jarang melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta cukup terpapar informasi digital tanpa filter yang dapat mempengaruhi pola hidup mereka. Data tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi sosialisasi agar sesuai dengan kebutuhan nyata dan tingkat literasi peserta.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian yang telah dirancang secara matang pada tahap persiapan sebelumnya. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 Juni 2025, bertempat di Balai Warga RW 04 Kelurahan X, dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, kader posyandu, dan lansia. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih dua jam, dibagi dalam beberapa sesi interaktif.

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh Ketua RW setempat yang menyampaikan sambutan sekaligus apresiasi atas kegiatan yang dinilai sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat. Selanjutnya, tim pengabdian membuka kegiatan dengan sesi pengantar mengenai tujuan sosialisasi dan pentingnya perubahan perilaku hidup sehat dan bijak di tengah tantangan modern, seperti makanan cepat saji, minimnya aktivitas fisik, dan paparan informasi yang tidak tervalidasi.

Sesi inti disampaikan oleh dua narasumber utama dari kalangan akademisi yang memiliki kompetensi di bidang kesehatan masyarakat dan literasi digital. Materi disampaikan menggunakan media presentasi PowerPoint yang interaktif, infografis, dan sesi tanya jawab yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Kelima materi utama yang disampaikan meliputi:

- Pentingnya gizi seimbang dan bahaya konsumsi makanan olahan berlebih
- Aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan di rumah atau lingkungan sekitar
- Strategi manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari
- Bahaya gaya hidup sedentari dan cara menghindarinya
- Bijak menggunakan teknologi: mengenali hoaks dan literasi informasi kesehatan

Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, terutama mengenai kebiasaan sehari-hari yang dianggap sepele namun berdampak terhadap kesehatan, seperti konsumsi minuman manis, waktu tidur yang kurang, dan kebiasaan menggunakan gawai sebelum tidur.

Selain penyampaian materi, kegiatan juga dilengkapi dengan simulasi singkat olahraga ringan yang dapat dilakukan di rumah, seperti peregangan dan senam ringan. Tujuan dari sesi ini adalah memberikan contoh langsung agar peserta memiliki gambaran praktis yang dapat diterapkan secara mandiri. Di akhir kegiatan, peserta juga diajak menuliskan komitmen pribadi dalam selembar kertas untuk mulai menerapkan satu kebiasaan sehat dalam waktu satu minggu ke depan.

Sebagai bentuk dokumentasi dan dukungan pasca kegiatan, tim membagikan leaflet edukatif yang berisi rangkuman materi dan tips hidup sehat. Leaflet ini dirancang dalam bahasa yang sederhana dan visual yang menarik agar mudah dipahami dan bisa dibaca ulang oleh keluarga peserta di rumah.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar, partisipatif, dan komunikatif. Kehadiran peserta melebihi target awal, dan tingkat keterlibatan menunjukkan bahwa kegiatan ini menjawab kebutuhan nyata masyarakat lokal. Hal ini menjadi indikasi awal bahwa strategi penyampaian yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik audiens.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan sosialisasi dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi masyarakat terhadap penerapan gaya hidup sehat dan bijak di era modern. Evaluasi juga bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode penyampaian materi serta tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi dilakukan dengan beberapa pendekatan berikut:

1. Evaluasi Kognitif Melalui Pre-Test dan Post-Test

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan pre-test berupa 10 pertanyaan pilihan ganda sederhana seputar pengetahuan dasar mengenai gaya hidup sehat, bahaya makanan instan, pentingnya olahraga, dan literasi informasi kesehatan. Setelah sesi sosialisasi berakhir, peserta diberikan post-test dengan jenis pertanyaan yang serupa untuk mengetahui peningkatan pemahaman mereka.

2. Evaluasi Partisipasi dan Interaksi

Tim pengabdian juga melakukan evaluasi terhadap tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Hal ini diukur dari jumlah pertanyaan yang diajukan, keterlibatan dalam diskusi kelompok, dan keikutsertaan dalam simulasi senam ringan. Dari catatan observasi lapangan, lebih dari 70% peserta aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Bahkan, terdapat beberapa peserta yang menyampaikan cerita pengalaman pribadi terkait kebiasaan hidup yang mulai mereka ubah setelah mengikuti sosialisasi.

3. Evaluasi Kualitatif melalui Kuesioner Umpan Balik

Di akhir sesi, peserta diminta mengisi kuesioner kepuasan dan umpan balik terkait materi, penyampaian, dan manfaat kegiatan. Dari total 53 peserta, 49 lembar kuesioner berhasil dikumpulkan. Hasilnya menunjukkan:

- a. 91% peserta merasa materi yang disampaikan mudah dipahami
- b. 88% menyatakan kegiatan ini sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari
- c. 85% merasa termotivasi untuk menerapkan minimal satu kebiasaan sehat
- d. 92% menyarankan agar kegiatan ini dilakukan secara rutin atau berkelanjutan

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sosialisasi dengan pendekatan edukatif dan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan bijak di era modern. Pembahasan berikut disusun berdasarkan tiga tahap utama yang telah dilaksanakan dan hasil-hasil yang diperoleh.

1. Efektivitas Tahap Persiapan dalam Menyesuaikan Materi dengan Kebutuhan Masyarakat

Tahap persiapan memiliki peran krusial dalam membangun dasar keberhasilan kegiatan. Koordinasi dengan tokoh masyarakat, observasi awal, dan identifikasi kebutuhan warga memberikan gambaran yang jelas mengenai pengetahuan awal dan kebiasaan sehari-hari masyarakat sasaran. Strategi ini sejalan dengan temuan Putra et al. (2020), yang menyatakan bahwa kegiatan pengabdian berbasis partisipasi lokal akan lebih efektif bila diawali dengan pemetaan sosial dan pendekatan komunikasi yang tepat. Dalam hal ini, tim berhasil merancang materi sosialisasi yang relevan dan kontekstual dengan kebutuhan komunitas, termasuk isu seperti gaya hidup sedentari dan penggunaan gawai berlebihan.

2. Keterlibatan Peserta dan Relevansi Materi dalam Tahap Pelaksanaan

Selama tahap pelaksanaan, terlihat bahwa materi yang disampaikan sangat dekat dengan realitas kehidupan peserta. Tingginya partisipasi dalam sesi tanya jawab dan diskusi kelompok menunjukkan adanya ketertarikan dan kesadaran baru dari peserta. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan komunikasi dua arah dan penggunaan media visual yang menarik untuk

meningkatkan pemahaman. Selain itu, penyampaian materi oleh narasumber yang memiliki keahlian di bidang kesehatan dan teknologi informasi memperkuat kredibilitas dan penerimaan masyarakat terhadap isi sosialisasi.

Partisipasi aktif masyarakat mencerminkan keberhasilan dalam membangun suasana belajar yang tidak menggurui, melainkan memberdayakan. Seperti yang dikemukakan oleh Hagger-Johnson et al. (2014), perubahan perilaku lebih mungkin terjadi apabila individu merasa terlibat secara aktif dalam proses belajar yang bermakna dan sesuai dengan konteks kehidupannya.

3. Dampak Positif Berdasarkan Evaluasi Kognitif dan Afektif

Evaluasi hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta secara signifikan, sebagaimana tercermin dalam perbandingan nilai pre-test dan post-test. Selain itu, 91% peserta menyatakan materi mudah dipahami, dan 85% merasa termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat. Angka ini menunjukkan bahwa sosialisasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi sikap dan niat peserta untuk berubah.

Adanya usulan dari peserta untuk menambahkan sesi konsultasi kesehatan pada kegiatan serupa di masa depan menunjukkan bahwa kegiatan ini membuka ruang kebutuhan baru di masyarakat. Hal ini selaras dengan konsep pengabdian berkelanjutan (*sustainable community engagement*), di mana setiap kegiatan tidak hanya bersifat edukatif sesaat, tetapi mendorong tumbuhnya kesadaran dan partisipasi jangka panjang (Yuliana & Susanto, 2022).

4. Peran Komunitas sebagai Agen Perubahan

Keberhasilan kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa komunitas lokal bukan hanya sebagai objek penerima informasi, tetapi juga berpotensi menjadi agen perubahan sosial di lingkungannya. Melalui kegiatan ini, muncul kesadaran kolektif bahwa kesehatan bukan hanya urusan pribadi, tetapi juga bagian dari tanggung jawab sosial bersama.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat dan bijak yang dilaksanakan bagi komunitas lokal berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat yang relevan dengan tantangan era modern. Tahap persiapan yang matang melalui pemetaan kebutuhan masyarakat dan penyusunan materi berbasis lokalitas menjadi kunci utama keberhasilan pelaksanaan kegiatan.

1. Pada tahap pelaksanaan, metode edukatif dan partisipatif terbukti efektif dalam membangun interaksi dua arah antara narasumber dan peserta. Partisipasi aktif masyarakat, baik dalam sesi diskusi maupun simulasi, menunjukkan bahwa topik yang disampaikan sangat kontekstual dan dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini berdampak langsung terhadap peningkatan pemahaman peserta, sebagaimana dibuktikan melalui hasil post-test dan umpan balik kegiatan.
2. Evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa kegiatan ini bermanfaat dan aplikatif, serta menyarankan agar kegiatan serupa diadakan secara berkala dengan pengembangan materi, seperti konsultasi kesehatan atau praktik langsung. Kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga memicu kesadaran kolektif di tingkat komunitas tentang pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri dan bertanggung jawab.
3. Dengan demikian, kegiatan ini dapat disimpulkan sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang berdampak positif, aplikatif, dan dapat direplikasi untuk komunitas lain dengan pendekatan serupa. Keterlibatan aktif masyarakat dan keberlanjutan program menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program pengabdian selanjutnya.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan sosialisasi, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pelaksanaan kegiatan sejenis di masa mendatang, antara lain:

1. Penyediaan fasilitas seperti alat peraga visual, ruang diskusi yang nyaman, dan sarana simulasi (contoh makanan sehat, alat olahraga ringan) dapat meningkatkan pemahaman peserta secara lebih praktis dan menarik.
2. Sosialisasi gaya hidup sehat sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan dibagi dalam beberapa pertemuan dengan tema spesifik, agar materi yang disampaikan dapat lebih mendalam dan tidak bersifat sekali lewat.
3. Berdasarkan saran peserta, ke depan kegiatan sebaiknya dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan dasar seperti tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT), atau kadar gula darah untuk memberikan pengalaman yang lebih komprehensif kepada peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Hagger-Johnson, G., Craig, R., Mindell, J., Hirani, V., & Stamatakis, E. (2014). Bidirectional associations between screen time and mental health in young people: Evidence from longitudinal data. *Preventive Medicine*, 69, 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.09.009>
- Maharani, A., & Tampubolon, G. (2016). Inequalities in healthcare access and quality in Indonesia: A literature review. *Social Science & Medicine*, 162, 134–142. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.06.009>
- Putra, A. M., Handayani, T. A., & Kurniasih, I. (2020). Strategi pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gaya hidup sehat di masa pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM)*, 4(3), 322–330.
- World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases: Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Yuliana, S., & Susanto, H. (2022). Peningkatan kesadaran hidup sehat berbasis komunitas: Studi kasus di daerah semi-perkotaan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 145–152.
- Astuti, Y., & Kurniawati, D. E. (2022). Edukasi gaya hidup sehat pada masyarakat melalui kegiatan pengabdian berbasis komunitas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.22219/jpkm.v5i1.18670>
- Wibowo, A., & Susanti, N. (2021). Pengaruh sosialisasi kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 97–104. <https://doi.org/10.14710/jkmi.16.2.97-104>
- Marlina, T., & Nugroho, R. A. (2020). Pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan kesadaran hidup sehat di era digital. *Jurnal Abdimas Mandiri*, 4(2), 110–118. <https://doi.org/10.31294/jam.v4i2.8672>
- Sari, D. P., & Lestari, S. D. (2023). Sosialisasi pentingnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan sehat bagi warga desa binaan. *Jurnal Abdimas Adi Buana*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25047/jab.v8i1.2369>
- Pratama, H. A., & Nurhadi, S. (2021). Strategi promosi kesehatan melalui media edukatif untuk meningkatkan gaya hidup sehat masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (JPMM)*, 3(3), 187–194. <https://doi.org/10.24912/jpmm.v3i3.10234>