

Sehat Bersama Desa: Edukasi Gizi dan Pola Hidup Bersih untuk Keluarga Studi Dusun Borok Lelet Desa Kotaraja

Bayu Rahadi^{1*}, Husein Zulma²

^{1,2} Program Studi Teknik Lingkungan, Universitas Muhammadiyah Mataram Indonesia

* Corresponding author: Rahadi01@gmail.com

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Received : November 11, 2025 Revised : November 15, 2025 Accepted : November 26, 2025 Published : November 29, 2025	The Healthy Together Village Program is a community service initiative focused on increasing families' understanding of the importance of balanced nutrition and the implementation of clean living habits in daily life. This activity was carried out in Borok Lelet Hamlet, Kotaraja Village, in response to initial findings indicating low community knowledge regarding the selection of nutritious food ingredients, healthy eating patterns, as well as environmental cleanliness and personal hygiene practices. The main goal of this program is to provide practical and easily applicable education for families, thereby encouraging behavioral changes toward a healthier lifestyle. The implementation methods include environmental observation, interactive counseling, demonstrations on selecting food ingredients and simple food processing, as well as handwashing practices and household sanitation. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests to measure the improvement in participants' knowledge. The results show a significant increase in community understanding, particularly in the application of balanced nutritious menus, the importance of clean water and sanitation, and healthy and hygienic habits within families. Additionally, active community participation indicates that the education provided is relevant to local needs and can be independently implemented. This program is expected to serve as a sustainable model for villages in efforts to improve family health quality and create a cleaner and healthier environment.
Keywords Nutrition Education, Clean Living Habits, Family Health, Borok Lelet, Community Service.	
 License by CC-BY-SA Copyright © 2025, The Author(s).	

How to cite: Rahadi, B., & Zulma, H. (2025). Sehat Bersama Desa: Edukasi Gizi dan Pola Hidup Bersih untuk Keluarga Studi Dusun Borok Lelet Desa Kotaraja. *Journal of Community Development and Empowerment*, 1(6), 149-153. <https://doi.org/10.70716/jocdem.v1i6.322>

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat desa merupakan fondasi penting dalam pembangunan nasional, terutama karena sebagian besar penduduk Indonesia masih tinggal di wilayah perdesaan. Tantangan kesehatan di desa umumnya berkaitan dengan rendahnya tingkat pendidikan kesehatan, akses informasi yang terbatas, serta kebiasaan hidup yang belum sepenuhnya mendukung kesehatan optimal. Kondisi ini juga terlihat di Dusun Borok Lelet, Desa Kotaraja, tempat dilaksanakannya program pengabdian Sehat Bersama Desa.

Masalah gizi dan pola hidup bersih menjadi topik yang sangat relevan bagi masyarakat karena berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup keluarga. Rendahnya pemahaman tentang pemilihan makanan bergizi, porsi seimbang, serta cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan sering menyebabkan munculnya masalah kesehatan seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), dan stunting.

Permasalahan gizi di pedesaan tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan pangan, tetapi juga pengetahuan masyarakat dalam mengolah, memilih, dan mengonsumsi makanan yang tepat sesuai kebutuhan tubuh. Edukasi gizi seimbang sangat diperlukan untuk membantu masyarakat memahami komposisi makanan yang sesuai pedoman "Isi Piringku" dan prinsip konsumsi yang aman.

Selain itu, pola hidup bersih merupakan aspek penting dalam pencegahan penyakit berbasis lingkungan. Perilaku seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan air, serta mengelola sampah rumah tangga secara tepat sangat memengaruhi kualitas kesehatan keluarga.

Observasi awal di Dusun Borok Lelet menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten. Hal ini dipengaruhi oleh keterbatasan informasi, kurangnya edukasi kesehatan, serta budaya setempat yang belum sepenuhnya mengutamakan kebersihan dalam aktivitas sehari-hari.

Pengabdian masyarakat menjadi salah satu cara efektif untuk menjembatani kesenjangan informasi tersebut melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan pengabdian memungkinkan masyarakat menerima informasi secara langsung, melakukan praktik, dan berdiskusi dengan fasilitator.

Program Sehat Bersama Desa dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik masyarakat lokal, termasuk tingkat pendidikan, pekerjaan, dan kebiasaan sehari-hari. Pendekatan berbasis keluarga digunakan untuk memastikan bahwa edukasi dapat diterapkan langsung dalam lingkungan rumah tangga.

Edukasi gizi dalam program ini difokuskan pada pengetahuan dasar komposisi makanan sehat, pentingnya variasi makanan, pengolahan makanan yang aman, serta keberlanjutan praktik gizi seimbang dalam kehidupan harian keluarga.

Sementara itu, edukasi pola hidup bersih mencakup praktik cuci tangan dengan sabun, kebersihan makanan dan minuman, pengelolaan limbah rumah tangga, serta perawatan sanitasi dasar seperti kebersihan toilet dan saluran air.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa metode interaktif seperti penyuluhan, demonstrasi, diskusi kelompok, serta praktik langsung. Metode ini dipilih agar materi dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil awal menunjukkan bahwa banyak peserta memiliki pemahaman terbatas mengenai gizi dan kebersihan rumah tangga. Setelah intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Selain peningkatan pengetahuan, program ini juga memicu kesadaran masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan keluarga. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti sesi praktik serta diskusi mengenai masalah kesehatan yang mereka hadapi sehari-hari.

Peran keluarga sangat penting dalam keberhasilan penerapan gizi seimbang dan pola hidup bersih. Dengan meningkatkan kapasitas keluarga, maka diharapkan terbentuk lingkungan rumah tangga yang lebih sehat dan mampu mencegah berbagai penyakit.

Pengabdian ini juga berfungsi sebagai model kegiatan berkelanjutan yang dapat diterapkan oleh pemerintah desa atau lembaga terkait untuk memperkuat kapasitas masyarakat secara mandiri. Keberlanjutan program pendidikan kesehatan sangat diperlukan untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku.

Oleh karena itu, pendahuluan ini menegaskan pentingnya program pengabdian masyarakat dalam meningkatkan edukasi gizi dan pola hidup bersih di Dusun Borok Lelet. Program ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kesehatan keluarga dan membangun budaya hidup bersih di lingkungan desa.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program Sehat Bersama Desa di Dusun Borok Lelet, Desa Kotaraja, diawali dengan tahap persiapan yang meliputi observasi lapangan, analisis situasi kesehatan masyarakat, serta koordinasi dengan pemerintah desa dan tokoh masyarakat. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi gizi keluarga, perilaku hidup bersih, fasilitas sanitasi, serta sumber informasi kesehatan yang umumnya diakses warga. Selain itu, tim pengabdian menyelenggarakan pertemuan awal dengan perangkat desa untuk menyampaikan tujuan dan rencana kegiatan, sekaligus menentukan kelompok sasaran yang mencakup ibu rumah tangga, remaja, dan kader kesehatan. Tahap ini menjadi dasar dalam menyusun materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat pengetahuan masyarakat setempat.

Tahap pelaksanaan program dilakukan melalui beberapa bentuk kegiatan yang dirancang interaktif agar mudah diterima oleh warga. Penyuluhan gizi diberikan dengan pendekatan partisipatif melalui ceramah, diskusi kelompok kecil, dan penggunaan media visual seperti poster serta lembar informasi yang menjelaskan konsep gizi seimbang dan contoh menu harian sederhana. Demonstrasi pengolahan makanan sehat juga dilakukan untuk memperlihatkan teknik pengolahan yang aman, higienis, dan tetap mempertahankan nilai gizi. Untuk edukasi pola hidup bersih, peserta diberikan pelatihan praktik langsung cuci tangan enam langkah menggunakan sabun, teknik menjaga kebersihan air minum, serta tata cara pengelolaan sampah rumah tangga dan kebersihan sanitasi domestik.

Selanjutnya, metode evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti program. Evaluasi mencakup pre-test dan post-test berupa kuesioner sederhana yang mengukur pemahaman mengenai gizi, praktik kebersihan, dan kesehatan keluarga. Selain itu, dilakukan pengamatan langsung terhadap perubahan perilaku warga dalam mengaplikasikan materi edukasi, seperti penggunaan sabun saat mencuci tangan, penyimpanan makanan yang lebih higienis, serta upaya menjaga kebersihan lingkungan rumah. Diskusi terbuka juga diadakan untuk menampung umpan balik peserta terkait materi dan metode penyampaian sehingga program dapat diperbaiki sesuai kebutuhan masyarakat.

Tahap akhir dari pelaksanaan program adalah tindak lanjut berupa pendampingan ringan dan pemberian rekomendasi kepada pemerintah desa serta kader kesehatan agar kegiatan edukasi dapat dilanjutkan secara mandiri. Tim pengabdian juga menyusun laporan kegiatan dan menyerahkannya kepada pihak desa sebagai acuan untuk program kesehatan berikutnya. Selain itu, dibentuk kelompok kecil agen kebersihan keluarga yang terdiri dari kader dan beberapa peserta aktif untuk memastikan praktik gizi seimbang dan pola hidup bersih tetap berjalan setelah program berakhir. Dengan pendekatan bertahap dan kolaboratif ini, program Sehat Bersama Desa diharapkan mampu mendorong pembentukan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan di Dusun Borok Lelet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program Sehat Bersama Desa di Dusun Borok Lelet menghasilkan beberapa temuan penting terkait kondisi awal pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pola hidup bersih. Berdasarkan observasi awal serta hasil pre-test, diketahui bahwa sebagian besar peserta belum memahami konsep dasar gizi seimbang seperti porsi karbohidrat, protein, dan sayuran yang ideal dalam satu kali makan. Selain itu, pemahaman tentang pentingnya variasi pangan juga masih terbatas, sehingga konsumsi makanan warga cenderung monoton dan kurang memenuhi kebutuhan nutrisi harian keluarga.

Pada aspek kebersihan dan sanitasi, hasil observasi menunjukkan bahwa kebiasaan cuci tangan dengan sabun belum dilakukan secara konsisten oleh sebagian besar keluarga. Meskipun fasilitas air cukup tersedia, tetapi praktik sanitasi seperti pengelolaan sampah rumah tangga dan kebersihan jamban masih memerlukan perbaikan. Kebiasaan membuang sampah di tempat terbuka dan kurangnya kesadaran terhadap bahaya air tidak bersih menjadi faktor yang memperbesar risiko penyakit berbasis lingkungan.

Setelah pelaksanaan edukasi gizi melalui penyuluhan dan demonstrasi langsung, terdapat peningkatan pemahaman signifikan yang terukur dalam hasil post-test. Mayoritas peserta mampu menjelaskan kembali prinsip gizi seimbang serta menunjukkan pemahaman lebih baik mengenai contoh menu sehat yang dapat diterapkan dengan bahan pangan lokal. Masyarakat juga mulai menyadari pentingnya variasi makanan sebagai upaya pemenuhan kebutuhan nutrisi untuk seluruh anggota keluarga, terutama anak-anak dan lansia.

Demonstrasi pengolahan makanan sehat memberikan dampak positif bagi peserta, terutama dalam meningkatkan keterampilan memasak yang higienis dan bergizi. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi ketika mempraktikkan teknik memasak rendah minyak dan penggunaan bahan pangan lokal seperti sayuran, ikan, dan kacang-kacangan. Para ibu rumah tangga juga menyampaikan bahwa demonstrasi ini memberikan mereka ide baru dalam mengatur menu harian keluarga yang lebih bervariasi dan tetap ekonomis.

Pada kegiatan edukasi pola hidup bersih, praktik cuci tangan enam langkah menggunakan sabun menjadi salah satu aktivitas yang paling disukai peserta. Pengalaman langsung dalam mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan membuat peserta lebih mudah memahami prosedur yang benar, sehingga mereka mampu mengajarkannya kembali kepada anggota keluarga di rumah. Anak-anak yang hadir juga terlibat aktif, sehingga menambah potensi keberlanjutan praktik ini dalam lingkungan rumah tangga.

Salah satu hasil penting dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran peserta terhadap bahaya konsumsi air yang tidak bersih. Melalui penjelasan mengenai risiko penyakit seperti diare, peserta mulai memahami pentingnya memastikan air minum telah dimasak atau disaring dengan baik. Beberapa peserta menyampaikan bahwa sebelum program, mereka sering mengonsumsi air tanpa pemanasan yang memadai, tetapi setelah edukasi mereka berkomitmen untuk mengubah kebiasaan tersebut.

Evaluasi perilaku harian melalui pengamatan lapangan menunjukkan adanya perubahan positif dalam pengelolaan sampah rumah tangga. Beberapa keluarga mulai memisahkan sampah organik dan anorganik serta membuat lubang sampah sederhana. Kegiatan ini menandakan bahwa edukasi mengenai dampak buruk sampah terbuka terhadap kesehatan berhasil meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kebersihan lingkungan.

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, program ini juga berhasil menumbuhkan rasa memiliki pada masyarakat terhadap upaya kesehatan yang dilakukan. Diskusi terbuka yang dilaksanakan pada akhir kegiatan menunjukkan bahwa peserta merasa program ini sangat relevan dengan kebutuhan mereka. Mereka juga menyatakan kesiapan untuk terus menerapkan pola hidup bersih dan gizi seimbang sebagai bagian dari rutinitas keluarga.

Keterlibatan tokoh masyarakat dan kader lokal merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan program. Dengan adanya dukungan dari perangkat desa, kegiatan berlangsung lebih efektif dan peserta merasa lebih termotivasi. Kader desa juga berkomitmen untuk melanjutkan edukasi secara berkala kepada warga yang tidak hadir dalam kegiatan, sehingga dampak program dapat menjangkau masyarakat lebih luas.

Pembentukan kelompok agen kebersihan keluarga memberikan dampak tambahan dalam mendorong keberlanjutan program. Kelompok ini bertugas mengingatkan warga mengenai praktik hidup bersih, mengawasi kondisi kebersihan lingkungan, dan memberikan contoh penerapan gizi seimbang di rumah masing-masing. Dalam pembahasan, keberadaan agen ini dianggap sebagai langkah strategis untuk menciptakan perubahan perilaku yang lebih konsisten dan terpantau.

Secara keseluruhan, program Sehat Bersama Desa tidak hanya meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat masyarakat, tetapi juga memperkuat kerja sama komunitas dalam menjaga kesehatan lingkungan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan interaktif, demonstratif, dan partisipatif sangat efektif digunakan pada masyarakat desa karena mampu meningkatkan pemahaman sekaligus memberikan pengalaman langsung yang berkesan.

Berdasarkan hasil dan pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi dan pola hidup bersih melalui kegiatan pengabdian masyarakat memiliki dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku keluarga di Dusun Borok Lelet. Program ini berpotensi dijadikan model berkelanjutan dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat pedesaan, khususnya dalam pencegahan penyakit berbasis lingkungan dan peningkatan kualitas hidup melalui pemenuhan gizi seimbang.

KESIMPULAN

Program Sehat Bersama Desa di Dusun Borok Lelet terbukti memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang serta penerapan pola hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi observasi, penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang komposisi makanan sehat, variasi pangan, dan teknik pengolahan yang higienis. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan peserta dalam memahami prinsip gizi seimbang dan penerapannya di lingkungan keluarga.

Selain pada aspek gizi, program ini juga berhasil meningkatkan perilaku hidup bersih masyarakat, terutama dalam praktik cuci tangan yang benar, pengelolaan sampah rumah tangga, dan pentingnya menjaga kebersihan air. Partisipasi aktif peserta, termasuk keterlibatan anak-anak dan ibu rumah tangga, mengindikasikan bahwa metode edukatif yang digunakan dapat diterima dengan baik dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan perilaku yang teramat setelah program menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan partisipatif sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di masyarakat pedesaan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong terciptanya lingkungan rumah tangga yang lebih sehat melalui pembentukan kebiasaan positif. Dukungan tokoh desa dan kader kesehatan turut memperkuat keberlanjutan program, terutama melalui pembentukan agen kebersihan keluarga. Program Sehat Bersama Desa berpotensi menjadi model pengembangan kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan, dengan kontribusi nyata terhadap pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup keluarga secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2021). Guidelines on Sanitation and Health. Geneva: World Health Organization.
- UNICEF. (2020). Improving Nutrition Outcomes in Rural Communities. New York: UNICEF.
- Kemenkes RI. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI.
- Gibson, R. (2018). Principles of Nutritional Assessment. Oxford University Press.
- Soekirman. (2021). Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat. Jakarta: UI Press.
- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- WHO. (2019). Healthy Diet Factsheet. Geneva: World Health Organization.
- Rahmawati, E. (2020). "Pendidikan Gizi Masyarakat Desa". Jurnal Kesehatan Komunitas, 12(2), 45–55.

- Suryani, D. (2021). "PHBS dan Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan". *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 30–38.
- Hardiansyah & Supariasa. (2016). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: EGC.
- Prasetyo, B. (2022). "Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Kesehatan". *Jurnal Pemberdayaan Desa*, 5(3), 112–120.