



Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Bagi Pemuda di Desa Oringbele Kecamatan Witihamo Kabupaten Flores-Timur

Socialization of the Importance of a Healthy Lifestyle for Youth in Oringbele Village, Witihamo Sub-District, East Flores Regency

Novelinda Regina Kalle, Yohanes Kornelius Ethelbert, Stephanie Perdana Ayu Lawalu,
Hendrikus Likusina Kaha, Karolus Tatu Sius
Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Alamat : Jalan Jend Achmad Yani No.50-52, Merdeka, Lama City, Kupang City, East Nusa Tenggara
85211

Corresponding author: novelindakalle27@gmail.com

Article History:

Received :

Revised :

Accepted:

Keywords: *healthy lifestyle, village youth, socialization, agent of change, Oringbele Village*

Abstract: *A healthy lifestyle is crucial for youth, especially in rural areas. However, various challenges such as limited knowledge and facilities often hinder its implementation. This community service activity aims to increase the understanding and awareness of the youth of Oringbele Village, Witihamo District, East Flores Regency about the urgency of a healthy lifestyle through socialization. The methods used were material presentation, interactive discussion, and questions and answers. The materials included definitions, benefits, components of a healthy lifestyle, and the strategic role of youth. The results showed an increase in participants' knowledge about healthy lifestyles and motivation to become agents of change in the community. This activity is the first step in building collective awareness and creating a healthier and more productive village environment with youth as the driving force.*

Abstrak. Pola hidup sehat merupakan aspek krusial bagi pemuda, terutama di wilayah pedesaan. Namun, berbagai tantangan seperti keterbatasan pengetahuan dan fasilitas seringkali menghambat penerapannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran pemuda Desa Oringbele, Kecamatan Witihamo, Kabupaten Flores Timur tentang Pentingnya pola hidup sehat melalui sosialisasi. Metode yang digunakan adalah presentasi materi, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Materi mencakup definisi, manfaat, komponen pola hidup sehat, serta peran strategis pemuda. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang pola hidup sehat dan motivasi untuk menjadi agen perubahan di masyarakat. Kegiatan ini menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran kolektif dan menciptakan lingkungan desa yang lebih sehat serta produktif dengan pemuda sebagai motor penggerak.

Kata Kunci: pola hidup sehat, pemuda desa, sosialisasi, agen perubahan, Desa Oringbele

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan aspek fundamental dalam kehidupan masyarakat modern, terutama bagi generasi muda di wilayah pedesaan. Meskipun tinggal di lingkungan yang relatif alami, pemuda desa seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Fenomena ini disebabkan oleh beragam faktor, antara lain keterbatasan pengetahuan, minimnya fasilitas olahraga, dan akses terbatas terhadap sumber makanan bergizi. Sebagai generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa, untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak

dini (Zakiyah et al., 2023).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, dilaporkan bahwa peningkatan penyakit di masa dini seperti kanker 1,4% pada tahun 2013 menjadi 1,8% pada tahun 2018, stroke 7% meningkat menjadi 10,9%, hipertensi 25,8% menjadi 34,1%, dan penyakit jantung mencapai 15%, Diabetes mellitus 1,5% menjadi 2,0%, gagal ginjal 2,0% menjadi 3,8% (Tufaidah, 2019). Demikian juga proporsi kurangnya aktivitas fisik meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%, dan 0,8% mengonsumsi minuman beralkohol berlebihan (Naimah et al., 2024). Mengikuti tren ini, populasi Indonesia juga meningkat, dan orang-orang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dari tahun ke tahun. Overweight meningkat dari 8,6% di tahun 2007 menjadi 13,6% di tahun 2018, obese meningkat dari 10,5% di tahun 2007 menjadi 21,8% di tahun 2018. Sementara itu juga tercatat lebih dari 95,5% masyarakat Indonesia yang berusia lebih dari 5 tahun mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayur dalam sehari (Direktorat, 2024).

Berdasarkan riset tahun 2013 sampai 2018 diatas, tercatat bahwa terdapat peningkatan yang cukup signifikan tentang berbagai penyakit yang ditimbulkan akibat pola hidup atau life style yang tidak sehat. Akibatnya masyarakat Indonesia cenderung terkena berbagai penyakit pada usia dewasa hingga lanjut usia. Karena kurang adanya kesadaran pada diri sendiri maka dimasa depan nanti masyarakat Indonesia tidak akan memperdulikan kesehatan jasmani mereka dan akan berdampak pada meningkatnya berbagai penyakit kronis. Oleh karena, jika problem ini tidak di selesaikan maka pada tahun 2030 jumlah penderita penyakit ini akan meningkat. Pola hidup sehat sangat disarankan bagi masyarakat terutama kalangan pemuda Indonesia sebagai cara untuk mencintai diri sendiri dan menghargai fisik yang telah diberikan Tuhan secara sempurna sehingga sangat penting untuk di rawat dan di jaga.

Desa Oringbele, Kecamatan Witihama, Kabupaten Flores Timur, merupakan salah satu wilayah yang memerlukan perhatian khusus terkait isu ini. Observasi awal menunjukkan bahwa pemuda setempat memiliki kesadaran yang relatif rendah tentang pentingnya pola hidup sehat. Kondisi ini diperparah oleh kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol yang cukup tinggi di kalangan pemuda desa.

Berdasarkan situasi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran pemuda Desa Oringbele tentang Penting menerapkan pola hidup sehat. Melalui sosialisasi yang komprehensif, diharapkan para pemuda tidak hanya memahami konsep dan manfaat pola hidup sehat, tetapi juga termotivasi untuk menjadi agen perubahan di lingkungan mereka.

Kegiatan ini bertujuan untuk; 1) meningkatkan pemahaman pemuda tentang konsep dan komponen pola hidup sehat, 2) menumbuhkan kesadaran akan manfaat jangka panjang dari penerapan pola hidup sehat, 3) membekali pemuda dengan keterampilan praktis dalam menerapkan pola hidup sehat sehari-hari, dan 4) mendorong peran aktif pemuda sebagai agen perubahan dalam mempromosikan gaya hidup sehat di masyarakat.

Dengan pendekatan partisipatif dan berorientasi pada pemberdayaan, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal menuju terciptanya desa yang lebih sehat dan produktif dimana generasi muda memainkan peran kunci dalam mempromosikan dan memperkenalkan pola hidup sehat kepada masyarakat di sekitar mereka sebagai agen perubahan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan metode sosialisasi interaktif. Proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah desa, masyarakat, dan terutama pemuda setempat. Berikut adalah tahapan pelaksanaan kegiatan:

1. Persiapan dan Perencanaan
 - a. Koordinasi dengan pemerintah Desa Oringbele
 - b. Pemetaan kebutuhan dan karakteristik pemuda desa
 - c. Penyusunan materi sosialisasi
 - d. Persiapan logistik dan teknis pelaksanaan
2. Pelaksanaan Sosialisasi
 - a. Tempat: Kantor Desa Oringbele, Kecamatan Witihama, Kabupaten Flores Timur
 - b. Waktu: 27 April 2024
 - c. Peserta: Pemuda-pemudi Desa Oringbele
 - d. Metode: Presentasi, diskusi interaktif, dan tanya jawab

3. Materi Sosialisasi
 - a. Definisi dan konsep pola hidup sehat
 - b. Manfaat pola hidup sehat bagi pemuda
 - c. Komponen-komponen pola hidup sehat
 - d. Peran pemuda dalam menerapkan pola hidup sehat
4. Evaluasi dan Tindak Lanjut
 - a. Pengumpulan umpan balik dari peserta
 - b. Analisis hasil kegiatan
 - c. Perencanaan tindak lanjut dan pendampingan

Melalui metode ini, diharapkan pemuda Desa Oringbele tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan pengembangan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Pendekatan partisipatif ini bertujuan untuk membangun rasa kepemilikan terhadap program dan mendorong keberlanjutan inisiatif pola hidup sehat di kalangan pemuda desa.

HASIL

Kegiatan sosialisasi pentingnya pola hidup sehat bagi pemuda Desa Oringbele telah terlaksana dengan sukses dan mendapat sambutan hangat dari para peserta. Antusiasme tinggi terlihat dari kehadiran sejumlah besar pemuda-pemudi desa yang memenuhi ruangan kantor desa. Sepanjang acara, peserta menunjukkan partisipasi aktif dalam setiap sesi, mulai dari presentasi hingga diskusi dan tanya jawab.

Materi sosialisasi yang disampaikan mencakup definisi pola hidup sehat, manfaatnya bagi pemuda, komponen-komponen pola hidup sehat, serta peran pemuda dalam menerapkan pola hidup sehat. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, diselingi dengan contoh-contoh praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari pemuda desa.



Gambar 1. Pemateri memberikan penjelasan tentang komponen pola hidup sehat

Selama sesi diskusi, peserta dengan antusias berbagi pengalaman dan mengajukan pertanyaan. Beberapa isu krusial yang muncul antara lain tantangan dalam mengakses makanan bergizi di desa, keterbatasan fasilitas olahraga, serta pengaruh budaya lokal terhadap pola hidup. Diskusi ini membuka wawasan baru bagi peserta tentang kompleksitas penerapan pola hidup sehat dalam konteks kehidupan desa. Salah seorang peserta bernama Abang Pugel memberikan masukan dan pertanyaan terkait bagaimana cara untuk membuat para pemuda tidak minum alkohol secara berlebihan, mengingat di Desa Oringbele, minuman alkohol merupakan minuman yang sering dikonsumsi oleh para pemuda sehari-hari.



Gambar 2. Peserta terlibat dalam diskusi interaktif

Dalam menanggapi pertanyaan tersebut, pemateri memberikan beberapa strategi dan pendekatan yang dapat dilakukan, seperti edukasi kesadaran tentang bahaya alkohol, mengembangkan kegiatan alternatif yang positif, memberikan dukungan dan konseling,

SOSIALISASI PENTINGNYA POLA HIDUP SEHAT BAGI PEMUDA DI DESA ORINGBELE KECAMATAN WITIHAMA KABUPATEN FLORES-TIMUR

mempromosikan pola hidup sehat dan produktif, melibatkan pemuda secara langsung, serta keterlibatan aktif keluarga dalam upaya mengatasi masalah ini. Pemateri mengatakan bahwa dari semua itu hal yang terpenting adalah kemauan dan niat dari diri sendiri, kalau mau menjadi diri yang lebih baik harus bisa menahan diri.

Di akhir acara, peserta menyampaikan apresiasi atas manfaat yang mereka peroleh dari sosialisasi ini. Banyak yang mengungkapkan tekad untuk mulai menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian mereka dan berkomitmen untuk menjadi agen perubahan di lingkungan masing-masing.



Gambar 3. Sesi foto bersama peserta

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif bagi pemuda di desa Oringbele. Mereka mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pentingnya pola hidup sehat, manfaatnya, serta cara-cara praktis untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui diskusi dan berbagi pengalaman, para peserta juga mendapat wawasan baru tentang peran mereka sebagai agen perubahan dalam mempromosikan pola hidup sehat di masyarakat.

DISKUSI

Kegiatan sosialisasi pentingnya pola hidup sehat bagi pemuda Desa Oringbele telah memberikan gambaran yang jelas tentang penting dan tantangan dalam mempromosikan pola hidup sehat di lingkungan pedesaan. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta, sekaligus mengungkapkan kompleksitas isu yang perlu ditangani secara komprehensif.

Antusiasme tinggi yang ditunjukkan oleh para peserta mengonfirmasi bahwa ada kebutuhan mendesak akan edukasi kesehatan di kalangan pemuda desa. Hal ini sejalan dengan data Riskesdas 2018 yang menunjukkan tren peningkatan penyakit degeneratif dan kurangnya aktivitas fisik di Indonesia. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi dini melalui edukasi dan promosi pola hidup sehat, terutama di kalangan generasi muda.

Tantangan utama yang teridentifikasi, seperti keterbatasan pengetahuan, minimnya fasilitas olahraga, dan akses terbatas terhadap makanan bergizi, mencerminkan kondisi yang umum ditemui di daerah pedesaan. Hal ini memperkuat argumen bahwa diperlukan pendekatan holistik dalam mempromosikan pola hidup sehat, tidak hanya berfokus pada edukasi individu tetapi juga pada pengembangan infrastruktur dan kebijakan yang mendukung.

Tantangan khusus terkait konsumsi alkohol di kalangan pemuda desa, sebagaimana diidentifikasi dalam observasi awal, memerlukan pendekatan yang sensitif terhadap konteks budaya lokal. Diperlukan strategi yang tidak hanya berfokus pada edukasi tentang bahaya alkohol, tetapi juga menawarkan alternatif kegiatan positif yang dapat mengalihkan pemuda dari kebiasaan tersebut.

Peningkatan pemahaman peserta tentang komponen pola hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan istirahat yang cukup, merupakan langkah awal yang penting. Namun, seperti yang diungkapkan dalam tujuan kegiatan, diperlukan upaya berkelanjutan untuk memastikan penerapan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran pemuda Desa Oringbele tentang pentingnya pola hidup sehat. Namun, untuk mencapai perubahan perilaku jangka panjang dan menciptakan lingkungan desa yang lebih sehat serta produktif, diperlukan kolaborasi yang lebih luas melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah desa, sektor kesehatan, pendidikan, dan masyarakat luas.

Kegiatan ini menjadi langkah awal yang signifikan dalam membangun kesadaran kolektif dan memberdayakan pemuda sebagai motor penggerak perubahan di Desa Oringbele. Namun, diperlukan program tindak lanjut dan pendampingan berkelanjutan untuk memastikan dampak jangka panjang dari inisiatif ini.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran pemuda desa tentang pentingnya pola hidup sehat bagi pemuda. Antusiasme tinggi peserta menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan edukasi kesehatan di kalangan generasi muda pedesaan. Tantangan utama yang teridentifikasi meliputi keterbatasan pengetahuan, minimnya fasilitas olahraga, dan akses terbatas pada makanan bergizi. Hal ini mencerminkan kondisi umum di daerah pedesaan dan menegaskan perlunya pendekatan holistik dalam mempromosikan pola hidup sehat.

Masalah khusus terkait konsumsi alkohol di kalangan pemuda memerlukan strategi yang sensitif terhadap konteks budaya lokal. Pendekatan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga menawarkan alternatif kegiatan positif. Meski telah meningkatkan pemahaman peserta, diperlukan upaya berkelanjutan untuk memastikan penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Kolaborasi luas yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan sangat diperlukan untuk mencapai perubahan perilaku jangka panjang. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang signifikan dalam membangun kesadaran kolektif dan memberdayakan pemuda sebagai agen perubahan. Secara keseluruhan, sosialisasi ini membuka jalan bagi upaya lebih lanjut dalam menciptakan lingkungan desa yang lebih sehat dan produktif, dengan pemuda sebagai motor penggerak.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga kegiatan sosialisasi pentingnya pola hidup sehat bagi pemuda di Desa Oringbele, Kecamatan Witihama, Kabupaten Flores Timur dapat terlaksana dengan baik. Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan ini:

1. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah memberikan dukungan penuh untuk menyukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
2. Kaprodi Administrasi Publik yang telah memberikan izin dan dukungan atas terlaksananya proses kegiatan MBKM.
3. Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan dukungan dan pendampingan selama kegiatan MBKM berlangsung

4. Pemerintah Desa Oringbele yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan.
5. Para pemuda dan pemudi Desa Oringbele atas partisipasi aktif dan antusiasme tinggi selama sosialisasi berlangsung.
6. Seluruh anggota tim yang telah bekerja keras dan berkontribusi aktif dalam menyukseskan kegiatan sosialisasi ini.

Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Desa Oringbele, khususnya para pemuda sebagai agen perubahan di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Direktorat, P. (2024). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) 2023*.
- Naimah, S., Agustiana Sari, D., Widuri, W., & Santoso, T. (2024). Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jurnal LENTERA*, 4(1), 82–91. <https://doi.org/10.57267/lentera.v4i1.349>
- Tufaidah, F. (2019). Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran. *Estuarine, Coastal and Shelf Science*, 1–10.
- Zakiah, E., Kurnianingsih, W., Cahyani, N. N., Saputri, R., Asriatun, R., & Ratnasari, S. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Sehat bagi Remaja di MAN 1 Sukoharjo. *Journal of Community Engagement in Health and Nursing*, 1(2), 72–74. <https://doi.org/10.30643/jcehn.v1i2.308>