

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dan Literasi Digital Bagi Pelajar Desa Tarikolot Untuk Meningkatkan Kesadaran Teknologi

Bani Nurhakim^{1*}, Cep Lukmanrohmat², Aziz Alma'as³, Muhamad Yoni Ardiansah⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Manajemen Informatika, STMIK IKMI Cirebon, Cirebon, Indonesia

Email: ^{1*}baninurhakim.ikmi@gmail.com, ²ceplukmanrohmat.ikmi@gmail.com,

³azizalma'as.ikmi@gmail.com, ⁴muhamadyoniardiansah.ikmi@gmail.com

(* : baninurhakim.ikmi@gmail.com)

Abstrak – Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pola hidup sehat dan literasi digital bagi pelajar di Desa Tarikolot, sebagai salah satu upaya peningkatan kesejahteraan dan kesiapan pelajar menghadapi tantangan di era digital. Berdasarkan hasil observasi awal, pelajar di Desa Tarikolot masih memiliki kebiasaan pola makan yang kurang sehat, minimnya aktivitas fisik, serta kurang memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan. Selain itu, penggunaan teknologi digital oleh pelajar cenderung masih terbatas pada hiburan, seperti bermain game dan media sosial, tanpa memahami potensi positif dan risiko penggunaan teknologi secara bijak. Program ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan interaktif, praktik langsung, simulasi, serta pendampingan. Materi penyuluhan mencakup edukasi pola hidup sehat seperti pentingnya gizi seimbang, kebersihan diri, dan aktivitas fisik. Sedangkan materi literasi digital meliputi penggunaan internet secara aman, etika bermedia sosial, pengenalan hoaks, serta pemanfaatan teknologi untuk pembelajaran dan peluang ekonomi digital. Hasil dari pelaksanaan program ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku pada pelajar. Sebanyak 80% peserta mulai menerapkan kebiasaan hidup sehat seperti mencuci tangan dengan benar, memilih makanan bergizi, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, peserta juga lebih bijak dalam menggunakan media sosial, mampu memilih informasi hoaks, serta mulai memanfaatkan internet untuk hal produktif seperti belajar daring. Luaran dari kegiatan ini berupa modul edukasi pola hidup sehat dan literasi digital, video edukasi, infografis, serta sertifikat peserta. Program ini diharapkan mampu menciptakan generasi muda yang sehat, cerdas, dan bijak dalam penggunaan teknologi, sehingga mampu menghadapi tantangan di era digital dengan lebih siap dan bertanggung jawab

Kata Kunci: : Pola Hidup Sehat, Literasi Digital, Pelajar, Desa Tarikolot, Pengabdian Masyarakat

Abstract – This community service program aims to increase awareness of healthy living habits and digital literacy among students in Tarikolot Village as an effort to improve their well-being and readiness to face challenges in the digital era. Based on initial observations, students in Tarikolot Village still have unhealthy eating habits, lack physical activity, and pay little attention to personal and environmental hygiene. In addition, the use of digital technology among students is still limited to entertainment, such as playing games and accessing social media, without understanding the positive potential and risks of using technology wisely. This program was implemented through interactive counseling, hands-on practice, simulations, and mentoring. The material presented in this activity includes health education such as the importance of balanced nutrition, personal hygiene, and physical activities. Meanwhile, the digital literacy materials cover safe internet usage, ethics in social media, hoax identification, and utilizing technology for learning and digital economic opportunities. The results of this program indicate an increase in students' understanding and behavioral changes. Around 80% of participants began to implement healthy habits such as proper handwashing, choosing nutritious foods, and engaging in regular physical activity. In addition, participants became wiser in using social media, were able to identify hoaxes, and started utilizing the internet for productive purposes such as online learning. The outcomes of this program include educational modules on healthy living and digital literacy, educational videos, infographics, and certificates for participants. This program is expected to create a young generation that is healthy, smart, and wise in using technology so that they can face the challenges of the digital era more effectively and responsibly.

Keywords: Healthy Living, Digital Literacy, Students, Tarikolot Village, Community Service

1. PENDAHULUAN

Desa Tarikolot merupakan salah satu daerah yang masih menghadapi tantangan dalam penerapan pola hidup sehat dan literasi digital di kalangan pelajar. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan setempat, masih terdapat permasalahan kesehatan seperti rendahnya kesadaran akan pola makan sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini berdampak pada meningkatnya angka kasus penyakit ringan

seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan gangguan pencernaan pada anak-anak dan remaja di desa tersebut.

Di sisi lain, perkembangan teknologi yang pesat menuntut generasi muda untuk memiliki keterampilan literasi digital yang memadai. Namun, berdasarkan observasi awal, banyak pelajar di Desa Tarikolot yang masih belum optimal dalam memanfaatkan teknologi digital secara bijak dan produktif. Mereka cenderung menggunakan internet hanya untuk hiburan tanpa memahami aspek keamanan digital, pemanfaatan sumber belajar online, serta potensi ekonomi dari teknologi digital.

Kurangnya pemahaman terhadap pola hidup sehat dan literasi digital ini mendorong perlunya kegiatan penyuluhan bagi pelajar di Desa Tarikolot. Melalui kegiatan ini, diharapkan para pelajar dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menjaga kesehatan serta memanfaatkan teknologi digital secara positif, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mereka.

1.1 Permasalahan Mitra

Mitra dalam kegiatan ini adalah pelajar di Desa Tarikolot yang menghadapi dua permasalahan utama, yaitu rendahnya kesadaran akan pola hidup sehat dan kurangnya literasi digital.

1. Kurangnya Kesadaran akan Pola Hidup Sehat

- a. Banyak pelajar belum memahami pentingnya pola makan sehat dan keseimbangan gizi, yang berdampak pada kondisi kesehatan mereka. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minimnya asupan buah serta sayur menjadi salah satu penyebabnya.
- b. Aktivitas fisik yang rendah, seperti kurangnya olahraga teratur, juga menjadi masalah yang berkontribusi pada meningkatnya risiko obesitas dan penyakit tidak menular sejak usia dini.
- c. Kurangnya kesadaran tentang kebersihan pribadi dan lingkungan mengakibatkan tingginya kasus penyakit ringan seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan gangguan pencernaan.

2. Kurangnya Literasi Digital

- a. Pelajar di Desa Tarikolot memiliki akses ke internet, namun sebagian besar menggunakan untuk hiburan seperti bermain game dan media sosial tanpa memahami manfaat lebih luas dari teknologi digital.
- b. Minimnya edukasi terkait keamanan digital membuat mereka rentan terhadap informasi hoaks, cyberbullying, serta penyalahgunaan data pribadi.
- c. Kurangnya keterampilan dalam memanfaatkan teknologi untuk belajar dan meningkatkan keterampilan digital, seperti penggunaan aplikasi edukatif dan sumber belajar daring, membatasi peluang mereka dalam mengembangkan diri.

Dampak Permasalahan terhadap Kesejahteraan dan Masa Depan Pelajar Kedua permasalahan ini berdampak langsung pada kesejahteraan dan masa depan pelajar di Desa Tarikolot. Kurangnya kesadaran akan pola hidup sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang berpengaruh pada konsentrasi dan prestasi belajar mereka. Sementara itu, rendahnya literasi digital dapat membatasi peluang mereka untuk berkembang di era digital, baik dalam dunia pendidikan maupun dalam kesiapan memasuki dunia kerja di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan yang dapat memberikan pemahaman dan keterampilan yang lebih baik kepada para pelajar agar mereka dapat hidup lebih sehat dan lebih cerdas dalam memanfaatkan teknologi.

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan Pola Hidup Sehat dan Literasi Digital bagi Pelajar di Desa Tarikolot bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan pelajar dalam menjaga kesehatan serta memanfaatkan teknologi digital secara bijak. Tujuan ini terbagi menjadi jangka pendek dan jangka panjang sebagai berikut:

Tujuan Jangka Pendek

1. Meningkatkan Kesadaran akan Pola Hidup Sehat
 - a. Memberikan edukasi kepada pelajar tentang pentingnya pola makan sehat, kebersihan diri, dan aktivitas fisik.
 - b. Mendorong perubahan kebiasaan dalam menjaga kesehatan, seperti meningkatkan konsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga.
 - c. Mengurangi kebiasaan buruk seperti konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dan kurangnya perhatian terhadap kebersihan lingkungan.
2. Meningkatkan Literasi Digital
 - a. Mengajarkan cara menggunakan internet secara aman dan produktif, termasuk menghindari hoaks, cyberbullying, dan pencurian data pribadi.
 - b. Memberikan pelatihan dasar tentang pemanfaatan teknologi untuk pembelajaran, seperti menggunakan aplikasi edukatif dan sumber belajar daring.
 - c. Memotivasi pelajar untuk mulai menggunakan teknologi secara lebih kreatif dan inovatif, misalnya dalam membuat konten edukatif atau belajar keterampilan digital dasar.

Tujuan Jangka Panjang:

1. Meningkatkan Kesejahteraan dan Kesehatan Pelajar
 - a. Membentuk kebiasaan pola hidup sehat yang berkelanjutan sehingga pelajar tumbuh dengan kondisi fisik dan mental yang lebih baik.
 - b. Menurunkan angka kejadian penyakit ringan seperti ISPA dan gangguan pencernaan akibat pola makan dan kebersihan yang kurang baik.
2. Meningkatkan Kesiapan Pelajar Menghadapi Era Digital
 - a. Membangun budaya literasi digital yang kuat sehingga pelajar dapat lebih kritis dan bijak dalam menggunakan teknologi.
 - b. Membantu pelajar memahami peluang ekonomi digital, seperti cara memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan keterampilan dan membuka peluang kerja di masa depan.
 - c. Mendorong penggunaan teknologi sebagai alat untuk belajar, mengembangkan kreativitas, serta meningkatkan daya saing pelajar dalam dunia pendidikan maupun profesional.

Dengan pencapaian tujuan ini, diharapkan para pelajar di Desa Tarikolot dapat hidup lebih sehat dan siap menghadapi tantangan serta peluang di era digital.

1.4 Manfaat Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan Pola Hidup Sehat dan Literasi Digital bagi Pelajar di Desa Tarikolot diharapkan memberikan berbagai manfaat, baik bagi para pelajar sebagai mitra utama maupun pihak-pihak terkait, seperti sekolah, keluarga, dan masyarakat sekitar.

Manfaat bagi Pelajar (Mitra Utama):

1. Peningkatan Kesadaran dan Kebiasaan Hidup Sehat
 - a. Pelajar memahami pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik, sehingga lebih sadar dalam memilih makanan bergizi dan rutin berolahraga.
 - b. Meningkatnya kesadaran tentang kebersihan diri dan lingkungan, yang dapat mengurangi risiko penyakit ringan seperti ISPA dan gangguan pencernaan.
 - c. Terbentuknya kebiasaan positif dalam menjaga kesehatan secara mandiri.

2. Peningkatan Literasi Digital

- a. Pelajar mampu menggunakan internet dengan lebih bijak, menghindari informasi hoaks, serta memahami pentingnya keamanan digital.
- b. Meningkatnya keterampilan dalam memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran, seperti mencari materi edukatif, mengikuti kursus online, dan menggunakan aplikasi pendukung belajar.
- c. Pemahaman tentang potensi teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari, termasuk peluang ekonomi digital di masa depan.

Manfaat bagi Sekolah:

1. Mendukung program pendidikan yang lebih berbasis kesehatan dan teknologi, sehingga meningkatkan kualitas pembelajaran.
2. Menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan aman secara digital bagi siswa.
3. Memudahkan guru dalam mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran.

Manfaat bagi Orang Tua dan Keluarga:

1. Orang tua lebih memahami pentingnya mendukung pola hidup sehat anak, baik dari segi pola makan, kebersihan, maupun aktivitas fisik.
2. Meningkatkan kesadaran keluarga dalam mengawasi dan mengarahkan anak-anak dalam penggunaan internet secara bijak.
3. Mengurangi risiko masalah kesehatan dan dampak negatif dari penggunaan teknologi yang tidak terkendali di rumah.

Manfaat bagi Masyarakat Desa Tarikolot:

- a. Terbentuknya generasi muda yang lebih sadar kesehatan dan melek digital, sehingga dapat menjadi contoh positif bagi masyarakat sekitar.
 - b. Meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan penggunaan teknologi secara produktif.
 - c. Dalam jangka panjang, diharapkan adanya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang siap menghadapi tantangan di era digital.
3. Dampak Positif bagi Mitra

Dengan adanya kegiatan ini, pelajar di Desa Tarikolot akan mendapatkan keterampilan dan pengetahuan baru yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dalam berbagai aspek. Mereka akan lebih sehat, lebih siap menghadapi dunia digital, dan memiliki wawasan yang lebih luas untuk masa depan yang lebih baik.

2. METODE PELAKSANAAN

Untuk mencapai tujuan kegiatan Penyuluhan Pola Hidup Sehat dan Literasi Digital bagi Pelajar di Desa Tarikolot, digunakan metode edukatif, partisipatif, dan berbasis praktik langsung agar materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh peserta.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan:

- a. Persiapan (Tahap Perencanaan)
 1. Observasi dan Identifikasi Masalah
 - a) Melakukan survei dan wawancara dengan pelajar, guru, dan orang tua untuk memahami kondisi kesehatan dan kebiasaan digital mereka.

- b) Mengumpulkan data terkait pola makan, kebersihan, dan penggunaan teknologi oleh pelajar di Desa Tarikolot.
- 2. Penyusunan Materi dan Modul Penyuluhan
 - a) Menyusun modul edukasi terkait pola hidup sehat dan literasi digital dalam bentuk cetak dan digital.
 - b) Menyiapkan alat bantu seperti infografis, video edukatif, dan demonstrasi praktik langsung.
- 3. Koordinasi dengan Pihak Terkait
 - a) Berkommunikasi dengan sekolah dan perangkat desa untuk menentukan jadwal serta lokasi penyuluhan.
 - b) Melibatkan tenaga ahli, seperti tenaga kesehatan dan pakar literasi digital, untuk memberikan materi yang akurat.
- b. Pelaksanaan (Tahap Implementasi)

Metode yang digunakan dalam penyuluhan terdiri dari beberapa pendekatan:

- 1. Sesi Penyuluhan dan Diskusi Interaktif
 - a) Pemaparan materi menggunakan media visual dan contoh kasus sehari-hari.
 - b) Sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman pelajar.
- 2. Praktik Langsung
 - a) Pola Hidup Sehat: Demonstrasi mencuci tangan dengan benar, penyusunan menu makanan sehat, serta sesi senam sehat bersama.
 - b) Literasi Digital: Simulasi penggunaan media sosial yang aman, cara memverifikasi informasi di internet, serta eksplorasi platform edukasi daring.
- 3. Permainan Edukatif dan Studi Kasus
 - a) Menggunakan kuis dan permainan edukatif untuk meningkatkan keterlibatan peserta.
 - b) Diskusi kelompok tentang tantangan dan solusi dalam menerapkan pola hidup sehat serta penggunaan teknologi secara produktif.
- 4. Evaluasi dan Tindak Lanjut
 - a) Evaluasi Pemahaman dan Dampak Kegiatan
 - b) Menggunakan kuesioner atau wawancara untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan setelah penyuluhan.
 - c) Observasi perubahan perilaku dalam kebiasaan pola makan, kebersihan, serta penggunaan teknologi.
- 5. Penyediaan Materi untuk Keberlanjutan
 - a) Membagikan modul edukasi dan video penyuluhan yang bisa diakses oleh peserta dan sekolah.
 - b) Mendorong sekolah untuk memasukkan materi literasi digital dan pola hidup sehat dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- 6. Monitoring Jangka Panjang
 - a) Berkordinasi dengan sekolah dan orang tua untuk memastikan penerapan pola hidup sehat dan literasi digital setelah program berlangsung.

- b) Mengadakan pertemuan lanjutan atau sesi penguatan jika diperlukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan program penyuluhan pola hidup sehat dan literasi digital bagi pelajar di Desa Tarikolot sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan dan kesadaran teknologi:

3.1 Hasil Pelaksanaan Program

Pelaksanaan Penyuluhan Pola Hidup Sehat dan Literasi Digital bagi Pelajar di Desa Tarikolot telah menghasilkan berbagai pencapaian yang mendukung tujuan program. Berikut adalah hasil yang telah dicapai berdasarkan evaluasi selama dan setelah pelaksanaan kegiatan.

1. Pencapaian Tujuan Program
 - a. Peningkatan Kesadaran dan Pemahaman Pola Hidup Sehat Pelajar lebih memahami pentingnya pola makan sehat, kebersihan diri, dan aktivitas fisik.
 - b. Lebih dari 80% peserta mulai menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan benar dan membawa bekal sehat ke sekolah.
 - c. Sesi senam sehat diikuti dengan antusiasme tinggi, dan beberapa sekolah berencana menjadikannya kegiatan rutin.
2. Peningkatan Literasi Digital
 - a. Pelajar lebih paham tentang bahaya hoaks, keamanan siber, dan etika dalam menggunakan media sosial.
 - b. Lebih dari 75% peserta mampu membedakan informasi yang valid dan hoaks setelah sesi simulasi pengecekan berita.
 - c. Pelajar mulai memanfaatkan internet untuk hal yang lebih produktif, seperti mencari sumber belajar daring dan menggunakan aplikasi edukatif.

Dampak yang Terlihat pada Mitra (Pelajar, Sekolah, dan Masyarakat):

1. Bagi Pelajar
 - a. Terjadi perubahan perilaku positif, seperti meningkatnya kedulian terhadap kesehatan dan pengurangan waktu penggunaan gawai untuk hal yang tidak produktif.
 - b. Sebagian pelajar mulai mendiskusikan literasi digital dengan teman dan keluarga, menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya keamanan digital.
2. Bagi Sekolah
 - a. Guru dan staf sekolah lebih sadar akan pentingnya integrasi teknologi dalam pembelajaran dan kesehatan siswa.
 - b. Beberapa sekolah telah mengusulkan agar materi penyuluhan ini dimasukkan dalam program ekstrakurikuler.
3. Bagi Orang Tua dan Masyarakat
 - a. Orang tua mulai lebih aktif dalam mengawasi kebiasaan digital anak-anak mereka dan mendorong pola makan sehat di rumah.
 - b. Masyarakat lebih sadar akan dampak negatif penggunaan teknologi yang tidak terkendali, seperti kecanduan gawai dan penyebaran informasi palsu.

Berdasarkan hasil evaluasi, program ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dampak positif terlihat dari peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku di kalangan pelajar serta dukungan dari sekolah dan masyarakat. Namun, untuk memastikan keberlanjutan hasil ini, perlu dilakukan tindak lanjut seperti pendampingan berkala dan integrasi materi penyuluhan dalam kurikulum sekolah.

Dengan pencapaian ini, diharapkan pelajar di Desa Tarikolot dapat terus mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan menjadi lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi digital untuk masa depan yang lebih baik.

3.2 Pembahasan

Kegiatan Penyuluhan Pola Hidup Sehat dan Literasi Digital bagi Pelajar di Desa Tarikolot menghasilkan beberapa luaran konkret yang bermanfaat bagi pelajar, sekolah, dan masyarakat sekitar. Berikut adalah hasil nyata yang telah dicapai:

Modul Pelatihan dan Materi Edukasi:

1. Modul Pola Hidup Sehat
 - a. Berisi panduan tentang pola makan sehat, kebersihan diri, pentingnya olahraga, dan tips menjaga kesehatan secara mandiri.
 - b. Dibuat dalam format cetak dan digital agar dapat digunakan dalam kegiatan belajar di sekolah atau dibagikan ke masyarakat.
2. Modul Literasi Digital
 - a. Menjelaskan cara menggunakan internet secara aman, mengenali hoaks, menjaga keamanan data pribadi, serta etika bermedia sosial.
 - b. Dilengkapi dengan studi kasus dan latihan interaktif untuk meningkatkan pemahaman pelajar.
3. Infografis dan Video Edukasi
 - a. Infografis mengenai pola hidup sehat dan literasi digital yang mudah dipahami dan menarik bagi pelajar.
 - b. Video edukatif yang membahas contoh penggunaan internet secara bijak dan cara menjaga kesehatan sehari-hari.
 - c. Materi ini dapat digunakan sekolah untuk mendukung pembelajaran jangka panjang.

Peningkatan Keterampilan Mitra (Pelajar dan Guru):

1. Keterampilan Hidup Sehat
 - a. Pelajar mulai menerapkan kebiasaan mencuci tangan yang benar, memilih makanan sehat, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.
 - b. Guru dan sekolah mendukung pembiasaan pola hidup sehat dengan menyediakan fasilitas pendukung, seperti tempat cuci tangan dan program olahraga bersama.
2. Keterampilan Digital
 - a. Pelajar lebih bijak dalam menggunakan internet, mampu memilah informasi, serta memahami keamanan siber dan privasi digital.
 - b. Peningkatan keterampilan dalam memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran, seperti mencari referensi daring dan menggunakan aplikasi edukatif.
 - c. Guru lebih siap untuk mengintegrasikan materi literasi digital dalam pembelajaran sehari-hari.

Alat dan Sarana Pendukung:

1. Peralatan Edukasi
 - a. Buku saku dan poster tentang pola hidup sehat dan literasi digital yang ditempatkan di sekolah dan ruang publik desa.

- b. Flash drive berisi modul pelatihan dan video edukatif untuk digunakan oleh sekolah dan masyarakat.
- 2. Kegiatan Praktik dan Simulasi
 - a. Sesi senam sehat bersama yang diterapkan sebagai kegiatan rutin di beberapa sekolah.
 - b. Simulasi pengecekan berita hoaks dan keamanan digital yang membantu pelajar lebih kritis dalam bermedia sosial.



Gambar 1. Foto Kegiatan

4. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Pola Hidup Sehat dan Literasi Digital bagi Pelajar di Desa Tarikolot telah berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan para pelajar dalam menerapkan pola hidup sehat serta menggunakan teknologi secara bijak. Program ini memberikan dampak positif dengan adanya perubahan perilaku, peningkatan pemahaman tentang kesehatan dan keamanan digital, serta dukungan dari sekolah dan masyarakat dalam menjaga keberlanjutan hasil yang telah dicapai.

Beberapa pelajaran penting yang dapat diambil dari program ini:

- 1. Pendekatan Interaktif dan Praktik Langsung Lebih Efektif – Pelajar lebih mudah memahami dan menerapkan materi saat diberikan melalui demonstrasi, simulasi, dan permainan edukatif dibandingkan hanya melalui ceramah.
- 2. Dukungan Sekolah dan Orang Tua Sangat Penting – Keberlanjutan perubahan perilaku dapat lebih terjamin jika guru dan orang tua ikut serta dalam mendukung pola hidup sehat dan literasi digital di lingkungan sehari-hari.
- 3. Pemanfaatan Media Digital Memperluas Dampak – Materi edukatif dalam bentuk video dan infografis lebih mudah disebarluaskan, sehingga bisa menjangkau lebih banyak pelajar dan masyarakat.

Rekomendasi untuk Keberlanjutan Program

- 1. Integrasi Materi dalam Kurikulum Sekolah
 - a. Mengusulkan agar modul pola hidup sehat dan literasi digital dijadikan bagian dari kegiatan ekstrakurikuler atau pembelajaran tematik di sekolah.
 - b. Memberikan pelatihan bagi guru agar mereka dapat menyampaikan materi secara mandiri kepada siswa di masa depan.
- 2. Pendampingan dan Monitoring Jangka Panjang

- a. Mengadakan sesi evaluasi berkala untuk mengukur dampak program dan melihat sejauh mana pelajar menerapkan ilmu yang telah diberikan.
 - b. Melibatkan komunitas desa atau organisasi pemuda untuk terus mengadakan kegiatan edukatif terkait pola hidup sehat dan literasi digital.
3. Pemanfaatan Teknologi untuk Penyebaran Informasi
 - a. Mengembangkan platform digital sederhana yang berisi materi edukasi, video tutorial, serta forum diskusi bagi pelajar dan guru.
 - b. Memanfaatkan media sosial sebagai sarana berbagi informasi dan edukasi secara berkelanjutan.

Dengan adanya program ini, diharapkan Desa Tarikolot dapat menjadi contoh dalam membangun generasi muda yang sehat, cerdas, dan siap menghadapi era digital. Keberlanjutan program ini memerlukan sinergi antara sekolah, masyarakat, dan pemerintah agar manfaat yang telah dihasilkan dapat terus berkembang di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Pratiwi, I., & Purwanti, E. (2021). Peningkatan Literasi Digital Siswa di Era New Normal Melalui Media Digital. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 3(2), 127-133. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v3i2.2307>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO Press.
- Arifah, R., & Darwis, F. (2021). Peranan Literasi Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Penggunaan Media Sosial Secara Sehat pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i1.119>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2022). *Panduan Literasi Digital untuk Remaja*. Retrieved from <https://literasidigital.id>
- Ramadhan, F., & Rahmawati, I. (2020). Peningkatan Pola Hidup Sehat untuk Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Edukasi Interaktif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*, 1(2), 72-80. <https://doi.org/10.32528/jpmi.v1i2.2982>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Panduan Pola Hidup Bersih dan Sehat untuk Anak Sekolah*. Retrieved from <https://www.unicef.org/id/laporan/panduan-phbs-anak>
- Setiawan, A., & Putri, R. E. (2021). Strategi Pencegahan Hoaks Melalui Literasi Digital di Kalangan Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 13(1), 58-68. <https://doi.org/10.24912/jk.v13i1.10168>
- Supriyadi, T., & Kusuma, W. (2020). Edukasi Digital Parenting untuk Orang Tua dalam Mengawasi Penggunaan Media Sosial Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 35-44. <https://doi.org/10.21831/jpm.v4i1.34156>