

Edukasi Masyarakat Desa Bulogading melalui Buku Digital: Sehat Bersama Keluarga

M Handayani^{*1}, Y Jayadilaga², A U Fitri³, A A Mappanyuki⁴, S R Kas⁵

^{1,3,4}Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

²Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

⁵Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

E-mail: meliana.handayani@unm.ac.id¹, yadi.jayadilaga@unm.ac.id²,
ulfiana.fitri@unm.ac.id³, andi.atssam@unm.ac.id⁴, srirezkiyanikas@gmail.com⁵

Abstrak. Kurangnya literasi kesehatan di tingkat rumah tangga sering kali menjadi hambatan dalam pencegahan penyakit tidak menular. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi dan partisipasi kesehatan masyarakat melalui pendekatan keluarga menggunakan media edukasi berupa buku digital "Sehat Bersama Keluarga". Buku ini disusun berdasarkan pedoman GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). GERMAS sering kali dianggap sebagai program makro yang sulit diterapkan di tingkat individu. Masyarakat memiliki keinginan hidup sehat namun kekurangan panduan praktis yang mudah diakses. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, penyuluhan, dan evaluasi menggunakan proses diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 – 17 Januari 2026 di Desa Bulogading, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa. Intervensi dilakukan melalui edukasi terstruktur yang menggabungkan pembagian buku digital dengan sesi diskusi dua arah partisipatif. Penggunaan buku digital terbukti menjadi media yang praktis dan efektif untuk edukasi kesehatan keluarga di era modern. Hal ini dibuktikan dengan mengamati respons, antusiasme diskusi, serta pemahaman warga terhadap materi yang diberikan melalui diskusi tatap muka di akhir sesi. Buku digital "Sehat Bersama Keluarga" terbukti efektif menjembatani program makro pemerintah ke dalam tindakan mikro di tingkat rumah tangga. Pendekatan berbasis keluarga melalui media digital mampu mengubah pola pikir masyarakat dan berfungsi sebagai katalisator optimal dalam mempertahankan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kata kunci: Buku Digital; Edukasi Kesehatan; GERMAS; Kesehatan Keluarga; Pengabdian Masyarakat.

Abstract. Lack of health literacy at the household level is often an obstacle in preventing non-communicable diseases. This community service activity aims to improve public health literacy and participation through a family approach using educational media in the form of the digital book "Sehat Bersama Keluarga". This book is compiled based on the GERMAS (Healthy Living Community Movement) guidelines. GERMAS is often considered a macro program that is difficult to implement at the individual level. People have a desire to live healthy but lack practical, easily accessible guidance. The implementation method includes preparation, counseling, and evaluation stages using a discussion and question and answer process. This activity was carried out on January 15-17, 2026 in Bulogading Village, Bontonompo District, Gowa Regency. The intervention was carried out through structured education that combined the distribution of digital books with participatory two-way discussion sessions. The use of digital books has proven to be a practical and effective medium for family health education in the modern era. This was proven by observing the response, enthusiasm for the discussion, and the residents' understanding of the material provided through face-to-face discussions at the end of the session. The digital book has proven effective in bridging government macro programs

into micro actions at the household level. A family-based approach through digital media can change people's mindsets and function as an optimal catalyst in maintaining Clean and Healthy Living Behavior (PHBS).

Keywords: Digital Books; Health Education; GERMAS; Family Health; Community Service.

1. Pendahuluan

Desa Bulogading dikenal sebagai wilayah dengan potensi sumber daya alam yang dimanfaatkan masyarakat terutama melalui kegiatan pembuatan batu bata dan pertanian sebagai sumber utama penghasilan. Desa ini terdiri atas tiga dusun, yaitu Dusun Darumung, Dusun Borongjati, dan Dusun Borongtangnga. Desa ini berada di bawah wilayah kerja Puskesmas Bontonompo II. Puskesmas Bontonompo II merupakan salah satu fasilitas kesehatan primer yang beroperasi di wilayah Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, dengan fokus pada peningkatan kesehatan masyarakat dan pelayanan kesehatan yang berkualitas. Profil ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai kapasitas, fasilitas, serta program yang diterapkan di puskesmas ini untuk tahun 2024. Puskesmas ini berada di kawasan yang meliputi luas wilayah sekitar 30.39 km² dan terdiri dari 14 desa/kelurahan. Total penduduk yang dilayani sebanyak 44.998 jiwa, yang menunjukkan konsentrasi penduduk cukup tinggi. Dalam hal kepadatan, rasio penduduk sekitar 1.480 jiwa/km² menunjukkan tantangan dalam penyediaan layanan kesehatan.

Dari aspek sosial ekonomi, sebagian besar penduduk Desa Bulogading bekerja di sektor primer, khususnya pertanian dan industri pembuatan batu bata. Mata pencaharian utama masyarakat meliputi petani padi sawah, palawija, serta pengelola kebun kelapa. Keterampilan dalam bercocok tanam dan pengelolaan lahan pertanian telah diwariskan secara turun-temurun, sehingga masyarakat memiliki pengalaman dan pengetahuan yang kuat dalam praktik pertanian tradisional. Partisipasi masyarakat dalam pembangunan desa tergolong baik. Hal ini tercermin dari kepatuhan dalam membayar Pajak Bumi dan Bangunan (PBB) serta keterlibatan aktif dalam kegiatan gotong royong, perbaikan sarana dan prasarana desa, serta berbagai kegiatan kemasyarakatan lainnya. Sikap kebersamaan dan kepedulian sosial tersebut menjadi modal sosial yang penting dalam mendukung pembangunan Desa Bulogading secara berkelanjutan.

Data Profil UPT Puskesmas Bontonompo II Tahun 2024 menunjukkan bahwa rekapitulasi diadakan secara rutin. Rekapitulasi sepuluh penyakit terbanyak di UPT Puskesmas Bontonompo II merupakan kegiatan evaluasi yang dilaksanakan setiap 5 tahun sekali sebagai bagian dari pemantauan pola penyakit dan perencanaan program kesehatan. Rekapitulasi terakhir dilaksanakan pada tahun 2023 dengan menggunakan data pelayanan kesehatan yang tercatat pada periode tersebut. Berdasarkan hasil rekapitulasi tersebut, data sepuluh penyakit terbanyak pada bulan November 2023 disajikan dalam bentuk grafik untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan masyarakat di wilayah kerja UPT Puskesmas Bontonompo II [1].

Hasil pencatatan menunjukkan bahwa penyakit batuk menempati urutan pertama sebagai penyakit terbanyak dengan jumlah kasus sebanyak 110 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan saluran pernapasan masih menjadi masalah kesehatan utama yang perlu mendapat perhatian, terutama melalui upaya pencegahan dan promosi kesehatan. Penyakit terbanyak kedua adalah hipertensi esensial dengan jumlah 105 kasus, yang mengindikasikan meningkatnya masalah penyakit tidak menular di masyarakat. Kondisi ini memerlukan upaya pengendalian melalui edukasi pola hidup sehat dan pemantauan kesehatan secara berkala.

Common cold dengan 96 kasus, *Myalgia* sebanyak 83 kasus dan ISPA sebanyak 80 kasus masih mendominasi daftar sepuluh besar penyakit. Selain itu, *Febris* dan dermatitis kontak alergi masing-masing tercatat sebanyak 75 kasus dan 74 kasus, yang menunjukkan pengaruh faktor infeksi dan lingkungan terhadap kesehatan masyarakat. Adapun penyakit *vulnus*, *abses*, *furunkel*, dan *karbunkel* masing-masing berjumlah 60 kasus, sedangkan *gastritis* menjadi penyakit dengan jumlah kasus terendah dalam sepuluh besar, yaitu sebanyak 51 kasus.

Hasil rekapitulasi sepuluh penyakit tertinggi yang dilaksanakan setiap lima tahun sekali dan terakhir pada tahun 2023 ini menunjukkan bahwa penyakit infeksi saluran pernapasan, penyakit tidak menular, dan gangguan kulit dan jaringan lunak masih menjadi permasalahan kesehatan utama di wilayah kerja

UPT Puskesmas Bontonompo II. Kasus atau penyakit yang diderita warga menunjukkan bahwa mayoritas dapat dicegah terutama dimulai dari lingkungan keluarga.

Kesehatan keluarga merupakan pilar utama dalam membangun kesehatan masyarakat secara nasional. Di era digital saat ini, penyampaian informasi kesehatan memerlukan pendekatan yang inovatif dan mudah diakses, salah satunya melalui media buku digital. Program pengabdian ini hadir sebagai respons terhadap kebutuhan literasi kesehatan masyarakat yang sejalan dengan program pemerintah, yakni GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). GERMAS adalah sebuah gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI melalui Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 1 Tahun 2017. Gerakan ini merupakan tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup [2].

Fokus utama GERMAS adalah mengubah perilaku masyarakat untuk mencegah meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, yang saat ini menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. GERMAS memiliki 7 (Tujuh) Pilar Utama atau langkah nyata yang menjadi panduan perilaku sehat bagi masyarakat, yaitu:

1. Melakukan Aktivitas Fisik: Dianjurkan minimal 30 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran tubuh dan fungsi organ.
2. Mengonsumsi Sayur dan Buah: Memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat harian sesuai pedoman "Isi Piringku".
3. Tidak Merokok: Menghindari paparan asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif, untuk menjaga kesehatan paru-paru dan jantung.
4. Tidak Mengonsumsi Alkohol: Menghindari minuman beralkohol yang dapat merusak organ dalam, terutama hati.
5. Memeriksa Kesehatan Secara Rutin: Melakukan deteksi dini minimal 6 bulan sekali (cek tekanan darah, gula darah, kolesterol, lingkaran perut).
6. Membersihkan Lingkungan: Menjaga kebersihan rumah dan lingkungan sekitar untuk mencegah penyakit menular berbasis lingkungan (seperti Demam Berdarah).
7. Menggunakan Jamban Sehat: Memastikan sanitasi yang baik untuk mencegah penyebaran bakteri dan penyakit saluran pencernaan.

Buku digital "Sehat Bersama KELUARGA" disusun dengan mengadopsi ketujuh pilar GERMAS tersebut dan dikemas dengan bahasa yang aplikatif agar mudah diterapkan dalam skala rumah tangga.

2. Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 15 – 17 Januari 2026 di Desa Bulogading, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa. Kegiatan ini dirangkaikan dalam kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan Mahasiswa Administrasi Kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 5 – 17 Januari 2026 di Lokasi yang sama. Target sasaran adalah Ibu rumah tangga / Kepala Keluarga / Warga Desa Bulogading, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

2.1. Tahap Persiapan

Meliputi studi literatur tentang pedoman GERMAS, perancangan, dan penyusunan buku digital "Sehat Bersama Keluarga". Tahapan persiapan ini dilaksanakan setelah melakukan serangkaian studi termasuk analisis kebutuhan Masyarakat Desa Bulogading. Hasil analisis awal yang diperoleh dari wawancara dan diskusi singkat bersama perangkat desa dan para tokoh Masyarakat ditemukan bahwa kesadaran masyarakat masih rendah terkait Kesehatan. Hal ini diperkuat dengan bukti bahwa terlihat Masyarakat Desa Bulogading cenderung merokok, memiliki mayoritas penduduk lansia dan keluhan penyakit paling sering dirasakan adalah GERD. Selain itu, diketahui bahwa *smartphone* digunakan oleh perangkat desa, kader desa, dan masyarakat umum untuk mengakses informasi. Secara keseluruhan, masyarakat Desa Bulogading aktif menggunakan *smartphone*, terutama untuk mengakses layanan digital desa dan media sosial. Setelah serangkaian analisis situasi tersebut, maka disusunlah bentuk edukasi yang optimal yaitu melalui buku digital yang mudah diakses seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Desain Buku Digital: Sehat Bersama Keluarga

Penyusunan buku digital dimulai dengan studi literatur. Panduan utama penyusunan buku digital ini adalah pedoman GERMAS yaitu dengan mengadopsi tujuh pilar utama perilaku sehat bagi Masyarakat. Langkah selanjutnya yaitu perancangan buku digital agar mudah dipahami dan mampu meningkatkan minat baca Masyarakat. Penyusunan dan desain buku digital dilakukan dengan alat bantu Canva Pro.

2.2. Tahap Pelaksanaan (Edukasi)

Gambar 2 menunjukkan saat pendistribusian tautan/file buku digital kepada peserta, dilanjutkan dengan penulisan dan diskusi interaktif secara tatap muka.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan melalui pendistribusian Barcode dan diskusi interaktif Bersama warga Desa Bulogading

Kegiatan ini dilaksanakan dengan mendistribusikan buku digital pada tanggal 15 Januari 2026 melalui Grup WhatsApp mahasiswa yang sedang berada di Lokasi pengabdian. Selain melalui media sosial, distribusi juga dilakukan dengan menempelkan *barcode* buku digital pada beberapa titik yang strategis. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini juga menyimpulkan bahwa sebagian besar Masyarakat Desa Bulogading memiliki perangkat atau gawai pintar serta mampu menjalankan aplikasi dasar dan mengakses internet. Desa ini berada pada Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan dengan akses internet yang memadai. Kabupaten ini berbatasan langsung dengan Kota Makassar sehingga mudah untuk mengakses internet termasuk media sosial.

2.3. Tahap Evaluasi

Mengukur tingkat keberhasilan edukasi melalui diskusi dan tanya jawab secara langsung. Kegiatan evaluasi dilaksanakan di akhir kegiatan melalui diskusi dan tanya jawab secara langsung Bersama Masyarakat desa. Tidak ada pengukuran spesifik untuk menilai peningkatan pengetahuan seperti *pre-post test*, namun tergambar dalam respons masyarakat desa yang sangat aktif dalam proses diskusi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi ini dilakukan selama tiga hari yaitu mulai tanggal 15 Januari dan berakhir pada tanggal 17 Januari 2026. Kegiatan ini dirangkaikan dalam kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan Mahasiswa Administrasi Kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 5 – 17 Januari 2026 di Lokasi yang sama. Kegiatan ini dilaksanakan dengan mendistribusikan buku digital pada tanggal 15 Januari 2026 melalui Grup WhatsApp mahasiswa yang sedang berada di Lokasi pengabdian. Kegiatan ini kemudian dibantu oleh beberapa mahasiswa dalam proses distribusi buku digital yang diakses dengan menyebarkan *barcode* kepada warga Desa Bulogading. Proses distribusi terus berlanjut hingga tanggal 17 Januari, kemudian dilaksanakan edukasi secara tatap muka yang berlokasi di Kantor Desa Bulogading. Buku digital dibagikan dalam bentuk kode bar (*barcode*) yang ditampilkan dalam gambar 3.



Gambar 3. Barcode buku digital: Sehat Bersama Keluarga

Edukasi tatap muka tersebut dihadiri oleh Kepala Desa, Sekertaris Desa, Babinsa, Babinkamtibmas, seluruh ketua RT dan dusun dan tokoh masyarakat setempat. Berikut ini adalah cara mengakses buku digital “sehat Bersama keluarga”

1. Siapkan *barcode* buku digital “sehat Bersama keluarga”
2. Pindai *barcode* menggunakan *scanner* pada gawai (*smart phone*)
3. Klik “*go to website*”
4. Anda akan diarahkan langsung menuju laman buku digital

5. Jika Anda ingin menyimpan buku pada perangkat Anda, klik *icon download* pada ujung kanan atas.
6. Buku digital “sehat Bersama keluarga” telah tersimpan pada perangkat Anda.



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi dan Diskusi Bersama

Kegiatan edukasi secara tatap muka berlangsung mulai pukul 09:00 – 12:00 WITA dengan urutan kegiatan pengenalan dan cara akses buku digital, edukasi melalui presentasi dan diakhiri dengan evaluasi melalui tanya jawab. Warga Desa Bulogading yang terlibat dalam program edukasi terlihat aktif dan antusias dalam proses diskusi dan tanya jawab. Dalam pelaksanaan edukasi, partisipasi aktif warga terlihat dari sesi diskusi interaktif. Kehadiran buku digital "Sehat Bersama Keluarga" memicu rasa ingin tahu peserta, yang terangkum dalam 4 (empat) pertanyaan utama. Berikut adalah rangkuman tanya jawab yang memberikan penekanan pada implementasi GERMAS di tingkat rumah tangga:

1. Bagaimana dampak rokok kepada mereka yang tidak merokok (di dalam rumah)?

Tanggapan Edukator:

*"Bapak/Ibu, anggota keluarga yang tidak merokok namun ikut menghirup asap rokok disebut sebagai perokok pasif, dan bahayanya justru bisa lebih besar. Asap rokok yang dibakar di ujung (asap samping) tidak tersaring oleh filter rokok, sehingga mengandung racun yang lebih pekat. Jika ada yang merokok di dalam rumah, asapnya bisa menempel di sofa, bantal, dan pakaian sehari-hari (disebut *third-hand smoke*). Dampaknya sangat nyata bagi keluarga kita, terutama anak-anak dan balita, yang berisiko tinggi terkena asma, infeksi saluran pernapasan (ISPA), hingga pneumonia. Sesuai pilar GERMAS, rumah harus menjadi kawasan tanpa asap rokok untuk melindungi keluarga."*

2. Bagaimana cara paling efektif untuk berhenti merokok?

Tanggapan Edukator:

"Berhenti merokok memang butuh komitmen kuat, dan cara paling efektif dimulai dari niat dan dukungan keluarga. Dalam metode kesehatan, ada dua cara yang disarankan: Pertama, Berhenti Seketika (langsung memutus kebiasaan hari itu juga). Kedua, Penundaan/Pengurangan (mengurangi jumlah batang rokok per hari atau menunda jam mulai merokok secara bertahap). Sebagai contoh, jika biasanya merokok jam 7 pagi, ditunda menjadi jam 9 pagi, dan seterusnya. Untuk mengatasi rasa asam di mulut, alihkan dengan mengunyah permen karet tanpa gula, minum air putih, atau berolahraga ringan. Di sinilah peran istri atau suami sangat penting untuk terus mengingatkan secara sabar."

3. Apa jenis olahraga yang paling tepat untuk lansia agar tetap bugar tapi aman?

Tanggapan Edukator:

"Untuk Bapak/Ibu lansia, aktivitas fisik tetap wajib dilakukan minimal 30 menit sehari sesuai anjuran GERMAS, namun kita harus memilih olahraga dengan benturan rendah (low-impact). Tujuannya untuk menjaga persendian agar tidak cedera. Olahraga yang paling tepat dan aman adalah jalan kaki santai di pagi hari, senam lansia, atau bersepeda statis. Jika lutut sering sakit, berolahraga di dalam air seperti berenang atau berjalan di kolam renang sangat dianjurkan karena air menopang berat badan. Yang terpenting bukan seberapa berat olahraganya, tapi seberapa rutin kita melakukannya tanpa memaksakan diri."

4. Bagaimana cara meningkatkan kesadaran diri untuk disiplin menjaga kesehatan diri dan keluarga?"

Tanggapan Edukator:

"Kesadaran diri sering kali muncul ketika kita sudah jatuh sakit. Oleh karena itu, cara terbaik untuk meningkatkannya adalah dengan mengubah pola pikir bahwa sehat adalah investasi, bukan biaya. Mulailah dari langkah kecil, jadikan salah satu anggota keluarga sebagai role model (contoh). Buku digital 'Sehat Bersama Keluarga' yang kami bagikan ini dirancang khusus untuk menjadi pengingat harian Bapak/Ibu. Biasakan membuka buku digital tersebut bersama anak-anak di waktu santai. Jadikan aktivitas menyajikan sayur buah, membersihkan rumah, dan jalan pagi bersama sebagai rutinitas akhir pekan yang menyenangkan, bukan sebagai beban."

Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa masyarakat sebenarnya memiliki keinginan kuat untuk hidup sehat, namun masih kekurangan informasi praktis tentang cara memulainya. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa penggunaan buku digital "Sehat Bersama Keluarga" mendapatkan respons yang sangat positif dari masyarakat. Buku digital ini disusun dengan dua alat bantu utama yaitu Canva Pro dan QR code. Pengenalan aplikasi Canva, Book Creator, dan Big Book QR code sebagai bahan pembuatan bahan ajar terbukti dapat meningkatkan keterampilan digital untuk mendukung pembelajaran yang lebih efektif dan menarik bagi siswa [3].

Kegiatan pengabdian ini menegaskan bahwa pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Tujuh pilar GERMAS efektif dimulai dari lingkungan keluarga. GERMAS mengundang masyarakat untuk menerapkan kebiasaan hidup yang sehat, sehingga dapat mengubah perilaku atau rutinitas yang tidak baik untuk kesehatan. Masyarakat bisa memulai dengan langkah-langkah kecil menuju gaya hidup yang lebih sehat melalui adaptasi pola hidup yang lebih baik [4].

Media digital berpotensi dikembangkan sebagai sarana edukasi kesehatan berbasis digital di lingkungan mana pun, termasuk di sekolah. Media *e-booklet* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan tindakan pencegahan anemia pada remaja putri [5]. Transformasi media edukasi dari cetak konvensional menuju format digital terbukti relevan dengan gaya hidup masyarakat modern. Hasil menunjukkan bahwa edukasi Kesehatan melalui pemberian *E-Booklet* terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan *stunting* [6]. *E-booklet* juga terbukti efektif dalam memberikan Pendidikan Kesehatan untuk tanda bahaya kehamilan [7].

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat dampak Pendidikan gizi melalui *e-book* terhadap pemahaman siswa dalam rangka pencegahan obesitas. Kehadiran *e-book* juga terbukti mampu

meningkatkan perilaku pencegahan obesitas pada siswa SMA [8]. Buku digital ini hadir sebagai media informasi dan menambah pengetahuan masyarakat pada tingkat keluarga. Berperilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi cara bagi keluarga untuk menerapkan dan melakukan usaha dalam mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan positif [9]. Kebiasaan positif juga dapat dimulai dari usia dini di lingkungan keluarga dan sekolah. Praktik PHBS dan aktivitas fisik pada anak menunjukkan hasil yang positif dengan dukungan orang tua dan guru, penggunaan media animasi yang menarik, dan lingkungan belajar yang memadai [10]. Buku cerita digital dinilai valid sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar untuk peningkatan edukasi PHBS [11].

Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan dan aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor demografis, termasuk jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pemahaman tentang pola makan dan aktivitas olahraga sangat penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, serta berpotensi menjadi dasar untuk intervensi kesehatan yang lebih luas [12]. Selain itu, paparan asap rokok juga menjadi hal yang krusial yang menjadi pokok diskusi dalam pengabdian kepada Masyarakat ini sesuai dengan pilar GERMAS. Gerakan ini menyarankan untuk menghindari paparan asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif, untuk menjaga kesehatan paru-paru dan jantung. Hasil penelitian menunjukkan terdapat ikatan yang bermakna antara paparan asap rokok dengan peristiwa peradangan saluran respirasi akut (ISPA) pada balita [13].

Pengabdian kepada Masyarakat terkait rokok menunjukkan adanya antusiasme tinggi dari peserta dan adanya respons positif dari individu yang berniat berhenti merokok. Secara nyata hal ini menunjukkan kontribusi nyata pada penguatan Perda Kawasan Tanpa Rokok [14]. Hal ini menunjukkan bahwa Masyarakat sebenarnya memiliki kemauan untuk berhenti merokok namun belum terealisasi secara praktis. Selanjutnya, pada lingkup perguruan tinggi diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki sikap positif terhadap bahaya merokok, namun mereka tetap terpengaruh oleh faktor eksternal yang mendorong mereka untuk merokok. Maka dari itu diperlukan intervensi yang tepat seperti edukasi interaktif serta penguatan faktor emosional dan sosial [15]. Hal tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga.

Selama proses edukasi, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan seputar rokok dan cara berolahraga ringan di rumah. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, terdapat peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pilar-pilar GERMAS. Buku digital ini berhasil menjembatani program makro pemerintah (GERMAS) ke dalam aksi mikro di tingkat keluarga.

Evaluasi efektivitas kegiatan ini diawali dengan mengukur tingkat aksesibilitas media. Penggunaan *Quick Response (QR) Code* atau *barcode* sebagai sarana distribusi buku digital "Sehat Bersama KELUARGA" terbukti sangat efektif dalam memangkas hambatan logistik. Peserta dapat langsung memindai *barcode* menggunakan perangkat seluler masing-masing di lokasi kegiatan. Kemudahan akses ini merupakan langkah krusial dalam literasi kesehatan digital, di mana kecepatan informasi menjadi kunci utama penerimaan materi oleh Masyarakat. Observasi di lapangan menunjukkan bahwa seluruh peserta yang memiliki *smartphone* berhasil mengakses buku tersebut dalam waktu kurang dari satu menit, yang menandakan media ini sangat *user-friendly*.

Karena kegiatan ini mengutamakan pendekatan partisipatif, tim pengabdian menggunakan Metode Evaluasi Formatif kualitatif yang dilakukan melalui sesi diskusi mendalam segera setelah masyarakat membaca buku digital tersebut. Kesimpulan mengenai efektivitas edukasi tidak didasarkan pada angka statistik, melainkan pada kedalaman substansi pertanyaan dan pergeseran persepsi yang ditunjukkan warga selama diskusi. Tim pengabdian menyimpulkan media ini efektif karena diskusi yang terjadi bersifat dua arah dan sangat spesifik merujuk pada konten di dalam buku. Jika edukasi tidak efektif, diskusi biasanya hanya bersifat normatif atau pasif. Sebaliknya, melalui buku digital ini, masyarakat memiliki "panduan visual" di tangan mereka yang memudahkan mereka untuk mengonfirmasi hal-hal yang selama ini menjadi miskonsepsi.

Selain itu, evaluasi dilakukan dengan melihat keberlanjutan akses yaitu warga tidak hanya terpaku pada materi saat presentasi, tetapi tetap menyimpan tautan buku tersebut untuk dibawa pulang. Hal ini menjamin bahwa proses edukasi tidak berhenti saat acara selesai, melainkan terus berlanjut di dalam ruang-ruang keluarga. Pendekatan kualitatif melalui diskusi interaktif ini memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai kesiapan mental masyarakat dalam mengadopsi gaya hidup GERMAS dibandingkan sekadar pengisian kuesioner.

Hasil pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa kehadiran buku digital “Sehat Bersama Keluarga” diterima dengan baik oleh masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari respons positif peserta karena buku tersebut mudah diakses, mudah dibaca di *smartphone*, ilustrasinya menarik, dan bahasanya mudah dipahami. Selain itu, keterlibatan aktif masyarakat dalam membagikan *e-book* ini melalui WhatsApp Group keluarga dan RT turut memperluas jangkauan edukasi secara organik, menciptakan lingkungan sebaya yang saling mendukung terwujudnya desa sehat [16].

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat "Edukasi Masyarakat Melalui Buku Digital: Sehat Bersama Keluarga" telah terlaksana dengan baik. Buku digital yang bersumber dari panduan GERMAS terbukti efektif sebagai media promosi kesehatan yang praktis dan kekinian. Ke depannya, diharapkan buku digital ini dapat disebarluaskan secara lebih masif sehingga kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat semakin meningkat di kalangan masyarakat luas.

5. Referensi

- [1] UPT Puskesmas Bontonompo II, “Profil UPT Puskesmas Bontonompo II Tahun 2024,” Gowa, Indonesia, 2024.
- [2] Presiden Republik Indonesia, “Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat,” Jakarta, Indonesia, 2017.
- [3] W. Nurmalasari, Y. Puspasari, M. U. Y. Julistiyana, and I. Wardhani, “Pembuatan bahan ajar digital berbasis Canva, e-book, dan big book QR code untuk mengembangkan inovasi pembelajaran di SDN 1 Tamanan,” *GIAT*, vol. 4, no. 1, 2025, doi: 10.24002/giat.v4i1.10936.
- [4] I. A. Karmawati, T. Tarwoto, I. Yulita, S. Handayani, E. Rahmawaty, and V. S. Dewi Haris, “Sosialisasi dan harmonisasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dengan program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga (PIS-PK) pada awal masa pandemi COVID-19 di Tambun Bekasi,” *GEMAKES*, vol. 1, no. 2, pp. 99–105, 2021.
- [5] I. Isnaini, J. S. Pramono, and S. Hazanah, “Keefektifan media e-booklet terhadap pengetahuan dan tindakan pencegahan anemia pada remaja putri,” *JUMIN*, vol. 6, no. 6, pp. 2857–2863, 2025.
- [6] F. Utamingtyas, I. Wahyuni, A. Maria, and A. Mufidaturrosida, “Pemberian edukasi kesehatan pada ibu hamil melalui media e-booklet tentang pencegahan stunting,” *JPMA*, vol. 5, no. 2, pp. 66–71, 2023.
- [7] N. Nurhabib, R. Wahyuni, and R. Sitorus, “Efektivitas e-booklet pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tanda bahaya kehamilan di Puskesmas Sonomartani Labura,” *JIG*, vol. 2, no. 4, pp. 207–212, 2024.
- [8] S. Wirawan and D. H. Putri, “Pengembangan media edukasi e-booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap dalam pencegahan obesitas siswa SMA,” *JIG*, vol. 14, no. 4, pp. 272–280, 2025.
- [9] A. Mashita, L. Maria, and A. R. Bahtiyar, “Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga,” *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 155–162, 2024.
- [10] Wahyudin, M. Handayani, A. U. Fitri, N. F. Istiqamah, and Y. Jayadilaga, “Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dan aktivitas fisik pada anak usia dini,” *KORSAs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 74–79, 2024.
- [11] E. A. Y. Ermono, A. C. Pritasari, and A. N. Jannah, “Validasi buku cerita sains digital Petualangan Respira berorientasi perilaku hidup bersih dan sehat,” *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, vol. 4, no. 2, pp. 120–132, 2025, doi: 10.51574/judikdas.v4i2.2304.
- [12] Y. Jayadilaga, M. Handayani, and S. R. Kas, “Identifikasi kebiasaan makan dan aktivitas olahraga pada remaja dan dewasa,” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 14, no. 6, 2024, doi: 10.37630/jpo.v14i6.1992.
- [13] R. A. Razak and N. Faidah, “Hubungan paparan asap rokok dengan kejadian infeksi saluran pernapasan pada balita,” *Jurnal Berita Kesehatan*, vol. 16, no. 1, 2023, doi: 10.58294/jbk.v16i1.113.
- [14] N. I. Ismaniar, Samsiana, M. Handayani, A. U. Fitri, and Y. Jayadilaga, “Penguatan Perda Kawasan Tanpa Rokok (KTR) Kota Makassar di Universitas Negeri Makassar melalui pemeriksaan kadar

- carbon monoxide,” *KORSAs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 2, pp. 98–101, 2025.
- [15] M. Handayani, A. U. Fitri, Y. Jayadilaga, and S. Rahmayani, “Identifikasi sikap terhadap perilaku merokok mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan angkatan 2023,” *Graha Medika Public Health Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 143–149, 2024.
- [16] U. Hasanah and R. Wijayanti, “Penyebaran informasi kesehatan secara organik melalui grup WhatsApp: Pendekatan komunikasi sebaya,” *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, vol. 9, no. 2, pp. 88–99, 2024.