Diagnosis: Jurnal Kesehatan Masyarakat
dan Inovasi Teknologi Kesehatan
ISSN Cetak : XXXX-XXXX ISSN Online : XXXX-XXXX
Volume 01 Nomor 01, Desember 2025

PERAN TEKNOLOGI WEARABLE SEBAGAI INOVASI PEMANTAUAN KESEHATAN PRIBADI DALAM MENDORONG GAYA HIDUP SEHAT

Najmi Kamila[1], Acep Roni Hamdani[2]
[1]Universitas Pasundan, [2]Universitas Pasundan
[1]najmiikamilaa@gmail.com, [2]acepronihamdani@unpas.ac.id

ABSTRACT

The development of wearable technology has brought about a revolution in self-health monitoring. This article discusses the innovation of wearable technology and its impact on improving a healthy lifestyle within the community. The research delves into the utilization of wearable technology for personal health monitoring and how it influences behaviors and decisions related to a healthy lifestyle.

Keywords: Wearable Technology, Self-Health Monitoring, Healthy Lifestyle, Community

ABSTRAK

Perkembangan teknologi wearable telah membawa revolusi dalam pemantauan kesehatan mandiri. Artikel ini membahas inovasi teknologi wearable dan dampaknya terhadap peningkatan gaya hidup sehat di masyarakat. Penelitian ini menggali penggunaan teknologi wearable dalam pemantauan kesehatan personal dan bagaimana hal ini memengaruhi perilaku dan keputusan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Teknologi Wearable, Pemantauan Kesehatan Mandiri, Gaya Hidup Sehat, Masyarakat

Diagnosis: Jurnal Kesehatan Masyarakat
dan Inovasi Teknologi Kesehatan
ISSN Cetak : XXXX-XXXX ISSN Online : XXXX-XXXX
Volume 01 Nomor 01, Desember 2025

A. Pendahuluan

Inovasi dalam teknologi wearable telah memungkinkan masyarakat untuk secara mandiri memantau berbagai aspek kesehatan mereka. Artikel ini mengeksplorasi dampak positif teknologi ini terhadap peningkatan gaya hidup sehat di kalangan masyarakat. Teknologi Wearable untuk Pemantauan Kesehatan Mandiri. Teknologi wearable melibatkan perangkat seperti smartwatches, fitness trackers, dan sensor kesehatan yang dapat dipakai. Pemanfaatan sensor-sensor ini memungkinkan pemantauan terus-menerus terhadap parameter kesehatan seperti detak jantung, aktivitas fisik, dan pola tidur.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kombinasi kualitatif dan kuantitatif. Survei, wawancara, dan analisis data dari pengguna teknologi wearable akan memberikan wawasan mendalam tentang dampak teknologi ini terhadap gaya hidup sehat.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Peningkatan Gaya Hidup Sehat

Analisis akan menyoroti bagaimana teknologi wearable memotivasi individu untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Ini termasuk perubahan perilaku terkait olahraga, diet, dan manajemen stres berdasarkan informasi yang diberikan oleh perangkat wearable.

2. Dampak Psikologis

Artikel ini juga akan membahas dampak psikologis penggunaan teknologi wearable dalam meningkatkan kesadaran diri terhadap kesehatan dan bagaimana hal ini memengaruhi motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat.

2. Faktor-faktor Pendukung dan Hambatan

Faktor-faktor yang mendukung atau menghambat penerimaan dan pemanfaatan teknologi wearable akan dianalisis. Hal ini melibatkan aspek-aspek seperti keandalan perangkat, privasi data, dan faktor sosial.

D. Kesimpulan:

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang cara teknologi wearable dapat menjadi katalisator dalam meningkatkan gaya hidup sehat di masyarakat. Kesimpulan akan merangkum temuan utama dan mengeksplorasi arah penelitian masa depan dalam domain ini. Sedangkan Implikasi dan Rekomendasi. Artikel ini akan memberikan implikasi praktis hasil penelitian dan memberikan rekomendasi bagi pemangku kepentingan, termasuk desainer teknologi dan penyedia layanan kesehatan, untuk meningkatkan efektivitas dan penerimaan teknologi wearable dalam masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Dahlan,T. (2023). *Local Instruction Theory SPLDV Dalam RME Untuk Mengembangkan Kemampuan Representasi, Koneksi, dan Intuisi Matematis Siswa SMP*. Disertasi: Universitas Pendidikan Indonesia.

Dahlan T., Darta, Alamsyah T.A., Wardhani I.S., (2021). *Covid-19 Pandemic: Online Learning Platforms for Elementary Schools.* JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar).

Dahlan T., Darhim, Juandi D., (2022). *How Digital Applications as Mathematics Learning Media in The Automation Era*. Journal of Positive Psychology and Wellbeing.

Feby Inggriyani, Acep Roni Hamdani, Taufiqulloh Dahlan (2019). *Minat Belajar Mahasiswa dengan Menggunakan Blended Learning melalui Google Classroom pada Pembelajaran Konsep Dasar Bahasa Indonesia SD.* Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran

Gardenia N., Herman T., Juandi D., Dahlan T., Kandaga T., (2021). *Analysis of Mathematical Communication Skills of Class 8 Students on Two-Variable Linear Equation Systems (SPLDV) Concept*. Journal of Physics: Conference Series.

Gardenia N., Herman T., Dahlan T., (2019). *PQ4R Strategy (Preview, Question, Read, Reflection, Recite, Review) for Mathematical Communication Ability.* 3rd Asian Education Symposium (AES 2018).

Hamdani A.R., Dahlan T., Indriani R., Karimah A.A. (2021). *Analisis Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar*. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang.

Irawan T., Dahlan T., Fitrianisah F., (2021). *Analisis Penggunaan Media Video Animasi Terhadap Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar*. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang.

Kandaga T., Dahlan T., Gardenia N., Saputra J., (2021). *A Lesson Study to Foster Prospective Teachers' Disposition in STEM Education*. Journal of Physics: Conference Series.

SE Marisi Butarbutar, Hastin Umi Anisah, MM SE, Bestadrian Prawiro Theng, MBA MM, Christina Yanita Setyawati, S Pd SE, MM Nobelson, Prima Yustitia Nurul Islami, S KPm, Indah Purnama Sari, M Pd SE, HS Sufyati, MM SE, Dermawan Waruwu, Ir Kasful Anwar, A Pi, Taufiqulloh Dahlan, SE Sisca, SE Diana Triwardhani (2022). *Pengantar Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner*. Media Sains Indonesia.