

## MENGELOLA PERILAKU POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT PESISIR DI DAERAH BELAWAN PROVINSI SUMATERA UTARA

Nurhayati<sup>1</sup>, Amelia Putri<sup>2</sup>, Dina<sup>3</sup>, Ismi Larasati Hasibuan<sup>4</sup>, Nadia Syaibah Nasution<sup>5</sup>, Nadila Chairani<sup>6</sup>, Rahmadani Sagala<sup>7</sup>, Shelly Safira Maulia<sup>8</sup>, Sofia Rahma Ujung<sup>9</sup>, Supriati Munthe<sup>10</sup>, Talitha zulaika<sup>11</sup>, Widya Kinanti<sup>12</sup>, Yasmine Anta Syahri<sup>13</sup>.

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

\*Corresponding Author: rabiulyatimay@gmail.com

### ABSTRAK

Pola hidup sehat perlu diterapkan sejak awal agar memberikan dampak positif bagi tubuh. Menjalani pola hidup sehat merupakan cara termudah untuk menjaga kebugaran badan dan mencegah tubuh terserang dari penyakit. Perilaku hidup bersih dan sehat adalah kumpulan perilaku dan kegiatan yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari baik bagi individu maupun di masyarakat sehingga terciptanya peningkatan derajat kesehatan di masyarakat. Kesehatan adalah harta paling berharga dari kehidupan, seluruh aktivitas hanya bisa dilakukan ketika kondisi badan sehat. Tujuan penelitian ini adalah mengedukasi masyarakat untuk membiasakan hidup bersih dan sehat, yang dimulai dari diri sendiri, lingkungan keluarga, dan masyarakat. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif melalui wawancara secara langsung kepada setiap masyarakat dan juga dengan memberikan kuesioner yang diisi oleh masyarakat di daerah Belawan. Penelitian yang dilakukan ini menghasilkan jawaban yang relevan sehingga terdapatnya kesamaan jawaban informan, dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Beberapa kuesioner yang diisi meliputi penggunaan air bersih, mencuci tangan dengan sabun dan memberikan jarak kurang lebih 10 meter antara rumah dengan jamban. Hasil yang dicapai melalui kuesioner tersebut yaitu masyarakat sudah menerapkan pola hidup sehat secara tepat secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya peningkatan persentase pola hidup bersih dan sehat, mulai dari penggunaan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, dan memberikan jarak 10 meter antara rumah dengan jamban.

**Kata kunci** : Perilaku, pola hidup sehat, pola hidup bersih.

### ABSTRAK

*A healthy lifestyle needs to be implemented from the start in order to have a positive impact on the body. Living a healthy lifestyle is the easiest way to maintain fitness and prevent the body from disease. Clean and healthy living behavior is a collection of behaviors and activities carried out in everyday life both for individuals and in the community so as to create an increase in the degree of health in the community. Health is the most valuable treasure of life, all activities can only be done when the body is healthy. The purpose of this study is to educate the public to get used to clean and healthy living, which starts from oneself, the family environment, and the community. This research was conducted using qualitative methods through direct interviews with each community and also by providing questionnaires filled out by people in the Belawan area. The research conducted produced relevant answers so that there were similarities in the answers of informants, using data collection techniques through questionnaires. Several questionnaires were filled out including the use of clean water, washing hands with soap and providing a distance of approximately 10 meters between the house and the toilet. The results achieved through the questionnaire are that the community has implemented a proper healthy lifestyle routinely in daily life. This can be seen by an increase in the percentage of clean and healthy lifestyles, starting from the use of clean water, washing hands with soap, and providing a distance of 10 meters between the house and the toilet.*

**Keywords** : Behavior, healthy lifestyle, clean lifestyle.

## **PENDAHULUAN**

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah kumpulan perilaku dan kegiatan yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari baik bagi individu maupun di masyarakat sehingga terciptanya peningkatan derajat kesehatan di masyarakat. Perilaku merupakan konsep dasar kehidupan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku yang baik akan meningkatkan kualitas kehidupan seseorang baik dari segi sosial maupun individu. Perilaku sangat dipengaruhi oleh banyak faktor terutama pengetahuan dan norma yang berlaku di lingkungan individu tersebut (Ariani, Rizka & Fetra Venny Riza 2019).

Kesehatan adalah harta paling berharga dari kehidupan, seluruh aktivitas hanya bisa dilakukan ketika kondisi badan sehat. Menjalani pola makan sehat merupakan cara termudah untuk menjaga kebugaran badan dan mencegah tubuh terserang dari penyakit. Menjaga asupan makanan dan melakukan aktivitas fisik merupakan pondasi untuk memiliki tubuh yang sehat. Sayangnya, masih banyak orang yang tak tergerak meluangkan waktu untuk melakukannya.

Pola hidup sehat perlu diterapkan sejak awal agar memberikan dampak positif bagi tubuh. Banyak hal yang tanpa disadari justru jauh dari kebiasaan pola hidup sehat. Malas melakukan aktivitas fisik karena sudah dalam zona nyaman, mengonsumsi makanan cepat saji karena terbatasnya waktu, terlalu banyak bergadang karena pekerjaan atau bahkan hal yang tidak penting, adalah beberapa contoh pola hidup yang tidak sehat yang terkadang kita tidak sadari lakukan. Tidak jarang sekarang ini, banyak penyakit yang datang menyerang di usia yang masih produktif seperti gangguan pencernaan, kolesterol, diabetes, ataupun obesitas. Semua disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, utamanya dari pola makan yang tidak teratur.

Disiplin terhadap pola makan adalah salah satu cara agar bisa mendapatkan hidup sehat yang jauh dari penyakit. Pola makan yang benar menurut Kementerian Kesehatan adalah gizi seimbang mengandung komponen-komponen yang kurang lebih sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung energi, protein, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktifitas sehari-hari bagi semua kelompok umur dan kondisi fisik.

Kebiasaan pola makan dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi ketersediaan pangan, status sosio-ekonomi dan kesadaran akan gizi. Faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, citra tubuh, preferensi makanan dan tingkat kemandirian pola konsumsi makanan yang terus berubah-ubah (Nathaniel, Arbert 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka dengan memberikan edukasi membiasakan pola hidup bersih dan sehat sangat penting dan memiliki banyak manfaat untuk masyarakat, khususnya di tingkat keluarga terutama kepada anak yang sedang masa pertumbuhan. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengedukasi masyarakat untuk membiasakan hidup bersih dan sehat, yang dimulai dari diri sendiri, lingkungan keluarga, dan masyarakat.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif melalui wawancara secara langsung kepada setiap masyarakat dan juga dengan memberikan kuesioner yang diisi oleh masyarakat di daerah Belawan. Penelitian ini dilakukan di Bagan Deli Lorong V Veteran Belawan hari Jum'at 26 Mei 2023 pukul 09.00-12.00. Populasi yang didapatkan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang berkarir ataupun rumah tangga biasa yang berjumlah 23 orang dan laki-laki berjumlah 8 orang.

Variabel dalam penelitian ini ialah mengelola perilaku pola hidup sehat masyarakat pesisir di daerah Belawan Sumatera Utara yang akan diukur melalui dengan wawancara dan

memberikan kuesioner berupa pertanyaan-pertanyaan yang mengenai pola hidup sehat masyarakat pesisir di daerah Belawan Sumatera Utara. Penelitian menggunakan instrument berupa tes dalam bentuk kuesioner yang berisikan soal-soal yang meliputi mengelola perilaku pola hidup sehat masyarakat pesisir di daerah Belawan Sumatera Utara. Instrumen tes diberikan kepada warga masyarakat di Belawan Sumatera utara. Penelitian yang dilakukan ini menghasilkan jawaban yang relevan sehingga terdapatnya kesamaan jawaban informan, dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner.

## HASIL

### APenerapan Perilaku Pola Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat pada dasarnya merupakan sebuah kebiasaan sederhana dengan upaya meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari virus, baik untuk diri sendiri maupun orang lain disekitar kita.

Manfaat perilaku pola hidup bersih dan sehat yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Pada pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat, ada beberapa pihak yang terlibat, dimana pihak tersebut merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat perilaku pola hidup sehat secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan perilaku pola hidup sehat, masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup

### Implementasi Perilaku Pola Hidup Sehat

#### Menggunakan Air Bersih

Penggunaan air bersih harus dimasak sampai mendidih bila ingin diminum. Hal ini dikarenakan, air yang terlihat bersih, belum tentu terbebas dari kuman. Kuman penyakit dalam air mati pada suhu 100 derajat celcius (saat mendidih). Selain itu, informasi yang diberikan saat sosialisasi apabila sumber air bersih tidak mematuhi persyaratan air bersih secara fisik, salah satu anggota keluarga diharapkan melapor ke puskesmas untuk mendapat tindak lanjut. Syarat air bersih secara fisik itu dapat dibedakan melalui indera antara lain dapat dilihat, dirasa, dicium dan diraba. Misalkan, air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.

#### Mencuci Tangan dengan Sabun

Masyarakat melakukan cuci tangan setelah menyeboki bayi atau anak, sesudah berkeban, sebelum makan dan minum dan sesudah buang air bersih. Kebiasaan mencuci tangan menggunakan air saja tidak dapat melindungi dari bakteri dan virus. Terlebih jika cuci tangan tidak di bawah air mengalir. Kebiasaan ini harus segera ditinggalkan dan dirubah menjadi yang lebih baik dengan standar prosedur melakukan cuci tangan menggunakan sabun.

Cara cuci tangan pakai sabun yang benar adalah menggosok telapak tangan secara bersamaan, mengosok punggung kedua tangan, jalinkan kedua telapak tangan lalu digosok-gosokan, tautkan jari-jari antara kedua telapak tangan secara berlawanan, gosok ibu jari secara memutar dilanjutkan dengan daerah antara jari telunjuk dan ibu jari secara bergantian, gosok kedua pergelangan tangan dengan arah memutar, bilas dengan air dan keringkan.

### Jarak Air Bersih/Sumur dengan Septictank sekitar 10 Meter

Memberikan jarak antara air bersih/sumur dengan septictank merupakan hal yang perlu dilakukan dalam perilaku pola hidup sehat. Pemberian jarak ini bertujuan agar sumber air yang dipakai tidak tercemar dengan kotoran jamban.

**Tabel 1. Persentase Masyarakat Belawan Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Sehat**

| Pertanyaan   | SM (%) | BM (%) |
|--|--------|--------|
| Sumber air yang digunakan adalah PDAM/air sumur                        | 93,5   | 6,5    |
| Mencuci tangan dengan sabun sesudah buang air besar                    | 100    | 0      |
| Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan                              | 87,1   | 12,9   |
| Mencuci tangan dengan sabun sebelum menyusui atau menyuapi bayi/anak   | 86,2   | 13,8   |
| Mencuci tangan dengan sabun sesudah menceboi bayi/anak                 | 93,1   | 6,9    |
| Mencuci tangan dengan sabun sesudah memegang ikan atau binatang ternak | 90,3   | 12,9   |
| Jarak antara sumber air bersih dengan septictank minimal 10 meter      | 90,3   | 12,9   |
| Jamban yang digunakan jamban tertutup                                  | 93,5   | 12,9   |

### PEMBAHASAN

Dari 31 orang responden 23 responden berjenis kelamin perempuan dan 8 responden berjenis kelamin laki-laki hasil persentase dapat dilihat di tabel 1, sumber air yang digunakan adalah PDAM/Air sumur SM 93,5 % BM 6,5 %, mencuci tangan dengan sabun sesudah buang air besar SM 100 % BM 0 %, mencuci tangan dengan sabun sebelum makan SM 87,1% dan BM 12,9 %, mencuci tangan dengan sabun sebelum menyusui atau menyuapi bayi/anak SM 86,2% dan BM 13,8 %, mencuci tangan dengan sabun sesudah menceboi bayi/anak SM 93,1% dan BM 6,9 %, mencuci tangan dengan sabun sesudah memegang ikan atau binatang ternak SM 90,3 dan BM 12,9 %, jarak antara sumber air bersih dengan septictank SM 90,3 % dan BM 12,9 %, jamban yang digunakan SM 93,5 % dan BM 12,9 %. Hasil persentase yang diperoleh maka penerapan perilaku pola hidup bersih dan sehat di daerah belawan sudah dilakukan dengan baik.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa di daerah Belawan sudah menunjukkan perilaku pola hidup bersih dan sehat. Dimana secara umum, perilaku pola hidup bersih dan sehat warga meningkat secara signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya peningkatan persentase pola hidup bersih dan sehat, mulai dari penggunaan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, dan memberikan jarak 10 meter antara rumah dengan jamban. Masyarakat sudah menerapkan pola hidup sehat secara tepat secara rutin dalam kehidupan sehari-hari dan masih ada beberapa masyarakat di daerah tersebut yang masih belum menunjukkan perilaku pola hidup bersih dan sehat sesuai dengan tujuan dari kedatangan kami, kami memberikan edukasi kepada masyarakat untuk membiasakan hidup bersih dan

sehat. Supaya seluruh warga didaerah belawan bisa menunjukkan pola hidup bersih dan sehat. Penerapan perilaku pola hidup sehat ini perlu dipantau oleh masyarakat. Hal ini bisa dibantu oleh aparat-aparat desa untuk rajin melakukan sosialisasi terkait penerapan pola hidup sehat dalam rumah tangga. Diharapkan indikator pola hidup sehat dalam rumah tangga bisa diterapkan pada masing-masing kepala keluarga di daerah pesisir khususnya di daerah Belawan, sehingga anggota keluarga sehat dan tidak mudah terserang penyakit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat kota binjai pada masa pandemi covid-19 tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1).
- Ariani, R & Riza, F. V. (2019). Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sejak Dini. In *Prosiding Seminar Nasional*
- Fitrayandi, Rizki & Seri Murni. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Lam Lagang Banda Aceh di Era New Normal. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat* 2.(1). Hal: 100-110.
- Kartika, Yuni dkk. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 78-87.
- Dewi Hikmah, Marisda, dkk. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 5.2. hal 354-363.
- Adelliana Dini, et al, Timikasari et al. (2021). Pemberdayaan Pola Hidup Sehat Masa Pandemi Covid 19 di Desa Banjarsari, Tawangmangu, Karanganyar." *Buletin KKN Pendidikan* 3.(2) hal: 127-134.