

## STUDI PERBANDINGAN POLA HIDUP SEHAT ANTARA MASYARAKAT PESISIR DAN DARATAN PESISIR DI BELAWAN SUMATERA UTARA

Nurhayati<sup>1\*</sup>, Tri Dela Puspita<sup>2</sup>, Tari Uswatun Nisa Siregar<sup>3</sup>, Izmi Raditya Putri<sup>4</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : nurhayati1672@uinsu.ac.id

### ABSTRAK

Kesehatan adalah faktor penting dalam menjalani aktivitas dan merupakan hak dasar setiap manusia. Pola hidup sehat, yang dimulai dari diri sendiri, melibatkan upaya menjaga kesehatan jasmani dan rohani, dan berdampak positif pada lingkungan sekitar. Latar belakang penelitian adalah adanya kesenjangan dalam penerapan PHBS di kedua wilayah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai aspek gaya hidup dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di wilayah daratan dan pesisir Belawan serta faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup keduanya. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan desain analisis komparatif, melibatkan interaksi langsung dengan responden dan observasi lapangan. Sampel dipilih menggunakan metode purposive sampling. Variabel yang diteliti meliputi kebiasaan mencuci tangan, merokok, konsumsi sayur, akses layanan kesehatan, olahraga, tidur, dan minum air putih. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis dengan metode statistik. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tidak signifikan dalam penerapan PHBS antara wilayah daratan dan pesisir Belawan. Dengan rincian di wilayah pesisir, 75% penduduk mencuci tangan dengan sabun, 70.8% tidak merokok, 75% sering mengonsumsi sayur, namun 54.1% mengalami kesulitan akses layanan kesehatan. Di daratan, 92.3% mencuci tangan dengan sabun, 65.3% merokok, 73% sering mengonsumsi sayur, dan 100% mudah mengakses layanan kesehatan. Penelitian ini menyimpulkan perlunya program intervensi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di kedua wilayah yang mendukung pola hidup sehat di daratan dan pesisir Belawan.

**Kata kunci** : Belawan, kesehatan daratan pesisir, perilaku

### ABSTRACT

*Health is an important factor in carrying out activities and is a human right. A healthy lifestyle, which starts with oneself, involves maintaining physical and mental health, and has a positive impact on the surrounding environment. The background of the study was the gap in the implementation of PHBS in the two regions. This study aims to analyse various aspects of lifestyle in the implementation of clean and healthy living behaviour (PHBS) in the mainland and coastal areas of Belawan and the factors that influence the lifestyle of both. The method used is qualitative with a comparative analysis design, involving direct interaction with respondents and field observations. The sample was selected using purposive sampling method. The variables studied included handwashing habits, smoking, vegetable consumption, access to health services, exercise, sleep, and drinking water. Data were collected through questionnaires and analysed using statistical methods. The results showed no significant difference in the implementation of PHBS between the mainland and coastal areas of Belawan. In coastal areas, 75% of the population wash their hands with soap, 70.8% do not smoke, 75% eat vegetables frequently, but 54.1% have difficulty accessing health services. In the mainland, 92.3% wash their hands with soap, 65.3% smoke, 73% eat vegetables frequently, and 100% have easy access to health services. This study concludes that effective intervention programmes are needed to improve the quality of life of people in both areas that support a healthy lifestyle in mainland and coastal Belawan.*

**Keywords** : behavior, Belawan, coastal mainland health

### PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor terpenting bagi setiap orang dalam melakukan berbagai aktivitas. Kesehatan adalah hak mendasar setiap manusia dan salah satu landasan kehidupan

yang baik. Pengertian kesehatan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 adalah keadaan kesehatan jasmani, mental, intelektual, dan sosial yang diperlukan bagi setiap individu untuk menjalani kehidupan yang bermanfaat secara sosial dan ekonomi. Kesehatan memegang peranan penting dalam produktivitas manusia (Lasso, 2023).

Definisi wilayah pesisir dapat bervariasi karena tidak ditemukannya terminologi paten yang mendefinisikan wilayah pesisir. Menurut Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2007, wilayah pesisir didefinisikan sebagai wilayah peralihan antara ekosistem darat dan laut, yang ditetapkan dengan batas wilayah sepanjang 12 mil ke arah badan air dan batas kabupaten/kota ke arah daratan. Menurut konsensus umum di dunia, wilayah pesisir merupakan wilayah peralihan antara daratan dan lautan. Menurut Bagian 2 Pasal 1 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2014 Republik Indonesia tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2007 tentang Pengelolaan Wilayah Pesisir dan Pulau-Pulau Kecil, wilayah pesisir dapat mengalami perubahan yang disebabkan oleh perubahan daratan dan ekosistem laut. Wilayah maritim dan pesisir merupakan wilayah yang sangat penting bagi sebagian besar penduduk Indonesia. Lebih dari 14 juta orang, yang mewakili sekitar 7,5% dari total penduduk, bergantung pada kegiatan di sektor ini (Departemen Kelautan dan Perikanan, 2003). (Rondonuwu, Tarore, & Mastutie, 2020).

Pola hidup sehat tentunya dimulai dari diri kita sendiri. Jika kita menerapkan pola hidup sehat, maka dengan sendirinya lingkungan sekitar kita pun akan menjadi sehat pula. Pola hidup sehat merupakan upaya manusia untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Tubuh yang sehat merupakan salah satu kunci kesuksesan setiap orang. Tubuh yang sehat adalah tubuh yang terhindar dari penyakit. Oleh karena itu, agar setiap orang dapat hidup sehat, maka perlu menjaga kesehatan. Jika kita menerapkan pola hidup sehat, maka kehidupan kita akan selalu baik dan sehat. Tak hanya dari segi kesehatan mental, masyarakat juga perlu menjaga kesehatan mentalnya. Sebab, jika seseorang tidak sehat secara mental, maka kesehatan mentalnya pun akan terganggu. Oleh karena itu, kedua hal mendasar ini merupakan landasan terpenting dalam membangun pola hidup sehat.

Pola hidup sehat dibentuk dengan memperhatikan tubuh, rajin berolahraga, makan cukup, dan tidur cukup. Hal ini meningkatkan status kesehatan seseorang dan meningkatkan kualitas hidupnya. Sebaliknya, orang yang tidak memperhatikan kondisi fisiknya, pola makan yang tidak sesuai dengan aktivitasnya, dan sedikit berolahraga dapat menyebabkan gaya hidup tidak sehat dan berujung pada obesitas. Masyarakat harus terus menerapkan gaya hidup sehat. Pembelajaran untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga adalah dasar dari penerapan pola hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan yang terkait dengan pola hidup sehat harus dilakukan secara berulang-ulang untuk menjadi kebiasaan. Pola hidup sehat dapat membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan, menghindari atau mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit, dan meningkatkan kesejahteraan. Dengan mengonsumsi makanan bergizi, sayur-sayuran, dan buah-buahan serta berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, Anda dapat menerapkan pola hidup sehat.

Pola hidup bersih dapat dimulai dengan hal-hal sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menggosok gigi, membersihkan setelah buang air kecil, dan mandi. Mengurangi penggunaan plastik, menggunakan air bersih, dan mencuci tangan dengan sabun adalah beberapa cara yang dapat mencegah infeksi pada tubuh. Berolahraga secara teratur sangat penting untuk menjaga pola hidup sehat (Harahap, Sinaga, Batubara, & Siallagan, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai aspek gaya hidup sehat, termasuk pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan asupan alkohol. Selain itu, penelitian ini juga menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup ini, termasuk tingkat pendidikan, pekerjaan, dan akses terhadap informasi kesehatan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan rekomendasi berbasis data untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di kedua wilayah tersebut. Dengan memahami

kesenjangan dan tantangan yang ada, pemerintah dan pemangku kepentingan dapat merancang program intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran serta menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat di seluruh masyarakat Belawan.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, yang mana peneliti berinteraksi langsung dengan responden dan mengamati secara langsung situasi di lapangan, sehingga memungkinkan terjadinya dialog dan pemahaman yang lebih baik. Peneliti melakukan penelitian melalui wawancara dan juga memberikan kuesioner yang dijawab langsung oleh setiap masyarakat di daerah Belawan. Penelitian dilakukan di Jl.St. No.18, Belawan I, Medan Kota Belawan, Kota Medan, Sumatera Utara 20411, pada hari Selasa 21 Mei 2024 pukul 09.00-11.00. Populasi yang didapatkan dari penelitian ini terdiri dari 44 orang ibu rumah tangga dan 6 orang laki-laki. Variabel penelitian ini merupakan studi perbandingan pola hidup sehat antara masyarakat pesisir dan daratan pesisir di wilayah Belawan Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara berjenis kuesioner yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan mengenai pola hidup sehat masyarakat pesisir dan daratan pesisir Belawan Sumatera Utara. Data yang dikumpulkan melalui survei dan observasi ini kemudian diukur untuk mengetahui perbedaan dan persamaan dalam pola hidup sehat antara kedua kelompok masyarakat tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes berbasis angket yang memuat pertanyaan-pertanyaan seputar pola hidup sehat pada masyarakat pesisir dan daratan pesisir di wilayah Belawan Sumatera Utara.

Kuesioner tersebut ditanyakan langsung kepada setiap warga Belawan, Sumatera Utara, untuk mendapatkan data yang akurat dan representatif. Penelitian ini menghasilkan jawaban yang relevan dan mengungkapkan kesamaan jawaban masing-masing informan dengan menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner. Selain itu, data yang terkumpul dianalisis untuk melihat apakah terdapat faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi pola hidup sehat masyarakat di wilayah pesisir dan daratan pesisir. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pola hidup sehat masyarakat di wilayah Belawan serta faktor-faktor yang mendukung atau menghambat penerapan pola hidup sehat tersebut.

## **HASIL**

### **Penerapan Perilaku Pola Hoidup Sehat**

Menurut Kemenkes RI, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah setiap tindakan kesehatan yang dilakukan dengan kesadaran sendiri untuk mengurangi risiko infeksi penyakit dan memelihara kesehatan secara keseluruhan, dengan anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS dapat digunakan di hampir semua tempat, termasuk rumah, sekolah, tempat kerja, fasilitas kesehatan, dan tempat umum lainnya. (Dorothea Ririn Indriastuti, 2021) Salah satu manfaat utama PHBS adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjalankan gaya hidup yang bersih dan sehat, yang memungkinkan masyarakat untuk mencegah dan menangani masalah kesehatan. Selain itu, PHBS membantu masyarakat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup mereka. (Kartika, et al., 2021)

### **Implementasi Air Bersih**

Air bersih sangat penting di rumah karena tidak hanya digunakan untuk mandi dan mencuci, tetapi juga untuk memasak dan minum. (Rangga, Prasetyo, & Hanifah, 2021). Sehari-

hari, orang menggunakan air ini untuk berbagai tujuan, seperti minum, memasak, mandi, mencuci pakaian, mencuci peralatan dapur, dan sebagainya. Jika Anda ingin minum air bersih, masak sampai mendidih. Hal ini disebabkan fakta bahwa air yang tampaknya bersih tidak selalu bebas dari kuman. Kuman penyakit hidup dalam air mati pada suhu 100 derajat Celcius (saat mendidih). Ada beberapa indra yang dapat digunakan untuk membedakan kebutuhan air bersih secara fisik, seperti melihat, merasakan, mencium, dan meraba. Misalkan air tidak keruh dan tidak mengandung pasir, debu, lumpur, sampah, busa, dan kotoran lainnya. Menggunakan air bersih membantu mencegah diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan, dan penyakit lainnya. (Kartika, et al., 2021)

### **Mencuci Tangan dengan Sabun**

Masyarakat melakukan cuci tangan setelah menyeboki bayi atau anak, sesudah berkebun, sebelum makan dan minum, sesudah memegang binatang ternak dan sesudah buang air bersih. Kebiasaan cuci tangan dengan air saja tidak dapat melindungi semua orang dari bakteri dan virus yang ada di tangan mereka. Selain itu, jika Anda tidak mencuci tangan di bawah air mengalir. Selain itu, kebiasaan menggunakan dan berbagi wadah cuci tangan bersama sama halnya dengan berbagi kuman dan membiarkan kuman tetap menempel pada tangan. Kebiasaan ini harus dihilangkan dan diganti dengan standar cuci tangan menggunakan sabun.

Cara mencuci tangan pakai sabun yang benar adalah dengan menggosok kedua telapak tangan, menggosok punggung kedua tangan, menyatukan kedua telapak tangan dan menggosoknya, mengunci jari-jari kedua telapak tangan berlawanan arah, menggosok ibu jari dengan gerakan memutar, lalu gosok area sela-sela jari telunjuk dan ibu jari secara bergantian, basuh dengan air dan keringkan. (Anhusadar & Islamiyah, 2021)

### **Jarak Air Bersih/Sumur dengan *Septictank* Berjarak Sekitar 10 Meter**

Menurut Unicef Indonesia (2022), hampir 70% dari 20.000 sumber air minum rumah tangga di Indonesia tercemar limbah tinja. Sebuah studi menunjukkan bahwa jarak yang terlalu dekat antara sumber air minum dan tempat pembuangan tinja, atau "tangka", adalah faktor yang paling berpotensi menyebabkan air minum tercemar. (Syavitri, Khadafi, Yuslim, & Amri, 2024). Untuk menjaga pola hidup sehat, Anda harus menjaga jarak antara air bersih dan *septictank*. Dengan memberikan jarak ini, diharapkan sumber air yang digunakan tidak tercemar oleh kotoran jamban. (Nurhayati, et al., 2023)

### **Konsumsi Sayur dan Buah**

Sangat penting untuk makan sayur dan buah setiap hari karena mengandung vitamin dan mineral yang mengatur metabolisme energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh. Sayur juga mengandung serat yang tinggi, yang membantu menjaga usus tetap sehat. (Kartika, et al., 2021).

Sayuran dan buah adalah sumber mineral dan vitamin dari bagian tanaman seperti daun, bunga, batang, umbi, buah, atau bagian tanaman lainnya. Mereka dapat dimakan tanpa dimasak. Menurut German Nutrition Society, (2012) dalam Newby (2018) mengonsumsi cukup buah dan sayur dapat mengurangi hipertensi, penyakit jantung koroner (PJK), stroke, kanker, penambahan berat badan, dan Alzheimer. WHO (2003) mengatakan bahwa konsumsi buah dan sayuran setiap hari harus lebih dari 400 gram per orang per hari, atau sekitar 150 kilogram per orang per tahun. Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), disarankan untuk mengonsumsi 2-3 porsi buah, yang setara dengan 150 gram, dan 3-4 porsi sayuran, yang setara dengan 250 gram. Untuk remaja, disarankan untuk mengonsumsi 4 porsi buah dan 3 porsi sayuran setiap hari. (Qibtiyah, Rosidati, & Siregar, 2021)

### **Menghindari Kebiasaan Merokok**

Merokok merupakan perilaku yang sering kita jumpai di Masyarakat. Bukan hanya Masyarakat Indonesia, tapi Masyarakat dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 1 miliar orang di seluruh dunia menggunakan produk tembakau pada tahun 2008 (Indonesia Tobacco Control Alliance, 2013). Sementara di Vietnam, hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) tahun 2010 menunjukkan proporsi pria dewasa yang merokok mencapai 47,4% (An, D.T.M, 2013).

Rokok adalah tabung kertas dengan Panjang 70 hingga 120 mm dan diameter kurang lebih 10 mm yang berisi daun tembakau yang telah dicincang (Jaya, 2009). Rokok merupakan produk industry dan komoditas Internasional yang mengandung kurang lebih 300 komponen kimia. Unsur-unsur penting antara lain: tar, nikotin, benzofrenik, logam klorida, aseton, ammonia, dan karbon monoksida (Bustan, 2007). Selain itu, dalam sebatang rokok terdapat 4000 senyawa beracun yang berbahaya bagi tubuh, 43 diantaranya bersifat karsinogenik (Aditama, 2013). Kandungan utamanya adalah nikotin (zat berbahaya yang menyebabkan kecanduan), tar (kanker), dan karbon monoksida (dapat menurunkan kadar oksigen dalam darah). Rokok juga menyebabkan penyakit seperti jantung coroner, stroke dan kanker.

Sukendro (2007) menyatakan bahwa asap rokok mengandung ribuan bahan kimia beracun dan komponen yang dapat menyebabkan kanker. Rokok juga dapat mengiritasi mata, hidung dan tenggorokan, merangsang kambuhnya penyakit asma, kanker paru-paru, penyakit pernafasan dan dahak (Istiqomah 2003). Bahkan di Amerika Serikat, rokok membunuh lebih dari 400.000 orang, namun lebih dari 3.000 anak-anak dan remaja menjadi perokok setiap harinya (Surani, 2011). Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa setengah dari seluruh kematian di Asia disebabkan oleh peningkatan besar dalam penggunaan tembakau. Angka kematian akibat merokok telah meningkat hampir empat kali lipat di negara-negara berkembang. Kematian akibat merokok berjumlah 2,1 juta pada tahun 2000 dan diperkirakan akan mencapai 6,4 juta pada tahun 2030. Sementara itu, di negara maju, kematian akibat merokok justru mengalami penurunan, dari 2,8 juta pada tahun 2000 menjadi 1,6 juta pada tahun 2030 (Indonesia Tobacco Control Alliance, 2013).

### **Minum Air Putih yang Cukup**

Oksigen adalah sumber daya alam kedua yang paling penting bagi makhluk hidup setelah air. Setidaknya 80% tubuh terdiri dari cairan, atau air. Menurut beberapa ahli dalam penelitian mereka, setidaknya 95% otak manusia terdiri dari air; 82% air ada pada darah, 75% ada pada jantung, 86% ada pada paru-paru, dan 83% ada pada ginjal (Baharuddin, 2005). Karena inilah air lebih penting daripada nutrisi apapun untuk tubuh makhluk hidup.

Tubuh manusia memerlukan asupan air yang cukup untuk menjaga fungsi organ dan sistem tubuh agar tetap optimal. Kebutuhan harian air minum untuk tubuh adalah sekitar satu setengah liter, yang setara dengan enam hingga delapan gelas air mineral. Mengonsumsi jumlah air yang cukup setiap hari sangat penting karena dapat membantu menjaga kesehatan secara keseluruhan, selain itu untuk memastikan makanan dapat dicerna dengan baik, serta memelihara kebugaran dan keseimbangan cairan tubuh. Dengan demikian, memenuhi kebutuhan air minum harian adalah langkah krusial untuk mendukung berbagai proses fisiologis dan menjaga tubuh tetap dalam kondisi prima (Kusumawardani & Larasati, 2020)

### **Olahraga yang Cukup**

Olahraga adalah serangkaian gerakan tubuh yang teratur dan terencana untuk mempertahankan gerak (yaitu mempertahankan kehidupan) dan meningkatkan kemampuan gerak (yaitu meningkatkan kualitas hidup) (Syahda, Damayanti & Imanudin, 2016; Khairuddin, 2017). Seperti halnya pola makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang berkelanjutan, artinya olahraga sebagai alat untuk menopang kehidupan, menjaga dan

meningkatkan kesehatan tidak dapat ditinggalkan (Yuliatin & Noor, 2012; Pratama, Hidayah & Setyawati, 2020; Jeprizen, Triansyah & Haetami, 2019; Islamiati, Mentara & Marhadi, 2019). Sama seperti makan, olahraga hanya dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan bagi mereka yang melakukan aktivitas fisik (Andrianto, 2020). Jika masyarakat hanya menonton olah raga, ibaratnya masyarakat hanya menonton orang makan.

Olahraga kesehatan adalah olah raga yang memelihara dan/atau meningkatkan tingkat kebugaran dinamis sehingga seseorang tidak hanya sehat pada saat istirahat (kebugaran statis), tetapi juga sehat dan mempunyai kemampuan bergerak untuk menunjang setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (kebugaran dinamis). dan untuk tujuan rekreasi dan/atau untuk menangani situasi darurat (Lauh, 2016). Olah raga yang sehat dapat meningkatkan derajat kebugaran dinamis (kesehatan saat bergerak), dan tentunya dapat meningkatkan derajat kebugaran statis (kesehatan saat istirahat), namun belum tentu sebaliknya. Suka olahraga: mencegah penyakit dan menjalani hidup sehat dan bahagia. Malas olah raga: mengundang penyakit. Tidak berolahraga: Mengabaikan diri sendiri (Wratsongko, 2010; Lauh, 2016; Pelawi, 2020).

**Tabel 1. Pola Hidup Sehat Masyarakat Pesisir dan Daratan Pesisir**

Atribut	Pesisir (%)	Daratan (%)
Jenis Kelamin (Laki-Laki)	16,6%	7,6%
Jenis Kelamin (Perempuan)	83,3%	92,3%
Cuci Tangan Menggunakan Sabun (Tidak)	25%	7,6%
Cuci Tangan Menggunakan Sabun (Dengan Sabun)	75%	92,3%
Merokok (Tidak)	29,1%	65,3%
Merokok (Iya)	70%	34,6%
Seberapa Sering Mengkonsumsi Sayur (Tidak Pernah)	25%	26,9%
Seberapa Sering Mengkonsumsi Sayur (Sering)	75%	73%
Seberapa Mudah Mencari Akses Ke Layanan Kesehatan (Sulit)	54,1%	-
Seberapa Mudah Mencari Akses Ke Layanan Kesehatan (Mudah)	45,8%	100%
Cuci Tangan Dengan Sabun Setelah Memegang Hewan (Tidak)	50%	26,9%
Cuci Tangan Dengan Sabun Setelah Memegang Hewan (Iya)	50%	73%
Seberapa Sering Berolahraga (Tidak Pernah)	83,3%	38,4%
Seberapa Sering Berolahraga (Sering)	16,6%	61,5%
Waktu Tidur (Kurang Tidur)	33,3%	30,7%
Waktu Tidur (Tidur Dengan Cukup)	66,6%	69,3%
Banyak Minum Air Putih Per-Hari (Kurang 2 Liter Per-Hari)	54,1%	65,3%
Banyak Minum Air Putih Per-Hari (2 Liter Per-Hari)	45,8%	34,6%
Jarak Septictank (Kurang Dari 10M)	79,1%	65,3%
Jarak Septictank (Sejauh 10M)	20,8%	34,6%

## PEMBAHASAN

Dari 26 orang responden di wilayah daratan 92,3% responden berjenis kelamin perempuan dan 7,6% responden berjenis kelamin laki-laki, responden yang mencuci tangan dengan sabun sesudah buang air besar/kecil 92,3% dan responden yang tidak mencuci tangan dengan sabun sesudah buang air besar/kecil 7,6%, responden yang tidak menerapkan perilaku merokok 65,3% dan yang menerapkan perilaku merokok 34,6%, responden yang sering mengonsumsi sayur 73% dan yang tidak mengonsumsi sayur 26,9%, responden yang mudah mencari akses

ke layanan kesehatan 100%, responden yang mencuci tangan dengan sabun setelah memegang hewan 73% dan yang tidak mencuci tangan dengan sabun setelah memegang hewan 26,9%, responden yang sering berolahraga 61,5% dan yang tidak berolahraga 38,4%, responden yang tidur dengan waktu yang cukup 69,3% dan yang tidak tidur dengan cukup 30,7%, responden yang minum air 2 liter per-hari 34,6% dan yang kurang dari 2 liter per-hari 65,3%, responden dengan jarak septitank sejauh 10 meter 34,6 dan dengan jarak tangki sepsitank kurang dari 10 meter 65,3%.

Dari 24 orang responden di Wilayah pesisir 83,3% responden berjenis kelamin perempuan dan 16,6% responden berjenis kelamin laki-laki, responden yang mencuci tangan dengan sabun sesudah air besar/kecil 75% dan responden yang tidak mencuci tangan dengan sabun sesudah buang air besar/kecil 25%, responden yang tidak menerapkan perilaku merokok 29,1% dan yang menerapkan perilaku merokok 70,8%, responden yang sering mengkonsumsi sayur 75% dan yang tidak mengkonsumsi sayur 25%, responden yang mudah mencari akses layanan kesehatan 45,8% dan yang sulit mencari akses layanan kesehatan 54,1%, responden yang mencuci tangan dengan sabun setelah memegang hewan 50% dan yang tidak mencuci tangan dengan sabun setelah memegang hewan 50%, responden yang sering berolahraga 16,6% dan yang tidak berolahraga 83,3%, responden yang tidur dengan waktu yang cukup 66,6% dan yang tidak tidur dengan waktu yang cukup 33,3%, responden yang minum air 2 liter per-hari 45,8% dan yang kurang dari 2 liter per-hari 54,1%, responden dengan jarak sepsitank sejauh 10 meter 20,8% dan dengan jarak sepsitank kurang dari 10 meter 79,1%. Hasil persentase yang diperoleh maka penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di daerah daratan dan pesisir belawan belum dilakukan dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi yang membandingkan pola gaya hidup sehat antara masyarakat daratan dan pesisir di Belawan, Sumatera Utara. Dapat diketahui bahwa masih terdapat perbedaan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) antara masyarakat pesisir dan daratan di Belawan. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami konteks lokal dalam mempromosikan gaya hidup sehat.

Kondisi ini juga menunjukkan adanya ruang untuk perbaikan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di kedua wilayah tersebut, dengan menggarisbawahi pentingnya mempromosikan kebiasaan sehat untuk kesehatan secara keseluruhan, seperti menekankan kebiasaan masyarakat Belawan dalam mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas, menghindari asap rokok atau tidak merokok sama sekali, dan mengonsumsi buah dan sayur menunjukkan variasi yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Selain itu guna memperbaiki kesehatan di daratan dan pesisir di belawan harus memperhatikan faktor-faktor seperti akses layanan kesehatan, jumlah waktu tidur, dan jumlah konsumsi air putih mempengaruhi gaya hidup sehat masyarakat di kedua wilayah tersebut. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang holistik dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pertama-tama kami ucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan jurnal ini. Jurnal ini dilakukan untuk memenuhi tugas mata kuliah Kesehatan Global dan Pesisir. Kami memahami bahwa jurnal ini sangat sulit diselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan. Oleh karena itu, kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan mendukung. Terimakasih khusus kami ucapkan kepada dosen pengampu mata kuliah Kesehatan Global dan Pesisir yang

telah membimbing proses penelitian dan penulisan jurnal ini. Kami juga mengucapkan kepada seluruh teman-teman yang telah berkontribusi dalam kegiatan penelitian dan penulisan jurnal ini. Terlepas dari segala kekurangan yang ada di dalam jurnal ini, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan jurnal ini. Kami cukup mengalami kesulitan dalam penulisan jurnal ini, namun alhamdulillah jurnal ini dapat di selesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSAKA

- Aliansi Pengendalian Tembakau Indonesia, (2013). Peta Jalan Pengendalian Produk Tembakau Aditama, T.Y. 2013. Generasi Muda Sehat, Generasi tanpa Rokok. Diakses tanggal 20 November 2013. <http://www.depkes.go.id/index.php?vw=2&id=2316>.
- Akhmad, I. (2012). Tinjauan Filosof Tentang Makna Olahraga Dan Prestasi Olahraga. *Majalah Keolahragaan Sportif*, 6(2), 176-185.
- Anhusadar, L. O., & Islamiyah. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 472.
- Dorothea Ririn Indriastuti, S. M. (2021). *Buku Saku Membangun Kepedulian Masyarakat Untuk Berperilaku Pola Hidup Bersih Sehat*. Surakarta: Percetakan Kurnia.
- Harahap, R. A., Sinaga, E., Batubara, K., & Siallagan, R. (2023). Sosialisasi Pentingnya Tetap Menerapkan Pola Hidup Sehat Dalam Meningkatkan Sistem Imun. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3775-3776.
- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal ABDI*, 7(1), 80.
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *HOLISTIKA: Jurnal Ilmiah PGSD*, 4(2), 91-92.
- Lasso, C. K. (2023). Faktor Hambatan Dalam Akses Pelayanan Kesehatan Pada Puskesmas di Indonesia: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1338.
- Nurhayati, Putri, A., Dina, Hasibuan, I. L., Nasution, N. S., Chairani, N., . . . Syahri, Y. A. (2023). Mengelola Perilaku Pola Hidup Sehat Masyarakat Pesisir Di Daerah Belawan Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2569.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(2), 52.
- Rangga, C., Prasetyo, M. I., & Hanifah, S. A. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat terhadap Masyarakat Kampung Sideranglekok Kabupaten Garut. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(36), 132.
- Rondonuwu, C. V., Tarore, R. C., & Mastutie, F. (2020). Kajian Perubahan Penggunaan Lahan di Kawasan Pesisir Kota Manado (Studi Kasus; Kecamatan Malalayang, Sario, dan Wenang). *Jurnal Perencanaan Wilayah dan Kota*, 7(1), 135.
- Syavitri, D., Khadafi, Yuslim, S., & Amri, A. (2024). Analisis Pencemaran Air Tanah Berdasarkan Penataran Jarak Sumur Gali Dengan Tangki Septik Di Kelurahan Sukamaju, Depok, Jawa Barat. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 9(1), 288.