BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perilaku sehat sering didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang terlibat dalam pemeliharaan atau peningkatan kesehatan mereka saat ini dan untuk menghindari penyakit. Termasuk beberapa perilaku seseorang untuk melindungi, mempromosikan atau memelihara kesehatannya. Baik tidaknya perilaku secara objektif efektif sampai akhir (Rahmadian, 2011).

Berdasarkan Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 28 H ayat (1) menyebutkan bahwa setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan oleh sebab itu, rumah yang layak huni merupakan dasar dan salah satu komponen penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU No 36 tahun 2009). Menurut Luthviatin (2012:67) menyatakan perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.

Menurut Mesriah (2017) bahwa pola hidup sehat didapat dari mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga, makan, dan tidur yang cukup, hal ini menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik, hal ini akan menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat. Menurut Tarwaka (2004) bahwa upaya pemeliharaan kesehatan tidak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku sehingga setiap orang harus disiplin pada setiap ketentuan pola

hidup sehat. Pola hidup yang sehat itu tentu dimulai dari diri sendiri. Lalu, jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, maka tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat.

Olahraga seseorang juga akan berdampak terhadap kesehatan seseorang. Seperti yang di katakan Adlyani (2015) bahwa terdapat korelasi yang sangat positif antara aktivitas fisik dan pengurangan penyakit kronis dan juga dapat mencegahnya.

Kegiatan fisik melalui olahraga terbukti memberikan efek protektif terhadap penyakit kronis antara lain obesitas, diabetes militus, hipertensi, osteoporosis, kanker kolon, depresi dan jantung coroner (Cahyono, 2008). Menurut Lee (dalam the *physician andportmedicine*) olahraga dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner melalui mekanisme; penurunan denyut jantung dan tekanan darah, penurunan tonus simpatik, meningkatkan diameter arteri koroner dan sistem kolateralisasi pembuluh darah, meningkatkan HDL, dan menurunkan LDL darah (Cahyono, 2008).

Menurut Safaringga & Herpandika (2018), dengan berolahraga maka kualitas tidur akan lebih baik, memperbaiki komposisi tubuh (lemak tubuh, kesehatan tulang, massa otot dll). Secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan kapasitas aerobik. Palar, Wongkar, & Ticoualu (2015). Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi risiko pikun, dan mencegah depresi (Pribadi, 2015). Sedangkan secara sosial, olahraga dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, meningkatkan jiwa sosial, dan meningkatkan produktivitas (Prasetyo, 2013).

Sei Lepan adalah sebuah kecamatan di kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Daerah Kecamatan Sei Lepan terlihat bahwa sebagian masyarakat yang menetap disana tidak menghiraukan masalah penerapan pola hidup sehat. Menurut Junaedi (2020), bila kita ketahui banyak sekali dampak negatif dari tidak melakukan hidup

sehat tersebut, yakni timbulnya berbagai penyakit pada tubuh manusia. Penyakit yang disebabkan oleh virus dan hewan lain, seperti malaria, kolera, dan polio di masa modern masih bisa ditangani dengan baik melalui perawatan. Meski begitu, ada jenis penyakit baru yang bermunculan di masa modern ini dan tidak bisa ditebak pola penyebarannya, yaitu penyakit akibat gaya hidup yang salah. Contohnya, kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan pada saat melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, ada masyarakat yang tidak mematuhi peraturan yang dibuat oleh pemerintah padahal akhir-akhir ini di Indonesia sedang menghadapi tantangan untuk melawan *Corona Virus Disease* 2019 atau *Covid-19*. Berdasarkan latar belakang diatas sehingga peneliti tertarik meneliti tentang "Persepsi Masyarakat Kecamatan Sei Lepan Terhadap Budaya Hidup Sehat Kabupaten Langkat".

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan dalam bentuk sebuah pertanyaan yaitu bagaimanakah Persepsi Masyarakat Kecamatan Sei Lepan Terhadap Budaya Hidup Sehat Kabupaten Langkat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian mengenai persepsi masyarakat kecamatan Sei Lepan terhadap budaya hidup sehat kabupaten Langkat sebagai berikut:

- 1. Mengetahui pola makan masyarakat sehari hari .
- Mengetahui masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan sekitar.
- 3. Mengetahui masyarakat memaknai kesehatan dan kebersihan.
- 4. Mengetahui perilaku hidup sehat pada masyarakat.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, diharapkan penelitian dapat memberikan manfaat:

a) Secara Teoritis

- 1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta sumbangan bagi pengembang data base.
- 2. Bagi para peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan khususnya bagi peneliti yang memiliki masalah atau kajian yang hampir sama.

b) Secara Praktis

Sedangkan secara praktis manfaat penelititan ini yaitu:

- 1. Bagi masyarakat yang terkait berguna sebagai bahan masukan tentang pentingnya membudayakan hidup sehat.
- 2. Bagi peneliti diperoleh informasi tentang budaya hidup sehat di masyarakat.
- 3. Bagi masyarakat dapat dijadikan sebagai informasi tentang budaya hidup sehat di kecamatan Sei Lepan.