BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai persepsi masyarakat terhadap budaya hidup sehat berdasarkan data-data yang diperoleh dari masyarakat kecamatan Sei Lepan dapat disimpulkan bahwa tingkat kepedulian masyarakat kecamatan Sei lepan terhadap budaya hidup sehat sudah dapat digolongkan baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara kepada informan yang menyatakan melakukan kegiatan gotong royong setiap minggunya untuk menjaga kebersihan lingkungan baik dalam hal pembersihan selokan dan membersihkan sampah yang berserakan. Masyarakat juga cukup memperdulikan kegiatan untuk berolahraga yang dapat menjaga kesehatan tubuh dan mengurangi beberapa penyakit seperti jalan sore untuk para warga lanjut usia, bermain bola voli, basket didukung dari sarana dan prasarana untuk kegiatan berolahraga yang cukup lengkap seperti lapangan voli, lapangan serba guna, sepak bola, serta rute untuk para pelari yang ingin berlari pagi dan sore hari.

Persepsi masyarakat kecamatan Sei Lepan terhadap budaya hidup sehat baik karena mereka berasumsi bahwa membudayakan hidup sehat dapat mendukung kesejahteraan lingkungan di masa depan, tapi hal ini juga harus di dukung oleh konsisten terhadap diri sendiri untuk menjalankan pola hidup sehat setiap harinya. Meskipun persepsi masyarakat terhadap budaya hidup sehat itu baik, tetapi tidak berarti semua masyarakat dapat melakukan dan membudayakan untuk melaksanakan pola hidup sehat seperti semestinya karena adanya faktor penghambat seperti masalah waktu dalam pekerjaan dan faktor kebiasaan seperti merokok dan bergadang hingga

larut malam sehingga mereka tidak mampu melaksanakan pola hidup sehat dengan baik.

Persepsi masyarakat terhadap budaya hidup sehat itu baik, akan tetapi kesadaran masyarakat terhadap budaya hidup sehat tidak terlalu tinggi atau kurang, hal ini di sebabkan oleh beberapa faktor penghambat yaitu:

1) Kurangnya kesadaran dari diri sendiri untuk melakukan pola hidup sehat
2) Kurangnya waktu untuk melakukan kegiatan hidup sehat
3) Kurangnya biaya ekonomi masyarakat untuk menjalankan hidup sehat
4) Pergaulan para remaja yang tidak baik

Masyarakat yang membudayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya didorong oleh beberapa faktor pendukung yaitu sebagai berikut:

1) Ekonomi yang mencukupi
2) Lingkungan yang bersih dan sehat
3) Sarana dan prasarana olahraga yang sudah memadai

Sarana dan prasarana olahraga yang cukup lengkap seperti lapangan voli, basket, *jogging track* dan lainnya menumbuhkan minat yang tinggi bagi masyarakat untuk melakukan budaya hidup sehat. Seperti hasil observasi sebagian warga dari remaja hingga lanjut usia menyempatkan diri untuk berolahraga. Olahraga yang dilakukan juga berbeda-beda setiap harinya seperti bersepeda, berlari, bermain sepak bola dan lain-lainya.

Kepada pemerintah kecamatan Sei Lepan agar masyarakat lebih memperdulikan budaya hidup sehat diharapkan untuk membuat program seperti pembagian poster kesehatan diiringi dengan memberi edukasi tentang hidup sehat, membuat program jalan santai, serta program yang dapat membudayakan hidup sehat.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan dan hasil wawancara dengan informan dalam penelitian ini maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat kecamatan Sei Lepan lebih menyadari akan pentingnya budaya hidup sehat maka lebih baik agar masyarakat menjaga perilaku sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Kemudian masyarakat juga harus lebih menyadari bahwa pada zaman modern saat ini semua serba mudah sehingga membuat kita terbuai akan kehidupan yang seperti ini dan dapat merusak generasi bangsa selanjutnya sehingga diharapkan kepada masyarakat untuk lebih peduli kepada lingkungan dan melakukan kegiatan yang positif. Gaya hidup sehat dapat terjalin dengan mudah jika ada kemauan dari diri sendiri dan konsisten menjalankannya maka akan menjadi suatu kebiasaan dalam menjaga tubuh tetap sehat. Masyarakat setidaknya menggunakan fasilitas yang ada seperti fasilitas berolahraga untuk menunjang perilaku hidup sehat.

2. Perangkat Pemerintah

Dapat meningkatkan kualitas hidup sehat yang ada didaerah kecamatan, dengan memberi motivasi kepada masyarakat tentang pentingnya arti hidup sehat bagi masa depan khususnya dalam menghadapi era modern. Serta membuat beberapa program-program kecil seperti mengadakan lomba kebersihan lingkungan, memberikan poster kesehatan serta diikuti dengan memberikan edukasi tentang pentingnya melakukan kehidupan yang sehat dan membuat program santai setiap minggunya untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan mempererat interaksi individu ke individu lainnya itu akan membuat minat masyarakat bertambah tingi untuk menerapkan perilaku hidup sehat pada kehidupan sehari-harinya.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan meminimalkan keterbatasan yang ada pada penelitian ini berbasis kualitatif ini agar penelitian selanjutnya dapat berkembang dan menemukan informasi yang lebih jauh dan mendalam karena dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan dari segi konteks pembahasan maupun penggalian informasi pada para informan di lapangan.