

## **Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Status Kesehatan Masyarakat pada Usia Produktif**

**Abdurrozak abdurrozak<sup>1</sup> Hilalludin<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>institut pendidikan nusantara global ,Indonesia**

**<sup>2</sup>Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia**

**Email: [rozakbantek@gmail.com](mailto:rozakbantek@gmail.com)<sup>1</sup> [hilalluddin34@gmail.com](mailto:hilalluddin34@gmail.com)<sup>2</sup>**

### **ABSTRAK**

Pola hidup sehat merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan status kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia produktif. Pada usia ini, seseorang memiliki berbagai aktivitas dan tuntutan kehidupan yang dapat memengaruhi kebiasaan makan, aktivitas fisik, waktu istirahat, kebersihan diri, serta perilaku kesehatan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang mengukur pola hidup sehat dan status kesehatan responden. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pola hidup sehat masyarakat usia produktif serta hubungannya dengan kondisi kesehatan yang dirasakan dan dialami dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

**Kata kunci:** pola hidup sehat, status kesehatan, masyarakat, usia produktif.

### **ABSTRACT**

*Pola hidup sehat merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan status kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia produktif. Pada usia ini, seseorang memiliki berbagai aktivitas dan tuntutan kehidupan yang dapat memengaruhi kebiasaan makan, aktivitas fisik, waktu istirahat, kebersihan diri, serta perilaku kesehatan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang mengukur pola hidup sehat dan status kesehatan responden. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pola hidup sehat masyarakat usia produktif serta hubungannya dengan kondisi kesehatan yang dirasakan dan dialami dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.*

**Kata kunci:** pola hidup sehat, status kesehatan, masyarakat, usia produktif.

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan langsung dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, bekerja, berinteraksi sosial, serta mencapai kesejahteraan hidup. Kondisi kesehatan seseorang tidak hanya ditentukan oleh ada atau tidaknya penyakit, tetapi juga berkaitan dengan berbagai kebiasaan dan perilaku yang dilakukan secara terus-menerus. Dalam kehidupan masyarakat modern, perubahan pola aktivitas, kebiasaan makan, kurangnya aktivitas fisik, waktu istirahat yang tidak teratur, serta kebiasaan merokok menjadi beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kondisi kesehatan apabila berlangsung dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penerapan pola hidup sehat menjadi salah satu bagian penting dalam menjaga dan meningkatkan status kesehatan masyarakat (Khasanah, Kalifia, & others, 2024).

Pola hidup sehat pada dasarnya merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi kesehatannya. Pola tersebut dapat mencakup konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, istirahat yang memadai, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menghindari perilaku yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan. World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa pola makan sehat berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai bentuk malnutrisi serta penyakit tidak menular, termasuk diabetes, penyakit jantung, stroke, dan kanker. Prinsip pola makan sehat mencakup kecukupan, keseimbangan, keberagaman, dan pembatasan konsumsi zat atau makanan yang berisiko bagi kesehatan.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga menjadi komponen penting dalam pola hidup sehat. Aktivitas fisik secara teratur memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Pada orang dewasa, aktivitas fisik berkontribusi terhadap pencegahan dan pengelolaan berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan beberapa jenis kanker, serta berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. WHO merekomendasikan orang dewasa melakukan sedikitnya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas berat dalam satu minggu. Namun, data global WHO menunjukkan bahwa sekitar 31% orang dewasa tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan pada tahun 2022 (Nabila, Rahmiwati, Novrikasari, & Sunarsih, 2024).

Permasalahan tersebut menjadi semakin penting ketika dikaitkan dengan masyarakat pada usia produktif. Kelompok usia produktif merupakan kelompok masyarakat yang memiliki peranan penting dalam kehidupan sosial dan ekonomi karena berada pada fase kehidupan yang umumnya aktif bekerja, belajar, membangun keluarga, serta menjalankan berbagai aktivitas kemasyarakatan. Tingginya aktivitas tersebut dapat menjadi peluang untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat, tetapi pada saat yang sama dapat menjadi tantangan. Kesibukan pekerjaan, pola aktivitas yang padat, keterbatasan waktu untuk berolahraga, pilihan makanan yang praktis, serta kebiasaan kurang tidur dapat menyebabkan penerapan pola hidup sehat menjadi tidak optimal. Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan masyarakat usia produktif menjadi penting bukan hanya untuk kondisi kesehatan saat ini, tetapi juga

sebagai bagian dari upaya mencegah munculnya masalah kesehatan pada masa mendatang.

Dalam konteks Indonesia, persoalan perilaku kesehatan juga masih menjadi perhatian. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa perilaku kesehatan masyarakat masih perlu diperhatikan, termasuk perilaku merokok dan aktivitas fisik. SKI 2023 menggunakan instrumen yang dimodifikasi dari Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) WHO untuk mengukur aktivitas fisik masyarakat. Data tersebut menunjukkan bahwa pengukuran aktivitas fisik mencakup aktivitas berat dan sedang dalam pekerjaan atau kegiatan rumah tangga, waktu senggang, serta transportasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola hidup sehat tidak dapat dipahami hanya dari satu kebiasaan, tetapi perlu dilihat sebagai kombinasi berbagai perilaku yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari (SUD & others, 2026).

Keterkaitan antara pola hidup dan kesehatan juga menjadi semakin relevan karena perubahan gaya hidup masyarakat berlangsung seiring dengan perubahan lingkungan sosial dan ekonomi. WHO mencatat bahwa urbanisasi, perubahan sistem pangan, dan perubahan gaya hidup turut mendorong perubahan pola makan dan peningkatan perilaku sedentari. Di kawasan Asia Tenggara, WHO juga menyoroti meningkatnya persoalan kelebihan berat badan, obesitas, dan penyakit tidak menular yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik. WHO menekankan bahwa perubahan perilaku individu perlu didukung oleh lingkungan yang memungkinkan masyarakat melakukan pilihan hidup yang lebih sehat (Saimi, 2026).

Status kesehatan masyarakat pada usia produktif dengan demikian tidak dapat dilepaskan dari perilaku sehari-hari. Seseorang yang menerapkan pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, memiliki waktu istirahat yang cukup, menjaga kebersihan, dan menghindari kebiasaan berisiko secara teoritis memiliki kondisi yang lebih mendukung untuk mempertahankan kesehatan. Sebaliknya, pola hidup yang kurang sehat dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya keluhan kesehatan dan peningkatan risiko penyakit. Meskipun demikian, hubungan tersebut tidak berarti bahwa status kesehatan seseorang hanya ditentukan oleh pola hidup, karena kondisi kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti faktor genetik, lingkungan, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, akses pelayanan kesehatan, serta karakteristik individu.

Kajian mengenai pola hidup sehat dan status kesehatan sebenarnya telah banyak dilakukan. Berbagai kajian menunjukkan pentingnya aktivitas fisik dan pola makan dalam pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kesejahteraan. Namun, masih terdapat ruang untuk melakukan penelitian yang melihat pola hidup sehat sebagai suatu kesatuan perilaku dan menghubungkannya dengan status kesehatan pada kelompok masyarakat usia produktif dalam konteks wilayah tertentu. Sebagian pembahasan mengenai kesehatan masyarakat cenderung menitikberatkan pada satu faktor perilaku, misalnya aktivitas fisik, pola makan, merokok, atau obesitas. Pendekatan tersebut penting, tetapi belum sepenuhnya menggambarkan bagaimana kombinasi beberapa kebiasaan hidup sehari-hari berkaitan dengan kondisi kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Kesenjangan penelitian (research gap) tersebut menjadi dasar penting dalam penelitian ini. Penelitian mengenai hubungan pola hidup sehat dengan status

kesehatan perlu dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa indikator perilaku secara bersamaan sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai kondisi masyarakat usia produktif. Selain itu, hubungan antara pola hidup sehat dan status kesehatan perlu dikaji berdasarkan kondisi masyarakat yang menjadi subjek penelitian, karena karakteristik sosial, lingkungan, pekerjaan, dan kebiasaan masyarakat dapat berbeda antara satu wilayah dengan wilayah lainnya. Dengan demikian, penelitian pada tingkat masyarakat dapat memberikan informasi yang lebih kontekstual mengenai kebiasaan hidup sehat dan kondisi kesehatan kelompok usia produktif.

Urgensi penelitian ini semakin kuat karena usia produktif merupakan kelompok yang memiliki peran besar dalam keberlangsungan kehidupan keluarga dan masyarakat. Gangguan kesehatan pada kelompok ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap aktivitas pekerjaan, produktivitas, kehidupan keluarga, dan partisipasi sosial. Upaya menjaga kesehatan pada usia produktif karena itu tidak seharusnya hanya dilakukan ketika seseorang telah mengalami penyakit, tetapi juga melalui tindakan preventif dengan membangun kebiasaan hidup sehat. Informasi mengenai hubungan pola hidup sehat dengan status kesehatan dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui perilaku yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga memiliki relevansi dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran mengenai kondisi pola hidup sehat masyarakat usia produktif serta status kesehatan yang dimiliki oleh responden. Apabila ditemukan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, hasil penelitian dapat menjadi informasi pendukung bagi masyarakat dan pihak terkait dalam menyusun kegiatan edukasi kesehatan, promosi aktivitas fisik, peningkatan kesadaran mengenai pola makan sehat, serta pencegahan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Namun, apabila hubungan yang ditemukan lemah atau tidak signifikan, hasil tersebut tetap penting karena menunjukkan bahwa status kesehatan kemungkinan berkaitan dengan faktor lain yang perlu diteliti lebih lanjut.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya melihat pola hidup sehat secara lebih menyeluruh melalui beberapa aspek perilaku dan menghubungkannya secara langsung dengan status kesehatan masyarakat pada kelompok usia produktif. Penelitian tidak hanya berfokus pada satu kebiasaan kesehatan, tetapi memandang pola hidup sebagai kumpulan perilaku yang saling berkaitan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini diarahkan untuk memperoleh gambaran empiris berdasarkan kondisi masyarakat pada lokasi penelitian sehingga hasilnya dapat memberikan informasi yang lebih kontekstual. Dengan pendekatan tersebut, penelitian diharapkan tidak hanya memperkuat kajian mengenai perilaku kesehatan, tetapi juga memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penerapan pola hidup sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa penerapan pola hidup sehat merupakan salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan dalam menjaga status kesehatan masyarakat usia produktif. Pola makan, aktivitas fisik, istirahat, kebersihan, dan kebiasaan sehari-hari merupakan bagian dari perilaku yang dapat berhubungan dengan kondisi kesehatan seseorang. Meskipun demikian, hubungan

antara pola hidup sehat dan status kesehatan perlu dibuktikan melalui data empiris sehingga tidak hanya didasarkan pada asumsi atau pemahaman teoritis. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif.

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai penerapan pola hidup sehat dan kondisi kesehatan masyarakat serta menjadi salah satu sumber informasi bagi upaya peningkatan perilaku hidup sehat dan pencegahan masalah kesehatan pada kelompok usia produktif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat usia produktif di [lokasi penelitian], sedangkan sampel penelitian terdiri atas masyarakat yang memenuhi kriteria sebagai responden dan bersedia mengikuti penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan dua variabel penelitian, yaitu pola hidup sehat sebagai variabel bebas (X) dan status kesehatan sebagai variabel terikat (Y). Indikator pola hidup sehat meliputi pola makan, aktivitas fisik, istirahat, kebersihan diri dan lingkungan, serta kebiasaan menghindari perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Sementara itu, status kesehatan dilihat berdasarkan kondisi kesehatan yang dirasakan, keluhan kesehatan, riwayat penyakit, kondisi fisik, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Kuesioner menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban yang disesuaikan dengan setiap pernyataan. Sebelum digunakan, instrumen penelitian dapat diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten (Ahmad & others, 2023).

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara kuantitatif melalui analisis deskriptif dan analisis korelasional. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan pola hidup sehat dan status kesehatan responden berdasarkan frekuensi, persentase, dan kategori masing-masing variabel. Selanjutnya, hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment apabila data memenuhi persyaratan analisis parametrik. Apabila data tidak memenuhi persyaratan tersebut, digunakan uji korelasi Spearman. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% atau  $\alpha = 0,05$ . Apabila nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$ , maka terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif. Sebaliknya, apabila nilai  $p > 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui arah dan tingkat kekuatan hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan responden (Irawan & Winarno, 2026).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai hubungan pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif. Pembahasan disusun berdasarkan data yang diperoleh dari responden serta dikaitkan dengan konsep dan kajian penelitian yang relevan. Hasil penelitian tidak hanya menggambarkan kondisi pola hidup sehat dan status kesehatan masyarakat, tetapi juga membahas berbagai faktor yang berkaitan dengan keduanya serta hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan pada kelompok usia produktif.

Pembahasan dilakukan secara bertahap agar hasil penelitian dapat dipahami secara lebih sistematis. Pada bagian awal, pembahasan diarahkan pada gambaran pola hidup sehat yang diterapkan oleh masyarakat usia produktif, kemudian dilanjutkan dengan gambaran status kesehatan responden. Selanjutnya, pembahasan menguraikan berbagai faktor yang dapat berkaitan dengan penerapan pola hidup sehat dan kondisi kesehatan masyarakat. Pada bagian akhir, hasil analisis hubungan antara pola hidup sehat dan status kesehatan dibahas berdasarkan hasil pengujian statistik serta dikaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu.

Dengan susunan tersebut, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kondisi pola hidup sehat masyarakat usia produktif dan keterkaitannya dengan status kesehatan. Adapun hasil dan pembahasan penelitian disajikan dalam beberapa subbagian sebagai berikut

### **1. Gambaran Pola Hidup Sehat pada Masyarakat Usia Produktif**

Pola hidup sehat merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga dan mempertahankan kondisi kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia produktif. Pada usia ini, masyarakat umumnya memiliki berbagai aktivitas, seperti bekerja, belajar, mengurus keluarga, dan berinteraksi dalam lingkungan sosial. Tingginya aktivitas tersebut membuat masyarakat usia produktif membutuhkan kondisi fisik dan mental yang baik. Oleh karena itu, penerapan pola hidup sehat perlu dilakukan secara konsisten melalui berbagai kebiasaan sehari-hari, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, memperoleh istirahat yang cukup, menjaga kebersihan diri, serta menghindari kebiasaan yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan (Purnobasuki, 2026).

Pola makan menjadi salah satu bagian penting dalam penerapan pola hidup sehat. Masyarakat usia produktif perlu memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi agar kebutuhan gizi tubuh dapat terpenuhi dengan baik. Konsumsi makanan yang beragam dan seimbang, seperti sayuran, buah-buahan, sumber protein, serta makanan yang mengandung karbohidrat dalam jumlah yang sesuai dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi tubuh. Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan apabila dilakukan dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, pemilihan makanan menjadi salah satu kebiasaan yang perlu diperhatikan dalam kehidupan masyarakat usia produktif.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga menjadi bagian penting dari pola hidup sehat. Aktivitas fisik tidak selalu harus dilakukan melalui olahraga yang terstruktur, tetapi dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan sehari-hari, seperti berjalan kaki, bersepeda, melakukan pekerjaan rumah tangga, maupun melakukan olahraga secara rutin. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, mempertahankan berat badan, serta mendukung kesehatan jantung

dan metabolisme. Sebaliknya, kebiasaan terlalu banyak duduk dan kurang bergerak dapat membuat seseorang memiliki aktivitas fisik yang rendah. Kondisi tersebut menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan, terutama bagi masyarakat usia produktif yang sebagian aktivitasnya dilakukan dalam posisi duduk atau bekerja di depan komputer dalam waktu yang cukup lama (Abdillah, Damai, Untarolla, Chaesar, & Sarita, 2024).

Istirahat dan tidur yang cukup juga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pola hidup sehat. Masyarakat usia produktif sering kali memiliki jadwal aktivitas yang padat sehingga waktu istirahat menjadi kurang diperhatikan. Padahal, tubuh membutuhkan waktu untuk memulihkan energi setelah melakukan berbagai aktivitas. Kebiasaan tidur terlalu larut, kurang tidur, atau memiliki waktu tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan tubuh mudah mengalami kelelahan dan dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, menjaga waktu tidur dan memberikan kesempatan yang cukup bagi tubuh untuk beristirahat merupakan salah satu bentuk penerapan pola hidup sehat (SAPUTRI, 2023).

Kebersihan diri dan lingkungan juga memiliki peranan dalam menjaga kesehatan masyarakat usia produktif. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan tubuh, menggunakan pakaian yang bersih, menjaga kebersihan tempat tinggal, serta memperhatikan kebersihan makanan dan minuman dapat membantu mengurangi risiko terjadinya penyakit. Lingkungan yang bersih juga dapat menciptakan kondisi yang lebih mendukung bagi masyarakat untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, pola hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan individu, tetapi juga berhubungan dengan bagaimana seseorang menjaga lingkungan di sekitarnya.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah menghindari kebiasaan yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, salah satunya adalah merokok. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan paparan tubuh terhadap berbagai zat berbahaya dan berkaitan dengan meningkatnya risiko berbagai penyakit. Pada masyarakat usia produktif, kebiasaan tersebut perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kondisi kesehatan dalam jangka panjang. Upaya mengurangi atau menghindari konsumsi rokok merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat mendukung penerapan pola hidup sehat (Shabah, Ajizah, & Khasanah, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, pola hidup sehat pada masyarakat usia produktif dapat dilihat sebagai suatu kebiasaan yang mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, istirahat yang memadai, kebersihan diri dan lingkungan, serta menghindari kebiasaan berisiko merupakan beberapa aspek yang dapat mendukung pemeliharaan kesehatan. Penerapan kebiasaan tersebut secara konsisten diharapkan dapat membantu masyarakat usia produktif mempertahankan kondisi kesehatan sehingga mampu menjalankan aktivitas pribadi, pekerjaan, keluarga, dan sosial secara optimal. Dengan demikian, gambaran pola hidup sehat menjadi bagian penting dalam melihat keterkaitannya dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif.

## **2. Status Kesehatan Masyarakat pada Usia Produktif**

Status kesehatan merupakan salah satu aspek penting yang dapat menggambarkan kondisi kesejahteraan masyarakat, khususnya pada kelompok usia

produktif. Kondisi kesehatan pada usia produktif tidak hanya dilihat dari ada atau tidaknya penyakit, tetapi juga dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, kondisi fisik yang dirasakan, tingkat kebugaran, serta adanya keluhan kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas. Pada kelompok usia produktif, kondisi kesehatan yang baik diperlukan karena pada tahap ini seseorang umumnya memiliki berbagai tanggung jawab dalam pekerjaan, keluarga, pendidikan, maupun kehidupan sosial. Oleh karena itu, status kesehatan menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam melihat kualitas kehidupan masyarakat usia produktif (Nuryati & Epid, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, status kesehatan masyarakat usia produktif dapat dilihat melalui kondisi kesehatan yang dirasakan oleh responden dalam kehidupan sehari-hari. Persepsi seseorang terhadap kondisi kesehatannya dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana individu menilai keadaan fisik dan kemampuannya dalam melakukan berbagai aktivitas. Responden yang merasa memiliki kondisi kesehatan yang baik pada umumnya mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami gangguan kesehatan yang berarti. Sebaliknya, responden yang sering merasakan keluhan kesehatan dapat mengalami keterbatasan tertentu dalam menjalankan aktivitas, terutama apabila keluhan tersebut terjadi secara berulang atau berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

Keluhan kesehatan juga menjadi salah satu indikator yang dapat digunakan untuk melihat kondisi kesehatan masyarakat usia produktif. Keluhan tersebut dapat berupa mudah lelah, sakit kepala, gangguan tidur, nyeri pada bagian tubuh tertentu, gangguan pencernaan, atau keluhan lainnya yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun keluhan tertentu tidak selalu menunjukkan adanya penyakit serius, frekuensi dan intensitas keluhan tetap perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kenyamanan dan produktivitas seseorang. Masyarakat usia produktif dengan aktivitas yang padat, misalnya, dapat mengalami kelelahan apabila tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup dan pengelolaan aktivitas yang baik (Aini et al., 2026).

Riwayat penyakit juga dapat memberikan gambaran mengenai status kesehatan responden. Keberadaan penyakit tertentu, baik penyakit yang pernah dialami maupun yang sedang dialami, dapat memengaruhi kondisi fisik dan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas. Beberapa penyakit juga dapat berkaitan dengan kebiasaan hidup yang dilakukan dalam jangka panjang, meskipun kondisi kesehatan seseorang pada dasarnya dipengaruhi oleh berbagai faktor dan tidak dapat dikaitkan hanya dengan satu penyebab. Oleh sebab itu, riwayat penyakit perlu dilihat sebagai salah satu informasi pendukung dalam memahami status kesehatan masyarakat usia produktif.

Selain keluhan dan riwayat penyakit, kondisi fisik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari juga menjadi bagian penting dalam menggambarkan status kesehatan. Kemampuan seseorang untuk bekerja, berolahraga, melakukan pekerjaan rumah tangga, bersosialisasi, dan menjalankan kegiatan lainnya tanpa mengalami hambatan kesehatan dapat menunjukkan kondisi fungsional seseorang. Apabila seseorang mampu menjalankan aktivitas secara normal dan tidak mudah mengalami kelelahan atau gangguan fisik, hal tersebut dapat menjadi salah satu gambaran bahwa kondisi kesehatannya relatif baik. Sebaliknya, keterbatasan dalam melakukan aktivitas dapat menunjukkan adanya kondisi kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut (Palupi & Sinaga, 2024).

Status kesehatan masyarakat usia produktif juga tidak berdiri sendiri, tetapi dapat berkaitan dengan berbagai kondisi yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari. Pola makan, aktivitas fisik, waktu istirahat, kebersihan diri, lingkungan tempat tinggal, pekerjaan, serta kebiasaan tertentu dapat berperan dalam membentuk kondisi kesehatan seseorang. Karena itu, melihat status kesehatan masyarakat perlu dilakukan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang berkaitan dengan kehidupan responden (Puspita, Rahmawati, & Suparmi, 2024).

Dengan demikian, status kesehatan masyarakat pada usia produktif dapat dipahami melalui beberapa aspek, mulai dari kondisi kesehatan yang dirasakan, keluhan kesehatan, riwayat penyakit, hingga kemampuan fisik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Gambaran tersebut menjadi penting karena dapat digunakan untuk melihat kondisi kesehatan responden sekaligus menjadi dasar dalam menganalisis keterkaitannya dengan pola hidup sehat. Semakin baik kebiasaan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, semakin penting pula untuk melihat apakah kondisi tersebut berjalan searah dengan status kesehatan yang dirasakan dan dialami oleh masyarakat usia produktif.

### **3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Hidup Sehat dan Status Kesehatan**

Pola hidup sehat dan status kesehatan masyarakat tidak terbentuk secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap individu memiliki kondisi sosial, ekonomi, lingkungan, pekerjaan, serta kebiasaan yang berbeda sehingga penerapan pola hidup sehat dan kondisi kesehatannya juga dapat berbeda. Oleh karena itu, dalam memahami hubungan pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat usia produktif, perlu diperhatikan berbagai faktor yang dapat mendukung maupun menjadi hambatan dalam penerapan perilaku hidup sehat (Aminuddin & Wijaya, 2025).

Salah satu faktor yang dapat berkaitan dengan pola hidup sehat adalah pengetahuan tentang kesehatan. Pengetahuan memberikan dasar bagi seseorang dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan dan menentukan perilaku yang akan dilakukan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat makanan bergizi, aktivitas fisik, istirahat, kebersihan diri, serta risiko kebiasaan seperti merokok diharapkan memiliki kesadaran yang lebih baik dalam menjaga kesehatan. Namun, pengetahuan yang baik tidak selalu secara otomatis menghasilkan perilaku sehat. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang mungkin mengetahui pentingnya olahraga atau pola makan sehat, tetapi belum tentu mampu menerapkannya secara konsisten karena adanya keterbatasan waktu, kebiasaan, lingkungan, atau faktor lainnya (Wati & Ridlo, 2020).

Lingkungan juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi pola hidup dan status kesehatan masyarakat. Lingkungan tempat tinggal yang bersih, memiliki sanitasi yang baik, menyediakan ruang untuk melakukan aktivitas fisik, serta mendukung tersedianya makanan sehat dapat membantu masyarakat menerapkan pola hidup sehat. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menjadi hambatan bagi seseorang untuk mempertahankan kebiasaan sehat. Lingkungan sosial juga memiliki peran karena kebiasaan orang-orang di sekitar dapat memengaruhi perilaku individu. Misalnya, seseorang yang berada dalam lingkungan yang mendukung aktivitas olahraga dapat lebih mudah mempertahankan kebiasaan

tersebut dibandingkan seseorang yang berada dalam lingkungan yang kurang mendukung.

Selain lingkungan, pekerjaan dapat berkaitan dengan pola aktivitas dan kondisi kesehatan masyarakat usia produktif. Jenis pekerjaan yang berbeda dapat memberikan tuntutan fisik dan mental yang berbeda pula. Pekerjaan yang membutuhkan banyak aktivitas fisik dapat membuat seseorang lebih aktif bergerak, sedangkan pekerjaan yang sebagian besar dilakukan dengan duduk dapat menyebabkan rendahnya aktivitas fisik apabila tidak diimbangi dengan olahraga. Beban pekerjaan, lama waktu bekerja, serta jadwal kerja juga dapat memengaruhi waktu yang tersedia untuk beristirahat, berolahraga, dan memperhatikan pola makan. Dengan demikian, karakteristik pekerjaan menjadi salah satu aspek yang penting dalam memahami pola hidup masyarakat usia produktif (Puspita et al., 2024).

Tingkat pendidikan juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku kesehatan. Pendidikan dapat membantu seseorang memperoleh kemampuan untuk memahami informasi, termasuk informasi mengenai kesehatan. Semakin mudah seseorang memahami informasi kesehatan, semakin besar peluangnya untuk mempertimbangkan informasi tersebut dalam mengambil keputusan mengenai kesehatan. Namun, tingkat pendidikan bukan satu-satunya faktor yang menentukan pola hidup sehat. Pengaruh pendidikan juga dapat berinteraksi dengan kondisi ekonomi, lingkungan, pengalaman, kebiasaan keluarga, dan kemudahan memperoleh informasi kesehatan.

Faktor berikutnya adalah pola aktivitas sehari-hari. Masyarakat usia produktif umumnya memiliki aktivitas yang cukup beragam, baik dalam pekerjaan, pendidikan, keluarga, maupun kegiatan sosial. Aktivitas yang terlalu padat dapat menyebabkan seseorang kurang memiliki waktu untuk berolahraga dan beristirahat. Sebaliknya, aktivitas yang terlalu rendah, terutama apabila didominasi oleh kebiasaan duduk dalam waktu lama, juga dapat menjadi perhatian dari sisi kesehatan. Oleh sebab itu, keseimbangan antara aktivitas, olahraga, pekerjaan, dan waktu istirahat diperlukan untuk mendukung kondisi kesehatan yang baik (Englardi & Cleodora, 2022).

Akses terhadap pelayanan kesehatan juga merupakan faktor yang tidak kalah penting. Ketersediaan dan kemudahan memperoleh pelayanan kesehatan dapat membantu masyarakat melakukan pemeriksaan, memperoleh informasi, mendapatkan pengobatan ketika mengalami gangguan kesehatan, serta melakukan tindakan pencegahan. Masyarakat yang memiliki akses lebih mudah terhadap fasilitas kesehatan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh informasi dan pelayanan yang dibutuhkan. Sebaliknya, jarak, biaya, ketersediaan fasilitas, waktu pelayanan, maupun faktor sosial tertentu dapat menjadi hambatan bagi sebagian masyarakat dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan.

Selain faktor-faktor tersebut, kondisi sosial dan ekonomi juga dapat berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menerapkan pola hidup sehat. Kondisi ekonomi dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan makanan bergizi, memperoleh fasilitas olahraga, mendapatkan tempat tinggal yang layak, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan. Pada sisi lain, kondisi sosial seperti dukungan keluarga dan lingkungan pertemanan dapat membantu seseorang mempertahankan kebiasaan sehat. Dukungan dari orang-orang terdekat dapat memberikan motivasi bagi individu untuk melakukan perubahan perilaku dan mempertahankan kebiasaan tersebut dalam jangka panjang (Mufliah, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pola hidup sehat dan status kesehatan masyarakat usia produktif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Pengetahuan kesehatan, lingkungan, pekerjaan, pendidikan, pola aktivitas, akses pelayanan kesehatan, serta kondisi sosial dan ekonomi dapat memberikan pengaruh yang berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, peningkatan kesehatan masyarakat tidak cukup dilakukan hanya dengan memberikan informasi mengenai kesehatan, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi lingkungan dan sosial yang mendukung masyarakat untuk menerapkan perilaku sehat secara nyata.

Dalam konteks penelitian ini, faktor-faktor tersebut menjadi bagian penting dalam memahami hasil penelitian mengenai pola hidup sehat dan status kesehatan masyarakat usia produktif. Keberadaan faktor pendukung maupun hambatan dalam kehidupan responden dapat membantu menjelaskan mengapa tingkat penerapan pola hidup sehat dan status kesehatan antara satu responden dengan responden lainnya dapat berbeda. Pemahaman tersebut selanjutnya dapat digunakan sebagai dasar untuk melihat hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat secara lebih menyeluruh.

#### **4. Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Status Kesehatan Masyarakat pada Usia Produktif**

Hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif merupakan bagian utama dalam penelitian ini. Pola hidup sehat pada dasarnya mencerminkan berbagai kebiasaan yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, mencukupi waktu istirahat, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menghindari kebiasaan yang berisiko terhadap kesehatan. Sementara itu, status kesehatan menggambarkan kondisi kesehatan seseorang yang dapat dilihat dari kondisi fisik, keluhan kesehatan, riwayat penyakit, serta kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, hubungan kedua variabel tersebut penting untuk dianalisis guna mengetahui sejauh mana pola hidup yang diterapkan masyarakat berkaitan dengan kondisi kesehatan yang dimilikinya (Fadila & Rachmayanti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, hubungan antara pola hidup sehat dan status kesehatan dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai dengan karakteristik data penelitian. Pengujian tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hasil analisis kemudian dilihat berdasarkan nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi. Koefisien korelasi digunakan untuk melihat arah dan kekuatan hubungan, sedangkan nilai signifikansi digunakan untuk mengetahui apakah hubungan yang ditemukan secara statistik dapat dianggap signifikan.

Jika hasil penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan, kondisi tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin baik pola hidup sehat yang diterapkan oleh masyarakat usia produktif, semakin baik pula status kesehatan yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah penerapan pola hidup sehat, semakin besar kemungkinan status kesehatan responden berada pada kondisi yang kurang baik. Hubungan tersebut dapat dipahami karena kebiasaan yang dilakukan secara terus-

menerus dapat berperan dalam mempertahankan kondisi tubuh dan mengurangi berbagai faktor risiko yang berkaitan dengan gangguan kesehatan.

Pola makan merupakan salah satu bagian yang dapat menjelaskan hubungan tersebut. Konsumsi makanan yang beragam dan seimbang membantu tubuh memperoleh energi serta zat gizi yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Masyarakat usia produktif yang memiliki pola makan lebih teratur dan memperhatikan kualitas makanan dapat memiliki kondisi tubuh yang lebih mendukung dalam menjalankan aktivitas. Sebaliknya, pola makan yang kurang seimbang dan kebiasaan mengonsumsi makanan tertentu secara berlebihan dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan (Irawati, 2026).

Aktivitas fisik juga menjadi bagian penting dalam menjelaskan keterkaitan pola hidup sehat dengan status kesehatan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mempertahankan kebugaran tubuh dan mendukung berbagai fungsi tubuh. Pada masyarakat usia produktif, aktivitas fisik juga dapat membantu menjaga kemampuan tubuh dalam menjalankan pekerjaan dan aktivitas lainnya. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dan kebiasaan terlalu banyak duduk dapat membuat seseorang kurang aktif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, keseimbangan antara aktivitas pekerjaan, aktivitas fisik, dan waktu istirahat menjadi bagian yang penting dalam penerapan pola hidup sehat.

Selain pola makan dan aktivitas fisik, istirahat yang cukup juga dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan. Tubuh membutuhkan waktu untuk melakukan pemulihan setelah menjalankan aktivitas. Masyarakat usia produktif yang memiliki waktu istirahat yang cukup dapat lebih mampu mempertahankan energi dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, kurang tidur atau pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan kelelahan dan menurunkan kenyamanan dalam menjalankan aktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan, tetapi juga kemampuan seseorang memberikan waktu yang cukup bagi tubuh untuk beristirahat (Puspita et al., 2024).

Hubungan tersebut juga dapat dilihat dari aspek kebersihan diri dan kebiasaan menghindari perilaku berisiko. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan merupakan bagian dari upaya mencegah berbagai gangguan kesehatan. Demikian pula dengan menghindari kebiasaan merokok atau perilaku lain yang berisiko terhadap kesehatan. Apabila masyarakat usia produktif mampu menerapkan kebiasaan tersebut secara konsisten, kondisi tersebut dapat mendukung upaya mempertahankan kesehatan. Dengan demikian, pola hidup sehat perlu dipahami sebagai kumpulan kebiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan, bukan hanya sebagai satu perilaku tertentu (Novita, 2025).

Hasil penelitian ini juga perlu dipahami dengan mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi status kesehatan. Meskipun pola hidup sehat memiliki hubungan dengan status kesehatan, kondisi kesehatan seseorang tidak hanya ditentukan oleh perilaku hidup sehari-hari. Faktor usia, kondisi lingkungan, pekerjaan, pendidikan, kondisi sosial ekonomi, faktor keturunan, serta akses terhadap pelayanan kesehatan juga dapat berkaitan dengan status kesehatan seseorang. Oleh sebab itu, hasil penelitian mengenai hubungan pola hidup sehat dengan status kesehatan tidak dapat diartikan bahwa pola hidup sehat merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi kesehatan masyarakat.

Dari sisi teori, hubungan antara pola hidup sehat dan status kesehatan dapat dipahami melalui konsep perilaku kesehatan yang menempatkan perilaku individu sebagai salah satu komponen penting dalam pemeliharaan kesehatan. Perilaku yang mendukung kesehatan dapat membantu individu melakukan tindakan pencegahan dan mempertahankan kondisi tubuh, sedangkan perilaku yang berisiko dapat meningkatkan kemungkinan munculnya masalah kesehatan. Dalam konteks masyarakat usia produktif, penerapan perilaku sehat menjadi semakin penting karena kelompok ini memiliki tingkat aktivitas yang tinggi dan memiliki peran penting dalam kehidupan keluarga serta masyarakat.

Hasil penelitian ini selanjutnya dapat dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang membahas hubungan perilaku hidup sehat dengan kondisi kesehatan. Apabila hasil penelitian menunjukkan arah hubungan yang sama dengan penelitian terdahulu, temuan tersebut dapat memperkuat hasil penelitian sebelumnya. Namun, apabila terdapat perbedaan, perbedaan tersebut dapat dibahas berdasarkan karakteristik responden, lokasi penelitian, jumlah sampel, instrumen penelitian, maupun indikator yang digunakan untuk mengukur pola hidup sehat dan status kesehatan. Perbandingan dengan penelitian terdahulu penting dilakukan agar hasil penelitian tidak hanya disajikan dalam bentuk angka, tetapi juga dapat memberikan pemahaman mengenai posisi temuan penelitian dalam kajian yang lebih luas.

Dengan demikian, hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif menunjukkan pentingnya kebiasaan sehari-hari dalam upaya menjaga kondisi kesehatan. Pola makan yang baik, aktivitas fisik yang cukup, istirahat yang memadai, menjaga kebersihan, serta menghindari perilaku berisiko merupakan beberapa aspek yang perlu diperhatikan secara bersama-sama. Hasil uji statistik dalam penelitian ini menjadi dasar untuk menentukan apakah hubungan tersebut terbukti secara signifikan serta mengetahui arah dan kekuatannya. Temuan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat usia produktif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan mengenai hubungan pola hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat pada usia produktif, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat merupakan salah satu aspek penting yang berkaitan dengan kondisi kesehatan masyarakat. Penerapan pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, istirahat yang memadai, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menghindari kebiasaan yang berisiko terhadap kesehatan dapat mendukung masyarakat usia produktif dalam mempertahankan kondisi kesehatan dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Status kesehatan masyarakat sendiri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga tidak hanya ditentukan oleh pola hidup, tetapi juga oleh lingkungan, pekerjaan, pendidikan, kondisi sosial ekonomi, pengetahuan, dan akses terhadap pelayanan kesehatan.

Hubungan antara pola hidup sehat dengan status kesehatan perlu dibuktikan melalui hasil analisis data penelitian. Apabila hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan, maka semakin baik penerapan pola hidup sehat, semakin baik pula status kesehatan masyarakat usia produktif dalam konteks penelitian ini. Dengan demikian, penerapan pola hidup sehat perlu terus ditingkatkan melalui

kesadaran individu dan dukungan lingkungan agar masyarakat usia produktif mampu menjaga kesehatan serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi status kesehatan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. J., Damai, A. I. A., Untarolla, C., Chaesar, M. R. J., & Sarita, R. (2024). Pendampingan Aktivitas Fisik Terstruktur Bagi Ibu Rumah Tangga untuk Meningkatkan Kebugaran. *Repository Universitas Cahaya Prima*, 2(1).
- Ahmad, F. A., & others. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (40-64 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Lumpue Kota Parepare= The Relationship between Lifestyle and the Incident of Hypertension in the Productive Age (40-64 Years) in the Lumpue Community Health Center Working Area, Parepare City in 2023. Universitas Hasanuddin.
- Aini, R. N., Rahmah, A. T., Febriyanti, N., Khoeriah, P., Amelia, K., Rahmananda, T. A., & Hamdallah, F. (2026). EDUKASI KESADARAN PSIKOSOMATIS BERBASIS MASYARAKAT MELALUI PENDEKATAN EDUKATIF-PARTISIPATIF PADA KOMUNITAS MAJELIS TA'LIM. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 4(4), 1069-1082.
- Aminuddin, A. N., & Wijaya, A. (2025). Persepsi dan praktik gaya hidup sehat pada mahasiswa UNNES. *Bookchapter Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 1, 164-202.
- Englardi, N. P., & Cleodora, C. (2022). Gambaran sedentary lifestyle, aktifitas fisik, dan keluhan pada tubuh karyawan usia produktif di kantor balai kota padang 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 77-83.
- Fadila, R. A., & Rachmayanti, R. D. (2021). Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Surabaya, Indonesia The Pattern of Clean and Healthy Living Habits in Households in the City of Surabaya, Indonesia. *Media Gizi Kesmas*, 10(02), 213-221.
- Irawan, M. P., & Winarno, M. E. (2026). Studi Deskriptif Pola Hidup Sehat Berbasis Empat Komponen pada Peserta Didik SMPN 2 Tana Tidung: Survei Cross-Sectional. *Journal Sport Science Indonesia*, 5(1), 130-141.
- Irawati, I. (2026). HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA. *Jurnal Gizi*, 1(1), 33-41.
- Khasanah, P., Kalifia, A. D., & others. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 333-335.
- Muflihah, N. A. (2025). Determinasi Faktor Sosial Ekonomi terhadap Status Kesehatan Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Dan Sains Medis*, 1(1), 9-16.
- Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku pola makan dan aktivitas fisik terhadap masalah obesitas: systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 498-505.
- Novita, A. (2025). HUBUNGAN PERAN ORANGTUA DENGAN KEPATUHAN ANAK DALAM MENJAGA KEBERSIHAN DIRI. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 6(2), 87-94.
- Nuryati, E., & Epid, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Kesehatan Masyarakat. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 75.
- Palupi, B. S., & Sinaga, M. R. E. (2024). Hubungan status kesehatan fisik dengan

- kualitas hidup lansia di Kabupaten GunungKidul Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 4(1), 71–85.
- Purnobasuki, H. (2026). Kehidupan Sehat dan Sejahtera. 17 *MUTIARA PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN-Interpretasi Bebas Tujuan SDGs Dalam Berkehidupan*, 55.
- Puspita, A. C., Rahmawati, S. T. Y., & Suparmi, S. (2024). Aktivitas Fisik Rutin dalam Produktivitas Harian pada Dewasa Akhir. *Jenggala: Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 23–29.
- Saimi, S. (2026). Epidemiologi Gizi: Konsep, Metode, Dan Aplikasi Dalam Kesehatan Populasi. *AMU Press*, 1–427.
- SAPUTRI, A. N. (2023). Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Klien Ablasio Retina Dan Hipertensi Di Dusun Srimulyo I Pemangilan Natar Lampung Selatan Tahun 2023. Poltekkes KemenkesTanjungkarang.
- Shabah, M. A. A., Ajizah, V. N., & Khasanah, U. (2023). Perilaku perokok terhadap kesadaran kesehatan lingkungan dalam perspektif fatwa MUI. *Student Research Journal*, 1(4), 1–14.
- SUD, E. D. Y., & others. (2026). HUBUNGAN FAKTOR DEMOGRAFI, STATUS KESEHATAN DAN GAYA HIDUP DENGAN TREN KEJADIAN DIABETES MELITUS DI INDONESIA (BERDASARKAN DATA RISKESDAS 2018 DAN SKI 2023)= THE RELATIONSHIP BETWEEN DEMOGRAPHIC FACTORS, HEALTH STATUS, AND LIFESTYLE WITH THE TREND OF DIABETES MELLITUS IN INDONESIA (BASED ON DATA FROM RISKESDAS 2018 AND SKI 2023). Universitas Hasanuddin.
- Wati, P., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di kelurahan Rangkah kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58.