

## **PERAN PEREMPUAN PESISIR DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN KELUARGA DI *GAMpong* LAMBADA LHOK KECAMATAN BAITUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR**

**Dahlan<sup>1</sup>, T. Syarifuddin<sup>2</sup>, Fuady ZA<sup>3</sup>, Muhammad Iqbal<sup>\*4</sup>**

<sup>1234</sup>Pembangunan Sosial, Universitas Iskandar Muda

[dahlanaceh1267@gmail.com](mailto:dahlanaceh1267@gmail.com), [poondin2020@gmail.com](mailto:poondin2020@gmail.com), [fuadyza45@gmail.com](mailto:fuadyza45@gmail.com) [iqbaldaboih19@gmail.com](mailto:iqbaldaboih19@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Coastal women with limited income, knowledge, and natural influences try to meet all family needs. The ability of coastal women to organize and make decisions in meeting family needs will have an impact on improving family health. This study aims to determine the role of coastal women in improving family health in Gampong Lambada Lhok, Baitussalam District, Aceh Besar Regency and to determine the supporting factors and inhibiting factors in improving family health in Gampong Lambada Lhok, Baitussalam District, Aceh Besar Regency. Gampong Lambada Lhok has 14 people. Data were obtained from interviews and observations. The data analysis technique used was descriptive qualitative. The results of the study showed that coastal women had made efforts to improve family health by getting used to a healthy lifestyle, participating in activities that could increase insight and knowledge such as counseling, socialization, and health training. In addition, there are supporting factors that make it easier for coastal women to improve family health such as emotional relationships, availability of time to take care of the household, and the desire of family members to live healthily. Coastal women also face several obstacles in improving family health such as lack of medical knowledge, low income, and minimal knowledge about nutrition.*

**Keywords: Role, Coastal Women, Health Improvement**

### **ABSTRAK**

*Perempuan pesisir dengan keterbatasan pendapatan, pengetahuan, dan pengaruh alam berusaha untuk memenuhi segala kebutuhan keluarga. Kemampuan perempuan pesisir dalam mengatur dan mengambil keputusan dalam memenuhi kebutuhan keluarga akan berdampak pada peningkatan kesehatan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran perempuan pesisir dalam meningkatkan kesehatan keluarga di Gampong Lambada Lhok kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar dan untuk mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat daalam meningkatkan kesehatan keluarga di Gampong Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Gampong Lambada Lhok berjumlah 14 orang. Data diperoleh dari wawancara dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan perempuan pesisir sudah melakukan usaha meningkatkan kesehatan keluarga dengan cara membiasakan hidup sehat, mengikuti kegiatan-kegiatan yang yang dapat menambah wawasan dan pengetahuan seperti penyuluhan, sosialisasi, dan pelatihan kesehatan. Selain itu terdapat faktor pendukung yang memudahkan perempuan pesisir dalam meningkatkan kesehatan keluarga seperti hubungan emosional, ketersediaan waktu untuk mengurus rumah tangga, dan ada keinginan dari anggota keluarga untuk hidup sehat. Perempuan pesisir juga mendapat beberapa kendala dalam meningkatkan kesehatan keluarga seperti masih kurangnya pengetahuan tentang medis, pendapatan yang rendah, dan pengetahuan tentang gizi yang masih minim.*

**Kata Kunci : Peran, Perempuan Pesisir, Peningkatan Kesehatan,**

## A. PENDAHULUAN

Perempuan memegang peran penting dalam pengambilan keputusan rumah tangga, terutama dalam hal kesehatan keluarga dan pendidikan anak, serta sebagai perempuan karier. Di era globalisasi, perempuan tidak hanya fokus pada rumah tangga, tetapi juga aktif dalam dunia kerja. Tantangan utama perempuan karier adalah membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, terutama dalam hal kesehatan dan pendidikan anak. Banyak perempuan yang bekerja membutuhkan bantuan asisten rumah tangga, namun hal ini sering berdampak pada pembentukan karakter anak. Kekurangan pengawasan orang tua, khususnya ibu, dianggap berkontribusi terhadap kenakalan remaja dan penurunan moral.

Menurut Sayyong (2012), perempuan adalah kunci keberhasilan dalam keluarga, dengan peran vital sebagai manajer rumah tangga. Ibu tidak hanya mendampingi suami, tetapi juga harus menjaga kesehatan keluarga dan menjadi dokter serta perawat bagi anggotanya. Kesehatan keluarga sangat bergantung pada ibu yang dapat mengatur pola hidup sehat di rumah. Ibu perlu memiliki pengetahuan tentang kesehatan, yang bisa diperoleh melalui pengalaman dan pembelajaran nonformal, karena kesehatan adalah faktor penting dalam pembangunan peradaban bangsa.

Di masyarakat pesisir, perempuan juga memiliki peran ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga sekaligus penopang ekonomi keluarga. Mereka terlibat dalam kegiatan ekonomi, menjaga kesehatan, dan mengelola rumah tangga. Namun, kendala utama yang dihadapi adalah terbatasnya pengetahuan tentang kesehatan dan waktu yang terbagi antara pekerjaan dan urusan rumah tangga, yang menghambat upaya mereka dalam menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan keluarga secara maksimal.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (a). Bagaimana peran perempuan pesisir dalam meningkatkan kesehatan keluarga di *Gampong Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar*? (b). Apakah faktor pendukung

dan penghambat kesehatan keluarga di *Gampong Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar*?. Berdasarkan rumusan masalah tersebut diatas maka tujuan melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut: (a). Untuk mengetahui peran perempuan pesisir dalam meningkatkan kesehatan keluarga di *Gampong Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar*? (b). Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat peningkatan kesehatan keluarga di *Gampong Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar*?

## B. KAJIAN PUSTAKA

### 1. Teori Peran

Menurut Ahmadi dalam Sarwono (2018:7) peran adalah “aspek dinamis dari kedudukan atau status”. Seseorang melaksanakan hak dan kewajiban, berarti setelah menjalankan suatu peran”. Lebih lanjut Ahmadi dalam Sarwono (2018:8) peran yang dimiliki oleh seseorang mencakup tiga hal yaitu: 1) Peran meliputi norma-norma yang dibubuhkan dengan posisi seseorang di dalam masyarakat. 2) Peran adalah suatu yang dilakukan seseorang dalam masyarakat 3) Peran juga merupakan perilaku seseorang yang penting bagi struktur sosial masyarakat.

Kemudian menurut Barbara dalam Marwoko dan Suyanto (2011:19) “peran adalah seperangkat tingkah laku yang diharapkan oleh orang lain terhadap seseorang sesuai kedudukannya dalam suatu sistem dan peran dipengaruhi oleh keadaan sosial baik dari dalam maupun dari luar dan bersifat stabil”.

### 2. Konsep Keluarga

Menurut Mufidah (2018:9) “keluarga merupakan kelompok sosial yang terdiri dari sejumlah individu, memiliki hubungan antar individu, terdapat ikatan, kewajiban, tanggung jawab diantara individu tersebut”. Dengan demikian dapat disimpulkan keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat dan dibawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan.

Lebih lanjut menurut Burgess dikutip Friedman dalam Gaimi (2015:10) mendefinisikan keluarga adalah sebagai berikut: 1) Keluarga terdiri dari orang-orang yang disatukan dengan ikatan perkawinan, darah dan ikatan adopsi. 2) Para anggota sebuah keluarga biasanya hidup bersama-sama dalam suatu rumah tangga, atau jika mereka hidup secara terpisah, mereka tetap menganggap rumah tangga tersebut sebagai rumah mereka. 3) Anggota keluarga berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain dalam peran-peran sosial keluarga seperti suami istri, ayah dan ibu, anak laki-laki- dan perempuan, saudara dan saudari. 4) Keluarga sama-sama menggunakan kultur yang sama, yaitu kultur yang diambil dari masyarakat dengan beberapa ciri unit tersedia.

### 3. Konsep Kesehatan

Kemudian menurut Brooke dalam Nataatmojo (2010:4) bahwa “kesehatan adalah sebuah sumber daya yang dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang harus dicapai”. Kemudian menurut Indra (2014:4) sehat merupakan “anugerah yang patut disyukuri oleh setiap manusia”. Selanjutnya Pirkins dalam Indra (2014:6) menyatakan bahwa “kesehatan merupakan suatu keadaan yang dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh juga berbagai faktor yang mempengaruhi”.

### 4. Konsep Perempuan Pesisir

Pesisir adalah merupakan wilayah unit, karena di dalam konteks bentang alam wilayah pesisir di mana tempat bertemunya daratan dan lautan. Menurut Kay dan Alder dalam Lautetu dan kawan-kawan (2019: 22) wilayah pesisir adalah “sebagai wilayah penelitian antara ekosistem darat dan laut yang saling berinteraksi kearah laut 12 Mil dari garis pantai untuk provinsi dan sepertiga dari wilayah laut itu (kewenangan provinsi) untuk kabupaten kota dan ke arah barat batas administrasi kota”.

Perempuan pesisir, sebagai masyarakat nelayan, sebagian berperan ganda dalam aktivitas sosial ekonomi, menjaga kesehatan, sebagai pendidik, dan sebagai istri nelayan, sangat memungkinkan bahwa mereka selalu kelebihan bobot kerja. Mereka harus bekerja

ekstra, baik dirumah dalam hal mengurus rumah tangga dengan kegiatan rutin yang harus mereka selesaikan dan di luar rumah bekerja untuk menambah pendapatan keluarga.

## C. METODE PENELITIAN

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif untuk mencoba mengeksplorasi fenomena-fenomena yang tidak mungkin dengan pendekatan kuantitatif, terhadap yang bersifat deksriptif.

Menurut Bungin (2011:78) fokus adalah “apa yang menjadi sasaran, sasaran tidak tergantung pada judul dan topik penelitian, tetapi secara konkret tergambar dalam rumusan masalah penelitian”.

Adapanfokus pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Peran Perempuan Pesisir dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga di *Gampong Lambada Lhok* Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar dimensi dan indikator yaitu: (Qaimi, Ali, 2015: 11-12)

1. Peran Ganda
  - a) Ibu rumah tangga
  - b) Pendidik
  - c) Memahami tentang kesehatan
2. Memiliki sisi psikologi
  - a) Ulet
  - b) Telaten
  - c) Cinta kebersihan dan kesehatan

Faktor pendukung dan penghambat peran perempuan pesisir dalam meningkatkan kesehatan keluarga di *Gampong Lambada Lhok* Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar dimensi dan indikator yaitu: (Qaimi, Ali, 2015: 12)

- a. Faktor pendukung
  - a) Hubungan emosional dengan anak
  - b) Ketersedian waktu untuk keluarga
  - c) Mendambakan sehat dalam keluarga
- b. Faktor penghambat
  - a) Pengetahuan tentang medis atau kesehatan
  - b) Ekonomi
  - c) Pengetahuan tentang gizi yang seimbang

Untuk menelusuri permasalahan dalam penelitian ini maka peneliti memilih lokasi penelitian di *Gampong* Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

Peneliti memilih informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Keuchik *Gampong* Lambada Lhok sebanyak 1 orang, Kepala dusun sebanyak 2 orang, Ibu rumah tangga sebanyak 5 orang, Tokoh masyarakat sebanyak 3 orang dan Petugas pukesmas sebanyak 3 orang.

Kualitas data yang peneliti kumpulkan sangat tergantung kepada proses pengumpulan data, jika data yang terkumpul berasal dari informasi ketidaksahihan, maka akan berimplikasi pada hasil penelitian. Dengan demikian untuk mendapatkan data yang akurat peneliti menelusuri melalui jenis dan sumber data yaitu data primer dan data sekunder.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara pengamatan langsung oleh peneliti, wawancara dan dokumentasi.

Analisis data bertujuan untuk menyusun data dengan cara yang bermakna sehingga dapat dipahami. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif deskriptif dengan model interaktif (*interactive model of analysis*). Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2016:337) mengemukakan bahwa: “aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan dengan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga data sudah jenuh”. Selanjutnya ia menambahkan bahwa: “aktivitas dalam analisis, yaitu data *reduction*, data *display* dan *conclusion drawing/veryyication*”.

Data merupakan faktor yang sangat penting dalam penelitian. Oleh karena itu, data yang dihasilkan dikumpulkan wajib diusahakan kemantapan dan kebenarannya. Ini dimaksudkan agar penelitian yang sebelumnya berupa informasi-informasi dapat dipertanggung jawabkan dan dapat digunakan sebagai titik tolak untuk menarik kesimpulan. Cara untuk meningkatkan kesahihan data dalam penelitian ini yaitu Triangulasi dan

Pengecekan dengan anggota atau member check.

## D. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL PENELITIAN

#### a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

*Gampong* Lambada Lhok termasuk dalam wilayah Kemukiman Klieng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar dengan luas wilayah 150 Ha. Secara administratif dan geografis *Gampong* Lambada Lhok berbatas sebelah barat dengan *Gampong* Cot Paya, sebelah timur berbatasan dengan *Gampong* Klieng Meuria dan Lamnga, sebelah selatan berbatas dengan *Gampong* Klieng Cot Arun, dan sebelah utara berbatas dengan Samudra India. *Gampong* Lambada Lhok terbagi dalam 4 dusun yaitu: Dusun Blang Galang, Dusun Nachoda Jambi, Dusun Bintara Gigieng, dan Dusun Blang Panyang.

*Gampong* Lambada Lhok merupakan salah satu *gampong* yang berada dalam wilayah Kecamatan Baitussalam kabupaten Aceh Besar. *Gampong* Lambada Lhok merupakan desa yang pernah diterjang tsunami tahun 2004 karena terletak dipesisir tepatnya *gampong* di pinggir pantai, namun saat ini *Gampong* Lambada Lhok sudah kembali membangun dengan berbagai fasilitas baik fasilitas dari pemerintah maupun hasil swadaya masyarakat. Di lihat komposisi penduduk terdiri dari berbagai suku (etnis), namun tetap satu dan saling menghargai. Jumlah penduduk *Gampong* Lambada Lhok 1.116 jiwa.

#### b. Peran Perempuan Pesisir dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga di *Gampong* Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

##### 1) Peran ganda

##### a) Ibu rumah tangga

Menurut teori Sarmini dalam Sayyong (2012), ibu memiliki peran penting dalam keluarga, bukan hanya dalam urusan domestik, tetapi juga dalam membantu perekonomian keluarga. Perempuan modern kini tidak hanya berfokus pada kegiatan rumah tangga, tetapi juga bekerja di luar

rumah untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Peneliti mencatat bahwa perempuan pesisir, meskipun terbatas dalam pengetahuan, pendidikan, ekonomi, dan waktu, berusaha keras untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Mereka memiliki sifat ulet dan perhatian terhadap kesehatan serta kebersihan, meskipun harus membagi waktu antara pekerjaan dan urusan rumah tangga.

Peran ganda perempuan ini, bekerja di luar rumah dan mengurus rumah tangga, umumnya dipengaruhi oleh faktor ekonomi. Di daerah pesisir seperti Gampong Lambada Lhok, banyak ibu rumah tangga yang bekerja membantu suami mencari nafkah karena pendapatan nelayan yang tidak tetap. Hal ini membuat perempuan bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga, bahkan anak-anak turut membantu. Peran ganda ini sudah menjadi hal biasa di Gampong Lambada Lhok.

Meski waktu banyak dihabiskan untuk bekerja, perempuan di Gampong Lambada Lhok tetap memprioritaskan kesehatan keluarga. Mereka memastikan kebersihan rumah, menyediakan air bersih, dan menyiapkan makanan sehat. Kepala dusun menekankan pentingnya menjaga kesehatan meskipun perempuan bekerja di luar rumah. Wawancara dengan ibu rumah tangga menunjukkan mereka mengatur waktu dengan bijak untuk menjaga kesehatan keluarga, seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan. Meskipun menghadapi tantangan besar, perempuan tetap memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga di Gampong Lambada Lhok.

b) Pendidik

Menurut Giami (2015), peran seorang ibu sebagai pendidik keluarga sangat penting, terutama dalam mendidik anak-anak. Lingkungan keluarga mempengaruhi pembentukan

kepribadian anak, dan tugas mendidik memerlukan ketekunan, ketabahan, dan pengetahuan yang cukup. Sebagai pendidik utama, ibu bertanggung jawab untuk mendidik anak-anaknya sejak dalam kandungan hingga dewasa.

Di Gampong Lambada Lhok, meskipun sebagian besar ibu rumah tangga memiliki pendidikan rendah, mereka berusaha keras mendidik anak-anak mereka mengenai hidup sehat. Mereka mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan melalui penyuluhan, pelatihan, dan sosialisasi di tingkat gampong, kecamatan, dan kabupaten. Selain itu, informasi kesehatan juga diperoleh dari media elektronik dan petugas kesehatan yang sangat membantu.

Wawancara dengan ibu rumah tangga dan Ketua PKK setempat menunjukkan bahwa mereka mengandalkan pengalaman, informasi dari media, dan kegiatan PKK untuk mendidik keluarga tentang kesehatan. Mereka juga memanfaatkan fasilitas kesehatan pemerintah seperti Puskesmas, Posyandu, dan bidan desa untuk memeriksakan kesehatan keluarga.

Petugas kesehatan mengungkapkan bahwa ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok sangat peduli terhadap kesehatan keluarga mereka, dengan rutin memeriksakan kesehatan ke Puskesmas dan mengikuti kegiatan kesehatan lainnya. Secara keseluruhan, peran ibu rumah tangga sebagai pendidik utama di Gampong Lambada Lhok berdampak positif pada kesehatan keluarga di desa tersebut.

c) Memahami tentang kesehatan

Ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga, terutama melalui pengelolaan makanan sehari-hari yang sehat dan bergizi. Meskipun tidak selalu dapat dipastikan makanan keluarga sepenuhnya memenuhi standar gizi seimbang, ibu

rumah tangga memastikan menu harian mencakup ikan dan sayuran, yang mudah didapatkan karena banyak penduduk yang berprofesi sebagai nelayan. Makanan sederhana namun bergizi ini mendukung kesehatan keluarga, yang tercermin dari kebiasaan warga yang pergi ke Puskesmas untuk pemeriksaan rutin, bukan karena masalah kesehatan serius.

Selain itu, kondisi rumah juga berperan dalam menjaga kesehatan keluarga. Rumah-rumah di Gampong Lambada Lhok umumnya memenuhi standar kebersihan dan kesehatan meskipun ada yang sederhana. Ibu rumah tangga di daerah ini tetap menjaga kebersihan rumah dan lingkungan sekitar, dengan rumah yang memiliki ventilasi memadai, kamar mandi, dan WC, serta lantai bersih, yang berkontribusi pada kualitas kesehatan keluarga.

Gerakan Hidup Sehat juga diterapkan oleh ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok. Mereka rutin membeli sayuran sebelum bekerja dan menanam tanaman konsumsi di lingkungan rumah. Meskipun pengetahuan mereka terbatas, ibu rumah tangga di sini berhasil menjaga kesehatan keluarga dengan memanfaatkan kondisi lingkungan dan fasilitas yang ada, serta menjalankan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## 2) Memiliki Sisi Psikologi

### a) Ulet

Menurut teori Jung dalam Nurhayati (2012), sifat ulet ibu rumah tangga sangat berperan penting dalam pengelolaan kebutuhan keluarga, termasuk peningkatan kesehatan keluarga. Hal ini memerlukan pengalaman, pengetahuan, waktu, serta biaya yang cukup untuk menyediakan makanan sehat dan lingkungan yang bersih.

Penelitian di Gampong Lambada Lhok menunjukkan bahwa meskipun

pendapatan keluarga terbatas, ibu rumah tangga berusaha menyediakan makanan bergizi untuk anak-anak mereka, termasuk susu seminggu sekali. Selain itu, melalui kegiatan Posyandu di Puskesmas, ibu hamil dan balita mendapatkan akses ke makanan sehat yang membantu meningkatkan kesehatan keluarga. Observasi di desa tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesehatan keluarga yang tercermin dari konsumsi makanan sehat dan lingkungan yang bersih. Petugas kesehatan juga menekankan pentingnya peran ibu rumah tangga dalam menjaga kesehatan keluarga.

Dengan keuletan dan kemampuan mengatur keuangan, ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok berhasil menjaga kesehatan keluarga meskipun dengan keterbatasan. Secara keseluruhan, semangat dan ketekunan ibu rumah tangga di desa tersebut telah memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kesehatan keluarga.

### b) Telaten

Menurut Hidayat (2011), perempuan yang sopan, penuh kasih sayang, sabar, dan perhatian cenderung lebih telaten dalam mengurus keluarga, termasuk meningkatkan kesehatan keluarga. Meningkatkan kesehatan keluarga memerlukan perencanaan matang dan usaha berkelanjutan. Penelitian di Gampong Lambada Lhok menunjukkan bahwa seorang ibu rumah tangga rutin membersihkan rumah, termasuk kamar, dapur, dan lingkungan sekitar, untuk menjaga kesehatan keluarga.

Kegiatan ini dilakukan secara teratur, dan kekurangan segera diperbaiki. Ibu rumah tangga tersebut juga menyadari pentingnya ketelitian dan kesabaran dalam memilih makanan bergizi sesuai anggaran keluarga, meskipun terkadang keuangan terbatas. Ia berusaha sebaik mungkin agar keluarga tetap mendapatkan makanan sehat.

Ketelatenan ibu rumah tangga juga tercermin dalam upayanya untuk membiasakan hidup sehat di keluarga, meskipun tidak semua anggota keluarga melakukannya dengan mudah. Berdasarkan wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok melaksanakan peran mereka dengan penuh ketelatenan, yang terbukti meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan keluarga mereka.

c) Cinta kebersihan dan kesehatan

Kebersihan dan kesehatan adalah hal penting yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di keluarga. Ibu rumah tangga memiliki peran utama dalam menjaga kebersihan dan kesehatan di lingkungan keluarga dan tempat tinggal.

Menurut kepala dusun di Gampong Lambada Lhok, kebiasaan hidup sehat dimulai dari hal-hal kecil, seperti mandi dua kali sehari, menyikat gigi, dan mencuci tangan. Kebiasaan ini penting untuk menumbuhkan pola hidup sehat yang akan terbawa sampai anak-anak dewasa. Selain itu, warga desa tersebut juga aktif menerapkan kebiasaan hidup bersih melalui kegiatan seperti membuang sampah pada tempatnya, gotong royong, dan saling mengingatkan tentang pentingnya kebersihan. Anak-anak di Gampong Lambada Lhok turut berpartisipasi dalam menjaga kebersihan, seperti membersihkan kamar, menata barang, menjaga kerapian, dan menanam tumbuhan hijau.

Kebiasaan ini bertujuan menumbuhkan rasa cinta terhadap kebersihan dan kesehatan, baik untuk diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan. Secara keseluruhan, ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok telah berhasil membiasakan keluarganya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, yang sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan terjaga.

c. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga di *gampong* Lambada Lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar

1) Faktor pendukung

a) Hubungan emosional dengan anak

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat, dan kesehatan keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bangsa. Untuk mencapai dan meningkatkan kesehatan keluarga, dibutuhkan waktu, tenaga, keuangan, serta keuletan yang berkesinambungan. Peran perempuan dalam keluarga sangat menentukan, karena mereka sering berada di rumah dan bertanggung jawab atas kesejahteraan anggota keluarga, meskipun banyak perempuan yang kini bekerja di luar rumah.

Meningkatkan kesehatan keluarga tidaklah mudah, karena banyak faktor penghambat dan pendukung. Faktor pendukung, seperti kerja sama antar anggota keluarga dan dukungan lingkungan, sangat penting untuk mempermudah peran ibu rumah tangga. Melalui wawancara dengan ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok, diketahui bahwa kerja sama dalam membersihkan rumah, bertukar informasi tentang kesehatan, dan membantu memperbaiki masalah kesehatan sangat mendukung kesehatan keluarga. Selain itu, anak-anak yang sudah berpendidikan dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan.

Hubungan emosional yang erat antar anggota keluarga juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesehatan keluarga. Kedekatan emosional ini terjalin sejak bayi lahir dan semakin kuat seiring berjalannya waktu. Kepedulian satu sama lain dalam keluarga akan mempermudah dalam menjaga kesehatan dan membentuk karakter anak sejak dini. Dengan karakter yang baik, anak-anak

akan lebih mudah diarahkan untuk menjaga kesehatan mereka dan keluarga secara berkesinambungan.

b) Ketersediaan waktu untuk keluarga

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dan harus menjadi prioritas dalam keluarga. Salah satu faktor yang dapat membantu meningkatkan kesehatan keluarga adalah ketersediaan waktu yang cukup. Menurut seorang ibu rumah tangga, waktu yang cukup untuk mengurus keluarga sangat mendukung dalam meningkatkan kesehatan keluarga. Dengan waktu yang tersedia, banyak hal yang bisa dipelajari dan diterapkan untuk menjaga kesehatan keluarga, seperti kegiatan membersihkan rumah, menjaga kebersihan lingkungan, penghijauan, dan menerapkan apotik hidup yang dapat meningkatkan kesehatan.

Ketika waktu yang cukup tersedia, ibu rumah tangga dapat lebih mudah mengawasi dan mengarahkan anggota keluarga untuk menjaga kesehatan, termasuk menjaga kebersihan pakaian, makanan, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, dengan waktu yang cukup, ibu dapat memberikan contoh hidup sehat kepada keluarga dan masyarakat sekitar. Hal ini juga memungkinkan ibu rumah tangga untuk lebih fokus pada kegiatan yang memperbaiki dan menjaga kondisi kesehatan di lingkungan keluarga.

Dari informasi ini, dapat disimpulkan bahwa ketersediaan waktu yang cukup dalam keluarga adalah faktor pendukung yang penting dalam meningkatkan kesehatan keluarga. Dengan waktu yang cukup, berbagai kegiatan yang mendukung kesehatan dapat dilaksanakan dengan baik, sehingga kesejahteraan keluarga dapat tercapai dengan lebih optimal.

c) Mendambakan sehat dalam keluarga

Kesehatan keluarga mencakup kesehatan fisik, jasmani, dan sosial dari setiap anggota keluarga. Setiap keluarga tentu menginginkan agar anggotanya selalu dalam keadaan sehat, baik jasmani maupun rohani. Di Gampong Lambada Lhok, ibu rumah tangga telah berusaha meningkatkan kesehatan keluarga meskipun dengan keterbatasan yang mereka hadapi. Salah satunya adalah keterbatasan pengetahuan tentang kesehatan dan pendapatan yang terbatas, karena mayoritas keluarga bergantung pada pendapatan nelayan yang tidak pasti (Abdul Khadir, 15 Maret 2021).

Perkembangan teknologi dan perubahan pola pikir turut berperan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Rumah-rumah di Gampong Lambada Lhok kini lebih terjaga kebersihannya, dengan fasilitas air bersih dan toilet yang layak, serta rumah yang berventilasi dengan baik. Hal ini mendukung upaya kesehatan keluarga (Cut Agam, 15 Maret 2021).

Selain itu, kebebasan yang diberikan kepala keluarga kepada ibu rumah tangga dalam mengambil keputusan terkait kesehatan keluarga juga berperan besar. Sebagai pengurus utama rumah tangga, ibu lebih tahu kondisi kesehatan anggota keluarga dan mampu mengatur pola makan sehat, serta merawat kesehatan keluarga dengan cermat dan telaten (Abdullah Usman, 15 Maret 2021).

Secara keseluruhan, meskipun tantangan hidup di daerah pesisir, masyarakat Gampong Lambada Lhok telah berupaya untuk menjaga kesehatan keluarga mereka. Dengan dukungan teknologi dan perubahan pola pikir, mereka berusaha mewujudkan kehidupan yang lebih sehat meskipun dalam keterbatasan.

2) Faktor penghambat

a) Pengetahuan tentang medis atau kesehatan

Hambatan utama dalam meningkatkan kesehatan keluarga di Gampong Lambada Lhok adalah kurangnya wawasan dan pengetahuan yang memadai tentang kesehatan, khususnya di kalangan ibu rumah tangga. Meskipun informasi kesehatan tersedia melalui penyuluhan, sosialisasi, dan media elektronik, pengetahuan tersebut tidak akan efektif tanpa diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Mengubah kebiasaan hidup tidak sehat menjadi gaya hidup sehat membutuhkan waktu dan usaha yang konsisten dari seluruh anggota keluarga (Usman, 16 Maret 2021).

Pengetahuan yang memadai sangat penting, baik dalam bentuk pendidikan formal, non-formal, maupun informal. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup akan lebih mampu membimbing keluarganya untuk hidup sehat. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan akan mempersulit ibu rumah tangga dalam memberikan arahan yang benar, terutama yang berhubungan dengan masalah kesehatan keluarga. Misalnya, ada kalanya anggota keluarga yang sakit lebih memilih pengobatan alternatif seperti dukun gampong, yang bisa berisiko membahayakan kesehatan (Mustafa, 15 Maret 2021).

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesehatan keluarga, sangat penting bagi ibu rumah tangga untuk memperoleh pengetahuan yang memadai tentang kesehatan. Dengan pengetahuan yang tepat, mereka akan dapat mengambil tindakan yang benar untuk menjaga kesehatan keluarga mereka. Dalam konteks ini, kurangnya pemahaman tentang kesehatan akan menjadi kendala besar dalam mewujudkan keluarga yang sehat.

b) Ekonomi

Untuk meningkatkan kesehatan keluarga harus didukung dengan kemampuan ekonomi yang memadai. Terutama dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari yang memenuhi standar kesehatan. Jika keadaan ekonomi tidak memadai maka akan mempengaruhi kesehatan keluarga sebab banyak kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi.

Menurut kepala desa kehidupan masyarakat Lambada Lhok sangat tergantung pada alam karena daerah pesisir yang masyarakatnya bekerja sebagai nelayan. Seperti yang diketahui pendapatan nelayan sangat tergantung dengan keadaan laut, terkadang tangkapan ikan banyak dan terkadang pula sedikit bahkan tidak ada sama sekali, hal ini tentu mempengaruhi tingkat pendapatan tiap keluarga. Efeknya akan mempengaruhi terhadap perekonomian keluarga. Artinya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari saja sulit apalagi memenuhi makanan-makanan yang bergizi. (Hadi, 16 Maret 2021)

Dari penjelasan yang diberikan tokoh masyarakat tersebut dapat dipahami bahwa faktor ekonomi menjadi salah satu hambatan yang dihadapi ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesehatan keluarga terutama dalam mengatur keuangan untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari.

c) Pengetahuan tentang gizi yang seimbang

Gizi adalah faktor penting untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh, yang harus terpenuhi melalui makanan sehari-hari yang seimbang. Gizi yang seimbang terdiri dari jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Namun, ketika seorang ibu rumah tangga tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi yang seharusnya dipenuhi dalam makanan keluarga, hal ini menjadi hambatan dalam meningkatkan kesehatan keluar-

ga. Oleh karena itu, pengetahuan tentang gizi sangat penting dimiliki oleh ibu rumah tangga, karena minimnya pemahaman mengenai gizi dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan kesehatan anggota keluarga.

Hal ini ditekankan oleh seorang petugas kesehatan di Gampong Lambada Lhok yang menyatakan bahwa banyak ibu rumah tangga di sana yang tidak memahami pentingnya gizi dalam makanan keluarga mereka. Kendala ini tidak sepenuhnya dapat disalahkan pada ibu rumah tangga, karena mengatur gizi yang tepat memang bukan hal yang mudah, apalagi dengan keterbatasan pendapatan dan pengetahuan yang terbatas (Basri, 15 Maret 2021).

Berdasarkan informasi yang diperoleh, pengaturan gizi keluarga oleh ibu-ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok masih sangat minim. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi dan faktor-faktor lainnya. Kondisi ini menjadi salah satu hambatan utama bagi perempuan-perempuan pesisir di Gampong Lambada Lhok dalam menjaga kesehatan keluarga mereka.

## 2. PEMBAHASAN PENELITIAN

### a. Peran Ganda

Hasil analisis data dari observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa peran perempuan dalam meningkatkan kesehatan keluarga di Gampong Lambada Lhok sangat kompleks dan krusial. Sebagai bagian dari masyarakat pesisir, perempuan di desa ini menghadapi tantangan besar, terutama dalam memenuhi kebutuhan kesehatan keluarga. Kondisi alam, seperti pasang surut, turut mempengaruhi kebiasaan sehari-hari ibu rumah tangga di daerah tersebut. Ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok membagi waktu antara pekerjaan rumah tangga dan bekerja di luar rumah.

Mereka tidak hanya mengurus rumah tetapi juga turut mencari nafkah untuk membantu suami, mengingat penghasilan yang sering kali tidak mencukupi. Walaupun pekerjaan mereka berat, perempuan di desa ini mampu menjalankan peran ganda tersebut dengan baik, meskipun tidak sempurna.

Sebagai pencari nafkah tambahan, perempuan di pesisir tidak bisa hanya mengandalkan suami yang bekerja sebagai nelayan dengan penghasilan tidak tetap. Mereka harus bekerja keras, membagi waktu, dan mengatur keuangan untuk menjaga kesehatan keluarga. Ini mencerminkan pentingnya fungsi ekonomi keluarga, di mana perempuan juga bertanggung jawab dalam mendukung ekonomi rumah tangga. Meskipun kondisi ekonomi dan keterbatasan pengetahuan menjadi hambatan, mereka berusaha memberikan pendidikan tentang hidup sehat kepada anak-anak dan memanfaatkan pelatihan serta penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan.

Peran ibu sebagai pendidik sangat penting, terutama dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak. Mereka juga berusaha menyediakan makanan bergizi meskipun keterbatasan pendapatan. Selain itu, mereka mendapatkan bantuan dari Posyandu untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Secara keseluruhan, perempuan di Gampong Lambada Lhok telah menunjukkan kemajuan dalam pemahaman tentang kesehatan dan berusaha keras menjaga kesehatan keluarga meskipun menghadapi tantangan ekonomi dan keterbatasan pengetahuan.

### b. Memiliki sisi psikologi

Hasil penelitian mengenai peran perempuan dalam meningkatkan kesehatan keluarga di Gampong Lambada Lhok menunjukkan bahwa peran ibu rumah tangga sangat penting dalam menjaga kesehatan keluarga. Ibu

rumah tangga di daerah pesisir ini menghadapi banyak tantangan, baik dari segi ekonomi maupun lingkungan, namun mereka tetap berusaha keras untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Keuletan ibu rumah tangga dalam menerapkan hidup sehat sangat berpengaruh dalam menjaga kesehatan keluarga.

Mengurus rumah tangga dan bekerja di luar rumah merupakan tugas ganda bagi ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok. Selain bertanggung jawab atas kebutuhan rumah tangga, mereka juga turut membantu suami dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Meskipun pekerjaan ini berat, ibu rumah tangga di desa ini sudah terbiasa dan dapat menjalankannya dengan baik. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga sangat penting dalam usaha meningkatkan kesehatan keluarga. Ibu rumah tangga mengajarkan anak-anak untuk menjaga kebersihan, seperti mencuci tangan sebelum makan dan mandi dengan sabun, serta mengedukasi mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

Selain itu, kedekatan psikologis dalam keluarga juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan keluarga. Ibu rumah tangga mempererat hubungan antar anggota keluarga, yang saling mengingatkan dan bertanggung jawab terhadap kesehatan bersama. Keterikatan emosional ini membantu ibu rumah tangga untuk memotivasi keluarga hidup sehat.

Peran ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok tidak hanya terbatas pada urusan rumah tangga, tetapi juga dalam meningkatkan wawasan tentang kesehatan melalui kegiatan di luar rumah. Secara keseluruhan, peran perempuan di Gampong Lambada Lhok sangat signifikan dalam menciptakan keluarga yang sehat melalui ketelatenan, kesabaran, dan pendidikan tentang hidup sehat.

### c. Faktor pendukung

Upaya perempuan, khususnya ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok, dalam meningkatkan kesehatan keluarga didorong oleh beberapa faktor penting, seperti hubungan emosional yang kuat dengan anggota keluarga, keterbatasan waktu, dan keinginan untuk hidup sehat. Hubungan emosional yang erat antara ibu rumah tangga dan keluarga memudahkan penerapan program kesehatan keluarga, karena kedekatan ini menciptakan rasa aman dan kasih sayang, sehingga kegiatan kesehatan dilakukan dengan kesadaran bersama, bukan karena paksaan.

Ketersediaan waktu juga menjadi tantangan, karena ibu rumah tangga sering bekerja di luar rumah untuk membantu ekonomi keluarga. Meskipun demikian, mereka berusaha membagi waktu sebaik mungkin untuk menjaga kebersihan, menyediakan makanan bergizi, dan mengingatkan anggota keluarga untuk hidup sehat. Kerja sama antara anggota keluarga sangat penting dalam membagi tugas, yang membantu meringankan beban ibu rumah tangga dan memungkinkan waktu terbatas dimanfaatkan secara efektif.

Keinginan untuk hidup sehat menjadi faktor utama lainnya. Meskipun menghadapi keterbatasan ekonomi, ibu rumah tangga di Gampong Lambada Lhok tetap berupaya memenuhi kebutuhan gizi keluarga, menjaga kebersihan rumah, dan lingkungan yang sehat. Mereka juga memanfaatkan fasilitas kesehatan yang disediakan oleh pemerintah dan perangkat desa, serta mengajarkan anggota keluarga untuk menjaga kesehatan secara mandiri.

Kegiatan kemasyarakatan di desa turut memperluas pengetahuan ibu rumah tangga mengenai kesehatan dan kesejahteraan keluarga, yang berdampak positif pada kualitas hidup keluarga mereka. Secara keseluruhan, perempuan di Gampong Lambada Lhok berperan

aktif dalam menjaga kesehatan keluarga, dengan dukungan keluarga dan masyarakat yang sangat membantu.

d. Faktor penghambat

Meningkatkan kesehatan keluarga di Gampong Lambada Lhok, khususnya bagi perempuan pesisir atau ibu rumah tangga, menghadapi beberapa faktor penghambat yang signifikan. Salah satu faktor utama adalah pengetahuan terbatas tentang kesehatan, terutama dalam bidang medis. Sebagian besar perempuan di Gampong Lambada Lhok memiliki tingkat pendidikan rendah, yang berdampak langsung pada pemahaman mereka tentang kesehatan. Mereka sering kali mengandalkan penyuluhan atau pelatihan yang diselenggarakan pemerintah, namun kegiatan ini tidak dilakukan secara rutin, dan tidak semua ibu rumah tangga dapat mengikutinya. Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki berasal dari pengalaman sehari-hari, yang tidak selalu cukup untuk menerapkan gaya hidup sehat secara optimal.

Pengetahuan medis dianggap penting oleh ibu rumah tangga untuk menangani masalah kesehatan keluarga, tetapi keterbatasan pengetahuan ini menghambat mereka dalam mengatasi isu kesehatan yang lebih kompleks. Selain itu, faktor ekonomi keluarga juga menjadi kendala utama. Sebagian besar penduduk Gampong Lambada Lhok bekerja sebagai nelayan dengan pendapatan yang tidak tetap, yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan hidup, termasuk kebutuhan kesehatan. Pendapatan yang terbatas menyulitkan mereka untuk menyediakan makanan bergizi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Masalah lain adalah kurangnya pemahaman tentang gizi. Banyak ibu rumah tangga yang tidak memiliki pengetahuan mendalam tentang pentingnya gizi dalam makanan,

sehingga mereka kesulitan menyediakan makanan yang seimbang meskipun berusaha sesuai kemampuan ekonomi. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini—rendahnya pendidikan, keterbatasan pengetahuan medis dan gizi, serta kondisi ekonomi yang tidak menentu—menjadi tantangan besar bagi perempuan di Gampong Lambada Lhok dalam meningkatkan kesehatan keluarga.

## E. KESIMPULAN

### 1. Kesimpulan

- a. Pemerintah dan aparat Gampong berperan dalam menggalakkan hidup sehat dengan menyediakan fasilitas kesehatan dan melaksanakan kegiatan edukasi bagi ibu rumah tangga pesisir. Ini membantu perempuan pesisir meningkatkan kesehatan keluarga, baik dari aspek pribadi, keluarga, maupun lingkungan.
- b. Lembaga pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kesehatan melalui pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat yang diajarkan kepada peserta didik. Hal ini memudahkan perempuan pesisir dalam menerapkan program kesehatan di dalam keluarga.
- c. Walaupun upaya perempuan pesisir tidak mudah, ada faktor penghambat yang dihadapi, namun juga terdapat faktor pendukung yang dapat mengurangi dampak hambatan tersebut dan membantu perempuan pesisir dalam meningkatkan kesehatan keluarga.

### 2. Saran

Pemerintah dan Aparat Gampong perlu terus memperkuat program edukasi kesehatan dan menyediakan fasilitas yang lebih baik, terutama di daerah pesisir.

Lembaga Pendidikan harus lebih aktif dalam memberikan pengetahuan tentang hidup sehat kepada peserta didik, yang nantinya dapat diterapkan oleh perempuan pesisir dalam keluarga.

Meningkatkan Dukungan Sosial dengan melibatkan masyarakat dalam

mendukung upaya perempuan pesisir agar dapat mengatasi hambatan yang ada dan memaksimalkan faktor pendukung yang tersedia.

#### **DaftarPustaka**

- Bugin, Burhan. (2011). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Predana Media Group.
- Hidayat, Alimul Aziz. (2011). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*. Jakarta: Salemba Media.
- Marwoko & Suyanto (2011). *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*. Jakarta: Pridana Media Grop.
- Mufidah. (2018). *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Malang: UIN Press.
- Natoatmojo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, Eti. (2012). *Psikologi Perempuan dalam Berbagai Perspektif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Qaimi, Ali. (2015). *Peran Ganda Ibu dalam Mendidik Anak*. Bogor: PT. Cahaya.
- Sarwono. (2018). *Teori, Peran, Konsep, Dirivasi dan Implikasinya*. Jakarta: Gramedia.
- Sayyong, Zolekha & Hikmatu. (2012). *Fungsi Keluarga menurut BKKBN*. Jakarta: Retleved BKKBN.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: ALFABETA