

ABSTRAK

Gaya hidup sehat adalah kebiasaan seseorang untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk yang mengganggu kesehatan. Namun banyak orang yang belum melakukan gaya hidup sehat sehingga banyak pula yang terserang penyakit. Hal ini dikarenakan pengetahuan masyarakat yang kurang, ditunjukkan bahwa dari 20 responden yang diwawancarai terdapat 40% yang berpengetahuan kurang. Untuk itu peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat pengetahuan keluarga tentang gaya hidup sehat.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan populasi kepala keluarga di Rukun Tangga 5 kelurahan Nginden Jangkungan Surabaya sebanyak 53 kepala keluarga dengan besar sampel 47 kepala keluarga atau anggota keluarga yang berusia diatas 21 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non probability* sampling secara *purposive sampling*. Variabelnya adalah tingkat pengetahuan kepala keluarga tentang gaya hidup sehat. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Hasilnya diuraikan dalam bentuk narasi dan tabel.

Hasil dari penelitian didapatkan hampir setengahnya kepala keluarga memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebesar 12 responden (25,54%), hampir setengahnya dari responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebesar 21 responden (44,68%), dan hampir setengah responden juga memiliki tingkat pengetahuan kurang sebesar 14 responden (29,78%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan keluarga hampir setengah dari responden berpengetahuan cukup. Untuk itu masih memerlukan solusi yang baik antara lain perlunya menambah pengetahuan bagi masyarakat, dan petugas kesehatan hendaknya meningkatkan komunikasi, informasi, dan edukasi tentang gaya hidup sehat agar wawasan masyarakat menjadi lebih baik.

Kata kunci : pengetahuan, kepala keluarga, gaya hidup sehat.