Paket 8
RELEVANSI ANTARA GAYA HIDUP DENGAN KESEHATAN

Pendahuluan

Psikologi kesehatan sebagai pengetahuan social-psychological dapat digunakan untuk mengubah pola health behavior dan mengurangi pengaruh dari psychosocial stress.
Secara lebih operasional, psikologi kesehatan dapat dimanfaatkan untuk :

1. Mengevaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit
2. Memprediksi tingkah laku tidak sehat
3. Memahami peran psikologi dalam *experience of illness*
4. Mengevaluasi peran psikologi dalam treatmen
5. Selain itu, teori-teori psikologi juga dapat dimanfaatkan dalam mempromosikan tingkah laku sehat dan mencegah sakit/munculnya penyakit dalam skala individu maupun yang lebih luas (kelompok, komunitas maupun masyarakat)

Dalam paket ini, mahasiswa diajak untuk mendiskusikan tentang relevansi antara gaya hidup dengan kesehatan. Pendekatan perkuliahan pada Paket ini menggunakan pendekatan *active learning* dengan strategi *reading guide.* Strategi ini digunakan agar mahasiswa memiliki ruang untuk menemukan sendiri beberapa konsep penting berkaitan dengan gaya hidup dan relevansinya dengan kesehatan. Media perkuliahan yang digunakan berupa lembar uraian materi, LCD, laptop, klipping Koran, spidol dan kertas plano.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan
Kompetensi Dasar
Memahami peran psikologi dalam bidang kesehatan.

Indikator Kompetensi
Memahami relevansi gaya hidup dengan kesehatan

Waktu
2x50 menit

Materi Pokok

Relevansi gaya hidup dengan kesehatan

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (10 menit)

1. Memberikan penjelasan kepada mahasiswa tentang kegiatan perkuliahan model kooperatif dengan metode *inquiry* yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini.
2. Melalui tayangan beberapa gambar atau video untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang relevansi gaya hidup dengan kesehatan.

Kegiatan Inti (70 menit)

1. Mahasiswa dibagi menjadi 3 kelompok kecil dengan kemampuan heterogen.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Masing-masing kelompok mencari tahu sendiri dan mendiskusikan beberapa konsep penting tentang relevansi antara gaya hidup dengan kesehatan melalui metode *readingguide* dengan dipandu lembar kegiatan mahasiswa (LKM 1.1).
   Masing-masing kelompok mendiskusikan hasil tugas baca bersama anggota kelompoknya dan menuangkan hasil diskusinya pada kertas plano yang telah disediakan atau dalam bentuk power point.
3. Masing-masing kelompok diberi kesempatan untuk mempresentasikan hasil diskusinya dan kelompok lain diberi kesempatan untuk menanggapi.
4. Setelah semua kelompok mendapat giliran presentasi, dosen memberikan penguatan terhadap presentasi yang dilakukan mahasiswa.

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Pada bagain akhir perkuliahan mahasiswa diberi kesempatan melakukan refleksi terhadap materi dan proses perkuliahan yang telah dilakukan.
2. Dosen bersama mahasiswa menyimpulkan hal-hal penting yang berkaitan dengan materi perkuliahan "Relevansi gaya hidup dengan Kesehatan"

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas kepada mahasiswa melalui reading guide mengenai materi tentang urgensi pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, kegiatan dipandu oleh LKM 1.2.
2. Memberikan penjelasan kepada mahasiswa tentang keharusan untuk mendiskusikan dan mempresentasikannya pada pertemuan yang akan datang

Lembar Kegiatan Mahasiswa (LKM 1.1)

Eksplorasi pemahaman mahasiswa melalui metode *readingguide* terhadap materi tentang relevansi gaya hidup dengan kesehatan secara berkelompok.

Tujuan

Mahasiswa dapat memiliki kesadaran diri akan relevansi antara gaya hidup dengan kesehatan.

Bahan dan Alat Perkuliahan

Laptop, LCD, Kertas Plano, spidol dan Kliping Koran

Langkah Kegiatan Tugas Baca

1. Baca dengan cermat dan tuntas, materi yang telah dibagikan kepada masing-masing kelompok sesuai tugas kelompok masing-masing.
2. Diskusikan hasil bacaan anda dengan teman sekelompoknya.
3. Salah satu wakil kelompok yang telah disepakati mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas secara bergiliran dan kelompok lain menangggapi.

Lembar Kegiatan Mahasiswa (LKM 1.2)

Eksplorasi pemahaman mahasiswa melalui metode *readingguide* terhadap materi tentang urgensi pengetahuan tentang kesehatan reproduksi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Baca dengan cermat dan tuntas, materi yang telah dibagikan kepada masing-masing kelompok sesuai tugas kelompok masing-masing.
2. Diskusikan hasil bacaan anda dengan teman sekelompoknya.
3. Salah satu wakil kelompok yang telah disepakati mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas secara bergiliran dan kelompok lain menangggapi.

Uraian Materi

Relevansi antara Gaya Hidup dengan Kesehatan

1. **Pengertian gaya hidup (*Style of Life*)**

Menurut Adler (dalam Hall & Lindzey, 1993:294), yang dimaksud dengan gaya hidup adalah keunikan individu yang digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan yang diciptakan sendiri. Gaya hidup menyebabkan interpretasi terhadap keberadaan dirinya yang menjadi unik. Gaya hidup dikembangkan individu sebagai mahluk yang kreatif, jadi bukan bawaan dari lahir. Adler juga mengatakan, bahwa gaya hidup dalah cara seseorang menjalani hidupnya, bagaimana seseorang dapat menguasai persoalan dan menjalani hubungan dengan pribadi-pribadi lain.

Dengan konsep gaya hidup ini, Adler (dalam Alwisol., 2009 : 73) menjelaskan keunikan manusia. Setiap orang memiliki tujuan, merasa inferior, berjuang menjadi superior, dan dapat mewarnai atau tidak mewarnai usaha superiornya dengan minat social. Namun setiap orang melakukannya dengan gaya hidup yang berbeda-beda. Gaya hidup adalah cara yang unik dari setiap orang dalam berjuang mencapai tujuan khusus yang telah ditentukan orang itu dalam kehidupan tertentu dimana dia berada.
Sakinah (dalam Asrie Pusparini, 2009) menjelaskan bahwa gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya.

Gaya hidup sehat adalah tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga dan makanan bergizi. Perilaku sehat diperlihatkan oleh individu yang merasa dirinya sehat meskipun secara medis belum tentu mereka betul-betul sehat. Sesuai dengan persepsi tentang sakit dan penyakit maka perilaku sehat subjektif sifatnya (Sarwono, 1993: 31).

Menurut Lisnawati (dalam Ramadha., 2009) gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami.

Sejalan dengan pendapat Lisnawati, Notoatmojo (2005) menyebutkan bahwa perilaku sehat *(healthy behavior)* adalah perilaku-perilaku atau kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Hardinger dan Shryock (dalam Asrie Pusparini, 2009) untuk mencapai gaya hidup yang sehat diperlukan pertahanan yang baik dengan menghindari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelebihan dan kekurangan yang menyebabkan ketidakseimbangan yang menurunkan kekebalan dan semua yang mendatangkan penyakit.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan gaya hidup adalah pola perilaku individu sehari-hari yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya untuk mempertahankan hidup sedangkan gaya hidup sehat dapat disimpulkan sebagai serangkaian pola perilaku atau kebiasaan hidup sehari-hari untuk memelihara dan menghasilkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit serta melindungi diri untuk sehat secara utuh.

2. Pembentukan gaya hidup sehat

Notoatmojo (2005) menyebutkan perilaku sehat adalah suatu respon seseorang terhadap rangsang dari luar untuk menjaga kesehatan secara utuh. Terbentuknya perilaku sehat disebabkan oleh tiga aspek antara lain yaitu:

2.1 Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia yang melalui proses belajar atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki. Terbentuknya pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Notoatmojo (2005) juga mendefinisikan pengetahuan tentang kesehatan adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan.

Pengetahuan tentang cara-cara memelihara kesehatan meliputi: 1) Pengetahuan tentang penyakit menular dan tidak menular (jenis penyakit, gejala-gejala penyakit, penyebab penyakit, cara penularan dan pencegahan penyakit; 2) Pengetahuan tentang faktor-faktor yang terkait atau mempengaruhi kesehatan antara lain: gizi makanan, sarana air bersih, pembuangan air limbah, sampah atau kotoran manusia, perumahan sehat, polusi udara dan sebagainya; 3) Pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan yang profesional maupun tradisional; 4) Pengetahuan untuk menghindari kecelakaan baik kecelakaan rumah tangga, kecelakaan lalu lintas dan tempat-tempat umum.

2.2 Sikap

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik dan sebagainya). Sikap juga merupakan suatu sindroma atau kumpulan gejala atau objek sehingga sikap melibatkan pikiran, perasaan, perhatiaan dan gejala kejiwaan yang lain. Sikap terhadap kesehatan adalah pendapat atau penilaian orang terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan yang mencakup empat hal yaitu: 1) Sikap terhadap penyakit menular dan tidak menular (jenis penyakit, gejala penyakit, penyebab penyakit, cara penularan, cara pencegahan penyakit; 2) Sikap terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan; 3) Sikap terhadap fasilitas pelayanan kesehatan yang profesional maupun tradisional; 4) Sikap untuk menghindari kecelakaan, baik kecelakaan rumah tangga, lalu lintas maupun tempat-tempat umum.

2.3 Tindakan atau Praktik

Seperti yang telah disebutkan di atas bahwa sikap adalah kecenderungan untuk bertindak (praktik). Sikap belum tentu terwujud dalam tindakan karena untuk mewujudkan tidakan memerlukan faktor lain yaitu adanya fasilitas atau sarana dan prasarana sedangkan yang dimaksud dengan praktik kesehatan menurut Notoatoatmojo (2005) adalah semua kegiatan atau aktifitas dalam rangka memelihara kesehatan seperti pengetahuan dan sikap kesehatan, tindakan atau praktik kesehatan juga meliputi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

empat faktor antara lain: 1) tindakan atau praktik sehubungan dengan penyakit menular dan tidak menular; 2) tindakan atau praktik sehubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan; 3) tindakan atau praktik sehubungan dengan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan; 4) tindakan atau praktik untuk menghindari kecelakaan baik kecelakaan rumah tangga, lalu lintas maupun di tempat-tempat umum.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku atau gaya hidup seseorang terbentuk dari pengetahuan yang diperoleh dari proses belajar dan pengalaman kemudian pengalaman tersebut diyakini dan dipersepsikan sehingga menimbulkan motivasi, niat untuk bertindak.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup

Sarafino (1994) mengemukakan pendapat bahwa ada beberapa faktor umum dari kesehatan yang berkaitan dengan perilaku antara lain:

a. Faktor pembelajaran

Proses belajar merupakan suatu usaha untuk memperoleh hal-hal baru dalam tingkah laku (pengetahuan, kecakapan, ketrampilan dan nilai-nilai) dengan aktifitas kejiwaan sendiri. Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang dapat dikatakan belajar apabila di dalam dirinya terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak dapat mengerjakan sesuatu menjadi dapatmengerjakan sesuatu.

Dalam proses belajar itu sendiri tidak lepas dari latihan atau sama halnya dengan pembiasaan yang merupakan penyempurnaan potensi tenaga-tenaga yang ada dengan mengulang-ulang aktifitas tertentu. Baik latihan maupun pembiasaan terutama terjadi dalam taraf biologis tetapi apabila selanjutnya berkembang dalam taraf psikis maka kedua gejala itu akan menjadi proses kesadaran sebagai proses ketidaksadaran yang bersifat biologis yang disebut proses otomatisme sehingga proses tersebut menghasilkan tindakan yang tanpa disadari, cepat dan tepat.

b. Faktor sosial dan emosi

Menurut Taylor (1995) perilaku sehat sangat efektif bila didukung oleh situasi sosial yang baik. Keluarga, teman dekat, teman kerja dan lingkungan sekitar merupakan komponen penting dari terbentuknya kebiasaan sehat. Bila lingkungan mendukung kebiasaan sehat dan mengerti tentang hakekat kesehatan maka tidak sulit bagi penderita sakit untuk melakukan terapi kesehatan. Begitu pula sebaliknya perilaku sehat sulit terwujud ketika lingkungan tidak mendukung, sehingga dapat diketahui bahwa faktor sosial dapat berfungsi sebagai terbentuknya perilaku sehat dan tidak sehat.

Selain faktor sosial, faktor emosi juga dapat berperan dalam terbentuknya perilaku sehat. Ketika seseorang mengalami tekanan jiwa atau permasalahan yang rumit ada diantara mereka yang melampiaskan dengan kegiatan positif namun bahkan ada pula yang melakukan kegiatan yang dapat menambah buruk keadaan.

c. Faktor persepsi dan kogitif

Sarafino (1994) menyebutkan bahwa faktor kognitif memerankan peranan penting dalam perilaku sehat seseorang. Seseorang diikutsertakan untuk aktif mengetahui dengan pasti mengenai perilaku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehat yang mereka lakukan dan mengerti cara mengatasi problematika yang mungkin timbul sehingga mereka tahu apakah perilaku tersebut baik atau buruk.

Sebagian orang sadar bahwa sehat itu penting hanya di saat mereka sakit. Oleh karenanya banyak di antara mereka melakukan perubahan kegiatan sehari-hari dengan menghindari merokok, makan berlebih dan mulai memperlihatkan kandungan gizi makanan hanya ketika mereka telah mendapatkan sakit dan ingin segera sembuh dari sakitnya tersebut.

Menurut Corner dan Norman (1996) perilaku sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

- *Faktor sosial*, tercapainya peran sebagai teman, tetangga dan warga negara serta bisa berhubungan secara hangat bersamanya.
- *Faktor emosi*, adalah faktor yang datang dari dalam diri individu. Hal penting dari kesehatan emosi adalah kemampuan individu untuk memahami emosinya dan mengetahui cara penyelesaian bila masalah timbul, mampu mengatur situasi stres dan bisa melakukan aktifitas sehari-hari dengan menyenangkan.
- *Faktor kognitif* menentukan apakah individu akan belajar menerapkan perilaku sehat atau tidak. Sebagai contoh, pengetahuan mengenai perilaku sehat(atau kesadaran terhadap resiko) adalah merupakan faktor esensial dalam menentukan pilihan mengenai gaya hidup sehat. Gejala-gejala yang dialami, akan mengotrol kebiasaan berperilaku sehat ketika misalnya seorang perokok mulai mengurangi kebiasaan merokoknya karena merasakan sensasi pada tenggorokannya. Faktor-faktor yang berkaitan dengan akses pelayanan kesehatan, seperti kemudahan diberikan serta penggunaan fasilitas pelayanan keseehatan.
- Terakhir adalah *faktor kepribadian yang positif* (seperti *optimisme*) atau negatif (perasaan negatif) diasosiakn dengan penerapan perilaku sehat.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup antara lain: faktor pembelajaran, faktor sosial dan emosi, faktor persepsi dan kognitif, faktor pemenuhan kebutuhan tubuh, gejala-gejala yang dialami dan Faktor kepribadian yang positif.

4. Aspek-aspek yang berkaitan dengan gaya hidup

Menurut Levy dan Shirrefs (dalam Puspita., 2009) komponen atau aspek-aspek dari gaya hidup sehat antara lain adalah sebagai berikut:

a) *Gerak badan*, adalah suatu keharusan untuk melatih otot-otot agar tidak kaku dan menjaga stamina tubuh, karena apa yang tidak digunakan tubuh akan tidak berguna dan hilang. Olahraga tidak harus yang berat atau mahal tetapi secara rutin akan lebih baik;
b) *Istirahat dan tidur*, berguna untuk melemaskan otot-otot setelah beraktifitas dan juga untuk menenangkan pikiran. Tidur yang cukup di malam hari akan memulihkan kelelahan sepanjang hari dan siap untuk bekerja esok hari;
c) Mengkonsumsi makanan bergizi, adalah makanan dengan mutu terbaik dan jumlah minimum serta dimakan dalam waktu yang tepat;
d) *Air*, adalah yang tidak berwarna, tidak berbau dan bebas digunakan untuk pemakaian dalam dan luar;
e) *Udara*, dengan menghirup udara segar sangat membantu bagi proses kesehatan yaitu dengan menghirup dalam-dalam dan melepaskannya pelan-pelan baik malam dan siang;

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f) *Sinar matahari*, sinar matahari sebagai sumber kehidupan akan bermanfaat bila digunakan sebaik-baiknya. Terlalu banyak terkena sinar matahari akan mengakibatkan kangker kulit dan terlalu sedikitpun juga tidak baik bagi kesehatan tubuh;
g) Menjaga keseimbangan, tidak menggunakan atau mengkonsumsi sesuatu secara berlebihan;
h) *Menghindari rokok dan minuman keras* merupakan upaya penting untuk terhindar dari penyakit. Telah terbukti bahwa kebiasaan ini mengakibatkan berbagai penyakit berat yang mengakibatkan kematian, belum lagi kerugian finansial yang harus ditanggung karena tidak sedikit uang yang harus dikeluarkan untuk bisa mengkonsumsi kedua jenis pemuas itu. Bila hal itu sudah menjadi kebiasaan akan sulit untuk melepaskan kebiasaan buruk tersebut;
i) *Ketenangan pikiran dan emosi*, setiap manusia memiliki masalah yang harus dihadapi dan diselesaikan. Setiap masalah akan terselesaikan dengan baik apabila dihadapi dengan pikiran tenang dan emosi yang terkendali;
j) *Percaya pada kuasa Ilahi*, dapat meningkatkan tekat untuk selalu berbuat yang positif dan terbaik.

Selain itu Notoatmojo (1997) juga menyebutkan beberapa aspek dari perilaku sehat *(healthy behavior)* antara lain:

a. Makan dengan menu seimbang *(appropriate diet)*, mencakup pola makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan nutrisi yang memenuhi kebutuhan tubuh baik menurut jumlahnya (*kuantitas*) maupun jenisnya (*kualitas*);
b. Olah raga teratur, mencakup kualitas (gerakan) dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olah raga. Kedua aspek ini tergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan;
c. Tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol serta tidak menggunakan narkoba;
d. Istirahat yang cukup, berguna untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Istirahat yang cukup adalah kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatannya;
e. Pengendalian atau manajemen stres, stres tidak dapat dihindari oleh siapapun namun hanya dapat dilakukan adalah mengatasi, mengendalikan atau mengelola stres tersebut agar tidak mengakibatkan gangguan kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental (rokhani);
f. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif untuk kesehatan, mencakup keseluruhan tindakan atau perilaku seseorang agar dapat terhindar dari berbagai macam penyakit dan masalah kesehatan termasuk perilaku untuk meningkatkan kesehatan misalnya tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks serta penyesuaian diri dengan lingkungan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek gaya hidup sehat atau perilaku sehat terdiri dari serangkaian aktifitas dan sarana yaitu makanan dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, olah raga maupun gerak fisik secara rutin, menghindari kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum-minuman keras, penggunaan narkoba dan tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks, kesehatan psikis serta aspek pendukung berupa air bersih, udara segar dan sinar matahari.

5. Perspektif Islam Dalam Gaya Hidup Sehat Mencakup Pola Makan

Islam memiliki pandangan yang sangat jelas terhadap makanan dan minuman. Terbukti dengan adanya ayat dalam Al-Qur’an serta Hadist Nabi yang secara khusus menjelaskan tentang permasalahan ini.

Perhatian Al-Quran terhadap makanan sedemikian besar, sampai-sampai menurut pakar tafsir Ibrahim bin Umar Al-Biqa'i, "Telah menjadi kebiasaan Allah dalam Al-Quran bahwa Dia menyebut diri-Nya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai Yang Maha Esa, serta membuktikan hal tersebut melalui uraian tentang ciptaan-Nya, kemudian memerintahkan untuk makan (atau menyebut makanan)." Memang, tidak semua masalah makanan dan minuman yang berkaitan dengan kehidupan modern ini harus ditemukan argumentasinya secara khusus dari kedua sumber ajaran tersebut. Menurut Quraish Shihab (1997) argumentasi dapat ditemukan melalui pemahaman terhadap jiwa ajaran agama serta tujuan-tujuan pokok syariat (maqashid al-syari'ah) (http://usyakarya.blogspot.com/2007/12/makan-dan-minum-dalam-pandangan-islam.html, 20 juli 2012).

Ditemukan juga peringatan bahwa perut merupakan sumber utama penyakit: Al-Ma'idat Bait Adda'. Dan karena itu, ditemukan banyak sekali tuntutan, baik dari al-Quran maupun hadis Nabi Saw. yang berkaitan dengan makanan, jenis maupun kadarnya. Al-Quran juga mengingatkan:
"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (QS al-A'râf [7]: 31)

Penjabaran peringatan itu dijelaskan oleh Rasulullah Saw. dengan sabdanya:
Dari *Miqdam bin* Ma'di *Kariba,* dia berkata bahwa dia pernah mendengar Rasulullah saw bersabda*: "Tidak ada sesuatu yang dipenuhkan oleh putra putri Adam lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi putra Adam beberapa suap yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalaupun harus dipenuhkan, maka sepertiga untuk makanannya, seperti lagi untuk minumannya, dan sepertiga sisanya untuk pernafasannya*. (Hadis Riwayat at-Tirmidzi) (http://pamanabu.blogspot.com/2010/07/kesehatan-dalam-perspektif-al-quran-dan.html.pdf, 20 juli 2012).[25]

Rangkuman

1. Gaya hidup adalah pola perilaku individu sehari-hari yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya untuk mempertahankan hidup sedangkan gaya hidup sehat dapat disimpulkan sebagai serangkaian pola perilaku atau kebiasaan hidup sehari-hari untuk memelihara dan menghasilkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit serta melindungi diri untuk sehat secara utuh.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup adalah factor pembelajaran, kondisi social ekonomi dan factor persepsional

Latihan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Bagaimana relevansi antara gaya hidup dengan kesehatan? Jelaskan!
2. Berikan penjelasan tentang factor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang!

[25] Disarikan dari Mukhibbatul Hasanah, *Gaya Hidup pada penderita Diabetes Mellitus, skripsi* (Surabaya: 2012), hal. 22-32

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id