

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pola Hidup Sehat

1. Pengertian sehat

Definisi sehat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah 1). dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), 2). yang mendatangkan kebaikan pada badan, 3). sembuh dari sakit, 4). baik dan dalam keadaan biasa (sebagai Kiasan), 5). boleh dipercaya atau masuk pada akal (tentang pendapat, usul, alasan, dan sebagainya), 6). berjalan dengan baik atau sebagaimana mestinya (tentang keadaan keuangan, ekonomi dan sebagainya), 7). berjalan dengan hati-hati dan baik (berkaitan dengan politik). Akan tetapi sehat dalam pembahasan ini lebih tepatnya pada definisi yang pertama dan kedua yang mana sehat diartikan sebagai keadaan baik segenap badan dan bagian-bagiannya atau sesuatu yang dapat mendatangkan kebaikan pada badan. Sementara kesehatan sendiri adalah keadaan (hal) sehat : kebaikan keadaan badan.¹

Pengertian sehat menurut WHO adalah *“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”*. Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam

¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), 1241.

yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, bersantai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik atau bisa dikatakan bahwa sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.²

Majelis Ulama Indonesia (MUI), dalam Musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai “kesehatan jasmaniah, rohaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya.³ Sedangkan, di dalam UU RI nomor 23 tahun 1992 kesehatan juga mengandung dimensi mental dan sosial: Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sementara menurut Ade Hashman dalam bukunya yang berjudul *Kenapa Rasulullah Tidak pernah Sakit?*, mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari, seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional.⁴

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar dari segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur serta kemampuan bergerak akan berkurang atau bahkan hilang jika kesehatan

² Ahmad Syauqi Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan dalam syari'at islam* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 1999), 4.

³ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1998), 182.

⁴ Ade Hashman, *Kenapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit* (Jakarta Selatan: Hikmah, 2009), 3.

kita terganggu. Oleh sebab itu maka perlu bagi kita untuk senantiasa mensyukuri nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah ini dengan cara senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya.⁵

Manusia yang sehat adalah manusia yang dapat melaksanakan semua fungsi manajemennya sebagai wakil Tuhan di muka bumi ini. Adapun indikator manusia yang sehat alami, antara lain manusia itu memiliki pola pikir sehat, pola perilaku sehat, pola makan sehat dan pola gerak yang sehat. Manusia yang tidak memiliki indikator di atas belum dikatakan sebagai wakil Tuhan di muka bumi ini. Sehingga, manusia yang seperti ini dapat juga disebut manusia yang sakit atau manusia yang membutuhkan bantuan pengobatan baik secara rohani maupun jasmani.⁶

Menurut pendapat Dadang Harawi yang telah dikutip oleh Jumarodin dan Endang Sulistyowati, mengatakan bahwa :

Manusia yang sakit adalah orang yang tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupannya sehari-hari, karena fisiknya yang sakit atau kejiwaannya yang sedang terganggu. Beliau mengatakan bahwa orang yang disebut sehat jangan hanya badannya, mentalnya, dan rasa sosialnya yang sehat saja, namun juga harus dilihat dari rohaninya (spiritualitasnya).⁷

Sehat rohani rujukannya ke arah baik atau tidaknya seseorang dalam beragama. Dahulu, Badan Kesehatan Dunia (WHO) pernah mengatakan bahwa orang yang sehat adalah orang yang sehat fisiknya, mentalnya, rasa sosialnya dan bebas dari cacat atau penyakit. Namun, sejak tahun 1984, pengertian itu sudah diubah WHO, yaitu dengan menambahkan

⁵ Santosa Giriwijoyo, *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 23.

⁶ Jumarodin dan Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 209.

⁷ Ibid.

unsur spiritual, rohani atau agama. Jadi istilah orang sehat sudah mulai ditinjau dari segi fisik, mental, sosial dan spiritual atau rohaninya.⁸

Menurut pendapat John Knowles seperti yang telah dikutip oleh Ade Hashman mengatakan :

Hampir 99% tubuh manusia lahir dalam kondisi sehat. Dalam tubuh kita ada suatu sistem yang memelihara keseimbangan seluruh sistem organ yang dalam bahasa medis dikenal dengan istilah homeostasis⁹. Agar mekanisme homeostasis dalam tubuh manusia bisa bekerja dengan baik, maka manusia memerlukan pernafasan yang terpelihara, peredaran darah yang baik, pasokan energi yang proposional, kemampuan imunitas yang optimal, kurangnya paparan faktor toxin dari lingkungan, keseimbangan pikiran dan pemenuhan kebutuhan psikologis dan spiritual.¹⁰

Dalam keseharian, kita sering kali mengucapkan atau mendengar kata sehat *wal a>fiat* yang mana Quraish Shihab dalam bukunya Wawasan al-Qur'an menjelaskan kata '*a>fiat*' dalam bahasa Arab, diartikan sebagai perlindungan Tuhan untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya hanya dapat diperoleh orang yang mengindahkan petunjuk-Nya. Kerena itu kata '*a>fiat*' juga bisa bermakna sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sementara sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan.¹¹

Menurut The Liang Gie sebagaimana yang telah dikutip oleh Jumarodin dan Endang mengatakan bahwa :

⁸ Ibid., 210-211

⁹ Homeostatis adalah kecenderungan menuju keseimbangan atau stabilitas dalam keadaan fisiologis normal organisme yang bersangkutan. Lihat, W.A. Newman Dorland, *Kamus Saku Kedokteran Dorland* (Jakarta: EGC, 2011), 521.

¹⁰ Ade Hashman, *Kenapa Rasulullah.*, 3.

¹¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an.*, 182.

Orang dikatakan sehat adalah jika intelektualnya, biologisnya, fisiknya, psikologisnya dan sosialnya sehat.¹²

Jadi dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dikatakan sehat itu bukan hanya tentang fisik seseorang saja tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupannya baik secara jasmani, rohani, sosial, ekonomi dan lain sebagainya.

2. Pengertian pola hidup sehat

Pengertian pola hidup menurut Soekidjo yang dimaksud pola hidup adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Pengertian hidup sehat menurut Hanlon yaitu sehat itu mencakup keadaan pada diri seseorang secara menyeluruh tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Pengertian pola hidup sehat menurut Rusli Ruthan adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.¹³

Dengan demikian berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan kesehatan adalah suatu keadaan yang meliputi kesehatan jasmani, rohani dan sosial, lebih khusus lagi bahwa hidup sehat adalah

¹² Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, 236.

¹³ Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat* (Jakarta: Pustaka Inspira, 2014), 54.

suatu keadaan hidup yang mencakup semua aspek, yaitu jasmani, rohani, sosial, serta produktif secara ekonomi. Sedangkan, pengertian pola hidup adalah aktifitas yang dikerjakan oleh individu yang terwujud dalam tindakan atau sikap karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Pendapat lain menyatakan bahwa yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga, hal ini dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang memiliki kesehatan dalam hidupnya berarti ia telah dapat melepaskan diri dari penyakit yang menyiksanya baik berupa penyakit rohani maupun jasmani.¹⁴

B. Macam-Macam Kesehatan

1. Kesehatan jasmani

Yang dimaksud dengan sehat jasmani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan¹⁵. Jasmani sehat juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Cirinya antara lain: persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti: pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya (bukan hidup untuk makan), manajemen tidur

¹⁴ Husein Bahreisj, *Islam dan kesehatan* (Surabaya: Al-Ikhlâs, t.t), 22.

¹⁵ In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Mengungkap Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir* (Semarang: Syifa Press, 2006), 29.

dan istirahatnya untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga.¹⁶

Kondisi jasmani manusia sangatlah penting selama manusia masih hidup di dunia karena jasmani merupakan modal yang diberikan oleh Allah kepada manusia agar dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi ini dan juga agar manusia dapat berinteraksi dengan manusia lainnya. Jasmani inilah yang nampak secara jelas bahwa orang tersebut sehat atau tidak, karena sakit fisik akan cepat terlihat dari pada sakit rohani.

Untuk bisa menjaga kesehatan jasmani ini manusia harus tahu jam piket organ tubuhnya agar bisa tepat dalam mengambil langkah untuk menerapkan pola hidup sehat. Jam piket organ tubuh ini yang menentukan frekuensi kerja dari organ tubuh tersebut. Tidak hanya itu jam piket¹⁷ (jam biologis) ini pun menentukan pengaturan dan menentukan aktivitas kita dalam keseharian.¹⁸ Tetapi, tidak bisa dipungkiri juga bahwa sistem imun manusia sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh. Karena, kesehatan tubuh tergantung seberapa kuat sistem imun yang dimiliki di dalam tubuh, sistem

¹⁶ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, 239.

¹⁷ Jam piket organ tubuh yaitu waktu-waktu dimana organ tubuh manusia dapat bekerja dengan optimal dan kapan organ tubuh tersebut membutuhkan waktu istirahat. Misalnya: organ lambung, lambung mengalami jam kerja yang tinggi yaitu pada jam 07.00-09.00 sedangkan pada jam 19.00-21.00 kerja lambung menjadi lemah. Pada saat jam kerja lambung ini lemah maka kita dianjurkan untuk tidak mengonsumsi makanan yang sulit dicerna atau bahkan menghentikan aktivitas makan. Begitu juga organ limpa, ginjal, hati, paru-paru dan lain sebagainya juga memiliki jam kerja. Lihat, Adi D Tilong, *Jam Piket Organ Tubuh* (Yogyakarta: Flash Books, 2015), 36-37.

¹⁸ Tilong, *Jam Pike .*, 7.

imun ini yang mempunyai fungsi utama untuk menjaga kekebalan tubuh dari penyakit¹⁹. Sistem imun merupakan sentral dari sehat tidaknya manusia. Jika sistem imun seseorang lemah maka ia akan rentan terserang penyakit dan kebal atau tidaknya sistem imun ini sangat berkaitan erat dengan jam piket organ tubuh. Pada jam-jam tertentu sistem imun ini akan mengalami naik turun. Sehingga, untuk menguatkan imunitas tubuh, maka perlu untuk mengetahui jam piket organ tubuh.²⁰

Terkait dengan kesehatan fisik, Rasulullah SAW, bersabda:

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا رَوْحُ بْنُ عُبَادَةَ حَدَّثَنَا حُسَيْنُ عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ قُلْتُ بَلَى قَالَ فَلَا تَفْعَلْ قُمْ وَنَمْ وَصُمْ وَأَفْطِرْ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُزُورِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُزُوجَتِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّكَ عَسَى أَنْ يَطُولَ بِكَ عُمْرٌ وَإِنَّ مِنْ حَسَبِكَ أَنْ تَصُومَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا فَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلُّهُ قَالَ فَشَدَدْتُ فَشَدَّدَ عَلَيَّ فَقُلْتُ فَإِنِّي أُطِيقُ غَيْرَ ذَلِكَ قَالَ فَصُمْ مِنْ كُلِّ جُمُعَةٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ قَالَ فَشَدَدْتُ فَشَدَّدَ عَلَيَّ قُلْتُ أُطِيقُ غَيْرَ ذَلِكَ قَالَ فَصُمْ صَوْمَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ قُلْتُ وَمَا صَوْمُ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ قَالَ نِصْفُ الدَّهْرِ

“ Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur telah menceritakan kepada kami Rauh bin 'Ubadah telah menceritakan

¹⁹ Penyakit yang dimaksud disini adalah penyakit jasmani yaitu penyakit yang timbul karena salah satu dari organ tubuh tidak berfungsi dengan baik atau bahkan kehilangan fungsinya secara total. Bisa juga munculnya karena masuknya berbagai jenis mikroba ke dalam tubuh seseorang sehingga merusak salah satu organ tubuhnya. Dari situlah timbul gejala-gejala penyakit. Masing-masing penyakit jasmani memiliki gejala, sebab musabab, karakter dan improvisasi yang menjadi kekhususan penyakit tersebut, masing-masing penyakit dapat dibedakan dengan yang lain sehingga mudah dideteksi. Lihat Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, Terj. Abu Umar Basyier al-Maidani (Jakarta: Griya Ilmu, 2007), 8.

²⁰ Adi D Tilong, *Jam Piket Organ Tubuh.*, 10-11.

kepada kami Husain dari Yahya bin Abu Katsir dari Abu Salamah bin Abdurrahman dari Abdullah bin 'Amru dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menemuiku, lalu beliau bersabda: "Aku memperoleh berita bahwa kamu bangun di malam hari dan berpuasa di siang hari, benarkah itu?" Aku menjawab; "Benar." Beliau bersabda: "Jangan kamu lakukannya; namun tidur dan bangunlah, berpuasa dan berbukalah. Karena tubuhmu memiliki hak atas dirimu, kedua matamu memiliki hak atas dirimu, tamumu memiliki hak atas dirimu, istrimu memiliki hak atas dirimu. Sungguh, semoga panjang umur dan cukup bagimu berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, dan suatu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipatnya, itulah puasa Dahr." Abdullah bin 'Amru berkata; "Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras kepadaku, lalu kataku; "Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?". Beliau bersabda: "Berpuasalah tiga hari setiap Jum'at." Abdullah bin 'Amru berkata; "Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras kepadaku, lalu kataku; "Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?" Beliau bersabda: "Kalau begitu, berpuasalah seperti puasanya Nabiullah Daud." Aku bertanya; "Bagaimana puasa Nabiullah Daud?" Beliau bersabda: "Yaitu puasa setengah zaman (sehari puasa sehari berbuka)."²¹

Hadits ini merupakan teguran Nabi kepada para sahabat yang melampaui batas dalam beribadah sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan dan menyebabkan kesehatannya terganggu. Ibadah itu adalah perbuatan yang baik tetapi, jika hal itu dilakukan secara berlebihan maka akan mendatangkan *madhorot* yang berdampak pada diri sendiri, maka hal itu menjadi tidak baik. Adapun prinsip kesehatan fisik secara umum dikenal sebagai pencegahan lebih baik dari pada pengobatan.²²

Dalam kaidah fiqih istilah tersebut dikenal dengan **الدفع اقوى من الرفع** yaitu menolak lebih kuat dari pada menghilangkan, atau dalam

²¹ Abu Abdillah Muhammad Ibn Ismail Ibn Ibrahim Ibn Maghirah Ibn Bardizbah, *Shahih Bukhari* (Mesir: Maktabah 'Ibadi al-Rahman, 2008), 235.

²² Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, 227.

bahasa akademis dikenal jargon: tindakan preventif lebih baik dari pada tindakan kuratif.²³

Orang yang memiliki kesehatan fisik memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Kondisi tubuh fit dan segar
- b) Daya tahan tubuh baik/ bagus
- c) Tidak cepat lelah
- d) Berat badan dengan tinggi tubuh ideal
- e) Bulu/rambut dan kuku tumbuh dengan normal
- f) Fungsi organ tubuh bekerja dengan normal
- g) Produktifitas bekerja dengan normal
- h) Tidak ada gangguan/ penyakit dalam tubuh.
- i) Dapat menjalani aktifitas dengan baik dan normal²⁴

2. Kesehatan rohani

Kesehatan psikis/rohani menurut Zakiah Drajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah:

Terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.²⁵

²³ Abdul Haq dkk, *Formulasi Nalar Fiqh: telaah kaidah fiqh konseptual* (Surabaya: Khalista, 2006), 153.

²⁴Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an; Tafsir Al-qur'an Tematik*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2009), 344.

²⁵Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono.*, 29.

Apabila psikologis (rohani) seseorang ingin sehat, maka orang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, khawatir, was-was, gelisah hingga depresi dan putus asa. Orang yang psikisnya sehat biasanya suka memaafkan, suka memberi, dan senang berkasih sayang dengan sesama dan ketika bekerja dengan senang hati dan tidak menganggapnya sebagai beban, sehingga ia merasa bahagia dalam dirinya. Kebahagiaan ini lah yang menjadikan rohaninya sehat, karena tidak ada pikiran yang memberatkan jiwanya.²⁶

Berikut merupakan ciri-ciri utama seseorang yang sehat rohaninya:

- a. Memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya.

Orang yang beriman akan memfungsikan imannya sebagai kendali kehidupan yang tetap memiliki martabat sebagai manusia mulia. Selain itu mereka juga memiliki sandaran kuat ketika mengalami badai krisis yang berat sekalipun, karena bebannya bisa dilimpahkan kepada pelindungnya yaitu Allah.²⁷

- b. Mampu membebaskan dirinya dari penyakit-penyakit hati

Penyakit hati yang sering menghinggapi manusia merupakan sumber gangguan mental. Yang termasuk penyakit hati, yaitu dengki, dendam, buruk sangka, pamer, sombong maupun tamak. Sifat iri hati memangsa kebaikan-kebaikan pelakunya karena si pelaku menghabiskan energi sibuk memikirkan persoalan orang lain dan berupaya agar nikmat pada orang lain tersebut lenyap begitu saja.²⁸

²⁶ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan.*, 240.

²⁷ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an.*, 345.

²⁸ Ibid., 346.

c. Mampu beradaptasi terhadap kenyataan

Dalam kehidupan manusia sehari-hari manusia berhadapan dengan berbagai kondisi ada yang menyenangkan dan ada pula yang tidak menyenangkan. Apabila ia mendapat kebahagiaan ia bersyukur dan apabila ia mendapat kesusahan ia bersabar. Ia selalu melihat nilai positif di setiap kesusahan yang menimpanya. Sementara orang yang tidak mampu beradaptasi dengan kenyataan pada umumnya memiliki mental yang labil selalu menyesali diri dan pihak lain dengan kondisi yang ada. Apabila mendapat nikmat ia sangat bahagia dan apabila mengalami kesusahan ia seakan-akan terpojok dan terhina.

d. Mampu memperoleh kepuasan dari upaya perjuangan hidupnya

Dengan bekerja manusia memperoleh karunia dari Allah yang harus disyukuri karena setiap orang memperoleh sesuatu yang berbeda-beda sehingga kita tidak boleh merasa iri. Banyak orang yang tidak merasa puas dari apa yang telah diperolehnya dan selalu merasa kurang. Hal ini membuatnya tidak pernah bersyukur atas apa yang telah diperolehnya. Sikap iri hati pada bagian ini mendatangkan gangguan jiwa, rusaknya sendi-sendi moral dan agama karena hal itu seperti menolak apa yang telah diberikan Allah kepada kita.

e. Lebih senang memberi dari pada menerima

Al-Qur'an mendorong manusia untuk selalu memberi kepada orang yang membutuhkan. Orang yang sehat secara mental

berperilaku senang manakala dapat membantu orang lain yang membutuhkan pada apa yang ia miliki. Ada rasa bahagia pada dirinya saat ia dapat berbagi dengan orang lain tanpa mengharapkan memperoleh balasan yang lebih besar.

- f. Mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling menguntungkan.

Manusia adalah makhluk sosial, ia tidak dapat bertahan hidup tanpa orang lain. Sementara hidup menyendiri dari kehidupan orang banyak merupakan hal yang sangat menyedihkan dan membawa dampak buruk pada kesehatan mental.

- g. Bebas dari kecemasan atau ketegangan

Kecemasan merupakan salah satu penyebab ketegangan dalam diri manusia yang dapat berakibat pada kekacauan hormonal dan pengaruh kuat pada keseluruhan sistem kerja tubuh. Orang yang mentalnya sehat selalu berupaya membebaskan dirinya dari belenggu kecemasan dengan bertawakal kepada Allah dan menerima apapun yang terjadi setelah ia berusaha seoptimal mungkin.

- h. Mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian

Orang yang sehat mental berupaya mengalihkan masalah yang menghadangnya kepada hal-hal yang membangun. Sebab jika ada tekad untuk keluar dari suatu masalah maka di sana pun Allah akan membantu apalagi jika orang tersebut menumbuhkan suburkan ketakwaannya.

i. Memiliki rasa setia kawan terhadap sesama

Yang membedakan manusia dengan hewan adalah kepekaan dan kesetiakawanan sosial. Manusia memiliki ras simpati dan empati terhadap penderitaan sesamanya dan perasaan itu bersifat instingtif²⁹ namun bisa tumpul tergantung lingkungannya.³⁰

Sesungguhnya suatu cara yang lebih cepat untuk merawat kesehatan rohani atau psikosomatik adalah dengan meyakini dan mengamalkan ajaran-ajaran agama secara sungguh-sungguh dalam perkataan dan perbuatan karena agamalah yang dapat membimbing dan menuntun manusia ke arah kehidupan sejati dan sejahtera lahir dan batin. Sedangkan Allah tidak menurunkan suatu ajaran tanpa adanya petunjuk baik berupa kitab maupun utusan. Mengingat al-Qur'an adalah kitab petunjuk yang dapat menyembuhkan maka di dalamnya terdapat obat yang akan mengarahkan manusia pada hidup yang sehat baik rohani maupun jasmani.

²⁹ Insting akar bahasanya dari latin *instinctus* yang artinya terbangkitkan atau terdorong, dengan implikasi impuls-impuls semacam itu bersifat alamiah atau bawaan. Ada empat makna umum yang berbeda untuk istilah ini: 1. Sebuah respons yang tidak dipelajari yang menjadi karakteristik anggota-anggota spesies tertentu. 2. Sebuah kecenderungan atau disposisi untuk merespons dengan suatu cara khusus yang menjadi karakteristik suatu spesies tertentu. 3. Seperangkat tindakan terkoordinasi yang kompleks suatu tindakan yang ditemukan bersifat universal, atau mendekati universal, di dalam spesies tertentu yang muncul di dalam kondisi-kondisi stimulus yang spesifik, kondisi-kondisi dorongan yang spesifik, dan kondisi-kondisi perkembangan yang spesifik. 4. Sejumlah kecenderungan yang terwariskan yang tidak dipelajari, dihipotesiskan sebagai daya pendorong motivasi dibalik perilaku manusia yang kompleks. Lihat. Arthur S. Robert dan Emily S. Rober, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 474.

³⁰ Departemen Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an.*, 348-361.

C. Islam Dan Pola Hidup Sehat

Islam merupakan agama yang peduli terhadap kesehatan, banyak hal yang disyariatkan dalam Islam yang erat kaitannya untuk mendapatkan kesehatan, bukan hanya tentang kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani. Berikut ini beberapa hal yang terkait dengan kesehatan yang dijelaskan dan disinggung dalam ajaran agama islam :

1. Beberapa hal-hal pokok yang terkandung dalam syari'at tentang kesehatan.

Dalam syari'at Islam ada beberapa pokok permasalahan yang dibahas yang berhubungan dengan kesehatan manusia, di antara hal-hal tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Sanitation and personal hygiene* (kesehatan lingkungan dan kesehatan perorangan), yang meliputi kebersihan badan, tangan, gigi, kuku dan rambut. Demikian juga kebersihan lingkungan, jalan, rumah, tata kota, saluran irigasi, sumur serta tebing-tebingnya.
- b. *Epidemiologi* (Preventif penyakit menular) melalui karantina, preventif kesehatan, tidak memasuki suatu daerah yang terjangkit wabah penyakit, berobat kedokter dan lain-lain.
- c. Memerangi binatang melata, serangga dan hewan yang menularkan penyakit kepada manusia. Untuk itu diperintahkan agar membunuh tikus, kalajengking dan musang serta membunuh serangga yang berbahaya, serta makruh memelihara anjing di rumah karena air liurnya najis dan diharamkannya babi karena banyak mengandung penyakit.

d. *Nutrition* (kesehatan makanan)

Tentang kesehatan makanan ini terbagi menjadi 3 bagian, yaitu:

- 1) Menu makanan yang bermanfaat kepada kesehatan jasmani, seperti tumbuh-tumbuhan, daging binatang darat, laut dan segala sesuatu yang dihasilkan dari daging, madu, kurma, susu, dan semua yang bergizi.
- 2) Tata makanan, Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, makan bukan karena lapar hingga kekenyangan, diet ketika sedang sakit, memerintahkan berpuasa agar usus dan perut besarnya dapat beristirahat dan tidak berbuka dengan berlebih-lebihan atau melampaui batas.
- 3) Mengharamkan segala sesuatu yang berbahaya bagi kesehatan, seperti bangkai, darah dan daging babi.

e. *Sex hygiene* (kesehatan seks) yakni meliputi beberapa hal yang berkaitan dengan seks, embrio dan perkembangannya, pendidikan seks, cara memilih istri bahkan program pendidikan tentang hubungan seks yang aman. Demikian juga tentang kebersihan seks, seperti mandi setelah bersetubuh, tidak menggauli istri ketika haid dan lain-lain.

f. *Mental and psychic hygiene* (kesehatan mental dan jasmani) yakni ajaran untuk mencegah sebab terjadinya stres. Untuk itu Islam mengajarkan untuk bersabar dalam menghadapi cobaan, tidak putus asa, selain itu Islam juga melarang untuk menggunakan hal-hal yang berbahaya bagi tubuh seperti meminum khamr dan lain-lain.

- g. *Body build* (bina raga), Islam mendorong untuk memiliki keterampilan dan olahraga seperti menunggang kuda, renang, memanah, gulat dan berbagai perlombaan olahraga yang bermanfaat.
- h. *Occupational medicine* (kesehatan kerja) hal ini berkaitan dengan jaminan pekerjaan, upah dan profesionalisme kerja.
- i. *Geriatri*³¹ (memelihara manula), banyak ayat-ayat al-Qur'an maupun sunah yang berisi tentang perintah untuk menghormati, merawat, dan menjaga mereka serta menyayangnya seperti menyayangi diri kita sendiri.
- j. *Maternal and child health* (kesehatan ibu dan anak), Islam menganggap bahwa menyusui anak merupakan perjuangan sama halnya dengan kaum laki-laki yang sedang berjihad. Sedangkan mati ketika menyusui anak sama halnya dengan orang yang mati syahid di medan pertempuran. Demi kesehatan anak dalam Islam juga diajarkan bahwa wajib menyusui anak itu minimal 2 tahun.
- k. Peraturan-peraturan kesehatan untuk melayani kesehatan dan dispensasi pelayanan. Islam adalah agama pertama yang memerintahkan agar tidak menyerahkan perawatan kesehatannya kecuali kepada yang ahli (profesional).
- l. Metode teologis untuk menciptakan masyarakat yang sehat.

³¹ Geriatri adalah salah satu cabang ilmu kedokteran modern. Kedokteran Islam sebenarnya yang pertama kali mempromosikannya. Orang yang memperkenalkan ini pertama kali adalah Ibnu Sina dalam karyanya "al-Qonun" dibawah sub bab "Thibul Musinin was Syuyukh" (pemeliharaan orang-orang manula dan orang jompo). Lihat. Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan.*, 7.

Islam adalah agama yang menciptakan dan yang pertama menggunakan metode ini, tetapi justru diambil alih oleh masyarakat Cina dan dianggap khazanah budayanya. Dengan metode ini Cina berhasil menjadi Negara pertama dalam kemajuan kebersihan dan kesehatan di dunia. Ini merupakan metode yang menghubungkan antara pendidikan kesehatan dengan akidah umat, memanfaatkan pengaruh akidah dan ketaatan seseorang serta mengharap pengorbanan mereka untuk tetap konsisten mengikuti perintah kesehatan.³²

2. Prinsip kesehatan dalam Islam

Secara umum, prinsip kesehatan dalam Islam, antara lain:

- a. Agama Islam bertujuan memelihara agama, jiwa, akal, kesehatan, harta dan keturunan umat manusia
- b. Anggota badan dan jiwa merupakan milik Allah SWT yang dikaruniakan kepada manusia agar dimanfaatkan, bukan untuk disalah gunakan atau diperjual belikan
- c. Penghormatan dan hak asasi manusia dianugerahkan kepada seluruh manusia tanpa membedakan ras dan agama
- d. Larangan merendahkan derajat manusia baik yang hidup maupun yang mati

³² Al-Fajari, dkk. *Nilai kesehatan.*, 4-8.

- e. Jika ada pertentangan kepentingan antara orang yang hidup dan orang yang mati, maka dahulukanlah kepentingan orang yang hidup.³³

3. Upaya memperoleh kesehatan

Menurut Ahsin Alhafidz dalam bukunya Fikih Kesehatan upaya untuk memperoleh kesehatan ini ada 4 macam, yaitu:

a. Upaya promotif

Upaya promotif di bidang kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kondisi dari yang sudah baik atau sehat menjadi lebih baik atau lebih sehat. Upaya promotif ini tercermin dari ayat yang menjelaskan bahwa manusia dilarang menjatuhkan diri, baik jasmani maupun rohani. Artinya, manusia wajib memelihara dan bahkan meningkatkannya.³⁴ Allah berfirman dalam QS. Al-baqarah (2): 195 :

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا
إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“ Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”³⁵

b. Upaya preventif

Upaya preventif adalah upaya mencegah atau melindungi dari terjadinya penyakit. Mencegah datangnya penyakit itu lebih baik dari pada mengobati penyakit. Memelihara nilai-nilai kesehatan merupakan

obat mujarab yang tiada duanya. Hal ini sesuai dengan prinsip:

³³ Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan*., 230.

³⁴ Ahsin Alhafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2007), 14-15.

³⁵ Ibid.

الوقاية خير من العلاج

“pencegahan lebih baik dari pada pengobatan”³⁶

Selain pencegahan dari berbagai penyakit upaya preventif yang diajarkan oleh agama diantaranya adalah dengan menjaga kebersihan, mengatur pola makan, berolahraga dan juga istirahat yang cukup.

c. Upaya kuratif

Upaya kuratif adalah upaya penyembuhan, dalam Islam diajarkan bahwa ketika sakit kita di haruskan untuk berobat. hal ini sesuai dengan hadits nabi:

حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ مُعَاذٍ الْعَقَدِيُّ حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ عَنْ زِيَادِ بْنِ عِلَاقَةَ عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ قَالَ قَالَتْ الْأَعْرَابُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا نَتَدَاوَى قَالَ نَعَمْ يَا عَبْدَ اللَّهِ تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ قَالَ دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُوَ قَالَ الْهَرَمُ قَالَ أَبُو عِيسَى وَفِي الْبَابِ عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي خُرَيمَةَ عَنْ أَبِيهِ وَابْنِ عَبَّاسٍ وَهَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

“ Telah menceritakan kepada kami Bisyr bin Mu'adz Al 'Aqadi, telah menceritakan kepada kami Abu 'Awanah dari Ziyad bin Ilaqah dari Usamah bin Syarik ia berkata; Para orang Arab badui berkata, "Wahai Rasulullah, Tidakkah kami ini harus berobat (jika sakit)?" Beliau menjawab: "Iya wahai sekalian hamba Allah, Berobatlah sesungguhnya Allah tidak menciptakan suatu penyakit melainkan menciptakan juga obat untuknya kecuali satu penyakit." Mereka bertanya, "Penyakit apakah itu wahai Rasulullah?" Beliau menjawab: "Yaitu penyakit tua (pikun)." Abu Isa berkata; Hadits semakna diriwayatkan dari Ibnu Mas'ud, Abu Hurairah, Abu Khuzaimah dari bapaknya dan Ibnu Abbas. Dan ini merupakan hadits hasan shahih.”³⁷

d. Upaya rehabilitatif

³⁶ Alhafidz, *Fikih Kesehatan*., 15.

³⁷ Alhafidz, *Fikih Kesehatan*., 29.

Upaya rehabilitatif adalah upaya memperbaiki atau mengembalikan suatu kondisi dari keadaan sakit menjadi lebih sehat. Upaya ini perlu dilakukan agar tidak terjatuh pada kondisi yang lebih buruk. Allah berfirman dalam QS. Ar-ra'd (13) : 11, berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”³⁸

Sedangkan menurut Leavel dan Clark upaya untuk memperoleh kesehatan ini ada 2 macam yaitu:

a. Upaya promotif

Upaya promotif adalah untuk meningkatkan status atau derajat kesehatan yang optimal, dan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam pelayanan antenatal yang ada, dengan menitik beratkan pada kegiatan promotif. Sasarannya adalah kelompok ibu-ibu sehat.³⁹

b. Upaya preventif

Upaya preventif merupakan upaya promosi kesehatan untuk mencegah terjadinya penyakit. Sasarannya adalah kelompok orang dengan resiko tinggi. Tujuannya untuk mencegah kelompok resiko

³⁸ Ibid., 30.

³⁹ Marmi, *Kesehatan Reproduksi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 375.

tinggi dan agar tidak jatuh menjadi sakit (*primary prevention*). Bentuk kegiatannya adalah imunisasi, pemeriksaan antenatal care, perinatal dan neonatal.

Manfaat dari kedua upaya tersebut adalah untuk :

- 1). Menurunkan angka kesakitan
- 2). Meningkatkan presentasi kasus yang dideteksi dini
- 3). Menurunkan kejadian komplikasi
- 4). Meningkatkan kualitas hidup.⁴⁰

Dalam perkembangannya, untuk mengatasi masalah kesehatan termasuk penyakit Leavel dan Calrk membagi usaha pencegahan (preventif) menjadi 3 tahap yaitu:

- a. Pencegahan primer : dilakukan pada masa individu belum menderita sakit, upaya yang dilakukan ialah:
 - 1) Promosi kesehatan (*health promotion*) yang ditujukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap masalah kesehatan.
 - 2) Perlindungan khusus (*specific protection*): upaya spesifik untuk mencegah penularan penyakit tertentu, misalnya melakukan imunisasi, peningkatan keterampilan remaja untuk mencegah ajakan menggunakan narkoba, untuk menanggulangi stress dan lain-lain.
- b. Pencegahan sekunder: dilakukan pada masa individu mulai sakit

⁴⁰ Ibid., 376.

- 1) Diagnose dini dan pengobatan segera (*early diagnosis and prompt treatment*), tujuan utama dari tindakan ini adalah a) mencegah penyebaran penyakit jika penyakit ini adalah penyakit yang menular dan b) untuk mengobati dan menghentikan proses penyakit, menyembuhkan orang sakit dan mencegah terjadinya komplikasi dan cacat.
- 2) Pembatasan cacat (*disability limitation*) pada tahap ini cacat yang terjadi diatasi, terutama untuk mencegah penyakit menjadi berkelanjutan hingga mengakibatkan terjadinya cacat yang lebih buruk lagi.
- c. Pencegahan tersier: dilakukan pada tahap penyembuhan Rehabilitasi, pada proses ini diusahakan agar cacat yang diderita tidak menjadi hambatan sehingga individu yang menderita dapat berfungsi optimal secara fisik, mental dan sosial.⁴¹

D. Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kesehatan

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup.

Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktifitas dalam

⁴¹ Marmi, *Kesehatan Reproduksi.*, 376-377.

kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya.

Tujuan dari menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Namun, selain mendapatkan kesehatan jasmani, dengan menerapkan pola hidup sehat kita juga akan mendapatkan sehat rohani yang stabil. Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Bahkan, bila menerapkannya dengan cara yang benar, maka dampak positif yang dirasakan akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat mencegah dari serangan berbagai macam penyakit, mulai dari yang ringan hingga penyakit yang kronis. Menerapkan pola hidup sehat tidaklah sulit, dengan disiplin waktu kita bisa memulai menerapkan pola hidup sehat dari hal yang kecil terlebih dahulu.

Banyak hal yang dapat diperoleh jika seseorang mau menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka bukan hanya dalam segi fisik tetapi dalam segi rohani juga banyak pengaruh yang di dapat dari penerapan pola hidup sehat ini. Sesibuk apapun kita hendaknya kita bisa menerapkan pola hidup sehat ini karena hal ini akan sangat menunjang aktifitas dan kegiatan kita sehari-hari. Diantara pengaruh pola hidup ehat terhadap kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh terhadap tubuh

Orang yang mau menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya maka akan berdampak banyak hal bagi tubuh mereka, diantaranya:

a. Tubuh menjadi segar

Pola hidup sehat menuntut manusia untuk menjaga pola makan dan pola tidur dengan menjaga hal tersebut maka tubuh manusia menjadi segar, misalnya mengkonsumsi makanan yang seimbang, konsumsi makanan yang tepat bagi tubuh akan berdampak baik, karena pemenuhan gizi yang pas sesuai dengan takaran. Pelaku pola hidup sehat akan memperhatikan pola makan mereka agar tidak menyebabkan penyakit, dengan demikian pemilihan makanan yang tepat akan memberikan dampak segar pada tubuh dan wajah lebih bercahaya.⁴²

b. Tidak mudah terserang penyakit

Seperti halnya mendapatkan tubuh yang segar orang yang berperilaku hidup sehat secara otomatis akan terhindar dari berbagai penyakit, mereka tidak akan mudah terserang penyakit dikarenakan penjagaan mereka terhadap kesehatan tubuh mereka. Misalnya orang yang menerapkan pola hidup sehat akan menjaga juga pola olahraga mereka, sering bergerak atau aktif sangat bagus bagi kesehatan tubuh manusia hal ini sejalan dengan penelitian para ilmuwan yang dilakukan di Swedia dan Amerika Serikat yang menyimpulkan bahwa aktif bergerak seperti melakukan aktivitas fisik sesuai dengan standard WHO atau lebih (misalnya melakukan jalan cepat 150 menit perminggu) berkaitan

⁴² Zaenuddin, *Rahasia Hidup.*, 29-38

dengan peningkatan harapan hidup mencapai 3,4 hingga 4,5 tahun. Dan orang yang pasif atau kurang melakukan aktivitas fisik memiliki harapan hidup lebih pendek.⁴³

c. Tidur lebih berkualitas

Seseorang yang menjaga pola hidupnya akan mengatur pola tidurnya karena dengan tidur yang berkualitas akan memberikan dampak kesegaran dan kebugaran tidur yang cukup dan berkualitas akan mampu memulihkan diri dari rasa lelah, baik jasmani dan rohani. Selain itu tidur yang berkualitas membuat organ-organ tubuh menjadi rileks, sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi pada organ-organ tubuh itu karena aktivitas sehari-hari yang menguras energi dan tenaga. Dalam tidur yang berkualitas terdapat dua proses fisiologis yang terjadi. Pertama, proses pemulihan dan pertumbuhan dan yang kedua, meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai macam infeksi.⁴⁴

2. Pengaruh terhadap pikiran

Selain berdampak positif bagi tubuh manusia penerapan pola hidup sehat dalam keseharian manusia juga memberikan dampak yang positif bagi pikiran manusia. Di antara manfaat yang dapat dirasakan dari penerapan pola hidup sehat ini adalah:

- a. Pikiran lebih positif
- b. Meningkatkan etos kerja
- c. Meningkatkan rasa percaya diri

⁴³ Ibid, 42-44.

⁴⁴ Ariel Hakim, *Jangan Tidur Sore Hari* (Sampang: Diva Press, 2013), 25-34.

d. Merasa damai, nyaman dan tentram

Serangkaian pola hidup sehat yang dilakukan akan memberikan dampak yang bagus bagi pikiran manusia, kesehatan dan kebugaran tubuh, membawa manusia kepada pikiran yang lebih positif dan terarah.⁴⁵

3. Pengaruh terhadap kehidupan

Pengaruh terhadap kehidupan ini merupakan apa yang dirasakan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia, dengan menerapkan pola hidup sehat maka kehidupan manusia akan lebih dinamis dan menyenangkan karena pikiran dan tubuh mereka akan terasa segar dan sehat sehingga jarang juga terserang penyakit. Orang yang menerapkan interaksi juga dapat membuat interaksi sosial mereka menjadi baik. Memiliki kesehatan tubuh dan berumur panjang adalah impian dari semua orang dan dasar dari semua itu adalah penerapan pola hidup sehat, kesehatan milik siapa saja yang menginginkannya.⁴⁶

⁴⁵ Zaenuddin H M, *Rahasia Hidup*, 22-25.

⁴⁶ Ibid, 19-21.