

MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT MENURUT AJARAN PENA INSPIRASI

Riska Banga' Sulu¹, Juwinner Dedy Kasingku²

^{1,2} FKIP Universitas Klabat

kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

ABSTRACT

Physical and mental health are important aspects for humans. This study informs various factors that affect health, such as diet, exercise, water consumption, sun exposure, protection from food and drinks, clean air, adequate rest, and belief in God. Through a literature study approach using a descriptive qualitative method, data collected from various journals and health-related literature were then studied. The results of the study show that living a healthy lifestyle, which includes a balanced diet, regular exercise, and adequate water consumption, plays an important role in improving quality of life. Adequate sun exposure and protection from food and drinks also contribute to maintaining health. Clean air and adequate rest support the body in functioning optimally, while belief in God provides significant emotional and spiritual support. The combination of all these factors not only improves overall well-being but also protects against various disease risks.

Keywords: *Healthy lifestyle, health, physics, mental*

ABSTRAK

Kesehatan fisik dan mental merupakan aspek yang penting bagi manusia. Studi ini menginformasikan berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan, seperti pola makan, olahraga, konsumsi air, paparan sinar matahari, perlindungan terhadap makanan dan minuman, udara bersih, istirahat yang cukup, serta keyakinan pada Tuhan. Melalui pendekatan studi kepustakaan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, data yang dikumpulkan dari berbagai jurnal dan literatur terkait kesehatan kemudian dipelajari secara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menjalani gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan seimbang, olahraga teratur, serta konsumsi air yang cukup, berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Paparan sinar matahari yang cukup dan perlindungan terhadap makanan dan minuman juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan. Udara bersih dan istirahat yang cukup mendukung tubuh dalam berfungsi optimal, sementara keyakinan pada Tuhan memberikan dukungan emosional dan spiritual yang signifikan. Kombinasi dari semua faktor ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, tetapi juga melindungi dari berbagai risiko penyakit.

Kata Kunci: gaya hidup sehat, kesehatan, fisik, mental

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan kebutuhan setiap orang. Jika tidak sehat, maka tidak dapat melakukan apapun. Ditengah aktivitas yang padat terkadang manusia lupa menjaga kesehatan yang akhirnya menimbulkan masalah kesehatan, sehingga masalah kesehatan menjadi perhatian bagi pemerintah (LPPM Stikes Hang Tuah Pekanbaru, 2012). Perilaku dan gaya hidup yang tidak mendukung konsumsi makanan yang sehat membuat orang kehilangan kontrol atas apa yang mereka makan (Miko & Pratiwi, 2017). Untuk tetap sehat, kita harus makan makanan yang sehat dan berolahraga. Namun sayangnya, banyak orang yang tidak berniat untuk melakukannya.

Keluhan kesehatan yang dialami oleh seseorang menunjukkan bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan. Keluhan kesehatan dapat disebabkan oleh penyakit atau gangguan yang sering dialami, seperti batuk, pilek, dan sebagainya (Statistik Kesehatan, 2019). Pada segala usia, kekurangan konsumsi makanan dan minuman, baik secara kuantitas ataupun kualitas, dapat mengganggu proses produksi tenaga dan pertahanan tubuh. Makanan

yang enak, berharga murah, mudah diakses dan diolah adalah beberapa faktor yang memengaruhi pemilihan makanan tertentu yang disukai.

Dilansir dari berita Kemenkes (2018) menyatakan bahwa salah satu tantangan kesehatan yang dialami Indonesia pada saat ini adalah terkait dengan Penyakit Tidak Menular (PTM). Dikalangan masyarakat Indonesia, hipertensi, diabetes militius, obesitas, kanker, dan lain sebagainya meningkat sebagai akibat dari pola asuh, pola gerak, dan pola makan yang tinggi kalori, rendah serat, tinggi gula, garam, dan lemak. Lebih lanjut Purwanto mengatakan, PTM ini mulai meningkat sejak tahun 2010 dan PTM ini juga kemudian menjadi penyebab utama dari beban penyakit dalam kurun waktu dua dekade terakhir. Penyakit kardiovaskular (seperti serangan jantung dan stroke), kanker, penyakit pernafasan dan diabetes adalah jenis PTM yang paling umum, menurut WHO.

Setiap orang akan mengalami dampak pada pola makan mereka yang tidak sehat, terutama mereka yang lebih suka makan makanan siap saji atau junk food (Pamelia, 2018). Junk food didefinisikan sebagai

makanan yang tidak bergizi dan kurang nutrisi, vitamin, dan serat, tetapi tinggi kalori, garam, gula, lemak, dan zat aditif (Sodik, 2018). Di zaman yang semakin berkembang ini, banyak para remaja dan orang-orang muda yang menyukai makanan yang mudah untuk di dapatkan seperti junk food dan makanan yang cepat saji atau fast food dan mereka cenderung mengkonsumsinya secara terus-menerus, tanpa mereka sadari bahwa itu akan berdampak buruk pada kesehatan mereka. Tubuh membutuhkan nutrisi yang baik agar dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Bagi anak remaja, kebutuhan akan nutrisi ini sangat penting, karena para remaja akan mengalami peningkatan dalam hal pertumbuhan maupun perkembangannya (Tanjung et al., 2022). Memenuhi kebutuhan gizi remaja dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat dengan memakan makanan yang sehat dan bergizi. Oleh karena ketidaksadaran manusia akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, itulah sebabnya peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai cara hidup sehat.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Dimana peneliti menggunakan analisis literatur untuk memahami peristiwa yang diteliti. Peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dari jurnal-jurnal yang relevan dengan topik yang dibahas dan menganalisis data tersebut untuk mendapatkan sebuah hasil yang dapat berguna bagi peneliti, pembaca, dan semua orang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hidup sehat

Seseorang yang hidup sehat secara fisik dan mental tanpa masalah kesehatan fisik atau psikis disebut hidup sehat. Menerapkan gaya hidup sehat yang sederhana bisa jadi langkah awal untuk setiap orang dapat memiliki kehidupan yang sehat. Dalam jurnal Kemenkes menyebutkan bahwa banyak orang belum menyadari pentingnya menjalani gaya hidup sehat setiap hari (Kemenkes, 2018). Lebih lanjut, dikatakan bahwa kesehatan tubuh akan membantu kita melakukan aktivitas sehari-hari. Praktek hidup

sehat yang diterapkan akan memberikan manfaat bagi kita. Diantaranya adalah membuat kita lebih bahagia, meningkatkan energi tubuh, dan mengurangi risiko penyakit (Kasingku & Lumoindong, 2023).

Kesehatan fisik adalah hal pertama yang harus diajarkan kepada anak oleh ibunya. Anak-anak harus hanya makan makanan sederhana dan berkualitas tinggi untuk menjaga kesehatan mereka. Mereka tidak boleh makan lebih dari tiga kali setiap hari, dan makan dua kali lebih baik daripada tiga kali. Jika anak-anak dididik dengan baik, mereka akan segera belajar bahwa merengek dan bertingkah laku tidak akan menghasilkan apa-apa (White, 1905). Lebih lanjut Nyonya White mengatakan bahwa ibu yang bijaksana ketika mendidik anaknya akan mempertimbangkan manfaat masa depan, bukan hanya masalah saat ini. Ibu akan mengajarkan anaknya cara mengontrol selera dan penyangkalan diri, serta bahwa menjaga pola makan, minum, dan berpakaian yang sehat.

Ketidakpedulian orang-orang mengenai kesehatan pada saat ini seakan-akan sudah menjadi hal yang

biasa. Nyonya White (1926) dalam bukunya tentang membina pola makan dan diet mengatakan bahwa pendidikan kesehatan menjadi lebih penting saat ini. Meskipun telah banyak bidang yang berkaitan dengan kepuasan dan kebutuhan hidup telah tercapai, namun dalam bidang tenaga fisik dan daya tahan tubuh mengalami penurunan. Sehingga perlu adanya perhatian lebih dari setiap individu untuk hal ini demi kesejahteraan pribadi maupun orang lain. Melanggar aturan kesehatan sama dengan melanggar Sepuluh Hukum; keduanya melanggar hukum Allah. Mereka yang melanggar hukum Allah dalam tubuh mereka cenderung melanggar hukum Allah yang diturunkan di Bukit Sinai (White, 1938).

Allah ingin setiap pendeta, dokter, dan anggota jemaat tidak memaksa orang yang tidak memahami iman kita untuk melakukan perubahan makanan secara tiba-tiba. Jika mereka melakukannya, itu akan menjadi ujian yang tidak lengkat. Tingkatkan prinsip reformasi kesehatan dan biarkanlah Tuhan memimpin orang-orang yang setia. Mereka akan mendengar dan kemudian mempercayainya. Tuhan

tidak meminta para pengikutnya-Nya untuk menyebarkan kebenaran-Nya yang indah, yaitu reformasi kesehatan, dengan cara yang menimbulkan kebencian orang lain. Tidak ada yang harus menghalangi orang yang sedang berjalan di jalan kebodohan. Memuji sesuatu yang baik adalah baik, tetapi jangan terlalu bersemangat agar tidak mengusir orang yang datang untuk mendengar. Sederhanakan prinsip pertarakan (White, 1938).

Petunjuk yang berkaitan dengan reformasi makanan sangat penting. Dalam bukunya, (White, 1938c) menyatakan kebiasaan tidak bertarak, serta kejahatan dan kesengsaraan yang mengutuk dunia, sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak menyehatkan. Lebih lanjut White menyatakan bahwa petunjuk yang berkaitan dengan reformasi makanan sangat penting. Ketidakbertarakan, tindak pidana, dan kesengsaraan yang mengutuk bumi disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak menyehatkan. Dalam mengajarkan prinsip kesehatan, jangan lupa tujuan utama reformasi adalah untuk

mencapai kemajuan fisik, mental, dan spiritual yang paling tinggi. Tunjukkan bahwa hukum alam, yang juga merupakan hukum Allah, dibuat untuk kebaikan kita, agar kita bisa lebih bahagia.

Menurut Tobelo et.al (2021) menyatakan bahwa tubuh membutuhkan makanan sehat untuk menjaga fungsi organ dan kinerjanya. Secara umum, makanan yang termasuk dalam kategori makanan sehat memiliki berbagai jenis nutrisi. Syarat makanan sehat adalah bersih, kaya gizi, dan seimbang. Makanan yang memiliki karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin dalam jumlah yang seimbang disebut sebagai makanan sehat (Fadhli, 2022). Menjalani tips makan yang sehat biasanya mencakup makanan padat nutrisi dari semua kelompok makanan utama, seperti protein tanpa lemak, biji-bijian, lemak sehat, dan buah-buahan dan sayuran (Nuramdani & Putrikrislia, 2022).

Untuk tetap sehat, pola atau gaya hidup sehat harus dilakukan secara teratur dan terus-menerus. Kesehatan yang baik membantu seseorang mencapai potensi penuh mereka, mewujudkan impian, dan berdampak positif pada diri sendiri,

komunitas, bahkan masyarakat (Sukardi & Hutagalung, 2024). Lebih lanjut Sukardi dan Hutagalung menyebutkan bahwa menerapkan pola hidup sehat di mulai dari diri sendiri, lingkungan anda juga akan sehat secara otomatis. Untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat White (2005) menyatakan bahwa sinar matahari, udara bersih, pertarikan, istirahat, gerak badan, makanan teratur, penggunaan air yang cukup, dan keyakinan pada Tuhan adalah semua alat yang berguna.

Makanan

Makanan memiliki peran yang sangat penting dalam diri setiap individu, karena makanan merupakan sumber energi untuk dapat beraktivitas. Oleh karena itu, makanan yang dimasukkan ke dalam tubuh harus memiliki kualitas dan kuantitas yang baik (Kurniawati, 2022). Salah satu definisi dari pola makan yang sehat adalah pola makan yang memiliki komposisi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan yang seimbang (Sumintarsih, 2008). Menurut Kasingku (2023), dengan mengonsumsi makanan sehat dan seimbang, maka pikiran yang baik

pula akan terbentuk karena makanan yang dikonsumsi berkaitan erat dengan pembentukan pikiran. Demikian juga, Goni et.al (2023) menyatakan bahwa dengan makanan yang kita konsumsi akan membentuk pemikiran kreatif sehingga dapat menciptakan generasi yang sehat dan berguna bagi bangsa. Oleh karena itu, jangan menyepelekan mengenai makanan sehat. Jadi untuk dapat menjaga tubuh tetap sehat, perlu untuk mengonsumsi makanan yang gizi dan nutrisinya seimbang.

Berolahraga

Sama halnya dengan makanan, olahraga merupakan hal yang tidak kalah penting dalam menjaga tubuh tetap sehat. Meskipun olahraga adalah salah satu metode mudah untuk menjaga kesehatan, banyak orang yang mengabaikannya. Lebih lanjut, menurut Fadhli (2022) menyatakan bahwa olahraga dapat memberikan banyak manfaat, diantaranya adalah; melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh, mengontrol berat badan, meningkatkan energi, melenturkan sendi dan menguatkan tulang, dan masih banyak lagi.

Air

Air merupakan salah satu unsur yang tidak boleh dikurangi dalam tubuh seluruh makhluk hidup. Seperti yang dikatakan oleh dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, agar individu tidak menunda-nunda untuk minum, kita harus mengetahui fungsi air dalam tubuh, diantaranya adalah mengatur suhu tubuh, melembapkan dan membasahi mukosa, melindungi organ dan jaringan dalam tubuh, membawa oksigen ke jaringan tubuh lain, dan lain-lain (Sary, 2019). Untuk itu, penting untuk setiap individu memperhatikan aspek-aspek penting seperti ini.

Sinar Matahari

Sinar matahari merupakan salah satu sumber vitamin D yang bermanfaat bagi tubuh. Vitamin D mudah larut dalam lemak dan memiliki struktur molekul steroid yang sangat penting untuk berbagai proses metabolisme tubuh (Dianisa et al., 2022).

Pertarakan

KBBI (2023) mendefinisikan pertarakan adalah penahanan nafsu makan (pada diet, olahraga, dan sebagainya). Untuk menjaga kesehatan, pertarakan diperlukan. Pertarakan dalam hal makan dan

minum juga penting. Untuk melindungi kita dari pelanggaran yang disebabkan oleh nafsu yang tidak terkendali, Bapa kita di langit mengirimkan cahaya transformasi kesehatan. Orang-orang yang mencintai di kemurnian dan kemurnian dapat melihat manfaat dari makanan yang baik yang diberikan Allah kepada mereka. Oleh karena itu, dengan menjaga jarak setiap hari, mereka dapat disucikan melalui kebenaran (White, 1926).

Udara Bersih

Udara yang bebas dari populasi dan kotoran yang dapat merusak sistem pernapasan kita disebut udara bersih. Ini penting bagi kesehatan kita karena sebagian besar waktu kita tidak berada diluar ruangan atau di dalam ruangan. Pernapasan, penyakit paru-paru, dan bahkan penyakit jantung dapat disebabkan oleh udara yang tercemar.

Istirahat

Istirahat adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tubuh dari segala aktivitas sepanjang hari. Kekurangan istirahat dapat menurunkan fungsi organ-organ vital tubuh. Untuk itu tubuh sangat memerlukan waktu istirahat yang cukup, untuk dapat memulihkan otot

dan menyegarkan otak, mengisi kembali energi tubuh, memiliki waktu berkualitas, selain itu istirahat dapat mengurangi stres dan menghilangkan penat (Puji, 2023).

Percaya pada Tuhan

Percaya kepada Tuhan merupakan salah satu hal yang tidak dapat dihilangkan dalam setiap kehidupan individu. Kesehatan sebagai bukti iman yang didasarkan pada kasih sayang Allah (Doni, 2013).

D. Kesimpulan

Menjaga kesehatan fisik dan mental adalah penting untuk menjalani gaya hidup yang sehat. Ini termasuk pola makan yang sehat, olahraga teratur, konsumsi air yang cukup, paparan sinar matahari yang cukup, perlindungan terhadap makanan dan minuman, udara yang bersih, istirahat yang cukup, dan keyakinan pada Tuhan.

Dengan menjalani gaya hidup yang sehat, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, melindungi diri dari risiko penyakit, dan mencapai potensi penuh mereka. Kepentingan pendidikan kesehatan dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan juga ditekankan, karena hal ini berdampak pada

masyarakat secara keseluruhan dan hanya pada satu orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dianisa, G., Herlambang, H., Kusdiyah, E., Tarawifa, S., & Suzan, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Manfaat Sinar Matahari Dengan Kadar Vitamin D Pada Wanita Usia Subur Di Rumah Sakit Mitra Kota Jambi. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 3(1), 01–07. <https://doi.org/10.22437/esehad.v3i1.20278>
- Doni. (2013). *Hubungan Antara Iman Kristen dan Kesehatan Tubuh*. <http://gnibot.blogspot.com>
- Fadhli, D. R. (2022). *Makanan Sehat*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>.
- Goni, N., Lumingkewas, E. M., & Kasingku, J. D. (2023). Membangun Generasi Sehat: Pendidikan Terintegrasi yang Menggabungkan Nilai Firman dan Pengetahuan Tentang Makanan. *Journal on Education*, 6(1), 4349-4360.
- Kasingku, J. D. (2023). The Role of Healthy Food to Improve the Physical and Spiritual Health of Students. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853-859.
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan

- Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(4), 16071-16080.
- Kemenkes. (2018). *Hidup Sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/hidup-sehat>
- Kurniawati, D. R. (2022). *Fungsi Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Kemenkes Ditjen Yankes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1867/fungsi-pangan-dan-gizi-untuk-kesehatan
- LPPM Stikes Hang Tuah Pekanbaru. (2012). (Masih) Masalah Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 1(4), 170.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.29>
- Sodik, M. L. P. A. (2018). Fast food, junk food dan dampaknya bagi kesehatan. <https://osf.io/9Xtc8>, 3(Oktober), 1–47.
- Nuramdani, M., & Putrikrislia, U. P. (2022). *7 Tips Pola Makan Sehat Bergizi dan Seimbang*. 2021.
- Pamela, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Puji, A. (2023). *Pentingnya Waktu Istirahat untuk Kesehatan Tubuh*. Hallo Sehat. [https://hellosehat.com/sehat/infor](https://hellosehat.com/sehat/infor-masi-kesehatan/waktu-istirahat/)
- Sary, H. N. (2019). *Penting, Ini 8 Fungsi Air bagi Tubuh Anda*. Klikdokter. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-umum/penting-ini-8-fungsi-air-bagi-tubuh-anda>
- Statistik Kesehatan. (2019). Statistik Kesehatan 2019. *Badan Pusat Statistik*.
- Sukardi, J., & Hutagalung, S. (2024). *Analisis Pemahaman Pola Hidup Sehat Sebagai Sarana Penginjilan di Jemaat Sion Student Hill Side Airmadidi Josua Sukardi 1*, *Stimson Hutagalung 2* 1. 10(April), 115–126.
- Sumintarsih. (2008). *Pola Hidup Sehat*. [https://eprints.uny.ac.id/9234/3/BAB 2 - 10604227261.pdf](https://eprints.uny.ac.id/9234/3/BAB%20-%2010604227261.pdf)
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran pola makan pada mahasiswa semester vi fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 10(2).
- White, E. G. (1905). Kesalahan dalam Pendidikan. In *Seruan Khidmat* (p. 78.1).

- White, E. G. (1926a). *Membina Pola Makan dan Diet*.
[https://egwwritings.org/read?panels=p12871.2841\(12871.2840\)&index=0](https://egwwritings.org/read?panels=p12871.2841(12871.2840)&index=0)
- White, E. G. (1926b). Mengapa harus Mengadakan Reformasi. In *Membina Pola Makan dan Diet* (p. 24.1).
- White, E. G. (1938a). Bagaimana Caranya Menyatakan Prinsip Reformasi Kesehatan. In *Membina Pola Makan dan Diet* (p. 454.2).
- White, E. G. (1938b). Mengapa Harus Mengadakan Reformasi. In *Membina Pola Makan dan Diet* (p. 18.2).
[https://egwwritings.org/read?panels=p12871.77\(12871.81\)&index=0](https://egwwritings.org/read?panels=p12871.77(12871.81)&index=0)
- White, E. G. (1938c). sari buah-buahan murni. In *Membina Pola Makan dan Diet* (p. 427.4).
- White, E. G. (2005). *Membina Pola Makan dan Diet*. Indonesia Publishing House.