

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

WHO tahun 2018 melaporkan 71% penyebab kematian di dunia disebabkan penyakit tidak menular. Di Indonesia sendiri, menurut Kementerian Kesehatan RI (2019) persentase penyakit tidak menular sebesar 69,1% diantaranya hipertensi, obesitas, jantung koroner, kanker payudara, kanker usus dsb. Menurut Depkes RI (2019) sekitar 80% penyakit tidak menular diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurang olahraga, kurang konsumsi buah, kurang konsumsi sayur, obesitas, merokok, dan konsumsi minuman keras. Mizutani dkk (2016) menyatakan bahwa penyakit tidak menular pada muslim tidak hanya disebabkan gaya hidup sehat, tetapi juga dipengaruhi oleh budaya dan kepercayaan agama. Zareiyan (2017) menemukan bahwa muslim cenderung menerapkan gaya hidup sehat dengan cara menghindari perilaku negatif yang dilarang dalam ajaran agama Islam seperti merokok, konsumsi alkohol, dan penyalahgunaan narkoba karena dapat membawa keburukan dalam tubuh dan dapat terjerumus dalam kebinasaan.

Saat ini sedang tren fenomena gaya hidup sehat melalui *halal lifestyle* pada dewasa muslim di Indonesia (Adinugraha dkk, 2019). *Halal lifestyle* merupakan gaya hidup yang mengikuti syariah Islam sesuai dengan ketentuan Allah SWT (Aziz dan Ahmad, 2018). Melalui *halal lifestyle*, seorang muslim dapat memelihara kesehatan diri dan jiwa sekaligus mendekatkan diri kepada Allah SWT (Adinugraha dkk, 2019). Sehingga, halal bukan sekedar aturan dalam hukum Islam melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup seorang muslim terkait kesehatan (Sarasati, 2018).

Salah satu pendukung terjadinya *halal lifestyle* adalah kepopuleran di media sosial (Khasanah, 2019). Media sosial merupakan salah satu sarana untuk menyebar luaskan informasi mengenai *halal lifestyle* khususnya dalam hal kesehatan (Widyaningtyas, 2019). Salah satu publik figur terkenal yang telah memanfaatkan media sosial sebagai sarana dakwah gaya hidup sehat sesuai syariah Islam ialah dr. Zaidul Akbar dengan 2,8 juta pengikut di *instagram*

(Iskandar, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa dewasa muslim antusias mengetahui dan menerapkan gaya hidup sehat sesuai syariah Islam (Prawira dan Maulida, 2020).

The Institute of Medicine (IOM) dan *National Research Council (NRC)* menemukan bahwa dewasa awal menunjukkan profil kesehatan paling buruk diantara remaja dan dewasa akhir karena beresiko tinggi terhadap penyakit, cedera, dan kematian (Bonnie dkk, 2014). Dewasa dalam perspektif Islam disebut aqil baligh (Nurkholis, 2018). Aqil berarti dewasa secara mental, spiritual, sosial, dan emosional, sedangkan baligh berarti dewasa dilihat dari kematangan biologis (haid atau ihtilam) (Wahidah, 2020). Dalam ilmu fiqih, ketika seseorang telah mencapai usia baligh dan berakal maka diwajibkan untuk taklif dan mukallah yaitu bertanggung jawab untuk melaksanakan hukum-hukum syariah sesuai ketetapan Allah SWT diantaranya melaksanakan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya (Al-Syeikh Muhammad Nawawi Al-Bantani dalam Salman dkk, 2014).

Salah satu perintah Allah SWT kepada umatnya adalah menjaga kondisi kesehatan (Husin, 2020). Upaya seseorang untuk melindungi kesehatan adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat (Kumar, 2017). Walker dkk (1987) mendefinisikan gaya hidup sehat sebagai suatu upaya mempertahankan atau meningkatkan kesehatan (promotif) dengan melakukan pencegahan (preventif) untuk mengurangi peluang terkena penyakit (kuratif). Gaya hidup sehat menurut Walker dkk (1987) terangkum dalam skala *Health Promoting Lifestyle Profile-II (HPLP-II)* mencakup pertumbuhan spiritual (*spiritual growth*), hubungan interpersonal (*interpersonal relationship*), nutrisi (*nutrition*), aktivitas fisik (*physical activity*), tanggung jawab kesehatan diri (*health self-responsibility*), dan manajemen stress (*stress management*).

Gaya hidup sehat dapat dipengaruhi oleh faktor individual seperti kontrol diri, kepercayaan, kepribadian, spiritualitas, dsb (Boals dkk, 2011; Koenig, 2012; Friedman dan Kern, 2014; Villaume, 2017; Hagger dkk, 2019). Faktor individual yang erat kaitannya dengan agama Islam dan umat muslim adalah spiritualitas (Isnawati, 2018). Spiritualitas berkaitan dengan hal yang bersifat transenden, yaitu bagaimana seseorang memaknai hubungannya dengan sang pencipta (Allah)

sehingga, mempengaruhi bagaimana seseorang memaknai hidupnya dan peduli dengan sesama (Fetzer, 1999). Spiritualitas menurut Fetzer (1999) meliputi pengalaman spiritual sehari-hari (*daily spiritual experiences*), nilai-nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), memaafkan (*forgiveness*), pengalaman beragama (*private religious practices*), koping agama/ spiritual (*religious/spiritual coping*), dukungan agama (*religious support*), dan organisasi keagamaan (*organizational religiousness*). Spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kualitas hidup, harga diri, kepercayaan diri serta dapat menurunkan risiko kematian akibat PTM seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, dan obesitas akibat dari gaya hidup yang tidak sehat (Koenig, 2012).

Spiritualitas mendorong seseorang untuk bertanggung jawab atas kesehatan mental dan fisik melalui ajaran agama termasuk termasuk dalam hal ibadah (Pargament, 2013; Tan, 2013). Spiritualitas memiliki hubungan vertikal (Allah) dan horizontal (manusia) (Ross, 1995). Dalam konsep Islam, hubungan vertikal-horizontal disebut *hablum min Allah-hablum min al-nas* (Indra, 2018). Spiritualitas dalam Islam didasarkan pada prinsip tauhid yang mengharuskan umat muslim untuk beribadah hanya kepada Allah SWT (Ubale dan Abdullah, 2015). Semakin taat ibadah seorang muslim, semakin dekat hubungannya dengan Allah (Amin dkk, 2018). Dengan ibadah, umat Islam telah menjaga kesehatannya secara mental maupun kesehatan secara fisik melalui praktik-praktik keagamaan seperti berwudhu, puasa, dsb (Yulinar dan Kurniawan, 2017).

Selain faktor individual, faktor lingkungan juga berkaitan dengan penerapan gaya hidup sehat seseorang (Adliyani, 2015). Menurut Bandura (1999) *behaviour* (perilaku), *environment* (lingkungan), dan *person* (individu) memiliki hubungan timbal balik. Sebagaimana Bronfenbrenner (1979) menyatakan bahwa ada interaksi yang berkembang antara individu dan lingkungan terdekat yaitu keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan menjadi awal pembentukan sikap seorang individu (Wahy, 2012). Keluarga menjadi penganggung jawab pertumbuhan jasmani dan rohani yang paling berpengaruh terhadap individu (Rochim, 2017). Di dalam sebuah keluarga terdapat fungsi keluarga guna memenuhi peran dan tugas dalam keluarga (Kamilie, 2014). Moss dan Moss (dalam Fok dkk, 2011) melihat fungsi keluarga yang mendukung nilai-

nilai dalam diri individu diantaranya *cohesion* (kohesivitas keluarga), *expresiveness* (ekspresi), dan *conflict* (konflik). Salah satu fungsi keluarga yang paling penting dalam penanaman nilai-nilai tersebut adalah kohesivitas keluarga (Nauli dkk, 2017).

Kohesivitas keluarga adalah ikatan emosional untuk memahami interaksi antar anggota keluarga dan mengevaluasi tingkat dimana anggota keluarga merasakan keterpisahan atau keterhubungan satu sama lain dan dapat saling mendukung (Moss dan Moss dalam Fok, 2011). Kohesivitas keluarga dapat menjadi faktor pendukung yang penting bagi anggota keluarga, seperti mendukung pemeliharaan kesehatan dengan menerapkan gaya hidup sehat dalam keluarga (Dewi dan Ginanjar, 2019). Penelitian Welsh dkk (2011) menggambarkan bahwa individu yang memiliki kedekatan yang lebih besar dengan keluarga cenderung terlibat dalam gaya hidup sehat seperti model diet sehat dan asupan buah serta sayuran pada orang dewasa. Penelitian Ferreira dan Pereira (2016) menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas keluarga yang tinggi menjadi faktor pelindung terhadap kebiasaan buruk terhadap kesehatan. Soloski dkk (2015) juga menyatakan bahwa kohesivitas keluarga merupakan faktor pelindung dalam masalah penggunaan alkohol. Selain itu, kohesivitas keluarga menjadi faktor pendukung perilaku positif terkait nutrisi pada makanan agar mendukung kesehatan yang optimal (Martin dkk, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal belum mengadopsi gaya hidup sehat ditinjau dari survey IOM dan NRC yang menyatakan bahwa dewasa awal memiliki status kesehatan yang paling buruk dibandingkan dengan rentang usia lainnya. Spiritualitas dan kohesivitas keluarga mampu meningkatkan kesadaran akan gaya hidup sehat. Namun, belum banyak penelitian terkait spiritualitas dan kohesivitas keluarga pada dewasa awal muslim. Sehingga, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian mengenai peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat pada dewasa awal muslim. Dengan demikian, penelitian ini dapat mengetahui mengenai tingkat gaya hidup sehat pada dewasa awal muslim melalui spiritualitas dan kohesivitas keluarga. Penelitian skripsi ini merupakan bagian dari penelitian payung keluarga dan kesehatan.

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah spiritualitas dan kohesivitas keluarga memiliki peran yang signifikan terhadap gaya hidup sehat pada dewasa awal muslim di Jakarta?
2. Bagaimana spiritualitas dan kohesivitas keluarga memiliki peran yang signifikan terhadap gaya hidup sehat pada dewasa awal muslim di Jakarta menurut tinjauan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap masing-masing dimensi gaya hidup sehat pada dewasa awal muslim di Jakarta.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap masing-masing dimensi gaya hidup sehat pada dewasa awal muslim di Jakarta menurut tinjauan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan dapat membantu perkembangan ilmu Psikologi, terutama yang memiliki kaitan dengan topik spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat pada dewasa awal muslim di Jakarta.
- Mampu menambah wawasan pembaca terkait peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat pada dewasa awal muslim di Jakarta.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rujukan kepada praktisi seperti psikolog, instansi dan konselor untuk memberikan edukasi dan gambaran kepada masyarakat khususnya dewasa awal muslim yang berkaitan dengan spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat.
- Bagi dewasa awal, penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat.

1.5 Kerangka Berpikir

