

ABSTRAK

Hubungan Keterlibatan Waktu Luang Dalam Keluarga Dan Gaya Hidup Sehat Pada Dewasa Madya Serta Tinjauannya Dalam Islam

Seseorang yang memasuki usia dewasa madya mulai rentan terhadap kesehatannya seperti resiko terserang sindrom metabolik dan gangguan kesehatan mental. Dukungan keluarga menjadi faktor yang dapat memfasilitasi dewasa madya dalam menerapkan gaya hidup sehatnya dan dilakukan di waktu kapan saja termasuk waktu luang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterlibatan waktu luang dalam keluarga dan gaya hidup sehat yang dilihat dalam enam dimensi yaitu *spiritual growth*, *interpersonal relationships*, *nutrition*, *physical activity*, *health responsibility*, dan *stress management*. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan skala FLAP untuk mengukur aktivitas waktu luang dalam keluarga dan skala HPLP-II untuk mengukur gaya hidup sehat. Partisipan adalah 138 orang dewasa madya ($M_{\text{usia}}=44$) yang dipilih dengan metode *convenience sampling*. Data dianalisis dengan teknik korelasi *spearman rho* dan hasilnya menunjukkan hubungan yang signifikan negatif antara aktivitas waktu luang dalam keluarga dan *interpersonal relationship* dan *health responsibility*, sementara tidak ditemukan hubungan yang positif secara signifikan pada empat dimensi lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas waktu luang dalam keluarga berkaitan dengan penurunan gaya hidup sehat dalam hal *interpersonal relationship* dan *health responsibility*. Menurut Islam, keterlibatan waktu luang dalam keluarga berkorelasi positif dengan gaya hidup sehat karena sebagai bentuk cerminan dari orang-orang yang beriman yakni menjalankan perintah Allah SWT. seperti memanfaatkan waktu luangnya dengan berbagai aktivitas yang bertujuan untuk menjaga ataupun meningkatkan kesehatannya baik secara fisik maupun psikologis.

Kata Kunci: Keterlibatan waktu luang dalam keluarga, gaya hidup sehat, dewasa madya, tinjauan dalam Islam.

ABSTRACT

The Relationship Between Family Leisure Involvement And Healthy Lifestyle In Middle Aged Adults And Overview In Islamic Perspective

A person entering middle adulthood begins to be vulnerable to their health such as the risk of developing metabolic syndrome and mental health disorders. Family support is a factor that can facilitate middle adulthood in implementing a healthy lifestyle and is done at any time including leisure time. This study aims to determine the relationship between leisure time involvement in the family and a healthy lifestyle seen in six dimensions, namely spiritual growth, interpersonal relationships, nutrition, physical activity, health responsibility, and stress management. This study was conducted using quantitative methods using the FLAP scale to measure family leisure activities and the HPLP-II scale to measure healthy lifestyle. Participants were 138 middle-aged adults (age=44) who were selected by convenience sampling method. Data were analyzed using the Spearman Rho correlation technique and the results showed significant negative relationships between family leisure activities and interpersonal relationships and health responsibility, while no significant positive relationships were found in the other four dimensions.

Keywords: *Family leisure involvement, healthy lifestyle, middle adulthood, overreview in Islamic perspective.*