

ABSTRAK

Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dan Kepuasan Hidup pada Usia Madya serta Tinjauannya dalam Islam

Dewasa madya mengalami perubahan secara fisik dan kondisi hidup yang dapat membuat mereka kurang puas terhadap hidupnya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepuasan hidup adalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dan kepuasan hidup pada dewasa madya di Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah partisipan 86 orang (M=45 tahun), dengan teknik pengambilan data *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Health Promoting Lifestyle Profile-II* (HPLP II), untuk mengukur gaya hidup sehat dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) untuk mengukur kepuasan hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara dimensi gaya hidup sehat berupa *interpersonal relationship* ($r = 0.405$, $p < .001$), *stress management* ($r = 0.405$, $p < .001$), *health responsibility* ($r = 0.281$, $p = -0.009$), dan *spiritual growth* ($r = 0.480$, $p < .001$) dengan kepuasan hidup pada dewasa madya. Dengan demikian perlunya fokus pada pengembangan strategi, yang mencakup dimensi tersebut untuk meningkatkan kepuasan hidup pada dewasa madya. Dalam pandangan Islam, individu yang melakukan gaya hidup sehat maka akan memiliki kepuasan hidup yang baik.

Kata Kunci: gaya hidup sehat, kepuasan hidup, dewasa madya

ABSTRACT

The Relationship Between Healthy Lifestyle and Life Satisfaction in Middle Age and Its Review in Islam

Middle-aged adults experience physical changes and living conditions that can make them less satisfied with their lives. One of the factors that can increase life satisfaction is health. This study aims to determine the relationship between healthy lifestyles and life satisfaction in middle adulthood in Indonesia. This study is a quantitative study with 86 participants ($M = 45$ years), with convenience sampling technique. The measuring instruments used in this study were Health Promoting Lifestyle Profile-II (HPLP II), to measure healthy lifestyle and Satisfaction With Life Scale (SWLS) to measure life satisfaction. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between the dimensions of a healthy lifestyle in the form of interpersonal relationships ($r = 0.405$, $p < .001$), stress management ($r = 0.405$, $p < .001$), health responsibility ($r = 0.281$, $p = -0.009$), and spiritual growth ($r = 0.480$, $p < .001$) with life satisfaction in middle adulthood. Thus the need to focus on developing strategies, which include these dimensions to increase life satisfaction in middle adulthood. In the Islamic view, individuals who live a healthy lifestyle will have good life satisfaction.

Keywords: healthy lifestyle, life satisfaction, middle adulthood