



Analisis Pemahaman Pola Hidup Sehat Sebagai Sarana Penginjilan di Jemaat Sion Student Hill Side Airmadidi

Josua Sukardi¹, Stimson Hutagalung²

¹Mahasiswa Universitas Advent Indonesia

²Dosen Universitas Advent Indonesia

Abstract

Received: 26 Maret 2024

Revised: 28 Maret 2024

Accepted: 30 Maret 2024

Healthy lifestyle is very important in maintaining human body health. This lifestyle is acquired by those who pay attention to their body conditions. Looking at the current world situation, many people are found to suffer from the consequences of unhealthy lifestyle habits. Understanding the importance of a healthy lifestyle will help everyone understand the importance of maintaining health, and through understanding healthy lifestyle habits, it can be a means for evangelism where health is used as a tool to introduce the gospel. The method used in this writing is qualitative method and questionnaires will be distributed to church members to obtain understanding of healthy lifestyle among church members. The research problem formulation is as follows: 1. What is the importance of a healthy lifestyle?; 2. How is the understanding of healthy lifestyle among the members of Sion Student Hill Side Airmadidi Church?; 3. How can the understanding of healthy lifestyle help the members of Sion Student Hill Side Airmadidi Church in evangelism? Implementing a healthy lifestyle is a continuous and regular series of activities, thus becoming a habit in lifestyle.

Keywords: Health, Healthy Lifestyle, Evangelism

(*) Corresponding Author: ¹josua.sukardi23@gmail.com, ²stimson.hutagalung@unai.edu

How to Cite: Sukardi, J., & Hutagalung, S. (2024). Analisis Pemahaman Pola Hidup Sehat Sebagai Sarana Penginjilan di Jemaat Sion Student Hill Side Airmadidi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 115-126. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10969315>

PENDAHULUAN

Kesehatan menjadi hal yang penting dalam kehidupan dan sangat diinginkan oleh semua manusia yang hidup di muka bumi ini. Keadaan tubuh yang sehat memudahkan manusia dalam beraktivitas. Menurut Husin, (Husin, 2014) Kesehatan memegang peranan utama dalam kehidupan manusia karena ketika seseorang dalam keadaan sehat, manusia dapat beraktivitas dengan nyaman, memberikan kontribusi positif dan memberikan manfaat kepada orang lain. Memiliki tubuh yang sehat dan bugar akan dapat mencegah tubuh terserang berbagai macam penyakit saat ini. Menurut Karo, (2020) Tubuh yang dalam kondisi sehat dan bugar cenderung sulit terinfeksi oleh bermacam penyakit yang berbahaya seperti covid19 atau penyakit lainnya karena memiliki pertahanan atau sistem kekebalan tubuh yang baik, memungkinkan untuk penyembuhan mandiri dengan lebih mudah.

Menurut Septianto, (2020) Kesehatan tubuh menjadi salah satu kunci keberhasilan setiap individu, mendukung segala aktivitas yang dijalankan. Kondisi tubuh yang bebas dari penyakit adalah dasar penting untuk menjalani kehidupan yang produktif. Oleh karena itu, menjaga kesehatan harus menjadi prioritas bagi setiap orang tanpa memandang usia. Meskipun kesibukan dan



berbagai aktivitas seringkali menghambat praktik pola hidup sehat, sadar akan pentingnya menjalankan kebiasaan ini sejak dini dapat membantu mewujudkan impian hidup yang sehat bagi setiap individu. Pada umumnya, pola hidup mencakup kebiasaan yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan dalam kehidupan mereka. Dewasa ini kita menjumpai banyak manusia yang berketetapan ingin sesuatu yang serba cepat, mudah, dan sangat bergantung pada teknologi dalam mempermudah kepentingan maupun hanya sebuah keinginan manusia itu saja. Kemauan yang serba instan ini berdampak pada pola hidup, jika semua hal harus serba instan maka kesehatan manusia itu akan terganggu. Pola hidup sehat manusia akan kacau dan penurunan tingkat kesehatan disuatu daerah (Sarinastiti, 2018). Berdasarkan beberapa survei di Dinas Kesehatan, menurut Imanda, (2009) bahwa penduduk Indonesia yang berperilaku hidup sehat kurang dari 10%. Hasil ini mencerminkan kurangnya kesadaran dalam mewujudkan pola hidup sehat, yang berpotensi memberikan dampak negatif baik pada kesehatan individu maupun lingkungan sekitar. Kondisi kurangnya penerapan hidup sehat ini membuat seorang lebih rentan terhadap penularan penyakit, dan angka ini juga mencerminkan krisis kesehatan yang serius di Indonesia.

Melihat kondisi dunia saat ini, ditemukan begitu banyak orang yang menderita akibat dari kebiasaan hidup yang salah dalam hal makanan dan minuman yang berakibat fatal bagi tubuh manusia. Menurut Daulay, (2011) ada orang yang melakukan kebiasaan pola makan dan minum yang salah sehingga memicu berbagai penyakit serta gangguan pada jantung dan pembuluh darah. Kementerian Kesehatan mengatakan bahwa penelitian terbaru mengenai tren diet global menunjukkan 195 negara yang survei, menunjukkan adanya kecenderungan masyarakat mengonsumsi berbagai jenis makanan yang tidak sehat, sementara asupan makanan sehat tercatat sangat rendah. Kemudian secara umum, rata-rata konsumsi minuman yang mengandung gula di seluruh dunia melebihi 10 kali lipat dari jumlah yang disarankan. Salah satu kematian diseluruh dunia di sebabkan oleh kebiasaan makan dan minum yang buruk, mengonsumsi gula, garam, dan daging yang berlebihan membunuh jutaan orang setia tahun. Sehingga didapati bahwa 11 juta kematian diseluruh dunia diakibatkan oleh pola makan yang tidak baik (Kemenkes, 2019).

Sehingga dalam menghadapi kondisi ini perlu adanya pemahaman tentang pola hidup sehat ditengah masyarakat. Meskipun dunia kedokteran semakin canggih tetapi masalah kesehatan dan umur panjang tetap merupakan masalah yang paling sulit dihadapi saat ini.

Tantangan Kesehatan yang sangat penting yang digeluti oleh masyarakat dewasa ini dengan adanya kemajuan yang cukup signifikan dari teknologi kedokteran, justru semakin banyak pula bermunculan berbagai macam sakit dan penyakit dalam masyarakat. (Hasnidar, 2020). Tuhan ingin makhluk ciptaan-Nya sehat. Menurut Sunardi, (2020) mengatakan bahwa hidup sehat itu menyenangkan Tuhan. Alkitab memberikan jawaban dalam Keluaran 15:16 Jika kamu sungguh-sungguh mendengar suara Tuhan Allahmu dan melakukan apa yang benar di mataNya, dan memasang telingamu kepada perintah-perintahNya dan tetap mengikuti segala ketetapanNya, maka Aku tidak akan menimpahkan kepadamu penyakit manapun, yang telah Kutimpahkan kepada orang mesir sebab Aku

Tuhanlah yang menyembuhkan engkau. Pencipta begitu peduli terhadap kesehatan manusia. Tuhan telah memberikan pedoman-pedoman mengenai pola hidup sehat di dalam Alkitab. Injil kesehatan harus berjalan dengan penginjilan firman. Adalah rencana Tuhan agar pengaruh reformasi kesehatan menjadi sarana dalam penyebaran injil (White, 2005). Untuk itulah penelitian ini dibuat, untuk melihat Pola Hidup Sehat bagi jemaat sebagai Tangan kanan penginjilan untuk menjangkau masyarakat. Berdasarkan penjelasan di atas maka rumusan masalah adalah; 1). Apa pentingnya pola hidup sehat?; 2). Bagaimana pemahaman pola hidup sehat bagi Jemaat Sion Student Hill Side Airmadidi; 3). Bagaimana pemahaman pola hidup sehat dapat membantu Jemaat Sion Student Hill Side Airmadidi dalam penginjilan

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, khususnya menggunakan studi kasus. Penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah dimana peneliti sebagai instrumen, teknik pengumpulan data dan di analisis yang bersifat kualitatif lebih menekankan pada makna (Sugiyono, 2018). Penelitian akan dimulai dengan pengumpulan data melalui kuesioner dengan skala Likert dari 5= Sangat Setuju hingga 1= Sangat Tidak Setuju. Kuesioner dibagikan kepada individu-individu dari jemaat Sion Student Hill Side Airmadidi . Tujuannya adalah untuk mendapatkan wawasan tentang ideologi dan pemahaman mereka tentang pola hidup sehat. Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif hasil kuesioner kemudian akan melibatkan penalaran materi-materi yang berkaitan dengan ajaran agama, nilai-nilai, dan keyakinan yang menjadi landasan pemahaman kita tentang pola hidup sehat. Selain itu, survei kuesioner dapat digunakan untuk menilai persepsi dan mengukur pemahaman ini terhadap upaya penginjilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan memiliki kesehatan yang baik, seseorang dapat mencapai potensi penuh mereka, mewujudkan impian dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan pada komunitas dan masyarakat. Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga bagi setiap orang (Nurul, 2022). Seseorang yang menjaga kesehatan tidak hanya memiliki tubuh yang kuat, tetapi juga keseimbangan mental yang positif. Keadaan sehat ini membawa manfaat luar biasa, seperti tingkat energi yang tinggi, daya tahan yang kuat terhadap stres, dan kemampuan untuk memberikan kontribusi maksimal dalam berbagai aspek kehidupan yang memberikan landasan kuat bagi kehidupan yang bermakna. Dan menjaga kesehatan bukan hanya tentang menjaga diri sendiri, tetapi juga tentang memberikan kontribusi positif pada lingkungan sekitar.

Kesehatan adalah hal penting dalam kehidupan serta mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Kesehatan merupakan bagian dari hak asasi manusia dan sekaligus investasi untuk keberhasilan bangsa (Dinas Kesehatan, 2010). Pada Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, sehat didefinisikan sebagai suatu keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial dan ekonomi (Andi, 2009). Definisi sehat menurut World Health Organization (WHO) adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari

penyakit, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial. Definisi sehat menurut World Health Organization (WHO) adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial. Berdasarkan definisi kesehatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan terdiri dari empat dimensi, yaitu fisik, mental, sosial, dan ekonomi, yang saling berinteraksi untuk mencapai tingkat kesehatan optimal pada individu, kelompok, atau masyarakat. Sebab itu konsep kesehatan bersifat menyeluruh, bukan hanya memperhatikan aspek fisik saja.

Pentingnya Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat dibutuhkan dalam menjaga kesehatan tubuh manusia. Menerapkan pola hidup sehat adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus serta teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam pola hidup. Hal ini melibatkan perhatian yang cermat terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan tubuh, baik dari segi konsumsi makanan dan minuman, olahraga dan istirahat yang cukup. Menurut Soenarjo, (2002) Pola hidup sehat merujuk pada segala tindakan yang diambil untuk menerapkan kebiasaan positif guna mempromosikan kesehatan dan menghindari perilaku negatif yang dapat berdampak buruk pada kondisi kesehatan. Sedangkan menurut Kus, (2004) pola hidup sehat yaitu melaksanakan praktek kebiasaan hidup sehat merupakan hal yang penting dalam kehidupan setiap hari, baik didalam maupun diluar lingkungan kelas. Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting bagi masyarakat, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gaya makan yang tidak baik dan kurangnya aktivitas merupakan faktor resiko kesehatan global yang utama. Pola hidup yang tidak sehat membuat tubuh cepat terserang penyakit, seperti diabetes, jantung dan kanker. Pola hidup sehat dapat dimulai dari makanan dan minuman yang sehat, rutin berolahraga, istirahat yang cukup.

Pentingnya pola hidup sehat juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan memberikan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari, meningkatkan produktivitas, dan memperpanjang usia harapan hidup. Menurut Mesriah, (2020) bahwa pola hidup diperoleh oleh mereka yang memperhatikan kondisi tubuhnya, rajin berolahraga, menjaga pola makan, dan mendapatkan cukup tidur. Hal ini dapat meningkatkan tingkat kesehatan seseorang, berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Sebaliknya, pola hidup tidak sehat terjadi pada mereka yang kurang memperhatikan kondisi tubuhnya, mengonsumsi makanan tidak seimbang dengan aktivitas, dan jarang berolahraga, yang dapat mengakibatkan masalah obesitas.

Menurut Tawarka, (2004) bahwa upaya menjaga kesehatan akan berhasil apabila terjadi perubahan mental dan perilaku, sehingga setiap individu perlu menjaga kedisiplinan terhadap penerapan pola hidup sehat. Penerapan pola hidup sehat di mulai dari diri sendiri dan jika sudah menerapkan pola hidup yang sehat, maka secara otomatis keberadaan sekitar juga akan sehat. Menurut White, (2005) bahwa sinar matahari, udara bersih, pertamanan, istirahat, gerak badan, makanan teratur, penggunaan air, keyakinan pada Tuhan, semua ini adalah obat mujarab untuk memperoleh pola hidup sehat.

Makanan

Makanan memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan fungsi tubuh. Dalam tercapainya kondisi tubuh yang sehat maka unsur-unsur dalam komposisi makanan sangat menunjang. Menurut Sumintarsih, (2008) bahwa pola makan yang baik untuk tubuh yaitu pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat. Makanan juga memberikan energi yang dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, pola makan yang seimbang dan bergizi dapat mencegah berbagai penyakit. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menjaga kualitas makanan yang dikonsumsi agar dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berolahraga

Olahraga menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Adapun manfaat gerak badan dan olahraga antara lain: meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan energy, membuat tubuh lebih tegap, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga berat badan, mengurangi berbagai macam penyakit, meningkatkan nafsu makan dan tidur serta mengurangi stress. Olahraga merupakan bagian kegiatan yang dilakukan sedemikian rupa sehingga jantung tetap sehat. Ada banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan kita yang maksimal, kita dapat memilihnya sesuai dengan kesehatan. Tidak diharuskan selalu melakukan kegiatan yang berat, cukup hanya dengan aktif beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari itu sudah cukup untuk menjaga kesehatan tubuh manusia (Lesmana, 2014).

Air

Air memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan manusia. Konsumsi air yang cukup penting untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, mendukung fungsi organ, dan membantu proses pencernaan. Menurut Wulan, (2022) bahwa fungsi air dalam tubuh manusia: untuk metabolisme tubuh manusia, pernapasan, mencegah terjadinya gesekan sel, mengangkut zat-zat gizi ke sel-sel tubuh, membersihkan sisa-sisa pembuangan, sebagai alat transportasi dalam tubuh

Sinar Matahari

Sinar matahari memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan manusia. Menurut Minerva, (2019) bahwa paparan sinar matahari merupakan sumber alami vitamin D untuk kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh. Vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium, yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tulang. Meskipun paparan sinar matahari memiliki manfaat, penting untuk memperhatikan waktu dan intensitasnya serta melibatkan perlindungan matahari agar tidak berlebihan yang dapat menyebabkan kerusakan kulit. Memudahkan kulit kita untuk menghasilkan vitamin D, yang dikenal untuk menekan sel kanker. Membunuh kuman, membantu penyembuhan dan mempertinggi sistem kekebalan. Memberikan kesehatan kepada kulit jika disinari dengan cukup; tetapi akan menjadi kanker kulit jika disinari berlebihan.

Pertarikan

Pertarakan berarti penggunaan secara cukup untuk hal-hal yang menolong dan penolakan terhadap hal-hal yang berbahaya, pertarakan dalam pemilihan makanan sangat penting bagi kesehatan secara keseluruhan. Memilih makanan yang seimbang dan kaya nutrisi mendukung fungsi tubuh, pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Darmastuti, (2019) bahwa pertarakan adalah sebuah gaya dan pola kehidupan yang terungkap dalam perilaku kehidupan sehari-hari dengan mengadakan Batasan yang jelas terhadap berbagai kenikmatan yang ditawarkan oleh dunia ini. yang seringkali dilakukan untuk mencapai maksud-maksud rohani. Dengan melakukan pertarakan makanan yang tepat, seseorang dapat menciptakan fondasi yang kuat untuk kesehatan jasmani, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh

Udara Bersih

Udara bersih memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan manusia. Menurut Candrasari, (2023) bahwa udara yang bersih mendukung fungsi sistem pernapasan, mencegah resiko penyakit paru-paru, dan mengurangi dampak polusi udara terhadap tubuh. Partikel-partikel bersih dalam udara membantu menjaga kualitas udara di lingkungan sekitar, mengurangi risiko alergi, iritasi mata, dan gangguan pernapasan. Selain itu, udara bersih juga berkontribusi pada kesehatan mental, menciptakan lingkungan yang nyaman dan menyegarkan. Oleh karena itu, menjaga ketersediaan udara bersih menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara luas.

Istirahat

Aktivitas fisik secara berkelanjutan yang dilakukan tanpa jeda waktu akan merugikan kesehatan. Begitupun sebaliknya banyak istirahat serta kurangnya aktivitas akan membuat kesegaran tubuh menurun, sehingga perlu adanya keseimbangan. Menurut Putri, (2020) bahwa istirahat yang teratur memiliki peran krusial dalam menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh. Dengan memberikan waktu istirahat yang cukup, tubuh memiliki kesempatan untuk memulihkan energi, memperbaiki sel-sel yang rusak, dan menjaga fungsi sistem-sistem vital. Kualitas tidur yang memadai juga memengaruhi kesehatan mental dan emosional, meningkatkan daya konsentrasi, serta mengurangi risiko gangguan tidur. Istirahat yang teratur membantu mengelola stres, mengoptimalkan performa kognitif, dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, memberikan prioritas pada istirahat berkualitas adalah langkah penting dalam memastikan kesejahteraan dan kinerja optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Percaya Pada Kuasa Ilahi

Percaya pada kuasa Tuhan dalam menjaga kesehatan adalah aspek yang sangat penting bagi banyak individu. Menurut Enoch, (2012) bahwa kesehatan adalah berkat dari Tuhan, karena tubuh yang sehat kita dapat melakukan apa saja. Dengan tubuh yang sehat kita dapat meraih impian, kita dapat melayani Tuhan secara full. Keyakinan ini mencerminkan pandangan bahwa kesehatan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dan mental. Raja Salomo dalam Kitab Amsal 3:5-6. Sudah menggariskan sebuah ketentuan agung bahwa kepercayaan kita kepada Tuhan itu harusnya dengan sepenuh hati kita, dan kita dianjurkan untuk jangan sekali kali bergantung pada akal pikiran kita sendiri.

Pemahaman Pola Hidup Sehat Jemaat Sion Student Hill Airmadidi

Peneliti membagikan kuesioner kepada anggota jemaat Sion Student Hill Airmadidi untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengetahuan mereka terkait dengan pola hidup sehat. Kuesioner dibagikan menggunakan skala likert dimana 5= Sangat Setuju, 4=Setuju, 3=Netral, 2=Tidak Setuju, 1=Sangat Tidak Setuju. Kuesioner dibagikan kepada 30 responden. Hasil dari kuesioner yang dibagikan untuk mengetahui pemahaman pola hidup sehat anggota jemaat perihal tentang makanan, air, olahraga, istirahat, udara bersih, sinar matahari, pertarikan, dan percaya pada Tuhan.

Dari hasil kuesioner yang terkumpul dari anggota jemaat tentang pemahaman pola hidup sehat yang mereka ketahui perihal pentingnya makanan sehat dalam menjaga kesehatan tubuh 27 orang menjawab sangat setuju, 2 orang setuju dan masih ada 1 orang yang tidak setuju. Kemudian perihal pentingnya air bagi kesehatan tubuh 26 orang menjawab sangat setuju, 3 orang setuju, dan masih ada 1 orang yang kurang setuju. Kemudian pentingnya olahraga untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh 23 orang menjawab sangat setuju, 6 orang setuju, dan masih ada 1 orang yang kurang setuju. Kemudian pemahaman anggota jemaat perihal tentang istirahat yang cukup diperlukan sehingga tidak mengganggu kesehatan 21 orang menjawab sangat setuju, 7 orang setuju, 1 orang netral dan masih ada 1 orang yang kurang setuju. Kemudian pemahaman anggota jemaat perihal tentang udara bersih memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan tubuh manusia 24 orang menjawab sangat setuju, 4 orang setuju, 1 orang netral dan masih ada 1 orang sangat tidak setuju. Kemudian pemahaman tentang sinar matahari merupakan sumber alami vitamin D, 19 orang menjawab sangat setuju, 7 orang setuju, 3 orang netral, dan masih ada 1 orang sangat tidak setuju. Kemudian pemahaman tentang pertarikan secara cukup untuk hal-hal yang menolong bagi kesehatan 17 orang sangat setuju, 9 orang setuju, 3 orang netral dan masih ada 1 orang sangat tidak setuju. Kemudian kesehatan ini adalah berkat dari Tuhan 26 orang sangat setuju, 3 orang setuju, dan masih ada 1 orang kurang setuju.

Peneliti melihat bahwa anggota jemaat memiliki pemahaman yang bagus tentang pengetahuan mereka tentang pola hidup sehat. Melalui pengetahuan atau pemahaman yang dimiliki anggota jemaat dapat menolong dalam mempraktekan pola hidup sehat. Pemahaman pola hidup sehat berperan dalam membentuk kesadaran serta perilaku hidup sehat dalam masyarakat. Dan melalui pemahaman pola hidup sehat dapat juga menjadi sarana untuk penginjilan, dimana bidang kesehatan digunakan sebagai saluran pendukung atau alat bantu, dimaksudkan untuk memperkenalkan injil kepada masyarakat

Hubungan pendidikan dan pola hidup sehat sangatlah erat terkait. Menurut Mashuri, (2022) bahwa Pendidikan adalah daya dalam merumuskan kemanusiaan yang seutuhnya, yaitu Ketika manusia itu tiba dalam kondisi yang sehat dalam segala hal, baik itu rohani, social, jasmani. Dari sinilah akan terbentuk sebuah pola dan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan. Pendidikan memberikan dasar pengetahuan dan pemahaman yang diperlukan untuk mengatasi pola hidup sehat. Melalui pendidikan, individu dapat memahami pentingnya aspek-aspek seperti nutrisi, olahraga, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Selain

itu, pendidikan memberikan keterampilan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang bijak terkait kesehatan pribadi dan memiliki pendidikan yang baik cenderung lebih mungkin memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya akses atau pemahaman terhadap pendidikan dapat menjadi hambatan dalam mengatasi pola hidup sehat, mengakibatkan resiko tinggi terhadap masalah kesehatan. Dengan demikian kita dapat melihat bahwa Pendidikan itu adalah sangat penting dalam membangkitkan sebuah kesadaran dan perilaku hidup sehat dalam masyarakat

Pola Hidup Sehat Dalam Penginjilan

Bidang kesehatan mempunyai fungsi yang sangat penting dalam pekabaran injil. Bahkan dalam sejarah pekabaran injil, bidang kesehatan dipakai sebagai alat yang diharapkan dapat memperkenalkan injil tersebut. Menurut White, (2005) bahwa pekerjaan kesehatan harus dimajukan oleh gereja dalam usaha yang benar-benar teratur dimana kebenaran tentang injil keselamatan itu akan sangat bersangkutan erat dengan keberlangsungan reformasi kesehatan yang pada prinsipnya sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam Alkitab Tuhan telah memberikan menu makan sehat bagi manusia. Kejadian 1:29 menuliskan bahwa Tuhan telah memberikan kepada manusia yang pertama itu tumbuh-tumbuhan menjadi makanannya. Tuhan begitu peduli dengan kesehatan manusia. Dalam pelayanan Yesus ada tiga hal yang Ia lakukan; Berkhotbah, Mengajar dan Ia Menyembuhkan. Pekerjaan penginjilan dan kesehatan berjalan bersama-sama.

Pentingnya Penginjilan Kesehatan

Penginjilan Kesehatan memiliki peran penting dalam menjangkau masyarakat. Menurut Soetarman, (2003) bahwa dalam sejarah penyebaran injil sejak masa lampau bidang kesehatan memegang peran yang sangat penting. Kesehatan dianggap sebagai kebutuhan yang dapat langsung dirasakan dalam kehidupan saat ini. Pada masa lalu, bidang kesehatan digunakan sebagai saluran pendukung atau alat bantu, dimaksudkan untuk memperkenalkan injil kepada masyarakat. Dengan demikian, sektor kesehatan dianggap sebagai pintu masuk yang efektif untuk menyampaikan pesan injil secara menyeluruh. Tujuan utama dari bidang kesehatan pada hakikatnya bertujuan untuk membawa jiwa-jiwa kepada Kristus, yang merupakan inti dari penyiaran injil. Memberikan pendidikan dan memelihara kesehatan bukan hanya mendekati orang kepada Allah, tetapi juga sebagai langkah untuk mempersiapkan mereka menerima anugerah keselamatan. Oleh karena itu sejak awal bidang kesehatan sangatlah penting sehingga para pekabar injil perlu dibekali pengetahuan kesehatan sebagai sarana dalam menjangkau masyarakat.

Pekerjaan penginjilan kesehatan, inilah Injil yang harus dipraktekkan melalui belas kasihan dimana membuka jalan untuk masuknya Injil kepada semua orang, untuk itu gabungkanlah pekerjaan Injil dengan pelayanan kesehatan karena ini adalah pekerjaan perintis yang dimana banyak orang yang membuka hati. Hanya metode Kristus saja yang akan memberi kemajuan dimana Yesus berbaur, menunjukkan simpati, memenuhi kebutuhan mereka, menangkan kepercayaan mereka dan memanggil ikutlah Aku (White, 2012). Tuhan mau agar kita semua sehat. Pada saat yang sama Tuhan berjanji akan menjauhkan penyakit dan tidak membiarkan penyakit menimpa umatnya bilamana mereka mau turut pada hukum

Tuhan. Dalam Keluaran 15:16 Musa menuliskan bahwa bila kita bersungguh sungguh hati dalam penurutan kepada perintah Allah yang kita dengar dan memutuskan untuk mengikuti seluruh ketentuan yang telah digariskan oleh Tuhan, maka yang terjadi dalam kehidupan kita adalah kita akan dijauhkan dari segala sakit penyakit dan Tuhan berjanji akan menyembuhkan kita. Dalam hal ini kita bisa melihat dalam pelayanan bagaimana jika kita menurut perintah Tuhan pengaruh itu kita bisa rasakan baik pribadi bahkan semua orang yang kita layani.

Pribadi

Setiap pribadi di harus menjaga kesehatan tubuh jasmani masing-masing. Intinya adalah Firman Tuhan berkata bahwa kita harus memberikan tubuh kita sebagai persembahan kepada Tuhan, persembahan yang hidup, kudus serta berkenan kepada Allah dan itu semua disebut sebagai ibadah yang sejati. (Roma 12:1). Dan setiap pribadi yang telah menerima Yesus sebagai juruselamat dengan sendirinya rindu mempengaruhi orang lain untuk dibawah kepada Kristus. Menurut Simanulang, (2023) bahwa salah satu metode efektif dalam upaya memenangkan jiwa dan menjadikan murid Kristus adalah penginjilan Pribadi. Dalam penginjilan pribadi, seorang penginjil perlu sepenuhnya mengenal dan memahami individu yang menjadi objek peninjilan. Jika seorang belum mempunyai iman kepada Kristus maka pendekatan pribadi diperlukan untuk membangun fondasi yang memungkinkan penyampaian injil dengan mudah.

Keluarga

Misi Allah di dunia ini dikerjakan melalui keluarga. Menurut Tameon, (2022) bahwa sebagai agen misi orang tua memegang tanggung jawab utama, namun sayangnya banyak dari mereka belum sepenuhnya memahami tugas dan tanggung jawab mereka sebagai agen misi dalam keluarga mereka. Selain itu tingkat kedewasaan spiritual, kepribadian, dan pemahaman rohani orang tua masih terbatas, sehingga mereka tidak menjadi imam bagi anggota keluarga mereka. Menurut Immanuel, (2019) bahwa keluarga sebagai lengan penginjilan dan orang tua adalah pemeran utama di dalamnya, dimana perlu mengajarkan kepada anak-anak apa dan bagaimana Kristus berperan dalam keluarga. Selain itu melalui keluarga Kristus mengajarkan tentang makna kehidupan ini. Kemudian tidak hanya memberitahu bahwa betapa penting menjaga pola hidup sehat, tetapi memastikan agar anak mereka tetap sehat dan menerapkan pola hidup sehat dengan benar (Sinaga, 2021)

Gereja

Gereja yang dibangun dan dibentuk oleh Yesus Kristus merupakan sarana yang telah digunakan Tuhan dalam rangka keselamatan dari umat manusia, salah satu tugas yang paling utama dan penting yaitu membagikan injil keselamatan itu bagi seluruh dunia. Gereja yang bertumbuh akan mencari jiwa jiwa bagi Yesus Kristus. (Hutagalung, 2016). Pergi dan jadikanlah semua bangsa muridku. (Matius 28:19). Menurut Sirait, (2015) bahwa gereja bukan hanya sebuah perkumpulan orang percaya yang datang bersatu dan beribadah tetapi ada tanggung jawab yang harus dilakukan yaitu di panggil untuk terus memberitakan injil, merindukan pertobatan orang berdosa dan memelihara kehidupan mereka secara rohani agar tetap sehat. Menurut Saptono, (2019) bahwa salah satu pendorong utama pertumbuhan gereja adalah penginjilan. Sebab dimana ada penginjilan disitu gereja akan ada. Hal ini terjadi karena melalui pekabaran injil, banyak individu

mengetahui tentang kasih Allah yang besar terhadap dunia dan keterlibatan gereja dalam penginjilan menjadi faktor penting dalam menyebarkan kebenaran karena tanpa aktivitas penginjilan pertumbuhan gereja tidak akan terjadi dan gereja yang mengalami pertumbuhan pasti memiliki kegiatan penginjilan.

KESIMPULAN

Menerapkan pola hidup sehat merupakan suatu rangkaian kegiatan yang berjalan terus serta teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam kehidupan. Hal ini melibatkan perhatian yang cermat terhadap hal hal yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kekuatan tubuh manusia, dari sisi konsumsi akan makanan dan minuman, waktu beristirahat yang berkualitas dan cukup, kegiatan olahraga rutin yang dilakukan dan yang penting lainnya, Setiap manusia yang menghidupkan sebuah pola hidup yang sehat senantiasa akan berusaha untuk menjaga kehidupannya akan berjalan dan berlangsung dengan seimbang dari segala sisi dan teratur dalam pelaksanaannya, untuk mencapai dan menjaga akan tubuh dalam keseimbangannya dan keteraturannya maka sangat perlu konsistensi dari waktu ke waktu dalam kehidupan setiap hari dengan demikian ini akan memberikan sebuah kontribusi bagi tubuh manusia itu sendiri untuk kesehatannya.

Dengan penerapan yang tepat, dampak yang positifnya boleh di rasakan dalam jangka waktu yang lama dalam meraih kebahagiaan hidup. Sehat secara jasmani dan rohani menjadi kunci utama bagi setiap orang untuk menikmati kebahagiaan dalam hidup. Pengertian akan pentingnya pola hidup sehat menjadi jalan bagi seseorang untuk mencapai kehidupan yang bermakna. Salah satu langkah penting untuk memperoleh kesehatan adalah dengan membiasakan dan menjalani pola hidup sehat. Melalui pemahaman akan pentingnya pola hidup sehat juga dapat membantu jemaat dalam penginjilan dimana bidang kesehatan digunakan sebagai sarana atau alat bantu, dimaksudkan untuk memperkenalkan injil kepada masyarakat.

REFERENCE

- Andi, M. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009. Menkumham. <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2009/36tahun2009uu.htm>
- Candrasari, S. (2023). Pemulihan Dampak Pencemaran Udara Bagi Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Jurnal Professional*, 10(2), 849–854.
- Darmastuti, J. (2019). Representasi Lelaku Dalam Penyutradaraan Film Dokumenter Potret Sangkan Paran. Institut Seni Indonesia, 1–154.
- Daulay, B. (2011). Pola Makanan Dan Minuman Menuju Budaya Hidup Sehat. *Ilmu Keolahragaan*, Volume 9 N. [http://digilib.unimed.ac.id/37/1/Pola makanan dan minuman menuju budaya hidup sehat .pdf](http://digilib.unimed.ac.id/37/1/Pola%20makanan%20dan%20minuman%20menuju%20budaya%20hidup%20sehat.pdf)
- Dinas, K. (2010). Kesehatan Hak Asasi Manusia. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/4148/3/3.CHAPTER 1.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/4148/3/3.CHAPTER%201.pdf)
- Enoh, I. (2012). Tinjauan Teologis Tentang Arti Berkat Dalam Kehidupan Orang Percaya. *Jaffray*, 148–173.
- Hasnidar. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Husin, F. (2014). Islam Dan Kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>

- Hutagalung, S. (2016). Tugas Panggilan Gereja Koinonia: Kepedulian Allah Dan Tanggung Jawab Gereja Terhadap Kemiskinan. *Jurnal Koinonia*, 93–102.
- Imanda, A. (2009). Hubungan Antara Pendidikan, Pendapatan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pedagang Hidangan Istimewa Kampung (HIK) di Pasar Kliwon dan Jebres Kota Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/5963/>
- Immanuel, J. (2019). Penginjilan Dan Pemuridan DI Dalam Dan Melalui Keluarga. <https://gpdiujungmenteng.com/artikel-396-penginjilan-dan-pemuridan-di-dalam-dan-melalui-keluarga.html>
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. Prosiding Seminar Nasional Hardiknas, 1–4.
- Kemendes. (2019). Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>
- Kus, I. (2004). Pengertian Pola Hidup Sehat. https://eprints.uny.ac.id/9234/3/BAB_2_-_10604227261.pdf
- Lesmana, K. Y. P. (2014). Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. Prosiding Seminar Nasional MIPA, 1(1), 373–388.
- Mashuri, H. (2022). The Importance of Calculating the Nutritional Status and Calorie Needs of Learners in Physical Education, Sports and Health Subjects. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 78–84.
- Minerva, P. (2019). Penggunaan Tabir Surya Bagi Kesehatan Kulit. *Jurnal Pendidikan Dan Keluarga*, 11(1), 87. <https://doi.org/10.24036/jpk/vol11-iss1/619>
- Nurul, I. (2022). Model EUCS (End User Computing Satisfaction) untuk Evaluasi Kepuasan Pengguna Terhadap Sistem Informasi Bidang Kesehatan : Literature Review. *Jurnal Unismuhpalu*, 5(5), 463–467.
- Putri, V. (2020). Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/26/190000369/pemanfaatan-waktu-luang-untuk-kesehatan>
- Saptono, Y. J. (2019). Pentingnya Penginjilan dalam Pertumbuhan Gereja. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika*, 2(1), 12–24. <https://doi.org/10.53547/diegesis.v2i1.46>
- Sarinastiti, R. (2018). Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat dan Pemanfaatan Puskesmas (Analysis of Healthy Life Behavior Knowledge and Utilization of Public Health Centers). *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, 61–71.
- Septianto. (2020). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Unpam*, 1(2), 55. <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v1i2.6390>
- Simanulang, A. (2023). Pengaruh Penginjilan Pribadi Terhadap Perintisan Gereja di Gereja Kristus Tuhan. *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, Vol 5, No(2).

- Sinaga, J. (2021). Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak-Anak Melalui Pekerjaan Rumah Tangga. *Jurnal Kadesi*, 4(1), 139–159. <https://doi.org/10.54765/ejurnalkadesi.v4i1.24>
- Sirat, B. (2015). *Gereja yang Membumi*. Yapama.
- Soenarjo. (2002). *Pengertian Pola Hidup Sehat*. [https://eprints.uny.ac.id/9234/3/BAB 2 - 10604227261.pdf](https://eprints.uny.ac.id/9234/3/BAB_2_-_10604227261.pdf)
- Soetarman. (2003). *Mulai dari Musa dan Segala Nabi*. BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian*. <https://repositoryfisip.unla.ac.id/browse/previews/270>
- Sumintarsih. (2008). *Pola Hidup Sehat*. [https://eprints.uny.ac.id/9234/3/BAB 2 - 10604227261.pdf](https://eprints.uny.ac.id/9234/3/BAB_2_-_10604227261.pdf)
- Sunardi, Y. (2020). *Sehat Ala Surga*. Andi.
- Tameon, S. (2022). Partisipasi Orangtua Sebagai Agen Misi Dalam Keluarga: Mixed Method. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 4(1), 82–94. <https://doi.org/10.37364/jireh.v4i1.89>
- Tarwaka. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Uniba Press. <http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>
- White, E. (2005). *Membina Pola Makan dan Diet*. Indonesia Publishing House.
- White, E. (2012). *Pelayanan Injil*. Indonesia Publishing House.
- Wulan, S. (2022). Penyuluhan Pentingnya Air Bersih Terhadap Kesehatan Di Lingkungan Rt 30 Kelurahan Sungai Nangka Kota Balikpapan Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. *Jurnal Pascasarjana Uniba*, 4(2), 61–70.