

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Isu mengenai gaya hidup sehat menjadi topik perbincangan yang hangat di seluruh dunia saat ini. Gaya hidup sehat ini merupakan serangkaian kebiasaan yang dilaksanakan secara konsisten untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Di era modern ini gaya hidup sehat menjadi semakin penting mengingat banyaknya tantangan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat. Kesehatan dianggap sebagai salah satu investasi jangka panjang yang dijadikan sebagai pondasi utama untuk mencapai kesejahteraan dan kualitas hidup yang baik.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Amerika Serikat (Li dkk. 2018, hal. 245–247) menyatakan bahwa masyarakat yang menjalankan gaya hidup sehat memiliki harapan hidup lebih tinggi dibandingkan masyarakat yang tidak menjalankannya. Penelitian ini menegaskan bahwa mengadopsi gaya hidup sehat ini secara signifikan dapat mengurangi risiko kematian dini, ini menjadi bukti yang kuat bahwa penerapan gaya hidup sehat ini dapat memperpanjang harapan hidup secara signifikan dan ini menjadi bukti bahwa perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup masyarakat saja tetapi juga dapat berpotensi untuk meningkatkan harapan hidup populasi secara keseluruhan.

Yanping Li 2018 telah melakukan *documenter* selama 34 tahun terdapat sekitar 42.167 kematian yang disebabkan oleh kanker, penyakit kardiovaskular, dan berbagai penyebab lainnya. Data dari penelitian ini juga menjelaskan bahwa harapan hidup masyarakat yang tidak menerapkan gaya hidup sehat adalah sekitar 29 tahun untuk wanita dan sekitar 25,5 tahun untuk pria. Sebaliknya, bagi mereka yang menerapkan gaya hidup sehat, harapan hidup diproyeksikan mencapai sekitar 43,1 tahun untuk wanita dan sekitar 37,6 tahun untuk pria. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa gaya hidup sehat dapat secara substansial mengurangi angka kematian dini dan memperpanjang umur harapan hidup pada orang dewasa di Amerika Serikat (Li dkk. 2018, hal. 245–247).

Bersamaan dengan hal ini, penerapan gaya hidup sehat masih menjadi tantangan besar pula bagi masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan telah meluncurkan program mengenai gaya hidup sehat sejak tahun 1995 yang diberi nama Program PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Berbagai inovasi terus dikeluarkan agar penerapan gaya hidup sehat ini dapat terlaksana dengan baik, seperti adanya *workout* sebagai trend olahraga wanita-wanita modern yang tinggal di perkotaan, kemudian munculnya komunitas-komunitas yang mewadahi para pekerja yang tidak sempat untuk berolahraga disiang hari, adanya trend makanan *food combining* yang di mana pengaturan makanan untuk meningkatkan pencernaan dan penyerapan nutrisi di samping banyaknya keluar *trend* makanan berupa *junk food* dll. Namun, hingga saat ini, penerapan gaya hidup sehat masih belum berjalan dengan optimal, beberapa faktor di antaranya seperti kurangnya pengetahuan, fasilitas dan kebiasaan buruk dari individu itu sendiri (Mahadewi dkk 2020, hal. 2756), sehingga penerapan gaya hidup sehat di negara Indonesia sendiri masih belum merata.

Di samping itu, Indonesia merupakan negara yang kaya akan Bahasa, dan budaya begitupun agama. Terdapat lima agama resmi yang dianut oleh masyarakat yang berada di Indonesia di antaranya agama Khatolik, Protestan, Hindu, Budha, dan Islam. Setiap agama memiliki aturannya sendiri dalam menyikapi gaya hidup sehat termasuk agama islam. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahadewi dkk (2020, hal. 2751) menyatakan bahwa religiusitas berdampak pada perilaku gaya hidup sehat sebanyak 85,22%. Ini juga diperkuat dengan adanya percontohan secara langsung yang dilakukan oleh Rasulullah SAW salah satunya dalam menjaga keseimbangan emosi dan mental dengan dzikir dan menghilangkan sifat tercela, menjaga kesehatan dan kesucian dengan bersuci sebelum melaksanakan ibadah salat, rajin berolahraga, olahraga yang disunnahkan seperti memanah, berkuda dan berenang, berhenti makan sebelum kenyang, mengkonsumsi makanan yang halal dan lainnya. Penerapan gaya hidup sehat ini juga diabadikan oleh Allah dalam firmannya dalam dalam Al-Qur'an Surah Al-Araf : 31 yang berbunyi:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَاَلَّا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan! Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Pada ayat di atas mengandung makna sekaligus perintah untuk menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan kegiatan yang membawa manfaat dan menghindari kegiatan yang mendatangkan kerugian. Ayat ini mendorong konsumsi makanan yang baik, halal, dan bermanfaat bagi tubuh serta kesehatan, serta mengingatkan untuk menjauhi makanan yang berbahaya bagi kesehatan. Kata menghindari dan mengingatkan disini ialah anjuran untuk berhati-hati. Berhati-hati disini jika menggunakan kacamata tasawuf disebut dengan istilah *wara'*.

Wara' merupakan sikap kehati-hatian untuk menahan diri dari perkara yang tidak jelas hukumnya (Hashim 2016, 134). *wara'* yang dimaksud ialah aktivitas meninggalkan, menafikan kehendak/ keinginan nafsu untuk masuk ke dalam perkara-perkara yang syubhat baik dalam hal makanan seperti memastikan tidak memakan makanan yang haram baik dari kandungan makanannya maupun cara memperolehnya, minuman seperti menghindari minuman-minuman yang memabukkan, pembicaraan dalam hal ini seperti bergosip, memfitnah dan perkataan-perkataan yang dapat menyinggung orang lain sehingga dapat merusak hubungan sosial, dan pakaian dalam hal ini menggunakan pakaian yang menutup aurat dan tidak menimbulkan kesan negatif atau menggoda.

Meskipun sikap *wara'* diakui penting oleh umat Islam namun dalam proses penerapannya masih menjadi tantangan tersendiri terutama pada masyarakat muslim minoritas di Komplek Kota Kembang Permai Kota Bandung, sebagai umat muslim yang minoritas dan hidup berdampingan dengan masyarakat yang memiliki latar belakang agama yang berbeda, ini menjadi tantangan tersendiri, baik dalam tekanan sosial dan kultural, pelaksanaan ibadah, ketersediaan makanan halal dan lainnya. Sehingga penelitian ini sangat penting untuk dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat *wara'* dan gaya hidup sehat pada masyarakat Muslim Minoritas di Komplek Kota Kembang Permai Kota Bandung.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berarti bagi literatur akademik di bidang kesehatan masyarakat tentang praktik keagamaan dan digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi yang efektif dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan masyarakat Muslim minoritas di kompleks muslim minoritas. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada pembuat kebijakan di sektor kesehatan untuk memasukkan nilai-nilai religius dalam program kesehatan masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian yang dijelaskan pada latar belakang, maka focus dalam penelitian ini ditentukan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat *wara* ' Masyarakat Muslim Minoritas di Komplek Kota Kembang Permai, Kota Bandung?
2. Bagaimana Gambaran tingkat gaya hidup sehat pada Masyarakat Muslim Minoritas di Komplek Kota Kembang Permai, Kota Bandung?
3. Apakah terdapat hubungan sikap *wara* ' dengan gaya hidup sehat Masyarakat Muslim di Komplek Kota Kembang Permai Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan yang sudah di paparkan dalam rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat sikap *wara* ' pada Masyarakat muslim di Komplek Kota Kembang Permai
2. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat pada Masyarakat muslim di Komplek Kota Kembang Permai
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan sikap *wara* ' dengan gaya hidup sehat Masyarakat Muslim di Komplek Kota Kembang Permai Kota Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang luas kepada berbagai pihak yang bersangkutan, di antaranya :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi menambah literatur dan wawasan baru mengenai hubungan antara nilai-nilai agama dengan praktik kesehatan, yang masih relatif sedikit terutama di kalangan minoritas Muslim.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat membentuk model baru yang menjelaskan bagaimana sikap *wara'* mempengaruhi berbagai aspek gaya hidup sehat, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku kesehatan lainnya.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika sosial dan budaya masyarakat Muslim minoritas dalam konteks kesehatan, yang mungkin berbeda dengan masyarakat mayoritas Muslim.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber dalam menerapkan gaya hidup sehat berbasis nilai-nilai tasawuf
- b. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif dalam proses pemberdayaan masyarakat melalui edukasi mengenai pentingnya pengimplementasian nilai-nilai tasawuf terutama *wara'* dalam kehidupan sehari-hari dalam mencapai Kesehatan baik secara jasadi maupun *ukhrawii*.
- c. Penelitian ini juga diharapkan menjadi peluang untuk berkolaborasi antara pemimpin agama, tokoh masyarakat, dan profesional kesehatan dalam mensosialisasikan gaya hidup sehat.

E. Kerangka Berpikir

Gaya hidup sehat ini merupakan cara hidup yang dipraktikkan dengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat dan seimbang. Hal ini mencakup kebiasaan

dan rutinitas yang dipilih untuk meningkatkan kualitas hidup, pola makan dan minum, menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan di sekitarnya, memelihara kesehatan, melakukan pencegahan terhadap penyakit dan keseimbangan antara olahraga, istirahat dan kerja (Notoatmodjo 2012, 110–12). Ini merupakan kondisi dinamis yang tidak hanya meliputi kesehatan jasmani, rohani namun mencakup kesehatan sosial, kemampuan dalam menyesuaikan diri dalam menghadapi tantangan hidup (Cockerham 2005, 59). Dalam hal ini terdapat banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan, beberapa di antaranya dapat meningkatkan energi yang dipengaruhi oleh keseimbangan makanan dan olahraga yang teratur, dapat meningkatkan konsentrasi, cenderung dapat mengelola *tress* dan kecemasan, lebih percaya diri dan Bahagia, dan dapat meningkatkan harapan hidup (Rahman 2023, 240).

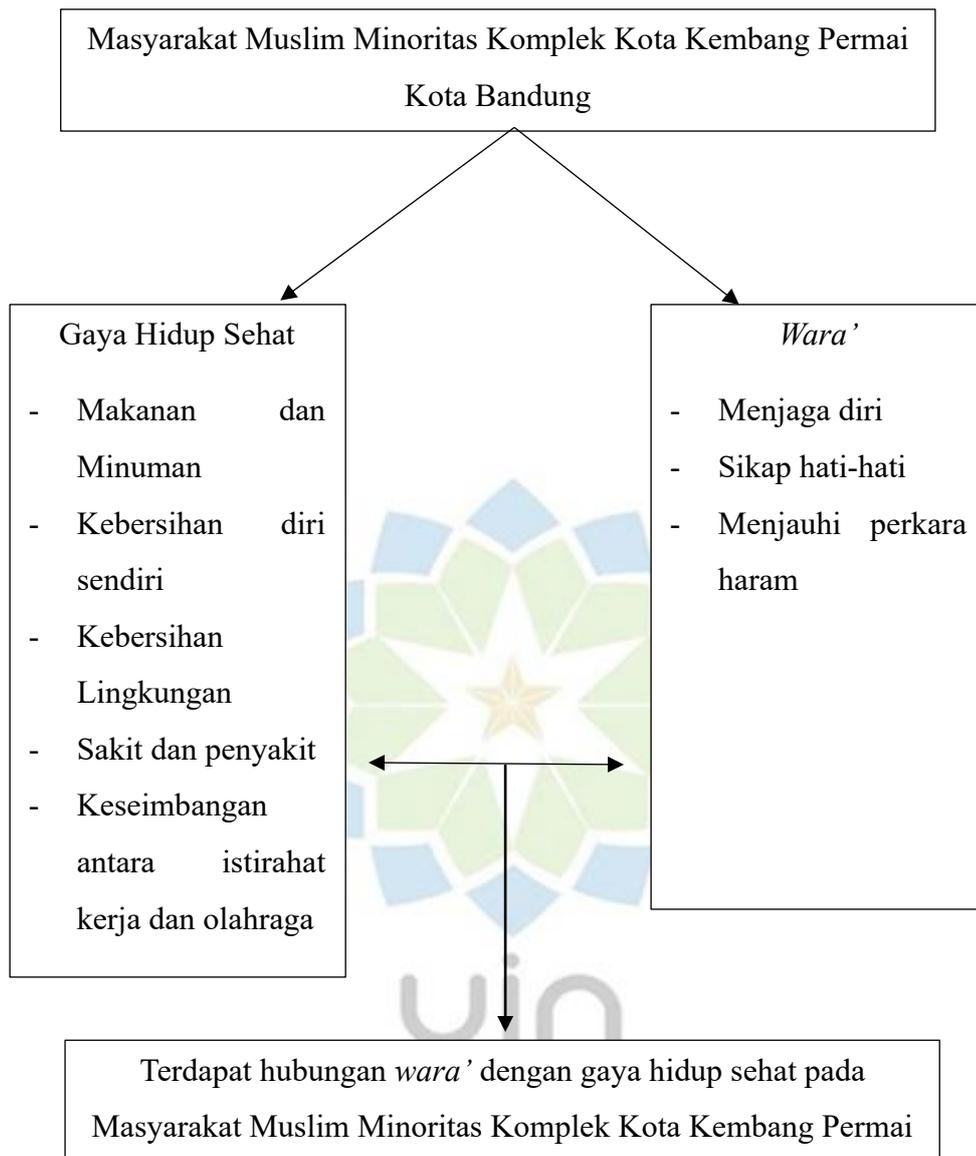
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahadewi pada tahun 2020 yang menyatakan bahwa religiusitas dapat berdampak sebesar 85,22% (2020, hal. 2751). Perilaku gaya hidup sehat ini, dibuktikan pula secara langsung oleh Rasulullah SAW salah satunya dalam pola makan. Rasul menganjurkan umatnya untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan tidak berlebihan. Adanya perintah tersebut dikarenakan pemilihan makanan ini memiliki dampak jangka panjang seperti yang dikatakan Hashim didalam penelitiannya bahwa makanan ini akan berdampak terhadap kepribadian seorang muslim, jika makanan yang diberikan baik maka akan menghasilkan kepribadian yang baik (Hashim 2016, 132). Pemilihan ini menjadi bagian dari kehati-hatian yang dilakukan untuk memastikan setiap keputusan yang diambil sesuai dengan tuntunan yang berada dalam syariat agama Islam. Jika merujuk kepada pengkajian Ilmu Tasawuf kehati-hatian yang dimaksud dikenal dengan istilah *wara'*.

Wara' adalah sikap seseorang yang berpegang teguh pada ajaran agama, selalu berhati-hati terhadap segala sesuatu, termasuk hal-hal kecil. Sikap ini mencakup keteguhan hati untuk menghindari atau meninggalkan hal-hal yang dapat menghalanginya mencapai derajat yang tinggi di sisi Allah. Abu Harits Al-Muhasibi *wara'* ini merupakan perilaku menjauhi perbuatan-perbuatan yang

dibenci oleh Allah SWT. Lebih jelasnya Imam Al-Junaid menjelaskan *wara'* merupakan sikap kehati-hatian (waspada) diri dari hal-hal yang dapat memalingkan diri dari Allah SWT. Para Sufi menyepakati bahwa jika seseorang mendekati sesuatu yang *syubhat* maka seseorang itu terjerumus ke dalam sesuatu hal yang haram dan berdosa (Irham 2013, 137).

Menurut Syaikh Az-Zarnuji sikap *wara'* ini mencakup penjagaan diri dari sesuatu yang mendatangkan keharaman atau berhati-hati dalam mengerjakan sesuatu agar tidak melakukan perbuatan yang haram (Az-zarnuji 2009, 90). Beberapa manfaat yang bisa diperoleh dari penerapan sikap *wara'* antara lain adalah mendekatkan diri kepada Allah, sehingga hati menjadi tenang dan tenteram. Sikap ini juga dapat mendatangkan cinta Allah dan menyebabkan doa-doa dikabulkan, serta menjauhkan diri dari azab-Nya. Tingkatan manusia di surga juga bervariasi, sesuai dengan tingkatan *wara'* yang mereka miliki.





Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Dalam buku metodologi penelitian menjelaskan, asal kata hipotesis berasal dari Bahasa Yunani, *Hypo* yang berarti sementara, kurang atau lemah, dan *Thesis* yang berarti pernyataan atau proposisi (Sugiyono 2012, 63), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah akan kebenarannya dan bersifat sementara sehingga membutuhkan pembuktian. Hipotesis merupakan prediksi dan perkiraan, sehingga untuk menguji hipotesis dibutuhkan data sampel

berdasarkan fakta yang terjadi, sehingga dapat dibuktikan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak. (Rasyid 2015, 57). Sehingga dilihat dari rumusan masalah di atas maka, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif (H_a) : terdapat hubungan antara sikap *wara'* dengan gaya hidup sehat pada Masyarakat Muslim Minoritas di Komplek Kota Kembang Permai (KKP) Kota Bandung

Hipotesis Nol (H_0) : Tidak terdapat hubungan antara sikap *wara'* dengan gaya hidup sehat pada Masyarakat Muslim Minoritas di Komplek Kota Kembang Permai (KKP) Kota Bandung

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Setelah melakukan tinjauan Pustaka dari berbagai referensi yang ada, peneliti beberapa penelitian yang mempunyai relevansi dengan judul penelitian ini sebagai telaah Pustaka, diantaranya:

1. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada Tahun 2022, Yang ditulis oleh Agung Saefulloh dengan Judul “*Hubungan Sikap Wara' Terhadap Perilaku Sosial Remaja (Studi pada remaja di Desa Ciruluk Kecamatan kalijati Kabupaten Subang)*”. pendekatan Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan korelasional.. Kesamaan dalam penelitian ini terletak pada variable X yang di gunakan yaitu *Wara'* sedangkan perbedaannya terletak pada variable Y dan subjek penelitian yang dipilih yaitu pada gaya hidup sehat masyarakat muslim minoritas di komplek perumahan kota kembang permai dan Perilaku Sosial Remaja.
2. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau pada tahun 2016 yang ditulis oleh Noor Efni Salam dan Rachmad Ramadha dengan judul “*Konsep Diri Komunitas Liburun Tentang Gaya Hidup Sehat di Kota Pekanbaru*” Penelitian ini menggunakan teknik kualitatif. Kesamaan dalam penelitian ini yaitu terletak pada variabel Y yang membahas mengenai gaya hidup sehat kemudian perbedaannya terletak pada variabel X yang membahas mengenai konsep diri dan sikap *wara'* kemudian objek pada penelitian ini pula membahas mengenai komunitas LibuRun dikota Pekanbaru

dan Masyarakat Muslim Minoritas dikomplek Kota Kembang Permai (KKP) Kota Bandung.

3. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada Tahun 2019, Yang ditulis oleh Muhammad Nadzar Akbar dengan Judul “*Peranan Sikap Wara’ terhadap pengguna Instagram Addict (Studi Kasus diMTs Salafiyah - Garut)*”. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan Kualitatif. Kesamaan dalam penelitian ini terletak pada variable X yang di gunakan yaitu *Wara’* sedangkan perbedaanya terletak pada variable Y dan subjek penelitian yang dipilih yaitu gaya hidup sehat pada Masyarakat muslim di komplek kota kembang permai dan pengguna *Instagram Addict*.
4. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada Tahun 2020, Yang ditulis oleh Siti Aminah Nursyaidah dengan Judul “*Sikap Wara’ Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam Keseharian di Kampus (Studi deskriptif Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016 Kelas C)*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, hasil dari penelitian ini ialah dari 5 subjek penelitian ini memahami bahwa *wara’* ini merupakan kehati-hatian dan menghindari hal yang syubhat dan salah satunya memahami bahwa makruh dan mubah juga merupakan suatu hal yang harus dihindari. Kesamaan dalam penelitian ini terletak pada variable X yang di gunakan yaitu *wara’* sedangkan perbedaanya terletak pada variable Y dan subjek penelitian yang dipilih yaitu gaya hidup sehat pada masyarakat muslim minoritas di komplek kota kembang permai dan keseharian di Kampus Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, pada tahun 2019 yang ditulis oleh Siti Syamsuatun Munawaroh dengan Judul “*Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Sikap Wara’* “ Skripsi ini mengkaji Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Sikap *Wara’* yang terdapat dalam Kitab Riyadhu Al-Sholihin karya Imam An-Nawawi. Kitab tersebut berisi hadits-hadits yang mengulas berbagai persoalan penting dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Islam adalah panduan yang mencakup seluruh aspek kehidupan dan sangat

dibutuhkan oleh umat Islam, baik dalam urusan duniawi maupun ukhrawi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tektik *library reseach*. Kesamaan dalam penelitian ini ialah mengenai sikap *wara'* sdangkan perbedaanya terdapat pada nilai-nilai Pendidikan islam dan gaya hidup sehat.

6. Jurnal Riset Agama Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, pada tahun 2023, yang ditulis oleh Hanifah Hertanti Putri dan Aziz Muslim dengan judul “*Internalisasi Sifa Wara' dalam Konsumsi Makanan Halal (Telaah Teori Konstruksi Sosial Peter L. Beger)*”. Kesamaan dalam penelitian ini yaitu terletak pada sikap *wara'* dan makanan yang termasuk kedalam salah satu indikator gaya hidup sehat dan perbedaannya terletak pada focus penelitian yang dimana dalam penelitian ini mengkaji secara mendalam tentang bagaimana makna tersirat mengenai sertifikasi halal dengan mengembangkan teori Peter L. Berger sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan ialah mengenai pola gaya hidup sehat pada Masyarakat muslim yang menjadi minoritas di Komplek Kota Kembang Permai Kota Bandung.
7. Jurnal Koneksi Universitas Tarumanagara pada tahun 2020 yang ditulis oleh Sekar Mayang Setyo Riani dan Septia Winduwati dengan judul “*Persepsi Khalayak pada Tayangan Konten Gaya Hidup Sehat oleh Influencer*” Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk membahas ilmu komunikasi sebagai sarana dalam menyampaikan pesan dengan tujuan dapat mengubah atau menciptakan persepsi Kesamaan dalam penelitian ini yaitu terdapat variabel Y yang membahas mengenai bagaimana gaya hidup sehat, sedangkan perbedaanya terletak pada variabel X sikap *wara'* dengan persepsi khalayak.
8. Jurnal Komunikasi Mediator pada tahun 2008 yang ditulis oleh Anne Ratnasari dengan judul “*Komunikasi Kesehata: Penyebaran informasi gaya hidup sehat*”. Dalam penelitian ini menjelaskan sosialisasi mengenai gaya hidup sehat dengan menggunakan pendekatan *food combining*, yang dimana proses penyebarannya melalui pesan-pesan, koran, yang berisikan tentang informasi pola hidup sehat dengan tujuan agar manusia hidup dengan sehat, kuat dan terbebas dari penyakit. Kesamaan dalam penelitian ini ialah membahas mengenai gaya hidup sehat yang dimana gaya hidup sehat ini dijadikan sebagai variabel Y dalam penelitian yang

akan dilaksanakan. Kemudian perbedaannya terletak pada sikap *wara'* dan penyebaran informasi.

