BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia yang hidup di bumi setiap harinya mempunyai keberagaman aktivitas atau rutinitas yang beragam, setiap harinya manusia selalu dituntut memiliki berbagai macam kebiasan hidup kebiasaan hidup tersebut melingkupi berbagai macam kegiatan mulai dari kegiatan secara fisik atau biologis maupun mental sesuai kebutuhan manusia itu sendiri, manusia berkembang dan bertumbuh menyesuaikan dengan lingkungan seiring dengan bertambahnya usia dan berbagai macam wawasan semasa hidupnya, pola hidup manusia teresebut mempunyai keberagaman dan keunikanya masing masing.

Dari pola pola hidup manusia yang beragam dan unik tersebut dibutuhkan keseimbangan dan penganturan antar kebutuhan fisik maupun kebutuhan non fisik sehingga dapat terjadi satu keselarasan dalam menjalani aktivitas keseharian dan mencapai satu tujuan yang di harapkan dan didambakan oleh setiap individu tersebut. Adapun di beberapa kondisi dimana keseimbangan antara kebutuhan non fisik maupun fisik yang tidak teratur dapat menyebabkan terjadinya kondisi keseimbangan pada tubuh dalam satu keadaan yang abnormal atau keadaan dimana yang seperti tidak biasa pada kondisi normal tubuh, keadaan tersebut berdampak langsung pada pola kebiasaan setiap hari. Kondisi tubuh fisik maupun non fisik harus benar benar di perhatikan oleh setiap individu, menjadi penting untuk menjaganya karena hal tersebut berkaitan langsung dengan rutinitas atau aktivitas yang di lakukan setiap harinya. Berkatitan dengan hal tersebut pula Pada tahun 1986, WHO, dalam Piagam Ottawa, menyatakan bahwa Pengertian kesehatan adalah sumber daya sehari – hari, bukan tujuan hidup kesehatan adalah konsep positif yang menekan sumber daya sosial, pribadi, serta kemuampuan fisik.

Manusia berkembang dan berfikir menyesuaikan dengan keadaan yang terjadi di sekitarnya, di era modern dimana manusia dituntut serba cepat menanggapi dan melakukan berbagai macam kegiatan atau aktivitas, pola hidup modernpun menuntut setiap individunya mempunyai kebiasaan hidup yang cepat dan efektif dimana mobilitas menjadi tinggi dan sifat alamiah manusia untuk dapat

menyesuaikan terhadap pola hidup tersebut. Saat ini Setiap individu harus membiasakan diri dengan baik dengan kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya, di beberapa kondisi terkadang manusia mengalami kondisi dimana tubuh atau fikiranya dalam kondisi yang kurang optimal sehingga sangat berpengaruh pada rutinitas sehari harinya, untuk itu menjaga kondisi fikiran dan kondisi tubuhpun menjadi sangat penting bagi setiap individu, terutama yang mempunyai berbagai macam kegiatan atau aktivitas yang cukup tinggi.

Kebiasaan atau pola hidup masyarakat modern kini sangat bertentangan dengan konsep pola hidup sehat. Terutama di kalangan remaja dan dewasa awal yang nampak terlihat jelas di beberapa tahun belakangan adalah fenomena atau pola hidup yang berkembang dimasyarakat modern yaitu pola hidup yang konsumtif, seperti memakan makanan yang berlebihan bahkan juga mengesampingkan aspek kekayaan gizi, penyebabnya seperti makanan cepat saji yang dikonsumsi secara berlebihan hingga melebihi batas wajar, obesitas merupakan kondisi dimana penumpukan jaringan lemak secara berlebih, akibat dari pembakaran kalori yang kurang optimal atau dengan contoh bilamana asupan makan seseorang sebagai suatu sumber energi (kalori) dan pembakaran atau aktivitas tubuhnya tidak seimbang maka kalori tersebut akan menumpuk pada bagian bagian tubuh lain seperti di perut dan lengan.

Teknologi memang memudahkan manusia namun juga dapat berdampak langsung dalam kehidupan contoh yang sering ditemui adalah akibat perkembangan teknologi dan informasi yaitu kebanyakan manusia jarang bergerak karena mulai dari berbelanja kebutuhan sehari hari seperti makan dan barang barang kebutuhan lainya sudah bisa di dapatkan dengan cara memesan via *online.* Dan hal hal lain seperti kebutuhan akan informasi semuanya sudah di permudah, semuanya dimanjakan oleh teknologi yang membuat manusia setidaknya jadi malas untuk bergerak dan menjadi kurang bersosialisasi secara langsung akibat atau dampak dari perkembangan teknologi komunikasipun sudah memanjakan para penggunanya.

Mengingat banyak sekarang pada usia produktif remaja dan dewasa awal atau yang berstatus mahasiswa dan yang setara dengan umuranya seperti yang di lansir dari kompasiana (20014) tentang gaya hidup remaja saat ini mempunyai pola hidup yang kurang baik dimana banyak orang memiliki kebiasaan makan camilan dan makan diluar porsi yang di butuhkan oleh tubuh. contoh lain pola hidup yang kurang baik yang masih banyak dapat lihat dilingkungan sekitar yaitu, pola makan berlebihan, krisis kepercayaan diri dengan lingkungan sehingga melakukan kebiasaan seperti hedonisme yang cenderung menjadi konsumtif. Contoh lain yaitu konsumsi rokok yang berlebihan pada usia produktif, jarangnya melakukan olah raga biasa melakukan kegiatan didalam ruangan karena dipermudah oleh *gadjet* , pola tidur hingga larut malam dan masih banyak fakta kebiasaan buruk yang seharusnya bisa di kontrol dengan baik oleh setiap individu yang ingin memiliki hidup sehat.

Di Indonesia sendiri masih banyak permasalahan permasalahan kesehatan yang mempengaruhi pola hidup masyarakat Indonesia itu sendiri, banyak penyebab yang mempengaruhi dari banyaknya wabah atau penyakit yang masyarakat alami sehari hari. Indonesia merupakan negara yang cukup besar dengan mayoritas penduduk muslim yang hidup didalamnya, di dalam Pola hidup sehat secara umum yang merupakan kumpulan aspek aspek positif dalam berkehidupan, didalam Islam juga membahas akan masalah pola hidup sehat itu sendiri yang dimana didalamnya mengacu pada Alquran dan Al*hadist* yang di contohkan oleh *Rasulullah* saw sebagai panutan dalam berkehidupan bagi umat muslim utamanya, Raslullah ialah seorang yang di utus oleh Allah swt untuk menjadi *khalifah* dibumi, yang bertugas untuk memperbaiki *akhlaq* manusia dalam mencapai *ridha* Allah swt dalam menjalani hidup di dunia. Didalam quran sendiri (Alahzab : 21) “Sesungguhnya pada diri Rasulullah ada teladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap Allah dan hari akhir serta banyak *berdzikir* kepada Allah.” Rasullluah adalah sebaik baik manusia tutur katanya perilakunya dan semua yang dilakukan oleh *Rasulullah* saw merupakan sunah sunah yang wajib di tiru, karena setiap langkah setiap ucap *Rasulullah* mengandung kebaikan dan berkah yang melimpah didalamnya. Dan betapa pentingnya untuk meniru selaku umat manusia

dan khususnya umat muslim untuk mencontoh kepada sesuatu hal yang baik dari *Rasulullah* saw.

Gaya hidup sehat adalah suatu pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Hidup dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik bagi tubuh. pengertian pola hidup sehat menurut Kotler, pola hidup sehat yaitu gambaran dari aktivitas / kegiatan yang di dukung oleh minat, keinginan dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan linkungan. Tentunya terhadap hal-hal baik. Yang di maksud dari pengertian kotler tersebut dapat diartikan bahwa sehat merrupakan sebuah pilihan tepat untuk keberlangsungan setiap individu dalam menjalani kehidupan konsep kesehatan secara umum adalah tentang bagaimana kita menjaga kesehatan dalam berfikir dan bertindak dengan mengatur setiap keperluan asupan, keperluan non fisik seperti bersosialisasi atau berinteraksi dan poin poin positif bagi keberlangsungan kesehatan itu sendiri.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang permasalahan di atas berbagai macam masalah yang terjadi di masyarakat modern terjadi pergeseran kebiasaan yang terjadi, berikut adalah permasalah terjadi :

- Banyaknya permasalahan kesehatan akibat pola hidup yang tidak sehat.
- Banyaknya masyarakat yang kurang memperhatikan pola hidupnya sendiri.
- Banyak masyarakat yang belum mengetahui pola hidup sehat.
- Banyak dari masyarakat belum mengetahui pola hidup sehat ala *Rasulullah* saw.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang ada di identifikasi masalah dibuat menjadi sebuah rumusan permasalahan yaitu sebagai berikut:

- Bagaimana caranya memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat keseharian ala *Rasulullah* saw ?

I.4 Batasan Masalah

Setelah rumusan masalah diatas, maka batasan permasalahan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Batasan permasalahan meliputi permasalahan pola hidup sehat mahasiswa.
- Kebiasaan sehari hari yang berhubungan dengan kesehatan.
- Pola hidup sehat yang meliputi pola hidup sehat ala *Rasulullah*.

I.5 Tujuan Dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini yaitu untuk mengenalkan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat ala *Rasulullah* didalam menjaga pola kehidupan keseharian, karena pola hidup sehari hari merupakan sebuah pola dimana kebergantungan kondisi tubuh kita terhadap apa yang dilakukan setiap harinya dan hal tersebut merupakan aspek penting dalam keberlangsungan hidup.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Manfaatnya masyarakat agar dapat mengetahui bagaimana caranya untuk mendapatkan hidup yang lebih baik dengan cara memelihara pola hidup sehari hari yang baik dan benar ala *Rasulullah* saw yang didalamnya terdapat bagaimana menjaga pola makan, pola tidur, menjaga kebugaran tubuh, mejaga fikiran agar tetap baik dan bagaimana caranya menjaga kebersihan sesuai dengan yang dilakukan oleh *Rasulullah* saw.