

Hidup Sehat Bagi Lansia Berdasarkan Islam**Nina Aminah¹**

STIKes Budi Luhur Cimahi Jl. Kerkof No.243, Leuwigajah Cimahi

Koresponden: Nina Aminah

Alamat: STIKes Budi Luhur Cimahi Jl. Kerkof No.243, Leuwigajah Cimahi, aminahnina65@gmail.com

ABSTRACT

Getting old is not an option but something that must be experienced. Everyone without exception, if they live long, they will grow old, that is what is called elderly. This is in accordance with the cycle of life and development experienced by humans with very clear characteristics, as stated by Hurlock, namely the occurrence of certain physical and psychological changes. The Prophet Muhammad SAW gave us a very good example of living a healthy life. During his life he was almost never sick. Unlike today's humans, they spend more time watching television and consuming food which is not good for health, and in the future they take many drugs which are actually not good for health and can actually damage the body's organs and weaken the immune system. The purpose of this research is to know the description of lifestyle for the elderly based on Islam. This research uses library research, which is an attempt to obtain data based on the literature. One of the characteristics of literature research is that researchers deal directly with text (text) or data and not with direct knowledge from the field. The data referred to in this study are all library sources used in the form of books, journals, articles related to research. The results of this research on Healthy Living for the Elderly Based on Islam, are as follows: The importance of rest, the importance of movement for health, the importance of cleanliness, a balanced diet and lifestyle. The conclusion of this study is that healthy life for the elderly based on Islam is reflected in the life behavior of the Prophet Muhammad SAW which originates from the Al-Quran and As-Sunnah.

Keywords: *Healthy; living; elderly; diet; lifestyle***ABSTRAK**

Menjadi tua memang bukan pilihan melainkan sesuatu yang pasti dialami. Setiap orang tanpa kecuali, jika berumur panjang akan menjadi tua itulah yang disebut lansia. Hal ini sesuai dengan siklus kehidupan dan perkembangan yang dialami manusia dengan ciri yang sangat jelas, seperti yang dinyatakan oleh Hurlock, yakni terjadinya perubahan fisik dan psikologis tertentu. Nabi Muhammad SAW memberikan contoh pada kita yang sangat baik dalam menjalankan hidup sehat. Beliau selama hidupnya hampir tidak pernah sakit. Tidak seperti manusia sekarang ini, mereka lebih banyak menggunakan waktunya untuk menonton televisi dan mengonsumsi makanan yang kurang baik untuk kesehatan, dan dikemudian hari banyak minum obat-obatan yang sebenarnya kurang baik bagi kesehatan dan malah bisa merusak organ tubuh dan menjadikan sistem kekebalan tubuh menjadi menurun. Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran gaya hidup bagi lansia berdasarkan Islam. Penelitian menggunakan jenis penelitian pustaka (*library Research*) yaitu usaha untuk memperoleh data berdasarkan kepustakaan. Salah satu ciri penelitian pustaka adalah peneliti berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data dan bukan dengan pengetahuan langsung dari lapangan. Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua sumber pustaka yang digunakan berupa buku, jurnal, artikel yang berhubungan dengan penelitian. Hasil dari penelitian ini tentang Hidup Sehat Bagi Lansia Berdasarkan Islam, adalah berikut ini: Pentingnya Istirahat, pentingnya gerak bagi kesehatan, pentingnya kebersihan, pola makan dan pola hidup seimbang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hidup sehat bagi lansia berdasarkan Islam adalah tergambar dalam perilaku kehidupan Nabi Muhammad SAW yang bersumber dari Al-Quran dan As-Sunnah.

Kata Kunci: Hidup sehat, Lansia, Pola makan, Pola hidup**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Komunitas lansia di beberapa negara maju jumlahnya makin meningkat bahkan bisa menjadi problem bagi negaranya apabila tidak ditangani dengan serius. Seperti halnya negara Jepang sudah lama lansia menjadi pokok penanganan negaranya. Akhir-akhir ini negara-negara berkembang mulai tampak jelas peningkatan jumlah lansia. Di masa mendatang kemungkinan semua negara di dunia akan menghadapi masalah tersebut.

Usia lanjut usia (lansia) merupakan usia mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Usia tahap ini dimulai 60-an sampai akhir kehidupan. [1]. (Hasan, 2008). Penuaan masyarakat dunia menjadi akibat bermacam faktor, termasuk berkurangnya tingkat kelahiran, kemajuan ilmu medis, naiknya tingkat kesehatan, dan Pendidikan, yang pada akhirnya meningkatkan harapan hidup di tingkat dunia. Sebenarnya, penuaan masyarakat adalah dampak positif dari kemajuan.

Menjadi tua memang bukan pilihan melainkan sesuatu yang pasti dialami. Setiap orang tanpa kecuali, jika berumur panjang akan menjadi tua. Hal ini sesuai dengan siklus kehidupan dan perkembangan yang dialami manusia dengan ciri yang sangat jelas, seperti yang dinyatakan oleh Hurlock, yakni terjadinya perubahan fisik dan psikologis tertentu. Namun jika tidak disiapkan untuk menghadapinya, terutama di dunia yang semakin maju ini, hal itu akan menimbulkan berbagai macam konsekuensi yang negatif dan masalah yang serius bagi ekonomi, sosial, dan kesehatan, di mana untuk menghadapinya diperlukan perubahan dalam struktur yang berkaitan dengan hal tersebut. [2]

Mengasuh manusia usia lanjut memerlukan metode tersendiri. Mereka adalah komunitas yang dibentuk dan dibesarkan oleh zamannya. Oleh karena itu, seringkali berbenturan dengan situasi dan kondisi ketika mereka sudah tua. Dibutuhkan pengetahuan, pengalaman, kesabaran, kecerdasan, integritas, kemauan, dan kemampuan untuk menyatu dengan kehidupan mereka. [3]. Hampir semua manusia normal di dunia ini ingin berusia lanjut atau Panjang umur, tetapi belum tentu siap menjadi tua. Itulah sebabnya, berbagai daya dan upaya dilakukan oleh umat manusia di seluruh penjuru dunia untuk menunda atau memperlambat proses penuaan. Kalau begitu penelitian ini dilakukan, agar aspek apa saja yang perlu dipersiapkan, ditata, dan dikelola dengan baik oleh orang-orang yang berusia lanjut.

Tujuan Penelitian

Penambahan sub-bab seperti ini bersifat opsional, sebaiknya ditambahkan jika isi dari latar belakang relatif banyak. Anda boleh menambahkan nama sub-bab sesuai dengan kebutuhan.

Penulisan sitasi harus mengikuti gaya Vancouver dalam posisi *superscript* seperti ini.⁽¹⁾ Penulisan sitasi harus mengikuti gaya Vancouver dalam posisi *superscript* seperti ini.⁽²⁾ Penulisan sitasi harus mengikuti gaya Vancouver dalam posisi *superscript* seperti ini.⁽²⁾

Salin artikel Anda ke dalam template ini bagian demi bagian atau paragraf demi paragraf supaya *template* ini tidak rusak dan masih dikenali petunjuk-petunjuk di dalamnya.

Hipotesis

Penambahan sub-bab seperti ini bersifat opsional, sebaiknya ditambahkan jika isi dari latar belakang relatif banyak. Anda boleh menambahkan nama sub-bab sesuai dengan kebutuhan.

METODE

Metode penulisan adalah salah satu cara atau upaya ilmiah yang menyangkut cara kerja untuk dapat memahami dan mengolah data yang menjadi sasaran dari suatu ilmu yang sedang diteliti. Penelitian ini termasuk jenis penelitian pustaka (*library Research*) yaitu usaha untuk memperoleh data berdasarkan perpustakaan. (Hadi, 1996) Salah satu ciri penelitian pustaka adalah peneliti berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data dan bukan dengan pengetahuan langsung dari lapangan. Data pustaka bersifat 'siap pakai' (*ready made*). Artinya peneliti tidak pergi ke mana-mana, kecuali hanya berhadapan langsung dengan bahan sumber yang tersedia di perpustakaan. Kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. (Zed, 2014). Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua sumber pustaka yang digunakan berupa buku, jurnal, artikel yang berhubungan dengan penelitian ini.

HASIL

Di abad ke-21 jumlah penduduk Lanjut Usia di Indonesia akan meningkat dengan cepat dan mereka juga secara potensial dapat menimbulkan permasalahan yang akan mempengaruhi kelompok penduduk lainnya. Guna mengantisipasi hal ini, seluruh pihak melakukan kegiatan yang ditujukan kepada Lanjut Usia perlu mempersiapkan diri sebaik-baiknya dengan memahami berbagai aspek yang selama ini terjadi pada Lanjut Usia. (Hardywinoto, 2005).

Hasil dari penelitian ini tentang Hidup Sehat Bagi Lansia Berdasarkan Islam, adalah berikut ini

Tabel 1. Hidup Sehat Bagi Lansia Berdasarkan Islam

No	Pola Hidup Sehat bagi Lansia	Hidup Sehat dalam Islam	Al-Quran
1	Pentingnya Istirahat	Pentingnya istirahat bagi tubuh, malam dijadikan untuk istirahat	QS. Al-Furqan [25]: 47; QS. Al-An'am [6]: 60

2	Pentingnya gerak bagi kesehatan (seimbang kerja dan olahraga)	Shalat, ibadah haji dan olahraga rutin (selalu bergerak)	QS Al-Baqarah [2] : 45; QS Al-Ankabût [29] : 45;
3	Pentingnya Kebersihan (sumber air dan lingkungan sekitar)	Kebersihan jasmani; berwudhu	QS Al-Muddatstsir [74] : 4-5; QS Al-Maidah [5] : 6).
4	Pola makan dan pola hidup (udara bersih, menu gizi, minum air putih, seimbang)	Puasa, makan dan minum jangan berlebihan	QS Al-A'râf [7] : 31; QS. Al-Baqarah [2]: 168

Sumber: Data Primer, 2023

PEMBAHASAN

Setiap manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dari mulai lahir sampai menjadi tua. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Lanjut Usia (Lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa lanjut usia meliputi usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), usia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (di atas 90 tahun). (Islamiyah, 2013)

Lanjut usia adalah usia orang yang sudah tidak produktif lagi, kondisi fisik rata-rata sudah menurun sehingga dalam keadaan udzur ini berbagai penyakit mudah menyerang, dengan demikian di lanjut usia terkadang muncul semacam pemikiran bahwa mereka berada di sisa-sisa umur menunggu kematian. (Jalaluddin, 2002) Pola hidup memberi pengaruh dalam mewujudkan hidup sehat yang mana hidup seseorang perlu dijadwalkan atau diatur sedemikian rupa, dimana saat tubuh perlu istirahat saat kecapean, dimana sistem tubuh selain bekerja juga perlu diistirahatkan.

Nabi Muhammad SAW memberikan contoh pada kita yang sangat baik dalam menjalankan hidup sehat. Beliau selama hidupnya hampir tidak pernah sakit. Tidak seperti manusia sekarang ini, mereka lebih banyak menggunakan waktunya untuk menonton televisi dan mengonsumsi makanan yang kurang baik untuk kesehatan, dan dikemudian hari banyak minum obat-obatan yang sebenarnya kurang baik bagi kesehatan dan malah bisa merusak organ tubuh dan menjadikan sistem kekebalan tubuh menjadi menurun. Saat inilah orang merasa bahwa nikmat dan karunia Allah tentang hidup sehat begitu berarti. (Hashman, 2012).

Diantara perilaku Hidup Sehat bagi lansia yang menjadi kebiasaan Rasulullah dan dianjurkan berdasarkan Islam, adalah sebagai berikut:

1. Pentingnya Istirahat

Berdasarkan riset bahwa tidur yang baik dan berkualitas sama pentingnya dengan makanan bergizi dan berolahraga. Tidur sehat merupakan sumber kesegaran yang dapat meningkatkan daya konsentrasi, tenaga, dan vitalitas untuk mengoptimalkan produktivitas kerja. Cara terbaik menikmati istirahat malam adalah selalu tidur sesuai dengan jadwal. (Suwarsa, Juli 2006) Dengan demikian istirahat yang paling berkualitas adalah dengan cara tidur secara teratur. Selanjutnya jangan tidur dalam keadaan lapar atau kekenyangan

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا
"Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha." (QS. Al-Furqan [25]: 47)

Berdasarkan Tafsir lengkap Kemenag (Kementerian Agama RI Indonesia), Allah lalu menyebutkan kekuasaan-Nya yang kedua yaitu menjadikan malam itu bermanfaat bagi manusia seperti manfaatnya pakaian yang menutup badan. Allah juga menjadikan tidur nyenyak bagi manusia sehingga ia seperti mati, karena seseorang pada waktu tidur tidak sadar sama sekali, dan anggota badannya berhenti bekerja kecuali jantung dan beberapa organ lainnya. Dengan demikian, dia dapat beristirahat dengan sempurna seperti dalam firman Allah:

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ

Dan Dialah yang menidurkan kamu pada malam hari. (al-An'am [6]: 60).

Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur. (QS. Az-Zumar [39]: 42)

Allah menjadikan siang untuk berusaha dan beraktivitas. Sebagaimana tidur pada malam hari yang diserupakan dengan mati, maka bangun pada siang hari diserupakan dengan bangun lagi dari mati. Demikian pula manusia setelah berakhir masa hidupnya di dunia ini dan mati, akan dibangkitkan kembali setelah matinya, untuk diadili oleh Allah segala yang telah mereka kerjakan selama hidup di dunia

2. Pentingnya gerak bagi Kesehatan (Shalat, ibadah haji dan olahraga rutin)

Lansia dianjurkan melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu. Berpartisipasi dalam aktivitas seperti berjalan, berkebun, melakukan pekerjaan rumah, dan naik turun tangga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Sadoso Sumasardjuno pada umumnya aktivitas aerobik merupakan aktivitas fisik dari kebanyakan usia lanjut, dan juga disertai oleh latihan kekuatan, terutama punggung, kaki, lengan, dan perut. Juga latihan kelenturan untuk memperbaiki dan memelihara daerah gerakannya dan aktivitas untuk melatih keseimbangan serta koordinasi. (P, 2015) Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar.

Keutamaan shalat dalam Al-Quran "Mintalah pertolongan dengan shalat dan sabar. Dan sesungguhnya yang demikian itu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusus." (QS. Al-Baqarah [2] : 45. Selanjutnya (ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر) (QS Al-Ankabût [29] : 45) (Shihab, 2017), kata *tanhâ/melarang* lebih tepat dipahami dalam arti *majâzi*, ayat ini mempersamakan apa yang dikandung oleh shalat dengan "larangan". Shalat, baik pada ucapan maupun gerakan-gerakannya, mengandung sekian banyak hal yang mengingatkan kepada Allah. Karena itulah sehingga shalat diatur dalam waktu yang berbeda-beda malam dan siang, agar berulang-ulang dia melarang, mengingatkan dan menasihati, dan sebanyak pengulangannya sebanyak itu pula tambahan kesan ketakwaan dalam hati pelakunya, dan jauh jiwanya dari kedurhakaan.

3. Pentingnya kebersihan

Dalam Islam sanitasi lingkungan merupakan unsur mendasar dalam menjaga kesehatan (*at Thibul wiqo'i*). (Aminah, 2013) Yang dimaksud sanitasi lingkungan adalah menciptakan lingkungan yang sehat yang bebas dari penyakit. Hal demikian hanya dapat dicapai dengan kebersihan yang sempurna. Yang dimaksud "bersih" adalah kebersihan jasmani, pakaian dan kebiasaan seseorang, kebersihan jalan, rumah, saluran air, serta kebersihan makanan dan minuman. (Al-Fanjari, 1999). Beberapa ayat Al-Quran diantaranya surat yang pertama diturunkan adalah (QS Al-'Alaq [96] : 1-2) "*Iqra*" (bacalah!) adalah berkaitan tentang ilmu, sedangkan surat selanjutnya adalah tentang kebersihan berikut ini :

وَيَذَرِكْ فَطَرَهُ

"Dan pakaianmu bersihkanlah..." (QS Al-Muddastir [74]: 4) :

Al-Quran menjelaskan pula untuk membersihkan badan dan anggota tubuh dengan berwudhu, mandi besar sebelum melaksanakan shalat. "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah..." (QS Al-Maidah [5]: 6). Membersihkan pakaian dari segala najis dan kotoran, karena bersuci dengan maksud beribadah hukumnya wajib, dan selain beribadah hukumnya sunah. Membersihkan di sini juga termasuk cara memperolehnya, yaitu pakaian yang digunakan harus diperoleh dengan cara yang halal. Ketika Ibnu 'Abbas ditanya orang tentang maksud ayat ini, beliau menjawab bahwa firman Allah tersebut berarti larangan memakai pakaian untuk perbuatan dosa dan penipuan. Jadi menyucikan pakaian adalah membersihkannya dari najis dan kotoran. Pengertian yang lebih luas lagi, yakni membersihkan tempat tinggal dan lingkungan hidup dari segala bentuk kotoran, sampah, dan lain-lain, sebab dalam pakaian, tubuh, dan lingkungan yang kotor banyak terdapat dosa. (Taufiq, 2021)

Membersihkan pakaian berarti membersihkan rohani dari segala watak dan sifat-sifat tercela. Secara singkat, ayat ini memerintahkan agar membersihkan diri, pakaian, dan lingkungan dari segala najis, kotoran, sampah, dan lain-lain. Di samping itu juga berarti perintah memelihara kesucian dan kehormatan pribadi dari segala perangai yang tercela. Selanjutnya Allah

mengharamkan makanan kotor yang bisa merusak badan dan mendatangkan penyakit, seperti bangkai, darah, dan daging babi (QS Al-Maidah [5] : 3), mengharamkan khamar (QS Al-Maidah [5] : 90-91), serta memerintahkan membersihkan diri dari kotoran dengan cara bersuci usai buang air besar dan buang air kecil.

Bahkan pengharaman zina (QS Al-Isrâ [17] : 32) dan homoseksual (disebut dalam Al-Quran di banyak tempat) oleh agama Islam tidak semata-mata dilatarbelakangi oleh faktor-faktor sosial saja. Berbagai macam penyakit badan, gangguan mental dan penyalit psikis yang diakibatkan penyimpangan seksual juga menjadi pendorong diharamkannya kedua dosa besar ini. Seruan Islam untuk menguburkan orang yang meninggal dan cepat-cepat melakukannya adalah juga termasuk bentuk usaha preventif yang dilakukan-Nya. Karena tubuh mayat cepat membusuk dan demi menghalangi persebaran wabah dan penyakit kepada orang-orang yang sehat. (Washfi, 2008) Allah menggambarkan tentang kedua anak Adam tentang peristiwa ini yaitu Qabil dan Habil.

4. Pola Makan dan Pola Hidup

Seseorang yang berhasil mencapai usia lanjut, maka upaya utama yang harus dilakukan adalah memperbaiki status gizi lansia agar tetap bertahan pada kondisi optimum sehingga kualitas kehidupan lansia juga baik. Perubahan gizi lansia disebabkan oleh perubahan lingkungan dan kondisi kesehatan. Pemenuhan kebutuhan asupan zat gizi lansia yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami oleh lansia. Jangan makan terlalu kenyang, karena akan mengganggu pencernaan. Alat-alat pencernaan akan lelah dan lekas rusak. Maka dalam hal ini ada beberapa nasehat: (Hasyim) 1) Makan teratur, sebab akan mempengaruhi fisik dan rohani, 2) Kunyahlah atau makanlah yang halus, jangan cepat ditelan dan jangan rakus, 3) Janganlah terlalu kenyang dan apalagi sampai perutnya merasa sakit. Prinsip Islam dalam pola makan ini sangat jelas, tertera dalam Al-Quran berikut:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“...makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.” (QS. Al-A'raf [7]: 31)

Allah mengatur urusan makan dan minum. Kalau pada masa Jahiliyah, manusia yang mengerjakan haji hanya makan makanan yang mengenyangkan saja, tidak makan makanan yang baik dan sehat yang dapat menambah gizi dan vitamin yang diperlukan oleh badan, maka dengan turunnya ayat ini, makanan dan minuman itu harus disempurnakan gizinya dan diatur waktu menyantapnya dengan terpelihara kesehatannya. Dengan begitu manusia lebih kuat mengerjakan ibadah.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

“Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu ...” (QS. Al-Baqarah [2]: 172)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi...” (QS. Al-Baqarah [2]: 168)

Dalam ayat ini, makan makanan yang baik dan minum minuman yang bermanfaat adalah dalam rangka mengatur dan memelihara kesehatan untuk dapat beribadah kepada Allah dengan baik. Karena kesehatan badan banyak hubungannya dengan makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang berlebihan berakibat terganggunya kesehatan. Karena itu, Allah melarang berlebihan dalam makan dan minum.

Larangan berlebihan itu mengandung beberapa arti, di antaranya:

- Jangan berlebihan dalam porsi makan dan minum itu sendiri. Sebab, makan dan minum dengan porsi yang berlebihan dan melampaui batas akan mendatangkan penyakit. Makan kalau sudah merasa lapar, dan kalau sudah makan, janganlah sampai terlalu kenyang. Begitu juga dengan minuman, minumlah kalau merasa haus dan bila rasa haus hilang, berhentilah minum, walaupun nafsu makan atau minum masih ada.
- Jangan berlebihan dalam berbelanja untuk membeli makanan atau minuman, karena akan mendatangkan kerugian. Kalau pengeluaran lebih besar dari pendapatan, akan menyebabkan

Proses menua merupakan “panggilan alam” yang kedatangannya cepat atau lambat tetapi pasti. Apa yang harus dilakukan agar tetap “sehat” pada masa lansia? Ada lima hal yang bisa yang bisa dilakukan. (Takasihaeng, 2000) 1) Menjaga

kesehatan dengan baik 2) Mengonsumsi makanan yang bergizi 3) Berolah raga teratur 4) Menjauhkan pikiran dari pengaruh lingkungan yang negatif 5) Secara periodik berkonsultasi pada dokter 3 bulan sekali.

KESIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: hidup sehat bagi lansia berdasarkan Islam adalah tergambar dalam perilaku kehidupan Nabi Muhammad SAW yang bersumber dari Al-Quran dan As-Sunnah. Diantara perilaku Hidup Sehat bagi lansia yang menjadi kebiasaan Rasulullah dan dianjurkan berdasarkan Islam, adalah sebagai berikut: Rasulullah adalah orang yang paling taat beribadah kepada Allah siang maupun malam, tetapi Beliau tetap istirahat di malam hari dan siang mencari nafkah untuk keluarganya. Rasul makan dan minum tetapi tidak berlebihan, prinsipnya makanlah apabila lapar dan berhenti sebelum kenyang. Makan makanan yang baik dan minum minuman yang bermanfaat adalah dalam rangka mengatur dan memelihara kesehatan untuk dapat beribadah kepada Allah dengan baik.

Saran bagi para lansia adalah untuk mengatur pola makan dan pola hidupnya dengan seimbang agar menjadi lansia yang sehat, produktif dan bahagia. Diperlukan penelitian lebih lanjut terkait dengan Kehidupan Lansia Sehat dan Bahagia seperti lansia Wanita atau Pria, Pola makan yang sehat, dan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fanjari, A. S. (1999). *Nilai-nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aminah, N. (2013). *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Quran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hadi, S. (1996). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Hardywinoto, T. S. (2005). *Panduan Gerontologi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hasan, A. B. (2008). *Psikologi Perkembangan Islami Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Paska Kematian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Hashman, A. (2012). *Rahasia Kesehatan Rasulullah*. Jakarta: Noura Book.
- Hasyim, U. (t.t). *Gerontologi Rahasia dan Resep Umur Panjang*. Jakarta: Penerbit Grafindo Utama.
- Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan di Jakarta*. Jakarta: Jurnal Insan Vol. 13 No. 02.
- Islamiyah, N. J. (2013). *Gaya Hidup, Status Gizi dan Kualitas Hidup Manusia Lanjut Usia Yang Masih Bekerja di Rumah Sakit Stella Maris Makassar*.
- Jalaluddin. (2002). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- P, D. K. (2015). *Menjaga Kesehatan di Usia Lansia*. *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 11, Nomor 2*, 19.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Mishbah Vol. 10*. Jakarta: Lentera Hati.
- Surbakti, E. B. (2013). *Menata Kehidupan pada Usia Lanjut*. Jakarta: Pranita Aksara.
- Suwarda, I. (Juli 2006). *Kiat Sehat Bagi Lansias*. Bandung: MQS Publisying.
- Takasihaeng, J. (2000). *Hidup Sehat di Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Harian Kompas.
- Taufiq, M. (2021). *Qur'an in Microsoft Word*. Jakarta: LPMQ Kementerian Agama.
- Washfi, M. (2008). *Menguak Rahasia Ilmu Kedokteran dalam Al-Quran*. Surakarta: Penerbit Indiva Pustaka.

Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan* . Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.