

Akal Sehat: Sudahkah Kita Memilikinya?

Sheila Martasya^{1*}, Erika Mahdalena Nuraini², Gunawan Santoso³

^{1,2} Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author: sheilamartasya846@gmail.com

Abstrak - Penelitian ini bertujuan untuk memahami sudut pandang Sabrang Mowo Damar Panuluh dari channel Youtube CakNun.com yang berjudul “Arti ‘Sehat’ dalam ‘Akal Sehat’”. Dalam studi ini peneliti menggunakan metode penelitian pendekatan kualitatif dan deskriptif dengan cara simak catat sebab sumber data penelitian yang didapat dengan cara menyimak sebuah narasi secara lisan. Studi ini menerangkan mengenai makna sehat dalam konsep akal sehat. Secara umum, sehat merujuk pada kondisi keadaan yang baik, optimal, dan berfungsi dengan baik, baik itu dalam kesehatan fisik, mental, emosional, maupun sosial. Sedangkan akal sehat merujuk pada kemampuan seseorang untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk, serta kemampuan untuk memilih tindakan yang tepat. Penelitian ini berawal dari sebuah pertanyaan apa nuansa dan makna akal sehat. Akal sehat memiliki makna penting dan relevan dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk berpikir sehat dan menggunakan akal sehat dalam memproses informasi dan membuat keputusan yang tepat sangat penting dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam menghadapi masalah kesehatan atau dalam menjalani kehidupan sehari-hari secara umum.

Kata kunci: Akal sehat, berpikir sehat, kesehatan

***Abstract** - The purpose of this study is to find out Sabrang Mowo Damar Panuluh's perspective from the CakNun.com Youtube channel entitled "The Meaning of 'Healthy' in 'Healthy Mind'". In this study, the researcher used a qualitative and descriptive research approach by observing notes because the source of the research data was obtained by listening to a narrative orally. This study explains the meaning of health in the concept of common sense. In general, health refers to conditions that are good, optimal, and functioning properly, be it in physical, mental, emotional, or social health. Meanwhile, common sense refers to a person's ability to distinguish between right and wrong, good and bad, and the ability to choose the right course of action. This research begins with a question about the nuances and meanings of common sense. Common sense has important meaning and is relevant in daily life. The ability to think logically and use common sense in processing information and making the right decisions is very important in dealing with various life situations, including when dealing with health problems or in living everyday life in general.*

Keywords: Common sense, health, healthy thinking

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan, seperti gaya hidup, lingkungan, genetika, dan lain sebagainya. Namun, tidak semua orang memiliki pemahaman yang sama mengenai makna sehat. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman seseorang tentang sehat, termasuk budaya, latar belakang pendidikan, dan pengalaman hidup. Namun, dalam realitas kehidupan sehari-hari, masih banyak orang yang kurang memperhatikan pentingnya menjaga kesehatan. Ada banyak faktor yang menyebabkan hal

ini terjadi, seperti kesibukan yang tinggi, pola makan yang tidak sehat, gaya hidup yang tidak seimbang, dan kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan yang baik.

Dalam studi ini, peneliti akan membahas arti sehat dalam konteks akal sehat. Akal sehat merujuk pada kemampuan seseorang untuk berpikir secara kritis, logis, dan rasional, serta mampu memahami dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi yang ada. Seiring dengan pentingnya kesehatan dalam kehidupan manusia, maka penting bagi kita untuk memahami makna sehat dalam konteks akal sehat agar dapat mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan.

Studi ini akan membahas beberapa aspek penting tentang arti sehat dalam akal sehat, termasuk pengertian sehat dan akal sehat, hubungan antara sehat dan akal sehat, serta bagaimana akal sehat dapat membantu seseorang dalam menjaga kesehatan. Semua aspek tersebut akan dijabarkan dengan menggunakan referensi-referensi terpercaya dan relevan, sehingga pembaca dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai arti sehat dalam konteks akal sehat.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti dalam studi ini yaitu pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif adalah metode penelitian yang fokus pada pemahaman fenomena sosial yang kompleks, seperti nilai, persepsi, makna, dan pengalaman. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali informasi yang mendalam tentang pengalaman manusia dan interaksi sosial. Moleong, (2007: 6) menjelaskan penelitian kualitatif adalah penelitian dengan tujuan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami subyek penelitian secara menyeluruh dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata serta bahasa, pada konteks khusus yang dialami serta dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Pendekatan deskriptif adalah metode penelitian yang fokus pada deskripsi fenomena sosial yang terjadi secara alami. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena sosial yang diamati dan menganalisis karakteristiknya. Dalam Metode Penelitian Bahasa, Mahsun (2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan atar tutur. Selain itu, peneliti juga menggunakan metode simak karena sumber data dan informasi yang didapatkan oleh peneliti dengan cara menyimak sebuah narasi secara lisan. Sumber data dan informasi yang disimak yaitu video di kanal Youtube CakNun.com. Subjek penelitian yaitu Sabrang Mowo Damar Panuluh atau lebih dikenal sebagai Sabrang Noe (Panuluh, 2022). Sedangkan subjek penelitiannya yaitu pemikiran dan pandangan Sabrang Mowo Damar Panuluh mengenai Arti Sehat dalam Akal Sehat. Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam studi ini yaitu *human interest*, yang bermakna peneliti merupakan instrumen utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, makna sehat adalah kondisi keadaan yang baik, optimal, dan berfungsi dengan baik, baik itu dalam kesehatan fisik, mental, emosional, maupun sosial. Istilah sehat biasanya digunakan untuk menggambarkan keadaan yang bebas dari penyakit, gangguan, atau ketidakseimbangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Dalam konteks kesehatan fisik, sehat merujuk pada kondisi tubuh yang baik, bebas dari penyakit, dan berfungsi dengan baik. Sedangkan dalam konteks kesehatan mental, sehat merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami, menerima, dan mengelola emosi dengan cara yang sehat dan adaptif. Dalam kesehatan emosional, sehat merujuk pada kemampuan untuk mengenali, menerima, dan mengelola emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif. Dan dalam kesehatan sosial, sehat merujuk pada kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat dan positif dengan orang lain.

Di Indonesia, definisi sehat juga mengacu pada definisi WHO. Sehat adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang baik, di mana individu dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal tanpa adanya gangguan atau penyakit yang signifikan. Pada UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, kesehatan didefinisikan sebagai "keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi." Secara keseluruhan, makna sehat dapat dilihat

sebagai sebuah konsep holistik yang melibatkan seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk fisik, mental, emosional, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan bukan hanya tentang kebebasan dari penyakit atau gangguan, tetapi juga melibatkan keseimbangan dan keharmonisan dalam seluruh aspek kehidupan.

Akal sehat adalah konsep yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk menggambarkan kemampuan seseorang untuk berpikir secara logis dan rasional dalam mengambil keputusan dan memecahkan masalah. Namun, definisi akal sehat dapat bervariasi tergantung pada perspektif dan disiplin ilmu yang digunakan. Akal sehat melibatkan kemampuan untuk mengamati dan menganalisis situasi atau masalah dengan cara yang obyektif, tanpa terpengaruh oleh prasangka atau emosi. Kemampuan ini juga memungkinkan seseorang untuk membuat keputusan berdasarkan fakta dan bukti yang tersedia, dan bukan hanya berdasarkan pandangan pribadi atau opini subjektif.

Selain itu, akal sehat juga melibatkan kemampuan untuk memahami dan menghargai sudut pandang orang lain, serta mampu berkomunikasi dengan baik dan efektif dalam situasi sosial. Orang dengan akal sehat yang baik biasanya memiliki kemampuan untuk menghindari atau menyelesaikan konflik dengan cara yang damai dan terhormat. Dalam konteks kesehatan, akal sehat juga dapat merujuk pada kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bijaksana dalam hal perawatan kesehatan, seperti memilih gaya hidup sehat, menghindari perilaku berisiko, dan mencari pengobatan yang tepat jika sakit atau terkena penyakit. Secara keseluruhan, akal sehat adalah kemampuan untuk menggunakan pemikiran logis, objektif, dan rasional dalam mengambil keputusan dan mengevaluasi informasi, serta kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan memahami sudut pandang orang lain.

Sehat, akal sehat, dan berpikir sehat saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Dalam konteks kesehatan, memiliki akal sehat dan berpikir sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan yang baik secara fisik, mental, dan sosial. Akal sehat dapat membantu seseorang dalam membuat keputusan yang bijaksana mengenai pola hidup sehat, seperti menghindari kebiasaan yang merugikan kesehatan, seperti merokok, minum alkohol berlebihan, atau tidak mengonsumsi makanan sehat. Seseorang dengan akal sehat juga dapat lebih mudah memahami dan mengikuti anjuran medis, seperti menjalani perawatan yang direkomendasikan oleh dokter, dan melakukan perubahan gaya hidup yang dianjurkan untuk mengatasi penyakit atau kondisi medis tertentu.

Sementara itu, berpikir sehat melibatkan kemampuan untuk menganalisis dan mengevaluasi informasi kesehatan secara kritis, serta memiliki pemahaman yang baik tentang cara menjaga kesehatan dengan cara yang aman dan efektif. Orang yang berpikir sehat biasanya akan mempertimbangkan informasi medis yang diterima dari sumber yang terpercaya, dan melakukan tindakan pencegahan yang tepat untuk menghindari penyakit dan masalah kesehatan. Dalam kesimpulannya, sehat, akal sehat, dan berpikir sehat saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Memiliki akal sehat dan berpikir sehat dapat membantu seseorang untuk menjaga kesehatan yang baik secara fisik, mental, dan sosial. Sebaliknya, memiliki gaya hidup sehat juga dapat membantu meningkatkan akal sehat dan kemampuan berpikir sehat.

KESIMPULAN

Dalam akal sehat, arti sehat merujuk pada keadaan optimal dari kesehatan fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara efektif dan memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari. Sehat juga merujuk pada keadaan bebas dari penyakit, gangguan, atau ketidakseimbangan dalam tubuh. Melalui pemahaman arti sehat dalam akal sehat, kita dapat mengambil tindakan yang tepat untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup kita, serta memperbaiki ketidakseimbangan yang ada dalam tubuh dan lingkungan sekitar kita.

Menurut Sabrang Mowo Damar Panuluh (Panuluh, 2022) akal sehat memiliki hubungan yang erat dengan autopoiesis, terutama dalam pemahaman tentang bagaimana makhluk hidup mempertahankan diri dan beradaptasi dengan lingkungannya. Autopoiesis merujuk pada konsep bahwa makhluk hidup memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri sendiri dan menghasilkan diri mereka sendiri melalui proses metabolisme dan pertumbuhan yang berkesinambungan. Konsep ini dikembangkan oleh Maturana dan Varela pada tahun 1972, dan telah digunakan sebagai dasar teoritis dalam banyak bidang ilmu, termasuk biologi, psikologi, dan filsafat. Sementara itu, akal sehat adalah kemampuan untuk berpikir

secara kritis dan rasional, serta mengambil keputusan yang bijaksana dan tepat berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Dalam konteks ini, akal sehat dapat dilihat sebagai bagian dari proses autopoietik, di mana makhluk hidup secara terus-menerus beradaptasi dengan lingkungannya dan mempertahankan dirinya sendiri melalui proses pemikiran yang kritis dan rasional.

REFERENSI

- Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>
- Azmi, A. F., & Asbari, M. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Darmadi, K. (2017). Paradigma Kesehatan Holistik dalam Praktek Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(2), 101-110.
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Hermansyah, R., & Asbari, M. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
- Kemendes RI. (2018). Pedoman Nasional Pelayanan Kesehatan Berbasis Akal Sehat. Jakarta: Kemendes RI.
- Kompas.com. (2020). Mengenal Akal Sehat, Kemampuan Berpikir Rasional dan Objektif. Kompas.com. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/08/22/100000769/mengenal-akal-sehat-kemampuan-berpikir-rasional-dan-objektif>.
- Mahsun, M. (2017). Metode Penelitian Bahasa. Tahapan, Strategi, Metode, dan Tekniknya. Rajawali Press.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1990). The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding. Terjemahan oleh A. R. A. Sitompul. Bandung: Penerbit ITB.
- Moleong, Lexy J. (2007.) Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Panuluh, S. (2022). Arti Sehat dalam Akal Sehat. Channel Youtube CakNun.com. Web: https://youtu.be/B0od0Fwzt_Q (Diakses tanggal 10 April 2023)
- Setiawan, A. (2019). Akal Sehat: Konsep dan Implementasi dalam Kehidupan Beragama. *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 21(2), 207-226.
- Susanto, H., & Hanafiah, M. A. (2021). Akal Sehat: Asal Usul, Perkembangan, dan Relevansinya dalam Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 9(2), 99-109.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- WHO. (2018). Pengertian Kesehatan Menurut WHO. <https://www.depkes.go.id/article/view/18020100003/pengertian-kesehatan-menurut-who.html>
- World Health Organization. (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>