



# PROSIDING

## Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha

Prosiding Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha  
Vol. 1, No. 1, Nopember 2020  
e-ISSN: xxxx-xxxx

## Pola Hidup Sehat Sangha Theravada di Indonesia ditinjau dari Kasus Kitagiri Sutta

<sup>1</sup>I Ketut Damana, <sup>2</sup>Agus Leo Handoko  
<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Agama Buddha Dharma Widya

Alamat Surat

Email: [agus\\_leo@stabdharmawidya.ac.id](mailto:agus_leo@stabdharmawidya.ac.id)

### Article History:

Received: 1-November-2020; Received in Revised: 10-November-2020; Accepted: 20-November-2020

### ABSTRAK

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah kurang diketahuinya pola hidup sehat sangha Theravada di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pola hidup sehat Sangha Theravada di Indonesia ditinjau dari kasus Kitagiri sutta. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus kitagiri sutta. Informan dalam penelitian ini adalah kepala vihara Sangha Theravada, Kepala Perpustakaan dan Bhikkhu Sangha Theravada. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah nontest dengan cara wawancara, observasi, serta dokumentasi yang menggunakan pedoman wawancara, dan pedoman observasi. Teknik keabsahan data menggunakan bahan referensi dan member check. Teknik analisis data menggunakan model Miles & Huberman yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian ini adalah (a) bagaimanakah bentuk-bentuk pola hidup sehat bagi Sangha Theravada di Indonesia. (b) apa strategi yang mempengaruhi pola hidup sehat bagi Sangha Theravada di Indonesia (c) hal apa saja yang menjadi kendala pola hidup sehat bagi Sangha Theravada di Indoensaia (d) Bagaimanakah respon bagi sangha terhadap pola hidup sehat ditinjau dari kitagiri sutta.

**Kata kunci:** Hidup Sehat; Sangha Theravada; Kitagiri Sutta

### ABSTRACT

The problem raised in this research is the lack of knowledge of the Theravada sangha healthy lifestyle in Indonesia. The purpose of this study is to describe the healthy lifestyle of the Theravada Sangha in Indonesia in terms of the Kitagiri sutta case. This study used a qualitative research approach with the type of case study Kitagiri Sutta. The informants in this study were the head of the Theravada Sangha monastery, the Head of the Library and the Theravada Sangha Bhikkhu. The data collection technique used was nontest by means of interviews, observation, and documentation using interview guidelines and observation guidelines. The data validity technique used reference material and member checks. The data analysis technique uses the Miles & Huberman model, which consists of data collection, data reduction,

data presentation, and conclusion or verification. This study's results are (a) what are the forms of a healthy lifestyle for Sangha Theravada in Indonesia. (b) what are the strategies that affect a healthy lifestyle for the Theravada Sangha in Indonesia (c) what are the obstacles to a healthy lifestyle for the Theravada Sangha in Indonesia (d) What is the response for the sangha to a healthy lifestyle in terms of the kitagiri sutta?

**Keywords:** *Healthy life; Sangha Theravada; Kitagiri Sutta*

## **1. PENDAHULUAN**

Era arus perubahan modernisasi saat ini telah membawa manusia pada tingkat kemajuan material. Seiring dengan perkembangan fenomena ini, modernisasi telah mengubah pola pikir, pandangan hidup, dan gaya hidup manusia. Era arus perubahan meningkatnya hadirnya berbagai macam kemudahan, kenyamanan dan kenikmatan hidup yang diberikan teknologi cenderung membangun perubahan pada peradaban manusia yang diliputi oleh pola hidup tidak sehat; seperti wabah corona, sars. Idealnya Era arus gelombang modernisasi seringkali membawa perubahan manusia pada pola hidup yang tidak sehat dan tidak bermanfaat. Banyak hal yang dapat menawarkan kenikmatan duniawi, itulah yang akan dikejar dan dijadikan pedoman. Maka dalam kehidupan ini banyak manusia modern yang terjerumus dalam rangkain kehidupan yang tidak menjaga kesehatan adalah dengan nafsu makan di malam hari. Sebagai contoh, adalah gaya hidup bhikkhu baru sekarang ini yang cenderung mengikuti arus modernisasi. Begitu juga Bhikkhu baru biasanya kurang memperhatikan kesehatan batinnya sehingga nampak dari gaya perilakunya di masyarakat. Arus modernisasi juga mempengaruhi pola kesehatan Sangha di Indonesia kenyataannya banyak sekali sangha terkena masalah karena kurang menjaga kebersihan batin sehingga terganggunya pada kesehatannya, seperti: sakit jantung, sakit diabetes, stuk dan lain-lain. Oleh karena itu rendahnya pemahaman seorang bhikkhu terhadap hidup sehat. Maka akan mempengaruhi kualitas batin seorang bhikkhu, oleh sebab itu pemahaman kesehatan kepada para bhikkhu sangat penting sekali demi kebahagiaan diri sendiri dan orang banyak.

Begitu juga kesehatan Sangha harus dipandang sebagai suatu masalah anugrah untuk meningkatkan kualitas kesehatan Sangha. Kesehatan sangha adalah salah satu komponen utama selain meningkatkan kualitas batin, juga meningkatkan kebersihan, seperti pergi ke hutan dan menghirup oksigen yang baik sehingga terhindar dari berbagai macam virus. Dalam Undang-undang Nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan ditetapkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social, ekonomi dan dekat orang yang menjaga elemen alam

Dewasa ini sangha di Indonesia terdapat beberapa kendala kesehatan karena masyarakat sudah banyak merusak alam sehingga penduduk yang kurang mendapat perhatian kesehatan secara sungguh-sungguh dari pemerintah seperti : anemia pada bhikkhu, kekurangan kalori dan protein pada bhikkhu, kekurangan oksigen ini disebabkan manusia sudah tidak bersahabat dengan alam. Permasalahan sangha tersebut harus ditangani secara sungguh-sungguh karena dampaknya akan mempengaruhi kualitas latihan Bhikkhu seperti: Bhikkhu Indonesia di masa yang akan datang akan banyak terganggunya pada kesehatannya dari akibat kurang banyak berolah raga dan melatih batin.

Kendala sangha yang sering terjadi terhadap kesehatan itu sebenarnya datang dari kurangnya berolah raga melainkan keberadaan penyakit, tetapi gangguan kesehatan yang ditandai dengan adanya perasaan terganggu fisik, mental dan spiritual. Oleh karena itu gangguan kesehatan bhikkhu terganggu disebabkan oleh manusia sudah tidak bersahabat dengan alam, sehingga menyebabkan kekurangan oksigen, dengan kekurangan oksigen ada sebagai tubuh yang kurang sehat akan menyebabkan serangan berbagai macam penyakit yang mematikan. Rancangan Pola hidup Sangha Theravada secara umum memiliki peran penting untuk memberikan pengaruh yang baik terhadap masyarakat. Namun kenyataannya

masyarakat sekarang ini, umat tidak paham terhadap pentingnya hidup sehat. Begitu pula sehat itu penting tetapi sangha kenyataannya belum banyak diberikan pendidikan pentingnya hidup sehat seperti: menjaga alam, menjaga lingkungan hidup bersih.

Pola hidup sehat sangha di masyarakat umum sebenarnya belum memperhatikan aturan dari pemerintah misal: peranan dokter, perawat dan bidan dalam upaya kesehatan yang menekankan penyembuhan penyakit adalah sangat penting seperti: hindari stress, bijak memilih makanan, sempatkan olah raga, kurangi gula di malam hari, banyak minum air putih dan cukup tidur. Namun kenyataannya sangha untuk merancang pola hidup sehat Bhikkhu di daerah juga kurang cukup karena dipengaruhi oleh kualitas hidup umat Buddha juga perlu dibangunnya tidak mudah, karena untuk merancang pola hidup umat Buddha di daerah terpencil perlu daya upaya yang walaupun sudah menjadi suatu kebiasaan. Seperti setiap harinya membantu Ayah dan Ibunya di ladang.

Di sisi lain sangha untuk merancang pola hidup sehat pada dasarnya munculnya dari sebab konsep rancangan dari pemberian dari umat Buddha yang berbakti sehingga kadang umat memberikan makanan yang kurang bergizi mengakibatkan bhikkhu yang ingin untuk bermeditasi sering merasakan mengantuk, dan kurang konsentrasi karena disebabkan asupan nutrisinya kurang. Dewasa ini upaya untuk merancang pola hidup makan yang benar masih mengalami kendala seperti: untuk makan-makanan yang bergizi, juga ada anggapan kurang terlalu memilih makanan. Oleh sebab itu para penentu kebijakan sangha banyak beranggapan konsep hidup sehat kurang kena perhatian. Begitu juga untuk merancang pola hidup sehat sering juga dikarena adanya rendahnya merancang pola makanan dan kurang memperhatikan sektor asupan gizi atau dari makanan yang sehat seperti makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Namun kenyataannya rancangan bahan makanan umat Buddha belum ada yang berdaya guna seperti adanya makanan yang belum banyak mengandung komposisi gizi yang lengkap, karena terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Ukuran untuk merancang pola hidup sehat pada anggota sangha secara umum yang tidak kalah penting lagi dari semua sebab hidup sehat sangha seperti: belum diterapkannya desentralisasi kesehatan, sehingga permasalahan yang sering dihadapi adalah kurangnya sinkronisasi rancangan pola hidup sehat anggota sangha dari pusat hingga daerah sehingga belum ada peningkatan kapasitas sumber daya manusia dari daerah terutama dalam merancang, peningkatan sistem informasi. Ada beberapa bhikkhu untuk merancang pola hidup sehat, antara keinginan suksesnya muncul dari terbatasnya pemahaman terhadap peraturan perundangan serta struktur organisasi kesehatan kadang ada yang belum paham bila ada anggota sangha yang sakit seperti: makan di malam hari, walaupun tidak ada larangan bila anggota sangha itu saki boleh makan, sehingga kenyataan ada yang tidak sakit makan seperti mentega, coklat, sehingga macam-macam penyakit muncul dari sebab makan di malam hari. Juga dari sebab keinginan berdampak pada kualitas kesehatan anggota sangha di masyarakat. Banyak bhikkhu untuk merancang konsep hidup sehat tidak memenuhi keinginan anggotanya, yang walaupun anggotanya sudah tahu, ada beberapa bhikkhu bila ada yang sakit tidak perlu berobat kerumah sakit cukup meminum air seni yang telah dicampur dengan akar dan dijadikan obat. Walaupun banyak yang belum tahu bahwa air seni yang dijadikan obat saat bhikkhu melatih diri di dalam hutan, tidak ada dokter.

Begitu juga pola hidup sehat anggota sangha walaupun banyak yang sudah tertata untuk tidak makan lewat jam duabelas siang kecuali sakit, dan mengenai mazhab berbeda tidak mengurangi arti dari kebiasaan dari jaman kehidupan para Buddha. Respon dari kelebihan makan tidak teratur anggota sangha juga mempengaruhi dampak pada lemahnya kualitas mental manusia. Kebanyakan respon manusia sekarang ini dibayangi oleh tidak puasannya napsu keinginan yang kuat untuk mencari kenikmatan makanan dan kesenangan makan ada yang

makan di malam hari sebagai tujuan hidup. Maka dari itu banyak respon manusia yang menggunakan segala cara untuk mendapatkan kesenangan melalui makanan. Pada hal para bhikkhu zaman dulu hanya makan satu kali dalam sehari dan tidak boleh lewat pukul duabelas siang. Kenyataannya sehat itu ada dan selalu memaknai tidak makan lewat duabelas siang itu termasuk konsepnya puasa dan telah menjaga jasmani walaupun ada hal yang terpalang penting adalah puasanya bhikkhu di masyarakat kang umat Buddha banyak yang belum tahu harus menghormati pada orang yang telah melatih diri dan menjalani tidak makan setelah lewat pukul duabelas siang. Kenyataannya bhikkhu berpuasa banyak umat yang belum tahu betapa pentingnya seorang bhikkhu yang menjalani hidup sebagai pertapa tidak makan lewat jam duabelas siang.

## 2. METODE

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif Maleong (2012:6) mendefinisikan penelitian kualitatif yang digunakan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain. Penelitian dilakukan secara holistic dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu yang khusus yang alamiah dan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Penelitian kualitatif bertujuan memperoleh gambaran seutuhnya mengenai suatu hal menurut pandangan informan yang diteliti.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hal ini penulis berusaha menyajikan pembahasan hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan pada teori pola hidup sehat yang mempengaruhi Sangha di Indonesia di tinjau dari Kitagiri Sutta. Berdasarkan pengamatan penelitian yang didapatkan dari referensi-referensi, keterkaitan antara pola hidup sehat Sangha Theravada di Indonesia di tinjau dari Kitagiri Sutta adalah sebagai berikut:

### Deskripsi Setting

Sesuai dengan *Vinaya* (peraturan hidup kebhikkhuan) seperti tersebut dalam kitab suci Tipitaka Pali, para *Bhikkhu* berhimpun dalam persamuan yang disebut *Sangha Theravada* di Indonesia, yang jumlah minimalnya harus 5 (lima) *Bhikkhu*. Fungsi kebhikkhuan *Sangha Theravada* di Indonesia seperti pelantikan *Bhikkhu* baru, penyelesaian kasus pelanggaran *Vinaya*, dan kewajiban-kewajiban para *Bhikkhu* lainnya harus dilakukan dalam *forum Sangha* begitu juga tak kalah pentingnya menjaga pola hidup sehat. Di samping fungsinya tersebut di atas, *Sangha* juga merupakan pelindung batin dan tumpuan bakti umat Buddha, seperti yang telah dipesankan oleh Sang Buddha kepada 60 orang *Bhikkhu Arahat* setelah bersama-sama melaksanakan masa *vassa* pertama.

*"Pergilah, oh para bhikkhu mengembara, demi kebaikan semua orang, demi kebahagiaan semua orang, berdasarkan cinta-kasih kepada dunia, untuk kebaikan, manfaat, dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Babarkanlah Dhamma yang mulia pada awalnya, mulia pada pertengahannya, mulia pada akhirnya, baik dalam makna maupun ungunya. Umumkanlah kehidupan suci yang benar-benar bersih dan sempurna. Terdapat makhluk-makhluk yang matanya hanya ditutupi oleh sedikit debu, kalau tidak mendengar Dhamma, mereka akan kehilangan kesempatan untuk memperoleh manfaat yang besar. Mereka adalah orang-orang yang dapat mengerti Dhamma dengan sempurna."*  
(Mahavagga, Vinaya Pitaka)

*Sangha Theravada* di Indonesia menyediakan berbagai macam *fasilitas* yang mendukung untuk berkembang serta penunjang kegiatan pola hidup sehat sesuai dhamma tanpa

kehilangan kesempatan untuk memperoleh manfaat yang besar. *Sangha Theravada* di Indonesia mempunyai program hidup sehat dengan cara melatih tidak makan atau minum yang menyebabkan hilangnya kesadaran, juga dengan melatih olah batin, menjaga keseimbangan jasmani dan batin dengan cara melatih meditasi. *Sangha Theravada* di Indonesia pada dasarnya selain pola hidup sehat juga membentuk tim penyempurnaan *Struktur Organisasi Sangha Theravada* di Indonesia untuk membuat rancangan Struktur Organisasi yang baru, membuat rancangan berpartisipasi dalam mencanangkan pola hidup sehat di kalangan *Sangha* dan akan disahkan dalam Persamuan Agung *Sangha Theravada* Indonesia.

*Sangha Theravada* juga ada Beberapa bhikkhu yang kesehatannya terganggu dan telah wafat meninggalkan *Sangha Theravada* Indonesia, beberapa *Bhikkhu* juga telah meninggalkan *Sangha Theravada* Indonesia kembali menjadi perumah tangga, meskipun demikian tidak ada *Bhikkhu* yang meninggalkan *Sangha Theravada* Indonesia karena menjadi anggota organisasi *Sangha* lain. Beberapa *Bhikkhu Sangha Theravada* Indonesia juga masih menimba pengetahuan dan pengalaman dengan belajar *Dhamma vinaya* serta berlatih meditasi di luar negeri.

*Sangha Theravada* Indonesia telah melampaui masa demi masa kepemimpinan yang masing-masing berjasa memberi corak kualitas budaya persamuan petapa Buddhis yang memegang teguh *Dhamma vinaya* serta menjunjung kepribadian Nasional di tengah-tengah kehidupan zaman yang makin berkembang. Begitu juga dengan perkembangan jaman anggota *Sangha* di tuntut untuk selalu berpikiran yang sehat sehingga batin dan jasmani terjaga kesehatannya.

### Deskripsi Fokus

Penelitian ini akan menjawab rumusan masalah "Bagaimana pola hidup sehat *sangha Theravada* di Indonesia di tinjau dari *Kitagiri Sutta*". Penelitian ini memiliki tiga Fokus utama, yaitu: (1) pola hidup sehat *Sangha Theravada* di Indonesia ditinjau dari *kitagiri sutta*. (2) Strategi hidup sehat *Sangha Theravada* di Indonesia. (3) Nilai-nilai Buddhis yang menjadi dasar hidup sehat *Sangha Theravada* di Indonesia di tinjau dari *Kitagiri Sutta*. Kesehatan tidak bisa bergerak sendiri, membutuhkan bantuan sektor lainnya.

Kesehatan bukan segala-galanya, tetapi tanpa kesehatan, semua tidak akan ada. *Sangha Theravada* Indonesia menjadi mitra strategis komunitas Buddhis yang terpercaya serta *inklusif* dalam mengamalkan nilai-nilai ajaran Buddha sesuai *Tipitaka Pali* dalam mewujudkan masyarakat yang *sentosa, humanis, dan religius*. Pola hidup sehat yang digunakan *Sangha Theravada* di Indonesia tentu untuk melestarikan hidup sehat pada anggota *sangha* dan mengembangkan hidup sehat sesuai ajaran Buddha seperti termaktub dalam kitab suci *Tipitaka Pali*.

*Strategi* yang digunakan *Sangha Theravada* di Indonesia tentu untuk membimbing dan mengakomodir hidup sehat kepada para *Bhikkhu/Samanera* dan umat Buddha dalam menghayati dan mengamalkan *Dhamma-vinaya*. Strategi yang digunakan *Sangha Theravada* di Indonesia tentu untuk memotivasi pola hidup sehat dan mendorong anggota *Sangha Theravada* dapat menjadi teladan kepada masyarakat dalam berbagai lembaga/institusi untuk kegiatan kemanusiaan sebagai perwujudan *Metta-Karuna* (cinta kasih dan welas asih). Strategi yang digunakan *Sangha Theravada* di Indonesia tentu untuk mengorganisasi dan dapat hidup sehat memasyarakatkan budaya-budaya hidup sehat bernuansa Buddhis dengan mengutamakan penggalan kearifan lokal.

Nilai-nilai di gunakan *Sangha Theravada* di Indonesia yang menjadi dasar hidup adalah tentu untuk berpartisipasi dengan pemerintah dan lembaga-lembaga agama dan sosial lainnya dalam membangun nilai-nilai moral *sangha*, komunitas *sangha*, dan bangsa demi memperkokoh dasar Negara.

Peneliti melakukan reduksi (pengelompokan) data dengan memanfaatkan data hasil dari *transkrip observasi* dan *dokumentasi*. Adapun pengelompokan data disusun berdasarkan

aspek yang menjadi focus penelitian. Reduksi data disajikan dalam bentuk tabel display data sebagai berikut:

Tabel 1 Display Data Penelitian

| FOKUS  | TEMA  | SUB TEMA   | KODE BARIS   |
|--|---|--|--|
| 1. Bentuk Pola Hidup Sehat bagi Sangha Theravada                                   | a. Bentuk hidup sehat                                     | a. <i>Integrasi</i><br>b. Pelatihan<br>c. Pendekatan<br>d. Perenungan            | W 1<br>W3<br>W5<br>W9  |
|  | b. Tujuan pendidikan hidup sehat                          | a. Budaya hidup sehat<br>b. Pendidikan hidup sehat<br>c. Pendewasaan hidup sehat | W1<br>W3<br>W5<br>W7<br>W9   |
|  | c. <i>Karakteristik</i> pendidikan hidup sehat            | a. Penyeragaman hidup sehat<br>b. Sikap dan perilaku dihidup sehat               | W2<br>W4<br>W6   |
| 2. Strategi pola hidup sehat bagi Sangha Theravada                                 | a. Strategi tahapan hidup sehat                           | b. Praktik langsung dan <i>Sharing</i>   | W1<br>W6<br>W8   |
|  | c. Strategi teknik hidup sehat                            | a. Model dan pembiasaan  | W3<br>W6   |
|  | d. Starategi masuk dan berdiam dalam kondisi menyenangkan | a. berlebihan  | W.2  |
|  | e. Strategi meninggalkan perasan menyenangkan             | a. bajik   | W 3  |
|  | f. Strategi memahami tujuan tertinggi                     | a. Cepat padam   | W2   |
|  | g. Melihat kebenaran melalui kebijaksanaan                | a. Belenggu padam  | W5   |
|  | h. Mengatasi kemelekatan                                  | a. Terberkahi  | W4   |
|  | 3. Kendala dalam pola hidup sehat bagi Sangha Theravada   | a. Kendala dalam nilai-nilai Budhis  | a. Membangun cinta kasih<br>b. Membangun welas asih<br>c. Membangun keseimbangan batin |
| 4. Respon Sangha Theravada terhadap pola hidup sehat di tinjau dari kitagiri sutta | a. Respon sangha  | a. Puas<br>b. Tidak puas   | W3<br>W2   |
|  | b. Respon pola hidup sehat                                | a. memperbaiki   | W2   |

## Pembahasan

Dari hasil data yang diperoleh, peneliti dapat menjelaskan tentang pola hidup sehat *Sangha Theravada* di Indonesia di tinjau dari *Kitagiri sutta*. dalam pelaksanaan suatu pola hidup sehat tentu harus ada strategi dalam mengimplementasikannya agar memudahkan dalam pencapaian tujuan pola hidup sehat. Selain itu, pola hidup sehat juga harus memiliki dasar dalam pelaksanaannya agar pola hidup sehat lebih terarah pada karakter yang ingin dibentuk bagi anggota *Sangha Theravada*. Oleh karena itu, berdasarkan temuan di lapangan peneliti dapat membahas data penelitian sebagai berikut:

### 1. Bentuk Pola Hidup Sehat *Sangha Theravada* di Indonesia

Bentuk pola hidup manusia dilihat dari sistem kesehatan ini merupakan harta yang sangat berharga yang dimiliki anggota *Sangha*. Untuk mengetahui dari konsep kesehatan itu sendiri adalah terbentuknya dari badan jasmani, mental lingkungan masyarakat dan segala sesuatu yang ada disekitarnya benar-benar yang diharapkan terjadi suatu keharmonisan. Bentuk kesehatan anggota *Sangha Theravada* dalam kehidupan kebanyakan dari sebab yang baik yaitu tidak pernah mengganggu kehidupan orang lain, tidak suka adu domba, fitnah, menyeleweng, menipu dan sebagainya sehingga tujuan kesehatannya diperhatikan, seperti; adanya gejala kurang sehat tersebut merupakan unsur dari pada kejiwaan yang tidak sehat pada prinsipnya dapat dikendalikan dari pikiran pola sehat tersebut, oleh karena itu jiwa yang sehat akan menimbulkan jasmani yang sehat pula. Berarti jiwa yang sehat merupakan suatu bentuk pola dasar yang mudah dirasakan dan diamati keadaannya. Misalnya Anggota *Sangha* yang sehat pada prinsipnya dipandang dari yang tidak memiliki banyak keluhan fisik yang sehat secara mental. Oleh karena itu kesehatan merupakan suatu keadaan yang sehat, kebaikan keadaan (badan) jasmani, keadaan sehat badan (tubuh), jiwa keadaan sehat jiwa, masyarakat kesehatan jasmani bagi rakyat (KBB, 2001.1011).

Menurut WHO (*World Health Organization*) kesehatan merupakan satu bentuk yang sangat luas dan keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat atau dengan kata lain merupakan suatu keadaan ideal dari segi biologis, psikologis, dan sosial.

### 2. Strategi Pola Hidup Sehat *Sangha Theravada* di Tinjau dari *Kitagiri Sutta*

Pola hidup sehat *Sangha* sebenarnya telah dibicarakan sejak yang terberkahi sedang berkelana di Negeri Kasi bersama dengan kelompok besar *Sangha bhikkhu*. Pada pelaksanaannya pola hidup *sangha* kadang kurang di praktikan seperti kesehatan Anggota *Sangha* akhir-akhir ini menurun disebabkan dari pola hidup *sangha* banyak yang belum paham mengenai kesehatan itu sendiri. Tapi kenyataannya dimasyarakat, umat Buddha belum banyak yang terbebas dari adanya penderitaan kurangnya paham dengan kesehatan. Tujuan sebenarnya kesehatan umat Buddha di tinjau dari *Kitagiri sutta* adalah memahami makna dari kesehatan itu sendiri yaitu tidak makan-makan lewat waktu.

### 3. Kendala dalam Pola Hidup Sehat *Sangha* di Tinjau dari *Kitagiri Sutta*

Dampak kesehatan Sesuai dengan *MN 66.6*, *MA* menjelaskan bahwa Sang Buddha pertama-tama melarang makan siang dan di kemudian hari melarang makan malam. Beliau melakukan hal ini karena kepedulian pada para *Bhikkhu Sangha* yang lemah; mereka mungkin menjadi terlalu cepat lelah jika dua kali makan (setelah makan pagi) itu dilarang sekaligus.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan penelitian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut

- a. Bentuk Pola Hidup Sehat *Sangha Theravada* di Indonesia; Bentuk kesehatan anggota *Sangha Theravada* dalam kehidupan kebanyakan dari sebab yang baik yaitu tidak pernah mengganggu kehidupan orang lain, tidak suka adu domba, fitnah, menyeleweng, menipu dan sebagainya sehingga tujuan kesehatannya diperhatikan, seperti; adanya gejala kurang

sehat tersebut merupakan unsur dari pada kejiwaan yang tidak sehat pada prinsipnya dapat dikendalikan dari pikiran pola sehat tersebut, oleh karena itu jiwa yang sehat akan menimbulkan jasmani yang sehat pula

- b. Strategi Pola Hidup Sehat Sangha Theravada di Tinjau dari Kitagiri Sutta; Pola hidup sehat Sangha sebenarnya telah dibicarakan sejak yang terberkahi sedang berkelana di Negeri Kasi bersama dengan kelompok besar Sangha bhikkhu. Pada pelaksanaannya pola hidup sangha kadang kurang di praktikan seperti kesehatan Anggota Sangha akhir-akhir ini menurun disebabkan dari pola hidup sangha banyak yang belum paham mengenai kesehatan itu sendiri
- c. Kendala dalam Pola Hidup Sehat Sangha di Tinjau dari Kitagiri Sutta; Dampak kesehatan Sesuai dengan MN 66.6, MA menjelaskan bahwa Sang Buddha pertama-tama melarang makan siang dan di kemudian hari melarang makan malam. Beliau melakukan hal ini karena kepedulian pada para Bhikkhu Sangha yang lemah; mereka mungkin menjadi terlalu cepat lelah jika dua kali makan (setelah makan pagi) itu dilarang sekaligus.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Eko Sujatmiko,(2014) Pustaka Kamus IPS , Surakarta: Aksara Sinergi Media Cetakan I.
- Dhammapada. (2002). Sabda-Sabda Buddha Gotama. Dewi Kayana Abadi Jakarta.
- Dharma, B. ., Wijoyo, H. ., & Anjayani, N. S. . (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddha terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik Kelas Sati di Sariputta Buddhist Studies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(2), 71-82. Retrieved from <https://journal-stabdharma.widyadarmasurabaya.ac.id/index.php/contents/article/view/16>
- Fransisca, A., & Wijoyo, H. (2020). Implementasi Metta Sutta terhadap Metode Pembelajaran di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddhies. *Jurnal Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(1), 1-12.
- Miles,M.B, Huberman,A.M, dan Saldana,J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Musbaing. (2020). Educational Policy: Understanding Tri Pusat Pendidikan (Education Centers) as Efforts to Reach Educational Objectives. *International Journal of Asian Education*, 1(2), 53-60. <https://doi.org/10.46966/ijae.v1i2.35>
- Muhamadin (2009), *Agama-Agama di Dunia*, Awfamedia: Palembang. CV Alfa
- Lexy J. Moleong" (2010) *Metodologi penelitian kualitatif*, Penerbit: Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nawawi Imam. (2011) *Riyadhus Shalihin Perjalanan Menuju Taman Surga*. Jabal: Bandung
- Karaniya. Teichman Jenny. (2003). *Etika Sosial*. Kanisius: Yogyakarta. CV.Alfa
- Herdiansyah, haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hendrick L. Blumm, 2012 *The Environment of Health*. Jakarta, Humanika
- Rifuddin, B., Ilham, D., & K, N. (2020). Academic Services in Islamic Education Management Study Program: The Actualization of the Basic Values of the State Civil Apparatus at IAIN Palopo. *International Journal of Asian Education*, 1(2), 81-94. <https://doi.org/10.46966/ijae.v1i2.34>
- Risky Candra Swari. 2012 *Generasi Milenial*. Jakarta. Humanika



- Larry Green 2000 Pendidikan Kesehatan. Jakarta. Humanika
- Susanti, A., Retnaningdyah, P. ., Ayu, A. N. P. ., & Trisusana, A. . (2020). Improving EFL Students' Higher Order Thinking Skills Through Collaborative Strategic Reading in Indonesia. *International Journal of Asian Education*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.46966/ijae.v1i2.37>
- Wijoyo, H., & Girivirya, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddhis (SMB) terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik di SMB Sariputta Buddhist Studies Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 1(1), 39-52.
- Wijoyo, H., & Nyanasuryanadi, P. (2020). Analisis Efektifitas Penerapan Kurikulum Pendidikan Sekolah Minggu Buddha Di Masa Pandemi COVID-19. *JP3M: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 166-174.
- Wijoyo, H., & Surya, J. (2017). Analisis penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa covid-19 terhadap Kesehatan mental umat buddha vihara dharma loka pekanbaru. *Sumber*, 329.
- Wijoyo, H., & Indrawan, I. (2020). Model pembelajaran menyongsong new era normal pada lembaga PAUD Di Riau. *JS (Jurnal Sekolah)*, 4(3), 205-212.
- William, Haudi, & Wijoyo, H. . (2020). Manfaat Etika dalam Berwirausaha menurut Pandangan Buddhis. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 1(1), 45-54. Retrieved from <https://journal-stabdharma.widya.ac.id/index.php/contents/article/view/13>