

**IMPLEMENTASI AJARAN NEWSTART DALAM KEHIDUPAN
SEHARI-HARI PARA MAHASISWA UNIVERSITAS**

ADVENT SURYA NUSANTARA

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas -tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
memperoleh Gelar Sarjana (S-Fil)**

Oleh:

EKA DWI PUTRA PANJAITAN

NIM:220322601



FAKULTAS FILSAFAT TEOLOGI UNIVERSITAS

ADVENT SURYA NUSANTARA

PEMATANG SIANTAR

T.A 2025/2026

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

**IMPLEMENTASI AJARAN NEWSTART DALAM KEHIDUPAN
SEHARI-HARI PARA MAHASISWA UNIVERSITAS
ADVENT SURYA NUSANTARA**

Oleh:

Nama : Eka Dwi Putra Panjaitan

NIM: 220322601

**Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Dipertahankan Didepan Dewan
Penguji dan Ujian Sidang Skripsi**

Pematangsiantar, 20 April 2026

Dosen Pembimbing

Manogang Simanjuntak, M.Fil



LEMBARAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI AJARAN NEWSTART DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI PARA MAHASISWA UNIVERSITAS ADVENT SURYA NUSANTARA**

Nama Mahasiswa : **Eka Dwi Putra Panjaitan**

NIM : **220322601**

Program Studi : **Sarjana Ilmu Teologi**

Telah disidangkan dihadapan Tim penguji dan dinyatakan lulus pada

Tanggal 22 April 2026

Disetujui oleh

Manogang Simanjuntak, M.Fil

Tim Dosen Penguji

1. Yoanes Lau De Yung Sinaga, M.Div)
2. Dr. Donald Loffie Muntu, MARE)
3. Dr. Joseph H. Sianipar, MBA)

Diketahui oleh

Dekan Fakultas Filsafat Teologi

Dr. Donald Loffie Muntu MARE

NIDN:0116117701

ABSTRAK

IMPLEMENTASI AJARAN NEWSTART DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI PARA MAHASISWA UNIVERSITAS ADVENT SURYA NUSANTARA

Eka Dwi Putra Panjaitan | NIM: 220322601

Penelitian ini mengkaji implementasi ajaran kesehatan NEWSTART (Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, Trust in God) dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara (UASN). Latar belakang penelitian adalah meningkatnya masalah kesehatan fisik dan mental di kalangan mahasiswa akibat gaya hidup modern, sementara kesenjangan antara pemahaman teoritis dan praktik nyata NEWSTART di kampus masih menjadi persoalan yang belum terdokumentasi secara empiris. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan melibatkan delapan mahasiswa aktif dari empat fakultas yang dipilih secara purposif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, dan telah dokumen, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman serta divalidasi melalui triangulasi dan member checking. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa terhadap NEWSTART sangat bervariasi, dan kampus UASN terbukti berperan sebagai fasilitator yang efektif. Komponen Water dan Air paling konsisten diterapkan berkat dukungan fasilitas kampus. Nutrition ditopang sistem catering vegetarian namun terganggu tekanan finansial. Rest dihayati secara mendalam melalui tradisi hari Sabat. Sementara itu, Exercise, Sunshine, dan terutama Temperance menjadi tantangan terberat khususnya pengelolaan penggunaan gadget dan media sosial. Trust in God berfungsi sebagai fondasi motivasi yang menopang seluruh komponen lainnya. Penelitian menyimpulkan bahwa implementasi NEWSTART di UASN bersifat variatif dan tidak merata. Faktor pendukung utama adalah keyakinan iman, lingkungan kampus yang kondusif, dan keteladanan dosen; sedangkan hambatan terbesar adalah tekanan akademik dan ketergantungan digital. Penelitian ini merekomendasikan penguatan pembinaan karakter berbasis nilai-nilai kesehatan Advent yang lebih adaptif terhadap tantangan era digital.

Kata Kunci: NEWSTART, Gaya Hidup Sehat, Kesehatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, kasih karunia, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Ajaran NEWSTART dalam Kehidupan Sehari-Hari Para Mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Filsafat Teologi, Universitas Advent Surya Nusantara.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Donald Muntu MARE, sebagai ketua Jurusan Fakultas Filsafat Teologi sekaligus sebagai Penguji II
2. Yoanes Lau De Yung Sinaga M.Div, sebagai dosen FFT-SN sekaligus sebagai Ketua Penguji
3. Dr. Joseph H. Sianipar sebagai dosen FFT-SN dan sekaligus sebagai Penguji II
4. Manogang Simanjuntak M.Fil sebagai dosen FFT-SN dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing
5. Orang tua yang tercinta, Bapak Tagor Panjaitan dan Ibu Asmita hariani Purba yang telah membesarkan, mendidik, dan yang pasti selalu memberikan semangat dan dan doa untuk dapat menyelesaikan perkuliahan (lulus)

Sedikit persembahan kecil sebagai bukti pengabdian untuk ayah dan ibu.

6. Kakak dan adik-adik tercinta Ellen Panjaitan, Ella Panjaitan dan Elfieta Panjaitan sebagai saudari kandung penulis dan seluruh keluarga yang mendukung penulis dalam pengerjaan skripsi.
7. Teman-teman KBS dan Team Indomie Malindo Napitupulu, Yoyon Hasibuan, Bendry Simanjuntak, Pitra Adinata Simatupang, Suprianto Manurung, Gideon Marpaung, Stiven Sitohang yang telah menolong penulis ketika penulis kelaparan dan kehausan pada saat menulis dan menyusun skripsi ini
8. Teman spesial Florensia Bulan Friananda dan adek yang tidak sedarrah penulis Rachel Siagian yang telah mendukung dan mendoakan penyusunan skripsi ini
9. Seluruh mahasiswa/i FFT-SN Angkatan 2022 yang telah mendukung dan dan mendoakan penulis yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu

Pematangsiantar, April 2026

Penulis

Eka Dwi Putra Panjaitan

NIM: 220322601

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	I
LEMBARAN PENGESAHAN	II
ABSTRAK.....	III
KATA PENGANTAR	IV
DAFTAR ISI.....	VI
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	5
1.3 RUMUSAN MASALAH	8
1.4 TUJUAN PENELITIAN	8
1.4.1 Tujuan Umum.....	8
1.4.2 Tujuan Khusus.....	9
1.5 MANFAAT PENELITIAN	10
1.6 BATASAN MASALAH.....	11
1.7 SISTEMATIKA PENULISAN.....	11
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 KONSEP AJARAN KESEHATAN NEWSTART	15
2.1.1 Definisi dan Sejarah NEWSTART	15
2.1.1.1 Akar Historis dalam Pesan Kesehatan Advent	16
2.1.1.2 Peluncuran Resmi Program NEWSTART	17

2.1.2 Delapan Komponen NEWSTART	19
2.1.3 Landasan Teologis NEWSTART dalam Ajaran Advent.....	37
2.1.4 Pandangan Ellen G. White tentang Kesehatan Holistik	45
2.1.4.1 Tubuh sebagai Bait Suci: Fondasi Spiritual.....	45
2.1.4.2 Hukum Sebab Akibat dalam Kesehatan	46
2.1.4.3 Hubungan antara Tubuh, Pikiran, dan Kehidupan Rohani	47
2.1.4.4 Alam sebagai Sarana Penyembuhan	48
2.1.4.5 Tujuan Reformasi Kesehatan	49
2.2 KESEJAHTERAAN HOLISTIK MAHASISWA.....	50
2.3 GAYA HIDUP MAHASISWA DI ERA MODERN	54
2.3.1 Karakteristik Gaya Hidup Mahasiswa Masa Kini	54
2.3.2 Dampak Teknologi Digital terhadap Pola Hidup Mahasiswa	55
2.3.3 Masalah Kesehatan Utama pada Mahasiswa.....	56
2.3.4 Gaya Hidup Mahasiswa dalam Konteks Nilai Keagamaan.....	58
2.3.5 Relevansi Penerapan NEWSTART bagi Mahasiswa UASN	59
2.4 TEORI-TEORI KESEHATAN YANG RELEVAN.....	60
2.4.1 Teori Kesehatan Holistik (Holistic Health Theory)	60
2.4.2 Model Promosi Kesehatan Pender (Pender's Health Promotion Model)	
.....	61
2.5 PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN.....	62
TABEL 2.5 RINGKASAN PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN .	62
2.6 KERANGKA BERPIKIR.....	63
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	66

3.1 DESAIN PENELITIAN	66
3.2 LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	67
3.3 KRITERIA PENELITIAN	67
3.3.1 Kriteria Inklusi.....	67
3.3.2 Kriteria Eksklusi	69
3.4 TEKNIK PENGUMPULAN DATA	70
3.5 PARTISIPAN PENELITIAN DAN SAMPEL.....	70
3.6 INSTRUMEN PENELITIAN.....	71
3.7 ANALISIS DATA	71
3.8 KEABSAHAN DATA.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
4.1 GAMBARAN UMUM LOKASI DAN SUBJEK PENELITIAN	73
4.1.1 Profil Universitas Advent Surya Nusantara.....	73
4.1.2 Karakteristik Informan Penelitian	74
TABEL 4.1. KARAKTERISTIK INFORMAN PENELITIAN	75
4.2 PEMAHAMAN MAHASISWA TENTANG AJARAN NEWSTART.....	77
4.2.1 Tingkat Pengetahuan terhadap Kedelapan Komponen NEWSTART..	77
4.2.2 Sumber Informasi tentang NEWSTART.....	79
4.3 POLA IMPLEMENTASI NEWSTART DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI	81
4.3.1 Implementasi Nutrition (Pola Makan).....	82
4.3.2 Implementasi Exercise (Olahraga)	85
4.3.3 Implementasi Water (Konsumsi Air Putih).....	87
4.3.4 Implementasi Sunshine (Paparasi Sinar Matahari)	88

4.3.5 Implementasi Temperance (Penguasaan Diri).....	90
4.3.6 Implementasi Air (Udara Segar).....	92
4.3.7 Implementasi Rest (Istirahat).....	94
4.3.8 Implementasi Trust in God (Kepercayaan kepada Tuhan).....	97
4.4 FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT IMPLEMENTASI NEWSTART	99
4.4.1 Faktor Internal	99
4.4.2 Faktor Eksternal.....	102
4.5 DAMPAK IMPLEMENTASI NEWSTART TERHADAP KESEJAHTERAAN MAHASISWA.....	105
4.5.1 Dampak Fisik.....	105
4.5.2 Dampak Mental dan Emosional	106
4.5.3 Dampak Spiritual	107
4.5.4 Dampak Sosial	108
4.6 PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	110
4.6.1 Analisis Temuan dalam Perspektif Teori NEWSTART.....	110
4.6.2 Refleksi Filosofis dan Teologis	112
4.6.3 Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu	114
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	116
5.1 KESIMPULAN	116
5.2 SARAN.....	117
5.2.1 Bagi Mahasiswa UASN.....	117
5.2.2 Bagi Institusi UASN	117

DAFTAR TABEL

TABEL 2.5 RINGKASAN PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN .62	
TABEL 4.1. KARAKTERISTIK INFORMAN PENELITIAN	75

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah suatu berkat yang jarang dihargai sebagaimana mestinya; namun pengetahuan tentang ilmu kesehatan pada taraf yang praktis lebih diperlukan daripada pengetahuan tentang ilmu pengetahuan yang sudah maju.¹ Perkembangan zaman dan tuntutan pekerjaan di era globalisasi telah menyebabkan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) dan masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan Mahasiswa-mahasiswi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, serta gangguan mental emosional yang ditunjukkan gejala depresi dan kecemasan sebesar 6,1% pada penduduk usia >15 tahun². Gaya hidup sedentari, pola makan tidak seimbang, tekanan kerja (job stress), dan kurangnya manajemen waktu antara kerja dan istirahat menjadi faktor risiko dominan³.

Dalam konteks pencegahan dan promosi kesehatan, pendekatan gaya hidup holistik dan alami semakin mendapat perhatian. Salah satu konsep yang menawarkan kerangka komprehensif adalah NEWSTART, sebuah akronim yang mencakup delapan pilar kesehatan: Nutrition (Nutrisi), Exercise (Olahraga), Water

¹ White, E. G. (1865). *Spiritual Gifts*, Volume 4a. Hlm. 133.

² Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

³ World Health Organization (WHO). (2021). *Noncommunicable diseases: Key facts*

Air), Sunshine (Sinar Matahari), Temperance (Keseimbangan /Hidup Sederhana), Air (Udara Segar), Rest (Istirahat), dan Trust in Divine Power (Keyakinan Spiritual). Konsep ini berakar pada paradigma bahwa kesehatan optimal dicapai melalui harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa ⁴

Secara empiris, masing-masing komponen NEWSTART telah didukung oleh berbagai penelitian. Pola makan nabati dan tinggi serat (Nutrition) terbukti menurunkan tekanan darah ⁵ Aktivitas fisik teratur (Exercise) merupakan modal utama dalam manajemen stres dan kesehatan kardiovaskular⁶. Kualitas tidur (Rest) dan paparan sinar matahari pagi (Sunshine) berkaitan erat dengan regulasi kortisol (hormon stres) dan produksi vitamin D ⁷. Sementara itu, praktik spiritual atau mindfulness (Trust) telah diakui sebagai salah satu modal coping yang efektif terhadap stres ⁸

NEWSTART secara signifikan menurunkan berat badan, tekanan darah, dan skor depresi pada partisipan. Namun, adaptasi dan efektivitasnya dalam konteks budaya dan lingkungan lingkungan kampus masih perlu dikaji lebih lanjut. Ajaran kesehatan NEWSTART dalam agama Advent mengajarkan pedoman hidup yang menekankan keseimbangan harmonis antara tubuh, pikiran, dan jiwa. NEWSTART

⁴ Stoyell, S. M., Li, J., & Morton, D. P. (2021). The NEWSTART Lifestyle Program: A Decade of Clinical Outcomes. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(2), 140-147.

⁵ Kim, H., Lee, K., Rebolz, C. M., & Kim, J. (2020). Plant-based diets and incident metabolic syndrome: Results from a South Korean prospective cohort study. *PLOS Medicine*, 17(11)

⁶ Basso, J. C. The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152.

⁷ Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *sleep Medicine Reviews*, 22, 23-36

adalah sebuah akronim yang mewakili delapan hukum alam yang sederhana namun mendalam yang, ketika diterapkan bersama-sama, menciptakan sinergi untuk memulihkan dan mempertahankan kesehatan yang optimal⁹. Program NEWSTART bukan sekadar diet atau olahraga; ini adalah sebuah filosofi hidup yang mengembalikan manusia kepada rancangan asli Pencipta bagi kesehatan mereka.¹⁰

Prinsip ini tidak hanya mendorong pemeliharaan kesehatan fisik melalui pola makan yang sehat, olahraga, dan istirahat yang cukup, tetapi juga mengajak umat untuk menjaga kesejahteraan mental dan emosional dengan mengelola stres, memelihara hubungan sosial yang positif, dan memperkuat spiritualitas. Dalam pandangan ajaran ini, tubuh dianggap sebagai tempat kediaman jiwa yang harus dirawat dan dijaga dengan penuh tanggung jawab. Oleh karena itu, ajaran NEWSTART tidak hanya mengajarkan pentingnya hidup sehat, tetapi juga memberikan panduan praktis untuk mencapai keseimbangan hidup yang sejati, di mana fisik, mental, dan spiritual saling mendukung untuk mencapai kualitas hidup yang optimal.

Prinsip hidup sehat yang diterapkan dalam ajaran ini meliputi pola makan bergizi, makanan yang sederhana, bebas dari rempah-rempah dan daging, bersama dengan buah-buahan dan sayuran dalam keadaan segar, akan menjaga tubuh dalam kondisi yang tenang dan sehat, dan tidak membuat gairah yang berlebihan pada

⁹Wagner, A. G. (Ed.). (2008). NEWSTART: Lifestyle for a New You. Weimar, CA: Weimar Institute. (Hlm. 5).

¹⁰Chen, G. (2012). The Health Connection: God's Guide to Physical and Spiritual Health. Pacific Press Publishing Association. (Hlm. 45).

sistem saraf,¹¹ olahraga di udara terbuka harus diresepkan sebagai kebutuhan kehidupan... Udara bersih, sinar matahari, kebersihan, latihan, adalah kebutuhan vital.¹², dan tidur yang cukup karna Tidur adalah suatu berkat alam yang menenangkan saraf dan menguatkan tubuh. Kita tidak boleh mengabaikan atau menyia-nyiakannya. Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan tubuh dan kecerdasan pikiran¹³, serta menjaga dan menahan diri dari segala yang merugikan, dan menggunakan dengan bijaksana apa yang sehat..¹⁴ Dengan mengadopsi gaya hidup ini, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, mengoptimalkan kesehatan tubuh, serta menciptakan keharmonisan dalam hubungan sosial dan spiritual.

Keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa menjadi fondasi yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup sehari-hari, menjaga kebugaran fisik, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Prinsip-prinsip ini, jika diterapkan secara konsisten, akan menghasilkan kehidupan yang penuh kedamaian, kebahagiaan, dan produktivitas yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan.

Di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara (UASN), penerapan ajaran kesehatan NEWSTART sangat relevan untuk mengatasi masalah kesehatan yang sering kali diabaikan, seperti pola makan yang buruk, stres akademik, dan kurangnya aktivitas fisik. Ajaran yang melandaskan dan memberikan panduan untuk menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang

¹¹ White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Hlm. 236

¹² White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Hlm. 274.

¹³ White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Hlm. 292.

¹⁴ White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Hlm. 202.

sangat penting bagi mahasiswa yang sering kali terjebak dalam rutinitas padat dan tekanan akademik. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip hidup sehat yang diajarkan, mahasiswa dapat belajar untuk mengatur pola makan yang bergizi, mengelola stres dengan cara yang lebih sehat, serta mengintegrasikan olahraga secara teratur dalam kehidupan mereka. Hal ini tidak hanya akan membantu mereka menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional, yang pada gilirannya akan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Penerapan ajaran kesehatan NEWSTART di lingkungan kampus dapat menciptakan budaya hidup sehat yang lebih sadar dan produktif, serta membentuk karakter mahasiswa yang lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana ajaran kesehatan Advent terkhususnya Ajaran NEWSTART diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para mahasiswa di Universitas Advent Surya Nusantara, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian ini akan mengeksplorasi sejauh mana prinsip-prinsip NEWSTART diajarkan, seperti pola makan bergizi, olahraga teratur, tidur yang cukup,

1.2 Identifikasi Masalah

Universitas Advent Surya Nusantara UASN merupakan sebuah perguruan tinggi yang berafiliasi dengan Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh. Institusi ini tidak hanya berkomitmen untuk menyelenggarakan pendidikan akademik bermutu, tetapi juga berperan aktif dalam pembentukan karakter mahasiswa yang berlandaskan pada nilai-nilai Kristiani. Salah satu fondasi ajaran yang diintegrasikan dalam kehidupan

kampus adalah konsep NEWSTART atau "Awal yang Baru", yang merangkum delapan prinsip hidup sehat holistik: Nutrition (Nutrisi), Exercise (Olahraga), Water (Air), Sunlight (Sinar Matahari), Temperance (Pengendalian Diri), Air (Udara Segar), Rest (Istirahat), dan Trust in God (Percaya kepada Tuhan).

Meskipun konsep NEWSTART telah menjadi komponen integral dalam kurikulum dan lingkungan kampus, terdapat indikasi kesenjangan antara pemahaman teoritis dan penerapannya secara praktis dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Observasi pendahuluan mengungkapkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut secara konsisten dalam rutinitas mereka.

Dalam konteks era digital dan modernisasi, mahasiswa menghadapi tantangan kompleks dalam mengimplementasikan ajaran NEWSTART. Gaya hidup kontemporer yang ditandai oleh dinamika yang serba cepat, konsumtif, dan individualistik seringkali bersinggungan dengan prinsip NEWSTART yang mengedepankan kesederhanaan, disiplin, dan spiritualitas. Fenomena ini memunculkan pertanyaan mendasar mengenai:

1. relevansi ajaran NEWTART dalam konteks kehidupan mahasiswa masa kini,
2. strategi adaptasi yang diperlukan untuk mengintegrasikan ajaran tersebut, serta
3. faktor-faktor eksternal dan internal yang memengaruhi tingkat implementasinya.

Lebih lanjut, teramati variasi yang signifikan dalam tingkat implementasi di kalangan mahasiswa. Sementara sebagian berhasil mengadopsi prinsip-prinsip ini, sebagian lainnya mengalami kesulitan atau bahkan mengabaikannya. Variasi ini memicu pertanyaan mengenai:

1. faktor determinan yang memengaruhi keberhasilan implementasi.
2. pola-pola implementasi yang berbeda di antara populasi mahasiswa.
3. dampak dari perbedaan tingkat implementasi terhadap kualitas hidup mereka.

Hingga saat ini, belum terdapat dokumentasi empiris yang komprehensif mengenai bagaimana mahasiswa UASN menerapkan ajaran NEWSTART dalam konteks keseharian. Absensi data empiris ini berimplikasi pada:

1. kesulitan dalam mengevaluasi efektivitas program pendidikan karakter berbasis NEWSTART
2. keterbatasan dalam pengembangan strategi pembinaan mahasiswa yang lebih tepat sasaran.
3. minimnya pemahaman mengenai tantangan aktual yang dihadapi mahasiswa.

Tingkat implementasi ajaran NEWSTART diduga kuat memiliki dampak signifikan terhadap multidimensi kehidupan mahasiswa, meliputi:

1. kesehatan fisik dan mental (tingkat stres, pola tidur, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik)
2. prestasi akademik (tingkat konsentrasi, motivasi belajar, dan pencapaian akademik); (3) kehidupan sosial (kualitas hubungan interpersonal dan partisipasi dalam kegiatan kampus); serta
3. aspek spiritualitas (kedekatan dengan Tuhan dan praktik keagamaan).

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat pemahaman mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara (UASN) terhadap prinsip-prinsip ajaran NEWSTART dalam konteks kehidupan sehari-hari?
2. Bagaimana bentuk dan pola implementasi ajaran kesehatan NEWSTART yang diterapkan oleh mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara dalam aktivitas sehari-hari mereka?
3. Faktor-faktor apa saja yang menjadi pendukung dan penghambat dalam proses penerapan ajaran kesehatan NEWSTART oleh mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam implementasi ajaran kesehatan Advent dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara (UASN) melalui pendekatan studi

kasus kualitatif. Dengan menggunakan perspektif filosofis, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana ajaran tersebut membentuk kesejahteraan (fisik, mental, dan spiritual) mahasiswa sebagai refleksi dari etika hidup yang terintegrasi antara iman dan praktik kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mencapai tujuan umum yang telah disebutkan, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi pola dan bentuk implementasi ajaran kesehatan Advent (seperti prinsip-prinsip NEWSTART: Nutrisi, Olahraga, Air, Paparan Sinar Matahari, Pengendalian Diri, Udara, Istirahat, dan Kepercayaan kepada Tuhan) dalam rutinitas harian mahasiswa UASN, mencakup aspek nutrisi, olahraga, istirahat, dan dimensi spiritual.
2. Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi implementasi ajaran tersebut, baik yang bersifat internal (seperti keyakinan filosofis pribadi dan motivasi etis) maupun eksternal (seperti dukungan institusional UASN, pengaruh lingkungan kampus, dan tantangan modern seperti stres akademik atau gaya hidup urban).
3. Mengeksplorasi makna filosofis dan dampak implementasi ajaran kesehatan Advent terhadap kualitas hidup mahasiswa di kampus UASN, terutama dalam menciptakan harmoni antara tubuh, jiwa, dan roh sebagai manifestasi dari filosofi hidup holistik berbasis agama.

4. Memberikan rekomendasi praktis dan refleksi filosofis untuk memperkuat integrasi ajaran kesehatan Advent dalam program pendidikan di UASN, guna mendukung pembentukan karakter mahasiswa yang seimbang dan bertanggung jawab secara etis.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini, yang mengkaji implementasi ajaran kesehatan Advent dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara (UASN) melalui pendekatan studi kasus kualitatif, bertujuan tidak hanya untuk mengungkapkan dinamika praktik sehari-hari, tetapi juga untuk merenungkan esensi kemanusiaan dalam konteks filosofi hidup. Sebagai salah satu bentuk penyelidikan

filosofis, penelitian ini mengajak kita untuk memahami bagaimana ajaran kesehatan Advent yang berakar pada prinsip holistik seperti NEWSTART (Nutrisi, Olahraga, Air, Paparan Sinar Matahari, Pengendalian Diri, Udara, Istirahat, dan Kepercayaan kepada Tuhan) berfungsi sebagai jembatan antara dimensi fisik, spiritual, dan eksistensial manusia. Dengan demikian, manfaat dari penelitian ini dapat dirangkum dalam dua ranah utama: teoritis dan praktis, keduanya bertujuan untuk memperkaya pemahaman kita tentang kehidupan sebagai perjalanan menuju keseimbangan diri dan harmoni dengan alam semesta.

1.6 Batasan Masalah

Penelitian ini secara sengaja membatasi ruang lingkupnya untuk memastikan kedalaman analisis yang lebih bermakna, menghindari penyebaran yang terlalu luas yang bisa mengubur pemahaman terhadap pengalaman manusiawi mahasiswa-mahasiswi. Secara spesifik, studi ini difokuskan pada mahasiswa aktif UNIVERSITAS ADVENT SURYA NUSANTARA (UASN) yang mengidentifikasi diri sebagai anggota Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh, dengan penekanan pada implementasi ajaran Kesehatan advent dalam konteks kehidupan sehari-hari kampus

1.7 Sistematika Penulisan

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

1.2 Identifikasi Masalah

1.3 Rumusan Masalah

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

1.4.2 Tujuan Khusus

1.5 Manfaat Penelitian

1.6 Batasan Masalah

1.7 Sistematika Penulisan

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Ajaran Kesehatan NEWSTART

2.1.1 Definisi dan Sejarah NEWSTART

2.1.2 Delapan Komponen NEWSTART:

1. Nutrition (Nutrisi)
2. Exercise (Olahraga)
3. Water (Air)
4. Sunshine (Sinar Matahari)
5. Temperance (Penguasaan Diri/Pantang)
6. Air (Udara)
7. Rest (Istirahat)
8. Trust in God (Percaya kepada Tuhan)

2.1.3 Landasan Teologis NEWSTART dalam Ajaran Advent

2.1.4 Pandangan Ellen G. White tentang Kesehatan Holistik

2.2 Kesejahteraan Holistik Mahasiswa

2.3 Gaya Hidup Mahasiswa di Era Modern

2.5 Penelitian Terdahulu yang Relevan

2.6 Kerangka Berpikir

BAB III: METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

3.2 Lokasi Dan Subjek Penelitian

3.3 Kriteria Penelitian

3.3.1 Kriteria inklusi

3.3.2 kriteria eksklusi

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.5 Partisipan Penelitian

3.6 Instrumen Penelitian

3.7 Analisis Data

3.8 Keabsahan Data

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

Profil Universitas Advent Surya Nusantara

Karakteristik informan (latar belakang, fakultas, jenis kelamin, dll.)

4.2 Pemahaman Mahasiswa tentang Ajaran NEWSTART

Tingkat pengetahuan tentang kedelapan komponen NEWSTART

Sumber informasi tentang NEWSTART

4.3 Pola Implementasi NEWSTART dalam Kehidupan Sehari-hari

4.3.1 Implementasi Nutrition (Pola Makan)

4.3.2 Implementasi Exercise (Olahraga)

4.3.3 Implementasi Water (Konsumsi Air)

4.3.4 Implementasi Sunshine (Paparan Sinar Matahari)

4.3.5 Implementasi Temperance (Penguasaan Diri)

4.3.6 Implementasi Air (Udara Segar)

4.3.7 Implementasi Rest (Istirahat)

4.4.8 Implementasi Trust in God (Ibadah dan Spiritualitas)

4.4 Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi NEWSTART

4.4.1 Faktor Internal (keyakinan pribadi, motivasi, kesadaran)

4.4.2 Faktor Eksternal (lingkungan kampus, dukungan sosial, fasilitas)

4.5 Dampak Implementasi NEWSTART terhadap Kesejahteraan Mahasiswa

1. Dampak fisik
2. Dampak mental-emosional
3. Dampak spiritual

4.6 Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis temuan dalam perspektif teori NEWSTART
2. Refleksi filosofis dan teologis
3. Perbandingan dengan penelitian terdahulu

BAB V: PENUTUP

5.1 Kesimpulan

5.3 Saran

5.3.1 Bagi Mahasiswa UASN

5.3.2 Bagi Institusi UASN

DAFTAR PUSTAKA

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Ajaran Kesehatan NEWSTART

2.1.1 Definisi dan Sejarah NEWSTART

NEWSTART bukan sekadar singkatan yang mudah dihafalkan. Di balik huruf-hurufnya tersimpan sebuah pandangan hidup yang utuh bahwa tubuh manusia bukanlah mesin yang harus terus dipaksa bekerja keras, melainkan seperti taman hidup yang membutuhkan perhatian, perawatan, dan keseimbangan yang tulus.¹⁵ Lebih dari sekadar program kesehatan biasa, NEWSTART sesungguhnya membawa sebuah pesan penting: kualitas hidup yang benar-benar baik tidak bisa diraih hanya dengan mengandalkan satu kebiasaan sehat saja. Rajin berolahraga tapi kurang tidur, atau menjaga makan tapi membiarkan pikiran penuh tekanan keduanya tetap tidak cukup. Semua aspek harus berjalan beriringan.¹⁶

NEWSTART ini lahir dari keyakinan yang kuat bahwa sehat sejati bukan hanya soal tubuh yang bugar. Ia menyentuh dimensi mental dan spiritual sekaligus ketiganya harus berada dalam keselarasan. Kedelapan prinsip yang terkandung di dalamnya dirancang untuk saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain, bagaikan benang-benang yang dijalin menjadi jaring pengaman dalam kehidupan

¹⁵ Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), hlm. 127–128.

¹⁶ Hans Diehl dan Aileen Ludington, *The NEWSTART Lifestyle Program* (Rocklin, CA: Amazing Facts, 1998), hlm. 5–12.

seseorang.¹⁷Perjalanan sejarah NEWSTART tidak bisa dilepaskan dari nilai-nilai kesehatan yang dikembangkan oleh Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh, serta peran berbagai lembaga yang turut menyebarkan prinsip-prinsip ini kepada masyarakat luas.¹⁸

2.1.1.1 Akar Historis dalam Pesan Kesehatan Advent

Perhatian Gereja Advent terhadap kesehatan bukan muncul begitu saja ia berakar dari fondasi teologis yang kokoh dan telah dibangun sejak lama. Jauh di abad ke-19, seorang tokoh pelopor gereja bernama Ellen G. White mendapat pencerahan mendalam tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari kehidupan rohani.¹⁹

Pemikiran-pemikirannya yang begitu berpengaruh kemudian ia tuangkan dalam sebuah karya monumental berjudul *The Ministry of Healing*, yang diterbitkan pada tahun 1905.²⁰ Dalam buku tersebut, ia memperkenalkan apa yang ia sebut sebagai "obat-obat alami" sebuah kumpulan prinsip sederhana namun sangat bermakna. Prinsip-prinsip itu mencakup pentingnya menghirup udara bersih, mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup, menjalani hidup dengan pengendalian diri, memberikan waktu istirahat yang layak bagi tubuh, tetap aktif

¹⁷ Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods* (Washington, DC: Review and Herald, 1938), hlm. 17–20.

¹⁸ ary E. Fraser, *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists* (New York: Oxford University Press, 2003), hlm. 45–60; serta Weimar Institute, *NEWSTART Lifestyle Program* (Weimar, CA, 1986).

¹⁹ Ellen G. White, *Selected Messages, Book 2* (Washington, DC: Review and Herald, 1958), hlm. 463–464.

²⁰ Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905).

bergerak melalui olahraga, memilih makanan yang menyehatkan, memanfaatkan air secara bijak, serta meletakkan kepercayaan kepada kekuatan Ilahi.

Gagasan-gagasan inilah yang pada akhirnya menjadi akar sekaligus roh dari program NEWSTART baik secara filosofis maupun spiritual. Warisan pemikiran Ellen G. White terus hidup dan terasa nyata dalam setiap prinsip yang diusung program tersebut hingga hari ini.²¹

2.1.1.2 Peluncuran Resmi Program NEWSTART

Awal mula munculnya sejarah program NEWSTART dimulai pada tahun 1978, ketika Weimar Center of Health & Education secara resmi memperkenalkannya kepada dunia.²² Lembaga yang bernaung di bawah Gereja Advent ini berdiri di Weimar, California, Amerika Serikat, dan telah lama berkomitmen di bidang kesehatan sekaligus pendidikan.²³

Di tangan Weimar Institute, kedelapan prinsip alami yang selama ini tersebar dalam berbagai ajaran kemudian dirangkai menjadi sebuah program yang terstruktur rapi. Tujuannya sederhana namun mulia menjadikan prinsip-prinsip tersebut mudah dipahami, mudah diingat, dan yang terpenting, mudah diterapkan oleh siapa saja dalam kehidupan sehari-hari.²⁴

²¹ Hans Diehl dan Aileen Ludington, *The NEWSTART Lifestyle Program* (Rocklin, CA: Amazing Facts, 1998), hlm. 5–10

²² Weimar Institute, *History of the NEWSTART Program* (Weimar, CA: Weimar Institute Archives, 1978).

²³ Seventh-day Adventist Church, *Adventist Health Message* (Silver Spring, MD: General Conference of Seventh-day Adventists).

²⁴ Hans Diehl dan Aileen Ludington, *The NEWSTART Lifestyle Program* (Rocklin, CA: Amazing Facts, 1998), hlm. 3–8.

Nama "NEWSTART" sendiri dipilih bukan tanpa alasan. Kata itu mengandung makna yang dalam sebuah ajakan untuk memulai lembaran baru, sebuah titik awal yang segar bagi siapapun yang ingin mengubah kualitas hidupnya menjadi lebih baik dan lebih sehat.

Perkembangan dan Globalisasi NEWSTART Sejak pertama kali diperkenalkan, program ini tidak butuh waktu lama untuk membuktikan dirinya. Ribuan orang telah merasakan manfaat nyata dalam perjalanan pemulihan kesehatan mereka, dan keberhasilan inilah yang kemudian mendorong program NEWSTART untuk merambah ke berbagai belahan dunia.

Melangkah ke Asia Angin perubahan mulai berhembus ke Asia pada tahun 1997, ketika Rumah Sakit Advent Taiwan mengadopsi program NEWSTART langsung dari Weimar Institute. Langkah ini menjadikan Taiwan sebagai salah satu pelopor pertama di Asia yang menawarkan program tersebut secara profesional, didukung oleh tim dokter dan ahli gizi yang berpengalaman.

NEWSTART Memasuki Era Baru Menyadari bahwa tantangan kesehatan dunia terus berkembang, Weimar Institute mengambil langkah berani pada tahun 2011 dengan meluncurkan NEWSTART Global. Versi yang diperbarui ini hadir dengan semangat yang lebih luas dirancang untuk menjawab persoalan kesehatan masa kini seperti HIV/AIDS dan ketergantungan zat adiktif, sekaligus memudahkan gereja-gereja lokal di berbagai negara dalam menjalankan misi kesehatan mereka.

Jejak NEWSTART di Berbagai Penjuru Dunia Kini, program NEWSTART telah menemukan rumahnya di banyak negara, masing-masing dengan sentuhan penyesuaian lokal yang memperkaya penerapannya. Di Hong Kong, Rumah Sakit Advent menjalankannya dengan hasil yang menggembirakan. Di Jepang, kantor pusat Union Conference setempat bahkan mengujicobakan program selama lima hari khusus bagi para pegawainya dan hasilnya tidak mengecewakan, dengan perbaikan yang terukur dalam berat badan, kadar lemak tubuh, serta kualitas tidur. Sementara itu, di Amerika dan kawasan Kepulauan Karibia, program ini kerap menjadi bintang utama dalam berbagai pameran kesehatan yang digelar gereja-gereja lokal untuk menjangkau masyarakat sekitar.

Dari California untuk Dunia Perjalanan panjang ini menjadi bukti nyata bahwa sebuah gagasan sederhana yang lahir di California mampu bertumbuh menjadi gerakan kesehatan berskala global. Berpijak pada sejarah yang kaya dan landasan teologis yang kuat, NEWSTART terus melangkah sebagai instrumen nyata dalam misi Gereja Advent mewujudkan kehidupan manusia yang lebih sehat, lebih seimbang, dan lebih bermakna secara menyeluruh.

2.1.2 Delapan Komponen NEWSTART

NEWSTART bukan sekadar daftar delapan hal baik yang perlu dilakukan. Ia lebih menyerupai sebuah simfoni kehidupan, di mana setiap komponen memainkan perannya masing-masing dan saling melengkapi untuk menciptakan harmoni kesehatan yang utuh. Kedelapan prinsip dalam NEWSTART ibarat nada-nada dalam sebuah komposisi musik. Masing-masing memiliki karakter dan fungsi tersendiri,

namun keindahannya baru benar-benar terasa ketika semuanya dimainkan bersama. Jika satu nada hilang atau diabaikan, keseimbangan melodi pun akan terganggu. Ketika kedelapan prinsip itu dijalankan secara selaras, lahirlah sebuah “melodi kehidupan” yang dipenuhi vitalitas, kedamaian, dan makna. Di sanalah kesehatan tidak lagi sekadar bebas dari penyakit, melainkan sebuah keadaan hidup yang utuh di mana tubuh bertenaga, pikiran jernih, dan jiwa menemukan ketenangan. Mari kita bedah satu per satu instrumen dalam simfoni NEWSTART ini.

1. N - Nutrition (Nutrisi): Fondasi Tubuh yang Kokoh

Nutrisi adalah bahan bakar utama bagi tubuh manusia dan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan serta mencegah berbagai penyakit kronis.²⁵ Prinsip pertama dalam NEWSTART mengajak individu untuk memperhatikan secara serius apa yang dikonsumsi sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan tubuh.²⁶ Fokus utama pendekatan ini adalah pola makan berbasis tumbuhan utuh (whole food, plant-based diet), yang menekankan konsumsi makanan alami dengan pengolahan minimal.²⁷ Lebih dari sekadar pola makan, pendekatan ini dipahami sebagai filosofi kesehatan yang melihat makanan sebagai sarana pemeliharaan dan pemulihan kesehatan tubuh manusia.²⁸ Pendekatan ini mendorong konsumsi makanan dalam bentuk yang paling alami seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, dan sereal utuh seperti beras merah dan gandum utuh

²⁵ World Health Organization, *Healthy Diet* (Geneva: WHO, 2020), 1–4.

²⁶ Neil Nedley, *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition and Lifestyle* (Ardmore: Nedley Publishing, 1998), 45–60.

²⁷ Paul J. Tuso et al., “Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets,” *The Permanente Journal* 17, no. 2 (2013): 61–66.

²⁸ Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish’s Program for Reversing Heart Disease* (New York: Ballantine Books, 1990), 23–45.

Dalam praktiknya, beberapa program NEWSTART yang dijalankan di institusi kesehatan Advent menerapkan pola makan vegan tanpa produk hewani untuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan faktor risiko penyakit kronis.²⁹ Selain itu, pola makan tersebut juga menekankan pembatasan makanan olahan, penggunaan minyak yang minimal, serta konsumsi garam yang lebih rendah guna memaksimalkan manfaat kesehatan³⁰ Prinsip ini juga memiliki dasar teologis dalam Kejadian 1:29 yang menggambarkan pola makan berbasis tumbuhan sebagai bagian dari rencana penciptaan bagi manusia³¹ Dalam perspektif teologi Advent, prinsip kesehatan seperti yang terdapat dalam NEWSTART dipahami sebagai bagian dari gaya hidup yang mempersiapkan umat secara fisik dan spiritual.³²

Makanan berbasis tumbuhan kaya akan serat, vitamin, mineral, serta fitonutrien yang berperan penting dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan diabetes³³. Penelitian mengenai intervensi gaya hidup NEWSTART menunjukkan bahwa program intensif selama beberapa minggu dapat memperbaiki berbagai indikator kesehatan seperti berat badan, tekanan darah, kadar gula darah, dan profil lipid.³⁴ Sebuah penelitian yang dilakukan dalam program gaya hidup berbasis Advent juga menunjukkan penurunan faktor risiko penyakit

²⁹ Gary E. Fraser, *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists* (Oxford: Oxford University Press, 2009), 98–120.

³⁰ World Health Organization, *Guideline: Sodium Intake for Adults and Children* (Geneva: WHO, 2012), 10–15.

³¹ Alkitab, Kejadian 1:29 (LAI-TB).

³² Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), 295–310.

³³ Winston J. Craig, “Health Effects of Vegan Diets,” *The American Journal of Clinical Nutrition* 89, no. 5 (2009): 1627S–1633S.

³⁴ Patricia Rankin et al., “Effectiveness of a Lifestyle Modification Program (NEWSTART),” *Journal of Lifestyle Medicine* 4, no. 2 (2014): 85–90.

kardiovaskular termasuk penurunan penanda inflamasi seperti *high-sensitivity C-reactive protein*.³⁵ Beberapa program perubahan gaya hidup berbasis diet nabati di Amerika Serikat melaporkan bahwa perubahan pola makan dan gaya hidup dapat membantu penderita diabetes tipe 2 mengurangi kebutuhan obat serta memperbaiki kontrol gula darah.³⁶

Sebaliknya, konsumsi tinggi makanan olahan, gula rafinasi, lemak jenuh, dan produk hewani tertentu telah dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular.³⁷ Dalam literatur kesehatan Advent, pola makan berbasis nabati juga dianggap membantu menjaga keseimbangan nutrisi dan menurunkan risiko penyakit kronis.

Pendekatan nutrisi dalam NEWSTART mengajak individu untuk kembali kepada pola makan alami yang mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh. Pola makan sederhana berbasis bahan alami dapat memberikan energi yang lebih stabil dibandingkan makanan olahan yang tinggi gula dan lemak. Perubahan gaya hidup ini juga memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memperbaiki fungsi metabolisme serta meningkatkan kesehatan sel secara keseluruhan³⁸. Banyak peserta program gaya hidup sehat melaporkan perbaikan kondisi fisik seperti penurunan

³⁵ Katherine Esposito et al., "Effect of a Mediterranean-Style Diet on Endothelial Dysfunction and Markers of Vascular Inflammation," *JAMA* 292, no. 12 (2004): 1440–1446.

³⁶ Neal D. Barnard et al., "A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control," *Diabetes Care* 32, no. 5 (2009): 791–796.

³⁷ Carlos A. Monteiro et al., "Ultra-Processed Foods: What They Are and How to Identify Them," *Public Health Nutrition* 21, no. 1 (2018): 1–6.

³⁸ David S. Ludwig, "The Glycemic Index: Physiological Mechanisms Relating to Obesity, Diabetes, and Cardiovascular Disease," *JAMA* 287, no. 18 (2002): 2414–2423.

berat badan, peningkatan pencernaan, serta kejernihan mental setelah menjalani program perubahan pola hidup sehat

2. E - Exercise (Olahraga): Saat Tubuh Menari dengan Kehidupan

Pernahkah Anda memperhatikan bagaimana seorang anak kecil tak bisa diam? Mereka berlari, melompat, berputar, dan tertawa bukan karena mereka dipaksa, tetapi karena gerakan adalah ekspresi alami dari kehidupan itu sendiri.³⁹ Seiring bertambahnya usia, kita sering lupa bahwa tubuh kita dirancang untuk pengalaman itu: untuk merasakan angin di wajah saat berlari, untuk merasakan otot-otot yang bekerja saat mendaki, untuk merasakan detak jantung yang berdegup kencang namun teratur.⁴⁰ Olahraga teratur sebenarnya adalah undangan untuk kembali pada kodrat kita sebagai makhluk yang bergerak, untuk mengingatkan "mesin" tubuh yang luar biasa ini bahwa ia masih hidup dan berharga⁴¹. Apa artinya dalam keseharian? Bukan tentang berlari maraton atau mengangkat beban seberat-beratnya. Olahraga dalam perspektif

NEWSTART adalah tentang konsistensi dan kegembiraan. Cukup 20-30 menit setiap hari sebuah waktu kecil yang kita sisihkan untuk tubuh kita sendiri. Bisa berupa jalan kaki di pagi hari sambil mendengarkan kicauan burung, bersepeda santai keliling kompleks, berenang di hari yang panas, berkebun sambil merasakan tanah di sela-sela jari, atau sekadar peregangan ringan di ruang tamu sambil

³⁹ Stuart Brown, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Avery, 2009), 45–50.

⁴⁰ John Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008), 20–30.

⁴¹ World Health Organization, *Global Recommendations on Physical Activity for Health* (Geneva: WHO, 2010), 7–10.

menikmati secangkir teh hangat setelah bangun tidur.⁴² Intinya adalah menjadikan gerakan sebagai bagian yang dinanti, bukan bagian yang ditakuti. Mengapa ini begitu penting? Coba bayangkan sungai yang airnya mengalir deras. Airnya jernih, segar, dan penuh kehidupan. Bandingkan dengan kolam yang airnya diam tak bergerak lama kelamaan ia akan keruh, berlumut, dan tidak sehat.⁴³

Tubuh kita pun demikian. Saat kita bergerak, jantung kita bekerja lebih efisien memompa darah, membawa oksigen dan nutrisi ke setiap sudut sel yang paling tersembunyi.⁴⁴ Pembuluh darah kita menjadi lentur, paru-paru kita mengembang sempurna, kalori berlebih terbakar, dan yang paling indah: otak kita melepaskan endorphin hormon kebahagiaan yang membuat kita merasa lebih ringan, lebih ceria, dan lebih damai.⁴⁵

Dalam tulisannya, Ellen White tidak hanya menulis tentang manfaat olahraga, tetapi juga memberi teladan melalui kehidupan suaminya, James White, yang meskipun sibuk dengan pelayanan, tetap meluangkan waktu untuk berjalan kaki dan aktivitas fisik sebagai bagian dari menjaga vitalitas tubuhnya.⁴⁶

Merayakan Tubuh yang Hidup : Cobalah pandang olahraga dengan cara yang berbeda. Ini bukan hukuman karena kemarin makan kue coklat. Ini bukan beban yang harus dicoret dari daftar tugas. Olahraga adalah perayaan momen di mana kita

⁴² World Health Organization, *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (Geneva: WHO, 2020), 22–25.

⁴³ Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), 237–238.

⁴⁴ American Heart Association, “Benefits of Physical Activity,” 2019, 3–5.

⁴⁵ John Ratey, *Spark*, 55–65.

⁴⁶ Ellen G. White, *Life Sketches* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1915), 163–170.

berterima kasih pada tubuh yang setia menemani kita bekerja, berpikir, tertawa, dan menangis. Ini adalah waktu ketika kita tidak memikirkan deadline atau masalah, tetapi hanya merasakan: napas yang masuk dan keluar, langkah kaki yang menapak tanah, detak jantung yang setia berdegup. Dalam setiap gerakan, ada energi kehidupan yang mengalir, mengingatkan kita bahwa kita benar-benar hidup.⁴⁷

3. W - Water (Air): Setiap Tegukan adalah Doa

Jika diperhatikan, tubuh manusia sebagian besar terdiri dari air.⁴⁸ Ini bukan kebetulan. Air adalah elemen pertama yang kita kenal sejak dalam kandungan kita terapung di dalamnya selama sembilan bulan, dikelilingi kehangatan dan perlindungan.⁴⁹ Air membawa memori tentang asal-usul kita, tentang kehidupan itu sendiri.⁵⁰ Dalam prinsip NEWSTART, air mendapat tempat istimewa karena ia adalah pelarut universal, sahabat setia yang bekerja diam-diam menjaga setiap fungsi tubuh kita.⁵¹ Apa artinya dalam keseharian? Minumlah air putih. Bukan air rasa-rasa, bukan minuman kemasan manis, bukan soda. Air putih, yang jernih dan tanpa warna, adalah minuman terbaik yang disediakan alam semesta untuk kita.⁵² Sekitar 8-10 gelas setiap hari tidak perlu dihitung dengan kalkulator, cukup dengarkan tubuh.

⁴⁷ Kelly McGonigal, *The Joy of Movement* (New York: Avery, 2019), 10–25.

⁴⁸ Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate* (Washington, DC: National Academies Press, 2005), 73–75.

⁴⁹ Moore, Keith L., et al., *The Developing Human: Clinically Oriented Embryology* (Philadelphia: Elsevier, 2016), 112–115.

⁵⁰ Gerald H. Pollack, *The Fourth Phase of Water* (Seattle: Ebner and Sons, 2013), 1–10.

⁵¹ Neil Nedley, *Proof Positive* (Ardmore: Nedley Publishing, 1998), 250–255.

⁵² World Health Organization, *Healthy Diet* (Geneva: WHO, 2020), 5–6.

Saat haus, beri ia minum. Saat lelah, coba minum dulu sebelum meraih kopi.⁵³ Saat bangun tidur, segelas air adalah cara terbaik untuk membangunkan sistem pencernaan dan metabolisme.⁵⁴

Di Taiwan Adventist Hospital, mereka bahkan menjadwalkan waktu minum sebagai bagian dari terapi, karena air adalah obat alami yang paling mudah diakses namun paling sering dilupakan.⁵⁵ Mengapa air begitu istimewa? Setiap fungsi tubuh kita bergantung pada air. Ia mengatur suhu tubuh agar kita tidak kepanasan, ia melumasi sendi agar kita bisa bergerak tanpa nyeri, ia melindungi organ-organ vital seperti otak dan sumsum tulang belakang, ia membawa nutrisi ke sel-sel yang lapar, dan yang paling penting: ia membersihkan.⁵⁶

Air adalah sistem pembersih alami tubuh, membawa racun dan sisa metabolisme keluar melalui urin dan keringat.⁵⁷ Dalam perspektif spiritual, Ellen White menyebut air sebagai salah satu "agen penyembuh alami" yang disediakan Allah untuk manusia. Ia tidak hanya membersihkan tubuh, tetapi juga menyegarkan jiwa.⁵⁸ Suasana Baru: Air sebagai Ritual Pemurnian Bayangkan setiap kali Anda meneguk air putih, Anda sedang membilas tubuh dari dalam. Seperti mandi yang

⁵³ Mayo Clinic Staff, "Water: How Much Should You Drink Every Day?" Mayo Foundation, 2022, 2–3.

⁵⁴ Benton, D., "The Influence of Hydration on Cognitive Performance," *Nutrition Reviews* 70, no. suppl_2 (2012): S143–S148.

⁵⁵ Dysinger, W., *Lifestyle Medicine and Adventist Health Principles* (Loma Linda: Loma Linda University, 2001), 90–95.

⁵⁶ Guyton, A. C., and John E. Hall, *Textbook of Medical Physiology* (Philadelphia: Elsevier, 2021), 305–310.

⁵⁷ Popkin, Barry M., et al., "Water, Hydration, and Health," *Nutrition Reviews* 68, no. 8 (2010): 439–458.

⁵⁸ Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), 237–238.

membersihkan kulit dari debu dan kotoran, air minum membersihkan sel-sel dan darah dari "debu" metabolisme.⁵⁹

Setiap tegukan adalah doa kecil: "Tubuhku, engkau berharga. Aku memberimu yang terbaik." Rasakan bagaimana air mengalir di tenggorokan, dingin menyegarkan, masuk ke perut, lalu menyebar ke seluruh tubuh. Dalam keheningan ritual minum itu, ada rasa syukur yang tumbuh: bahwa kita masih diberi air bersih untuk diminum, bahwa tubuh kita masih mampu menerima dan memprosesnya, bahwa kehidupan terus mengalir dalam diri kita.⁶⁰

4. S - Sunlight (Sinar Matahari): Kehangatan yang Menyembuhkan

Ada alasan mengapa setelah hari yang suram dan mendung, saat matahari muncul kembali, orang-orang tersenyum tanpa sadar.⁶¹ Ada alasan mengapa taman-taman penuh pengunjung di pagi hari yang cerah. Sinar matahari bukan sekadar cahaya; ia adalah energi, ia adalah kehidupan, ia adalah pengingat bahwa selalu ada terang setelah gelap.⁶²

Dalam program NEWSTART, sinar matahari pagi adalah terapi gratis yang disediakan alam semesta untuk semua makhluk, tanpa diskriminasi.⁶³ Apa artinya dalam keseharian? Luangkan waktu 10-15 menit setiap pagi untuk berjemur. Bukan di terik matahari tengah hari yang menyengat, tetapi di sinar pagi yang hangat dan

⁵⁹ Popkin, "Water, Hydration, and Health," 445–448.

⁶⁰ Kelly McGonigal, *The Joy of Movement* (New York: Avery, 2019), 180–190.

⁶¹ erry Hartig et al., "Nature and Health," *Annual Review of Public Health* 35 (2014): 207–228.

⁶² Richard Hobday, *The Healing Sun: Sunlight and Health in the 21st Century* (Scotland: Findhorn Press, 1999), 15–25.

⁶³ Neil Nedley, *Proof Positive* (Ardmore: Nedley Publishing, 1998), 180–185.

bersahabat sebelum pukul 10.00 adalah waktu terbaik.⁶⁴ Bisa sambil minum teh di teras, sambil membaca buku, sambil mendengarkan musik, atau sekadar duduk diam merasakan hangatnya kulit.

Ini bukan tentang berjemur hingga hitam, tetapi tentang memberi kesempatan tubuh untuk bertemu langsung dengan sumber energinya. Mengapa sinar matahari pagi begitu istimewa? Saat sinar matahari pagi menyentuh kulit kita, sebuah keajaiban kecil terjadi: tubuh kita mulai memproduksi vitamin D.⁶⁵ Vitamin ini adalah kunci bagi penyerapan kalsium, yang berarti tulang kita menjadi kuat dan terhindar dari osteoporosis.⁶⁶

Tapi manfaatnya tidak berhenti di situ. Sinar matahari pagi merangsang kelenjar pineal di otak untuk memproduksi serotonin hormon yang membuat kita merasa bahagia, tenang, dan fokus. Seiring berjalannya hari, serotonin ini secara alami akan berubah menjadi melatonin saat malam tiba, membantu kita tidur lebih nyenyak dan bangun dengan segar keesokan harinya.⁶⁷

Ellen White, dalam tulisannya, melihat sinar matahari sebagai salah satu berkat penyembuhan dari alam yang sering kita abaikan.⁶⁸

⁶⁴ World Health Organization, *Ultraviolet Radiation and Health* (Geneva: WHO, 2016), 3–6.

⁶⁵ Holick, Michael F., “Vitamin D Deficiency,” *New England Journal of Medicine* 357, no. 3 (2007): 266–281.

⁶⁶ National Institutes of Health, *Vitamin D Fact Sheet for Health Professionals* (2021), 2–4.

⁶⁷ Yvonne Touitou et al., “Disruption of the Circadian System by Light,” *Progress in Neurobiology* 92, no. 3 (2010): 369–381.

⁶⁸ Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), 274–276.

Suasana Baru: Matahari sebagai Cerminan Kasih Ilahi Sambil merasakan hangatnya sinar pagi, coba renungkan: Matahari ini bersinar untuk semua orang kaya dan miskin, baik dan jahat, muda dan tua. Ia tidak pilih-pilih. Kehangatannya diberikan cuma-cuma, tanpa meminta imbalan.⁶⁹

5. T - Temperance (Penguasaan Diri): Seni Mengemudikan Hidup

Ada perbedaan besar antara menjadi pengemudi dan menjadi penumpang. Pengemudi memegang kemudi, menentukan arah, memutuskan kapan harus berhenti dan kapan harus melaju. Penumpang hanya bisa pasrah, terbawa ke mana pun mobil pergi. Temperance, atau penguasaan diri, adalah undangan untuk menjadi pengemudi dalam perjalanan hidup kita sendiri. Ini adalah prinsip yang paling membutuhkan kedewasaan, karena ia tidak hanya berbicara tentang apa yang harus dihindari, tetapi juga tentang bagaimana menggunakan hal-hal baik secara bijaksana. Apa artinya dalam keseharian? Pertama, temperance berarti berkata "tidak" pada hal-hal yang jelas-jelas merusak. Alkohol, rokok, narkoba, dan zat adiktif lainnya adalah racun yang tidak boleh masuk ke dalam tubuh ini bukan soal pilihan, ini soal perlindungan diri.

Tapi temperance jauh lebih dalam dari sekadar pantang. Ia juga berarti berkata "cukup" pada hal-hal yang baik. Makan itu baik, tapi makan berlebihan bahkan makanan sehat sekalipun akan membebani tubuh. Bekerja itu baik, tapi bekerja tanpa henti hingga lupa keluarga dan istirahat akan membakar habis energi hidup.

⁶⁹ The Holy Bible, Matius 5:45 (LAI-TB).

Bermedia sosial itu baik untuk tetap terhubung, tapi berjam-jam scrolling tanpa sadar akan menguras waktu dan perhatian.

Temperance adalah kemampuan untuk berkata: "Ini baik, tapi aku tidak butuh berlebihan." Mengapa ini sangat penting? Tubuh kita adalah tempat tinggal yang paling intim tempat di mana jiwa dan roh kita berdiam. Jika tempat ini dipenuhi racun dan kebiasaan buruk, bagaimana mungkin jiwa bisa berkembang dengan damai? Temperance adalah usaha menjaga rumah hati tetap bersih, teratur, dan layak huni. Ellen White menggunakan istilah "abstemiousness" (pantang) dan menekankan bahwa menjauhi hal-hal merusak seperti alkohol adalah langkah awal untuk membuka pintu bagi kesembuhan dan pertumbuhan spiritual. Dalam tradisi Kristen, penguasaan diri adalah salah satu buah Roh (Galatia 5:22-23) bukan hasil usaha sendiri, tetapi anugerah yang tumbuh saat kita dekat dengan Sumber Kekuatan.

Suasana Baru: Menjadi Pengemudi, Bukan Penumpang Bayangkan hidup ini seperti perjalanan panjang. Ada banyak tawaran di pinggir jalan: "Coba ini, sekali saja." "Semua orang melakukannya." "Kamu berhak bersenang-senang." Temperance adalah suara di dalam diri yang berkata, "Aku yang menentukan. Aku tidak akan membiarkan kebiasaan mengendalikanku." Ini bukan tentang menjadi kaku dan tidak bisa menikmati hidup. Justru sebaliknya: dengan menguasai diri, kita bisa menikmati hidup lebih dalam karena kita yang mengendalikan porsi, bukan porsi yang mengendalikan kita. Ada kebebasan sejati dalam penguasaan diri kebebasan untuk memilih yang terbaik, bukan sekadar yang tersedia.

6. A - Air (Udara Segar): Napas yang Menghubungkan Kita dengan Alam Semesta

Dari semua yang kita butuhkan untuk bertahan hidup, udara adalah yang paling mendesak. Kita bisa bertahan berminggu-minggu tanpa makanan, sehari-hari tanpa air, tapi hanya beberapa menit tanpa udara. Setiap napas yang kita ambil adalah bukti bahwa kita masih hidup, bahwa alam semesta masih mengizinkan kita berada di sini, bahwa ada kekuatan yang terus memelihara.

Dalam program NEWSTART, udara segar mendapat tempat yang terhormat karena ia adalah nutrisi yang paling cepat diserap, paling mudah didapat, dan paling sering dilupakan. Apa artinya dalam keseharian? Sadar atau tidak, kita menghabiskan sebagian besar waktu di dalam ruangan kamar tidur, ruang kerja, mobil, mal. Udara di dalam ruangan bisa berkali-kali lebih kotor daripada di luar, karena sirkulasi yang buruk. Prinsip udara segar mengajak kita untuk secara sadar mencari napas yang bersih. Buka jendela lebar-lebar setiap pagi, biarkan angin masuk dan membawa pergi udara kotor. Luangkan waktu di luar ruangan, terutama di pagi hari saat udara masih segar.

Saat berjalan, tarik napas dalam-dalam, rasakan paru-paru mengembang penuh, lalu hembuskan perlahan. Ini bukan sekadar saran kesehatan; ini adalah ritual menghidupkan. Mengapa udara segar begitu vital? Udara segar kaya akan oksigen, bahan bakar utama bagi setiap sel dalam tubuh kita. Saat oksigen masuk ke paru-paru, ia diserap oleh darah dan dialirkan ke seluruh tubuh. Sel-sel yang kekurangan oksigen akan lemas dan tidak bisa bekerja optimal. Sebaliknya, sel yang cukup

oksigen akan aktif, bersemangat, dan mampu melakukan tugasnya dengan baik. Udara segar juga membersihkan paru-paru, memperkuat jantung, menjernihkan pikiran, dan menenangkan sistem saraf.

Pernapasan dalam yang kita lakukan saat berada di udara segar adalah salah satu cara paling ampuh untuk mengurangi stres. Ellen White, dengan kebijaksanaannya, menyebut udara bersih sebagai bagian tak terpisahkan dari "remedi agensi" Allah obat alami yang selalu tersedia gratis. Suasana Baru: Napas sebagai Koneksi dengan Kehidupan Cobalah, di tengah kesibukan, berhenti sejenak.

Tarik napas dalam-dalam, rasakan udara masuk memenuhi rongga dada. Tahan sejenak, lalu hembuskan perlahan. Dalam hitungan detik itu, Anda terhubung dengan seluruh alam semesta. Udara yang Anda hirup mungkin baru saja dihembuskan oleh pohon di hutan yang jauh, atau terbawa angin dari lautan. Anda menghirup molekul yang sama yang pernah dihirup oleh nenek moyang ribuan tahun lalu. Napas adalah rantai yang menghubungkan kita dengan semua makhluk hidup. Setiap tarikan napas adalah afirmasi: "Aku hidup. Aku bagian dari alam semesta yang besar dan indah ini."

7. R - Rest (Istirahat): Berhenti untuk Menemukan Diri

Di dunia yang memuja kesibukan, berhenti sering dianggap sebagai kelemahan. Jika kita tidak sibuk, kita merasa tidak produktif, tidak berharga, tertinggal. Tapi alam punya ritme yang berbeda. Siang datang, lalu malam. Musim panas tiba, lalu musim dingin. Pasang naik, lalu surut. Alam mengajarkan bahwa

setelah bekerja keras, harus ada saatnya berhenti. Istirahat bukanlah kemewahan; ia adalah kebutuhan biologis dan spiritual yang melekat dalam diri kita. NEWSTART mengangkat prinsip ini dengan keyakinan bahwa kita bisa belajar banyak dari alam tentang kapan harus bergerak dan kapan harus diam. Apa artinya dalam keseharian? Istirahat yang berkualitas dimulai dengan tidur yang cukup 7 sampai 8 jam setiap malam.

Tapi istirahat lebih dari sekadar tidur. Ia juga berarti mengambil jeda di tengah aktivitas: lima menit untuk meregangkan punggung, sejam untuk makan siang tanpa melihat layar, sore hari untuk duduk santai menikmati secangkir teh. Dan yang paling istimewa, istirahat juga berarti menyediakan satu hari penuh dalam seminggu untuk benar-benar berhenti dari rutinitas pekerjaan hari Sabat, waktu yang disucikan untuk menikmati kebersamaan dengan Tuhan, keluarga, dan diri sendiri. Mengapa istirahat begitu penting? Saat kita tidur, tubuh tidak benar-benar mati. Justru sebaliknya: ia bekerja lebih keras. Sel-sel yang rusak diperbaiki, memori yang baru dipelajari dikonsolidasikan, hormon pertumbuhan dilepaskan, dan yang paling ajaib otak kita "membersihkan sampah" metabolisme yang menumpuk selama kita terjaga. Istirahat yang cukup memulihkan energi, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Dalam perspektif spiritual, Ellen White melihat istirahat Sabat sebagai berkat khusus—waktu di mana manusia diingatkan bahwa mereka bukan mesin, bahwa ada Pencipta yang memelihara, dan bahwa mereka bisa melepaskan beban sejenak untuk menikmati hidup. Suasana Baru: Berhenti sebagai Tindakan Percaya Setiap kali kita

berhenti dan beristirahat, kita sedang mengirim pesan kepada diri sendiri dan kepada dunia: "Aku bukan mesin. Aku manusia. Aku tidak harus terus-menerus membuktikan diri." Istirahat adalah tindakan percaya yang paling dalam percaya bahwa dunia akan tetap berputar meski kita berhenti sejenak, percaya bahwa Tuhan memelihara meski kita tidak bekerja, percaya bahwa esok hari akan ada kesempatan baru. Di hari Sabat, kita diajak untuk merasakan kebebasan itu: bebas dari tuntutan pekerjaan, bebas dari tekanan produktivitas, bebas untuk sekadar menjadi, bukan selalu melakukan. Dalam keheningan istirahat, kita bisa mendengar suara yang paling dalam dari jiwa kita sendiri.

8. T - Trust in God (Percaya kepada Tuhan): Fondasi yang Menyatukan Semuanya

Bayangkan sebuah bangunan megah dengan tujuh pilar kokoh Nutrisi, Olahraga, Air, Sinar Matahari, Penguasaan Diri, Udara Segar, Istirahat. Tapi tanpa fondasi, pilar-pilar itu akan runtuh saat gempa datang. Trust in God adalah fondasi itu. Ia adalah prinsip kedelapan yang bukan sekadar tambahan, melainkan pengikat dan penguat dari ketujuh prinsip lainnya. Dalam perspektif NEWSTART, kesehatan sejati tidak mungkin tercapai hanya dengan usaha fisik semata; ia membutuhkan kedamaian jiwa yang hanya bisa diberikan oleh hubungan yang hidup dengan Sang Pencipta. Apa artinya dalam keseharian? Ini bukan tentang ritual keagamaan yang kaku, tetapi tentang membangun hubungan pribadi dengan Tuhan Sumber Kasih dan Pengharapan.

Ini bisa diwujudkan melalui doa sederhana di pagi hari sebelum memulai aktivitas, melalui merenungkan firman Tuhan, melalui keheningan di alam sambil merasakan kehadiran-Nya, melalui rasa syukur atas setiap napas yang diberikan. Ini adalah keyakinan bahwa di balik alam semesta yang luas dan rumit ini, ada Pribadi yang mengenal kita secara pribadi, yang peduli pada setiap air mata kita, dan yang memberi kekuatan saat kita lemah. Mengapa percaya kepada Tuhan begitu vital? Ribuan penelitian telah menunjukkan bahwa stres kronis adalah akar dari banyak penyakit modern. Dan apa sumber utama stres? Ketakutan akan masa depan, kecemasan akan hal-hal yang di luar kendali kita, perasaan sendirian menghadapi masalah.

Ketika kita percaya bahwa ada Tuhan yang memegang kendali, bahwa ada Pribadi yang berjanji "Aku menyertai engkau" (Yesaya 41:10), beban itu menjadi lebih ringan. Kedamaian yang lahir dari iman ini bukan sekadar perasaan nyaman; ia memiliki dampak fisiologis yang nyata: tekanan darah menurun, hormon stres berkurang, sistem kekebalan tubuh meningkat. Ellen White, dalam tulisannya, dengan indah menggambarkan bahwa kepercayaan kepada Allah adalah sumber kekuatan dan kesembuhan yang paling hakiki.

Penelitian modern tentang orang-orang religius juga menunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih cepat pulih dari sakit, dan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi. Suasana Baru: Iman sebagai Perekat Kehidupan Coba bayangkan Anda berjalan di atas tali yang terbentang di antara dua

tebing tinggi. Anda bisa saja membawa bekal terbaik, sepatu terbaik, latihan terbaik tapi tanpa jaring pengaman di bawah, setiap langkah akan dipenuhi ketakutan.

Percaya kepada Tuhan adalah jaring pengaman itu. Ia tidak menjanjikan bahwa kita tidak akan pernah jatuh, tetapi Ia menjanjikan bahwa saat kita jatuh, ada Tangan yang menangkap. Dengan iman, kita bisa menjalani hidup dengan lebih berani, lebih tenang, lebih ringan. Kita bisa makan sehat, berolahraga, minum air, berjemur, menjaga diri, menghirup udara segar, dan beristirahatkan karena takut sakit, tetapi sebagai ungkapan syukur atas tubuh yang dipercayakan. Iman adalah perekat yang menyatukan semua komponen NEWSTART menjadi satu kesatuan yang utuh dan bermakna. Penutup: Simfoni Kehidupan yang Utuh Jika direnungkan, kedelapan komponen NEWSTART ini bagaikan instrumen-instrumen dalam sebuah orkestra. Nutrisi adalah biola yang memberikan nada dasar yang kokoh. Olahraga adalah perkusi yang memberi ritme dan energi. Air adalah seruling yang mengalir lembut membersihkan, Sinar matahari adalah harpa yang memancarkan kehangatan.

Penguasaan diri adalah konduktor yang menjaga keseimbangan. Udara segar adalah tiupan yang memberi kehidupan pada setiap nada. Istirahat adalah jeda yang membuat musik semakin bermakna. Dan percaya kepada Tuhan adalah sang composer yang menulis seluruh simfoni ini dengan penuh kasih, dan yang memastikan bahwa semua nada, meski kadang terdengar sumbang, pada akhirnya akan kembali pada harmoni yang sempurna. Seseorang bisa saja makan makanan terbaik dan berolahraga setiap hari, tetapi jika hatinya dipenuhi kecemasan dan tidak percaya bahwa masa depannya aman di tangan Tuhan, maka kesehatan

sejati kesehatan yang paripurna, yang meliputi fisik, mental, dan spiritual akan tetap sulit diraih.

Sebaliknya, keyakinan spiritual yang kuat tanpa diikuti gaya hidup yang mendukung kesehatan fisik juga tidak akan optimal, karena tubuh yang sakit akan membatasi kemampuan jiwa untuk berkembang. NEWSTART adalah tawaran untuk menjalani hidup secara utuh bukan setengah-setengah, bukan parsial, tetapi sebagai satu kesatuan yang indah di mana tubuh, pikiran, dan jiwa hidup dalam harmoni.

2.1.3 Landasan Teologis NEWSTART dalam Ajaran Advent

Dalam tradisi Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh, kesehatan tidak dipandang sebagai tujuan akhir dari kehidupan manusia, melainkan sebagai sarana untuk memulihkan hubungan harmonis antara manusia dan Allah sebagaimana yang dirancang sejak penciptaan. Dalam perspektif iman Advent, kesehatan merupakan bagian dari proses restorasi ilahi yang bertujuan mengembalikan manusia kepada gambar dan rupa Allah yang telah rusak akibat dosa. Oleh karena itu, kesehatan tidak hanya diukur dari indikator fisik seperti berat badan, tekanan darah, atau ketiadaan penyakit, tetapi mencakup dimensi yang lebih luas yaitu keutuhan (*wholeness*). Keutuhan ini menggambarkan keadaan di mana tubuh, pikiran, dan roh berada dalam keseimbangan yang selaras dengan kehendak Sang Pencipta. Dalam kondisi inilah manusia mampu menjalani kehidupan yang bermakna, melayani sesama, dan memuliakan Allah melalui seluruh aspek keberadaannya.⁷⁰

⁷⁰ George R. Knight, *The Ministry of Healing: God's Plan for Living* (Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 2005), hlm. 15–18.

Konsep kesehatan yang holistik ini kemudian dirumuskan secara praktis dalam program NEWSTART, sebuah pendekatan gaya hidup yang dikembangkan dalam pelayanan kesehatan Advent. NEWSTART bukan sekadar metode terapi atau seperangkat aturan medis yang kaku, tetapi sebuah filosofi hidup yang mengintegrasikan prinsip-prinsip alami yang telah disediakan oleh Tuhan bagi kesejahteraan manusia. Prinsip-prinsip tersebut meliputi nutrisi yang baik, olahraga, penggunaan air, sinar matahari, udara segar, istirahat yang cukup, pengendalian diri, serta kepercayaan kepada kuasa ilahi. Dengan demikian, NEWSTART tidak hanya bertujuan memperbaiki kondisi fisik manusia, tetapi juga menuntun individu untuk membangun kembali hubungan yang intim dengan Tuhan sebagai sumber kehidupan dan kesehatan sejati.⁷¹

Sebelum membahas lebih jauh setiap prinsip dalam NEWSTART, penting untuk memahami dasar teologis yang menjadi fondasi dari seluruh konsep kesehatan dalam iman Advent, yaitu pandangan Alkitab tentang tubuh manusia. Dalam suratnya kepada jemaat di Korintus, Paulus Rasul menyatakan dengan tegas dalam Alkitab (1 Korintus 6:19–20): “Tidak tahukah kamu bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, yang kamu peroleh dari Allah.”⁷² Pernyataan ini memiliki implikasi teologis yang sangat mendalam. Pada zaman dunia kuno, bait suci merupakan tempat yang paling sakral karena diyakini sebagai tempat kediaman ilahi. Dengan menggunakan metafora tersebut, Paulus mengajarkan bahwa tubuh

⁷¹ Hans Diehl dan Aileen Ludington, *Health Power: Health by Choice, Not by Chance* (Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 2002), hlm. 23–29

⁷² Alkitab Terjemahan Baru (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2015), 1 Korintus 6:19–20

manusia bukan sekadar wadah biologis, tetapi sebuah ruang kudus di mana Roh Allah berdiam.⁷³

Pemahaman ini mengubah cara pandang orang percaya terhadap tubuh mereka sendiri. Tubuh tidak lagi dianggap sebagai sesuatu yang sekadar bersifat duniawi atau bahkan rendah secara spiritual, melainkan sebagai bagian integral dari kehidupan rohani. Oleh karena itu, merawat tubuh menjadi sebuah tanggung jawab spiritual dan moral. Ketika seseorang memilih makanan yang sehat, menjaga kebugaran melalui olahraga, atau memberi tubuhnya waktu untuk beristirahat, tindakan tersebut bukan sekadar keputusan kesehatan, tetapi juga bentuk penghormatan terhadap Allah yang menciptakan dan memelihara kehidupan. Dalam kerangka ini, gaya hidup sehat dapat dipahami sebagai bentuk ibadah yang praktis sebuah cara konkret untuk memuliakan Allah melalui kehidupan sehari-hari⁷⁴.

Pandangan ini juga selaras dengan pemahaman antropologi Alkitab yang melihat manusia sebagai kesatuan yang utuh antara tubuh, pikiran, dan roh. Berbeda dengan pandangan dualistik yang memisahkan secara tajam antara tubuh dan jiwa, Alkitab menampilkan manusia sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Karena itu, kerusakan pada satu aspek kehidupan manusia akan memengaruhi aspek lainnya. Ketika tubuh mengalami kelemahan atau sakit, pikiran dan kehidupan rohani pun dapat terpengaruh. Sebaliknya, ketika tubuh dirawat dengan baik, pikiran menjadi

⁷³ Roy E. Gane, *Altar Call* (Berrien Springs: Andrews University Press, 2003), hlm. 214–216.

⁷⁴ Samuele Bacchiocchi, *Christian Dress and Adornment* (Berrien Springs: Biblical Perspectives, 1995), hlm. 96–99.

lebih jernih dan manusia lebih mampu merespons panggilan rohani dengan lebih penuh kesadaran.⁷⁵

Pemikiran ini kemudian dikembangkan lebih jauh oleh Ellen G. White, salah satu tokoh penting dalam sejarah perkembangan pelayanan kesehatan Advent. Dalam karya klasiknya, *The Ministry of Healing*, ia menegaskan bahwa Tuhan telah menyediakan sarana-sarana alami untuk memelihara dan memulihkan kesehatan manusia. Ia menulis, “Udara yang murni, sinar matahari, hidup yang sederhana, istirahat, olahraga, makanan yang tepat, penggunaan air, dan percaya kepada kuasa ilahi inilah obat-obatan yang sejati”⁷⁶. Pernyataan ini menunjukkan bahwa prinsip kesehatan yang diajarkan dalam tradisi Advent tidak hanya berakar pada pengetahuan medis, tetapi juga pada pemahaman teologis tentang kasih dan pemeliharaan Allah terhadap ciptaan-Nya.

Lebih dari sekadar nasihat kesehatan, pandangan ini menggambarkan bagaimana kasih karunia Allah bekerja melalui hukum-hukum alam yang telah Dia tetapkan sejak awal penciptaan. Alam semesta diciptakan dengan prinsip keseimbangan dan keteraturan yang mendukung kehidupan manusia. Ketika manusia hidup selaras dengan hukum-hukum tersebut, kesehatan dan kesejahteraan cenderung terpelihara. Sebaliknya, ketika manusia mengabaikan atau melanggar prinsip-prinsip tersebut, konsekuensi berupa penyakit dan penderitaan sering kali muncul. Dengan demikian, prinsip kesehatan dalam iman Advent tidak hanya

⁷⁵ Richard M. Davidson, “The Biblical View of the Human Person,” *Journal of the Adventist Theological Society*, hlm. 34–37.

⁷⁶ Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1905), hlm. 127

bersifat preventif atau kuratif, tetapi juga bersifat restorative mengarahkan manusia kembali kepada cara hidup yang sesuai dengan rancangan ilahi.⁷⁷

Dalam terang pemahaman ini, konsep kesehatan tidak lagi dipandang semata-mata sebagai persoalan medis, tetapi sebagai bagian dari perjalanan spiritual manusia. Setiap keputusan yang berkaitan dengan gaya hidup apa yang dimakan, bagaimana tubuh digunakan, dan bagaimana pikiran dipelihara menjadi bagian dari respons manusia terhadap kasih Allah. Melalui kehidupan yang sehat dan seimbang, manusia dipanggil untuk mencerminkan kemuliaan Sang Pencipta dan menjadi alat yang efektif dalam melayani sesama.

Perlu diperdalam secara teologis bahwa ayat 1 Korintus 6:19-20 tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan puncak dari sebuah argumen teologis panjang yang dibangun Paulus dalam pasal 6. Untuk memahami implikasi penuhnya terhadap ajaran NEWSTART, ayat ini harus dibaca dalam konteks aslinya. Paulus menulis surat ini kepada jemaat di Korintus yang hidup di tengah kota pelabuhan yang terkenal dengan kemakmuran sekaligus kemerosotan moral. Sebagian anggota jemaat menganut pandangan bahwa tubuh tidak penting secara rohani, sehingga apa yang dilakukan dengan tubuh tidak berdampak pada kondisi spiritual. Pandangan ini kemungkinan berakar dari filsafat Yunani, khususnya dualisme platonis yang memisahkan tubuh (yang dianggap rendah) dari jiwa (yang dianggap mulia). Merespons pandangan ini, Paulus dengan tegas membantah dikotomi tersebut melalui tiga argumen teologis yang mengalir dalam 1 Korintus 6:12-20.

⁷⁷ Herbert E. Douglass, *Ellen White on Health and Healing* (Hagerstown: Review and Herald, 1998), hlm. 45–47

Argumen pertama Paulus adalah bahwa tubuh bukan milik diri sendiri secara mutlak. Dalam 1 Korintus 6:19b-20a ia menegaskan: “...kamu peroleh dari Allah, dan kamu bukan milik kamu sendiri. Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar.” Frasa “telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar” adalah bahasa pasar budak di dunia Romawi yang digunakan Paulus sebagai metafora teologis. Ini merujuk pada karya penebusan Kristus di kayu salib, di mana harga yang dibayarkan adalah darah Kristus sendiri (band. 1 Petrus 1:18-19). Implikasi teologisnya sangat mendalam: tubuh manusia memiliki nilai yang tak terhingga di mata Allah, sebanding dengan nyawa Anak-Nya sendiri. Oleh karena itu, memperlakukan tubuh secara sembarangan atau tidak bertanggung jawab bukan sekadar kelalaian kesehatan, tetapi secara teologis merupakan penghinaan terhadap karya penebusan Kristus.

Argumen kedua adalah bahwa tubuh adalah bait Roh Kudus. Kata “bait” dalam bahasa Yunani asli adalah “naos” (ναός), yang merujuk pada ruang paling dalam dan paling suci dari bait suci, yaitu tempat kediaman hadirat Allah secara langsung, bukan sekadar halaman luar. Ini berbeda dari kata “hieron” yang lebih umum merujuk pada kompleks bait suci secara keseluruhan. Pilihan kata yang spesifik ini oleh Paulus mengandung makna yang sangat kuat: setiap orang percaya bukan sekadar berada di pelataran rumah Tuhan, tetapi adalah ruang paling suci di mana Allah sendiri berdiam secara personal melalui Roh Kudus. Kesadaran ini mengubah cara pandang orang percaya terhadap diri mereka sendiri secara radikal: tubuh bukan beban, bukan penjara jiwa seperti dalam filsafat Gnostisisme, melainkan tempat kediaman yang dipilih oleh Allah yang Mahakuasa.

Argumen ketiga adalah seruan pertanggungjawaban: “Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!” (1 Korintus 6:20b). Kata “muliakanlah” dalam bahasa Yunani adalah “doxasate” (δοξάσατε), dari akar kata “doxa” yang berarti kemuliaan atau manifestasi hakikat Allah. Paulus tidak sekadar meminta agar orang percaya menjaga kesehatan secara pasif, tetapi menggunakan imperatif aktif yang mengandung seruan untuk memuliakan Allah secara aktif dan nyata melalui cara mereka menggunakan tubuh. Ini berarti setiap aspek gaya hidup termasuk pola makan, olahraga, istirahat, dan pengendalian diri adalah arena ibadah yang konkret, bukan sekadar tindakan kesehatan yang netral secara moral. Dalam kerangka ini, delapan komponen NEWSTART dapat dipahami sebagai delapan cara praktis untuk melaksanakan perintah teologis yang terkandung dalam 1 Korintus 6:20: memuliakan Allah dengan tubuh.

Dalam konteks penelitian ini, pemahaman teologis yang mendalam tentang 1 Korintus 6:19-20 memiliki implikasi praktis yang langsung. Mahasiswa UASN yang memahami bahwa tubuh mereka bukan sekadar instrumen biologis, tetapi bait yang telah ditebus dengan harga yang sangat mahal, akan memiliki motivasi intrinsik yang jauh lebih kuat untuk menerapkan prinsip-prinsip NEWSTART dibandingkan mereka yang memandang gaya hidup sehat semata-mata sebagai kewajiban sosial atau akademis. Motivasi yang bersumber dari kesadaran teologis ini bersifat lebih tahan lama karena tidak bergantung pada tekanan eksternal, tetapi lahir dari penghayatan mendalam tentang identitas diri sebagai bait Roh Kudus yang berharga di hadapan Allah. Inilah yang menjadikan skripsi ini tidak sekadar kajian tentang kesehatan, tetapi sebuah refleksi teologis yang menghubungkan perawatan tubuh

dengan ibadah yang sejati, dan ajaran NEWSTART dengan panggilannya yang paling hakiki: memuliakan Allah dalam seluruh aspek kehidupan.

Pemahaman teologis ini juga menjembatani ajaran NEWSTART dengan tradisi teologi Advent yang lebih luas. Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh, sebagai komunitas yang menantikan kedatangan Kristus kedua kali, memandang perawatan tubuh sebagai bagian dari persiapan eskatologis. Tubuh yang dirawat dengan baik adalah tubuh yang siap untuk diubah pada saat kedatangan Kristus (band. Filipi 3:21; 1 Korintus 15:51-53). Dalam perspektif ini, NEWSTART bukan hanya program kesehatan preventif, melainkan sebuah praktik teologis yang mengekspresikan pengharapan eskatologis orang percaya. Mahasiswa UASN yang menerapkan NEWSTART dengan motivasi iman sejatinya sedang berpartisipasi dalam misi besar Gereja Advent: mempersiapkan diri dan orang lain untuk bertemu dengan Tuhan dalam kondisi terbaik, tubuh yang sehat dan jiwa yang murni.

Dengan demikian, 1 Korintus 6:19-20 bukan hanya kutipan pendukung dalam landasan teologis NEWSTART, tetapi merupakan jantung dari seluruh filosofi kesehatan Advent. Ia menegaskan tiga kebenaran teologis yang tak terpisahkan: (1) tubuh memiliki nilai ilahi yang tak terhingga karena telah ditebus oleh Kristus; (2) tubuh adalah tempat kediaman Allah melalui Roh Kudus, sehingga merawatnya adalah tindakan rohani; dan (3) cara kita memperlakukan tubuh adalah bentuk nyata dari cara kita memuliakan atau tidak memuliakan Allah. Ketiga kebenaran inilah yang menjadi fondasi teologis yang membedakan NEWSTART dari sekadar

program kesehatan biasa dan menempatkannya sebagai sebuah gaya hidup yang berdimensi ibadah.⁷⁸

2.1.4 Pandangan Ellen G. White tentang Kesehatan Holistik

Bagi Ellen G. White, kesehatan tidak sekadar dipahami sebagai daftar aturan tentang makanan atau kebiasaan hidup yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Lebih dari itu, ia melihat kesehatan sebagai bagian dari gambaran besar tentang kehidupan manusia yang utuh. Dalam pandangannya, kesehatan menyentuh seluruh dimensi keberadaan manusia tubuh, pikiran, dan kehidupan rohani. Ketika ia berbicara mengenai kesehatan, sebenarnya ia sedang mengajak manusia untuk kembali hidup selaras dengan rancangan Sang Pencipta sejak awal penciptaan.⁷⁹

2.1.4.1 Tubuh sebagai Bait Suci: Fondasi Spiritual

Salah satu gagasan paling mendasar dalam pemikiran Ellen White adalah pandangan bahwa tubuh manusia merupakan bait Roh Kudus. Pemahaman ini berakar pada ajaran Alkitab, khususnya dalam Alkitab (1 Korintus 6:19–20), yang menyatakan bahwa tubuh orang percaya adalah tempat kediaman Roh Allah. Bagi Ellen White, pernyataan ini tidak hanya memiliki makna simbolis, tetapi juga menunjukkan bahwa tubuh manusia memiliki nilai yang sangat tinggi di hadapan Tuhan⁸⁰.

⁷⁸ General Conference of Seventh-day Adventists, Health and Wellness Ministry Handbook (Silver Spring, MD: General Conference, 2015), hlm. 12–15

⁷⁹ Ellen G. White, Counsels on Diet and Foods (Washington, DC: Review and Herald, 1938), hlm. 17–19

⁸⁰ Ellen G. White, The Ministry of Healing (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), hlm. 283.

Karena tubuh dianggap sebagai tempat kediaman Roh Kudus, maka merawat tubuh menjadi bagian dari tanggung jawab rohani. Dalam beberapa tulisannya, Ellen White menekankan bahwa manusia dipanggil untuk memuliakan Allah melalui kehidupan mereka, termasuk melalui cara mereka merawat tubuh^{81,3}. Dengan kata lain, keputusan sehari-hari seperti memilih makanan yang sehat, menjaga kebugaran tubuh, atau memberikan waktu istirahat yang cukup dapat dipahami sebagai bagian dari upaya menghormati Tuhan.

Pandangan ini juga membantu menghapus pemisahan yang sering dibuat antara kehidupan rohani dan kehidupan sehari-hari. Bagi Ellen White, pengalaman spiritual tidak hanya terjadi di gereja atau dalam ibadah formal, tetapi juga dalam aktivitas sederhana seperti makan, bekerja, dan beristirahat. Semua aspek kehidupan dapat menjadi sarana untuk memuliakan Tuhan apabila dijalani dengan kesadaran akan tanggung jawab kepada-Nya.⁸²

2.1.4.2 Hukum Sebab Akibat dalam Kesehatan

Dalam pemikirannya tentang kesehatan, Ellen White juga menekankan adanya hubungan sebab-akibat antara gaya hidup manusia dan kondisi kesehatannya. Ia tidak melihat penyakit semata-mata sebagai hukuman langsung dari Tuhan, tetapi lebih sebagai konsekuensi dari pelanggaran terhadap hukum-hukum kesehatan yang telah Tuhan tetapkan dalam tubuh manusia.⁸³

⁸¹ Ellen G. White, *Counsels on Health* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1923), hlm. 41.

⁸² Ellen G. White, *Education* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1903), hlm. 195–197.

⁸³ Ellen G. White, *Counsels on Health*, hlm. 37–38

Ia menjelaskan bahwa banyak penyakit muncul karena kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang salah, kurangnya istirahat, atau kebiasaan hidup yang merusak tubuh. Menurutnya, ketika manusia mengabaikan prinsip-prinsip kesehatan yang telah diberikan Tuhan, maka tubuh secara alami akan mengalami gangguan atau penyakit.⁸⁴

Pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan juga berkaitan dengan tanggung jawab moral manusia terhadap dirinya sendiri. Manusia tidak hanya dipanggil untuk menjaga hubungan rohaninya dengan Tuhan, tetapi juga untuk memelihara tubuh yang telah dipercayakan kepadanya. Dengan demikian, pilihan-pilihan hidup sehari-hari memiliki konsekuensi nyata terhadap kualitas hidup manusia.

2.1.4.3 Hubungan antara Tubuh, Pikiran, dan Kehidupan Rohani

Salah satu kontribusi penting Ellen White dalam pemikiran kesehatan adalah penekanannya pada keterkaitan yang erat antara kondisi fisik, mental, dan spiritual manusia. Ia berulang kali menegaskan bahwa ada hubungan yang sangat dekat antara keadaan tubuh dan keadaan pikiran serta kehidupan rohani seseorang⁸⁵.

Menurut Ellen White, sistem saraf memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena melalui saraf-saraf itulah pikiran dan tubuh saling berhubungan. Apabila tubuh mengalami kelelahan, gangguan kesehatan, atau tekanan yang berat,

⁸⁴ Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, hlm. 234

⁸⁵ Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, hlm. 241.

maka kondisi tersebut juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir dengan jernih dan merespons nilai-nilai rohani⁸⁶.

Karena itu, kebiasaan hidup yang tidak sehat tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kehidupan rohani seseorang. Tubuh yang lemah atau pikiran yang tidak seimbang dapat membuat seseorang lebih sulit untuk berkonsentrasi, memahami kebenaran rohani, atau merasakan kepekaan terhadap pimpinan Tuhan. Pandangan ini menjelaskan mengapa dalam pemikiran Advent reformasi kesehatan dianggap memiliki kaitan erat dengan kehidupan iman⁸⁷.

2.1.4.4 Alam sebagai Sarana Penyembuhan

Ellen White juga menaruh perhatian besar pada penggunaan unsur-unsur alam dalam proses penyembuhan. Ia hidup pada masa ketika praktik medis sering menggunakan obat-obatan yang cukup keras dan terkadang berbahaya. Karena pengalaman tersebut, ia menekankan pentingnya kembali kepada prinsip-prinsip alam yang sederhana namun efektif dalam memelihara kesehatan.

Dalam bukunya yang terkenal, *The Ministry of Healing*, Ellen White menyebutkan beberapa faktor dasar yang sangat penting bagi kesehatan manusia, seperti udara yang bersih, sinar matahari, pola hidup yang sederhana, istirahat yang cukup, olahraga, makanan yang tepat, penggunaan air, dan kepercayaan kepada

⁸⁶ Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, Vol. 2 (Mountain View: Pacific Press), hlm. 347

⁸⁷ Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*, hlm. 32–33.

kuasa ilahi⁸⁸. Prinsip-prinsip ini kemudian dikenal luas sebagai dasar dari pendekatan kesehatan yang bersifat alami dalam tradisi Advent.

Pendekatan ini menekankan bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan alami untuk memulihkan dirinya sendiri apabila diberikan kondisi yang tepat. Dengan memanfaatkan unsur-unsur dasar dari alam ciptaan Tuhan, manusia dapat menjaga keseimbangan tubuh dan memperkuat proses penyembuhan alami.

2.1.4.5 Tujuan Reformasi Kesehatan

Meskipun Ellen White sangat menekankan pentingnya hidup sehat, ia tidak pernah mengajarkan bahwa kesehatan merupakan syarat keselamatan. Dalam pandangannya, keselamatan manusia sepenuhnya bergantung pada kasih karunia Tuhan. Namun demikian, hidup sehat dipandang sebagai sarana yang memungkinkan seseorang melayani Tuhan dan sesama dengan lebih baik.⁸⁹

Ia percaya bahwa dosa telah memengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia tidak hanya kehidupan rohani, tetapi juga kondisi fisik dan mental. Oleh karena itu, pemulihan yang dikerjakan oleh Tuhan juga menyentuh seluruh dimensi kehidupan manusia. Melalui kehidupan yang selaras dengan prinsip-prinsip ilahi, manusia secara bertahap dipulihkan menuju keadaan yang lebih mencerminkan gambar Allah.⁹⁰¹²

⁸⁸ Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, hlm. 127.

⁸⁹ Ellen G. White, *Counsels on Health*, hlm. 222.

⁹⁰ Ellen G. White, *Education*, hlm. 15–16.

Dalam kerangka ini, reformasi kesehatan bukan sekadar program kesehatan, tetapi bagian dari proses pemulihan manusia secara menyeluruh. Dengan tubuh yang lebih sehat dan pikiran yang lebih jernih, manusia dapat menjadi alat yang lebih efektif dalam pelayanan kepada Tuhan dan kepada sesama.

2.2 Kesejahteraan Holistik Mahasiswa

Ketika kita berbicara tentang kesejahteraan mahasiswa di Universitas Advent Surya Nusantara, kita tidak sedang membahas sekadar indeks massa tubuh ideal atau berapa kali mereka berolahraga dalam seminggu. Sebagai seorang filsuf, kita diajak untuk bertanya lebih dalam: Apa artinya "sejahtera" bagi seorang manusia yang sedang berada di persimpangan antara masa muda yang penuh gejolak dan tuntutan masa depan yang mencekik? Kesejahteraan holistik, dalam terang ajaran NEWSTART, adalah sebuah kondisi mengalir (flow) ketika seluruh dimensi keberadaan mahasiswa fisik, mental, relasional, dan spiritual berada dalam harmoni. Ini bukan tentang mencapai kesempurnaan statis, melainkan tentang memiliki kapasitas untuk tetap utuh di tengah tekanan.

1. Fisik yang Tidak Memberontak:

Fondasi Eksistensi Mahasiswa hidup dalam realitas yang paradoks. Di satu sisi, tubuh mereka berada di puncak vitalitas. Di sisi lain, gaya hidup kampus sering kali menjadi musuh terbesar tubuh itu sendiri: begadang mengerjakan tugas, kopi sebagai teman setia, mie instan sebagai penyelamat di akhir bulan, dan stres yang kronis. Dalam kerangka NEWSTART, kesejahteraan fisik adalah kondisi ketika tubuh tidak lagi menjadi penghalang bagi jiwa untuk berkembang. Ketika seorang

mahasiswa memiliki pola tidur yang cukup, ia tidak akan mengalami "foggy brain" di pagi hari yang membuatnya sulit mencerna bacaan filsafat yang berat. Ketika ia terhidrasi dengan baik, pikirannya lebih jernih untuk menangkap nuansa pemikiran para tokoh. Ellen G. White menyebut tubuh sebagai "bait." Dalam bahasa filsafat, ini berarti tubuh adalah medium kehadiran. Jika bait itu rusak, kehadiran menjadi terhambat. Mahasiswa yang sehat secara fisik adalah mahasiswa yang memiliki energi untuk hadir sepenuhnya di kelas, dalam diskusi, dalam relasi, dan dalam doa.

2. Mental yang Elastis:

Seni Mengelola Kecemasan Mari kita jujur. Menjadi mahasiswa tingkat akhir itu tidak mudah. Ada kecemasan tentang skripsi yang tak kunjung usai, tekanan untuk mendapatkan pekerjaan, pertanyaan tentang masa depan, dan sering kali juga pertanyaan tentang jati diri. Di sinilah dimensi mental kesejahteraan menjadi krusial. Kesejahteraan mental, dalam pandangan NEWSTART, bukan berarti bebas dari stres. Itu adalah utopia yang tidak realistis. Sebaliknya, kesejahteraan mental adalah memiliki elastisitas psikologis kemampuan untuk meregang tanpa patah, untuk kembali ke bentuk semula setelah ditekan. Prinsip-prinsip NEWSTART seperti nutrisi, olahraga, air, dan sinar matahari memiliki dampak langsung pada neurokimia otak. Ketika tubuh mendapatkan apa yang dibutuhkannya, otak memproduksi serotonin dan dopamin secara lebih seimbang.

Seorang mahasiswa yang rutin berolahraga pagi, misalnya, akan memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres dibandingkan mereka yang pasif. Udara segar dan sinar matahari adalah antidepresan alami yang sering kita remehkan. Ellen White memahami hubungan ini dengan brilian. Ia menyebut adanya "simpati" antara

fisik dan mental. Filsafat mengenal ini sebagai psikosomatik. Pikiran yang gelisah bisa membuat perut mual. Sebaliknya, tubuh yang lelah bisa membuat pikiran muram. Kesejahteraan sejati adalah ketika kita menyadari hubungan ini dan merawat kedua sisinya secara simultan.

3. Relasional yang Otentik:

Koneksi dengan Sesama Manusia adalah zoon politikon makhluk yang secara kodrati hidup dalam komunitas. Mahasiswa tidak bisa bertahan sendirian. Mereka butuh teman untuk berbagi beban, butuh dosen untuk membimbing, butuh keluarga sebagai sandaran. Namun, NEWSTART mengajarkan bahwa kesejahteraan relasional tidak terjadi secara otomatis. Ia membutuhkan fondasi: penguasaan diri (temperance). Mengapa? Karena konflik dalam relasi sering kali lahir dari ketidakmampuan kita mengendalikan diri: emosi yang meledak-ledak, ego yang tak terkendali, hasrat untuk selalu benar. Prinsip temperance dalam NEWSTART adalah latihan harian untuk mengendalikan impuls.

Ketika seorang mahasiswa belajar mengatakan "tidak" pada camilan berlebihan, ia secara tidak langsung sedang melatih otot pengendalian dirinya. Otot yang sama akan berguna ketika ia ingin meledak marah pada teman atau pacarnya. Dengan kata lain, disiplin fisik melatih disiplin emosional. Selain itu, istirahat yang cukup juga memengaruhi kualitas relasi. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung lebih mudah tersinggung, kurang empati, dan sulit mendengarkan. Tidur yang cukup, yang merupakan prinsip rest dalam NEWSTART, adalah fondasi untuk menjadi pendengar yang baik dan teman yang menyenangkan.

4. Spiritual yang Menghidupi:

Bukan Sekadar Ritual Bagi mahasiswa di universitas Advent, spiritualitas sering kali terjebak dalam rutinitas: kebaktian pagi, ibadah Sabat, persekutuan doa. Semua itu baik, tetapi belum tentu menghidupi. Kesejahteraan spiritual yang sejati, dalam kerangka NEWSTART, adalah ketika iman tidak lagi menjadi beban ritual, tetapi menjadi sumber makna yang mengalir dalam keseharian. Prinsip terakhir NEWSTART adalah Trust in God percaya kepada Tuhan. Ini adalah titik kulminasi dari semua prinsip sebelumnya. Seorang mahasiswa bisa saja makan makanan paling organik, berolahraga paling rutin, minum air paling murni, tetapi jika hatinya dipenuhi kecemasan tentang masa depan, ia tidak akan pernah merasakan kesejahteraan sejati.

Kepercayaan kepada Tuhan adalah obat untuk kecemasan eksistensial. Dalam bahasa filsafat, ini adalah jawaban atas pertanyaan tentang makna. Mengapa saya harus begadang mengerjakan skripsi ini? Untuk apa semua perjuangan ini? Ketika seorang mahasiswa percaya bahwa hidupnya ada dalam genggamannya Tuhan yang penuh kasih, maka skripsi bukan lagi beban mati, tetapi bagian dari panggilan. Tekanan tidak hilang, tetapi ia menjadi tertanggung karena ada fondasi yang lebih dalam. Ellen White menulis tentang "percaya kepada kuasa Ilahi" sebagai salah satu obat sejati. Artinya, iman bukan sekadar pelengkap, tetapi agen penyembuhan itu sendiri. Doa bukan pelarian dari realitas, tetapi sumber kekuatan untuk menghadapi realitas.

5. Kesejahteraan sebagai Proses,

Bukan Tujuan Ada satu hal lagi yang penting secara filosofis: kesejahteraan bukanlah keadaan akhir yang sekali dicapai lalu dimiliki selamanya. Ia adalah

proses, sebuah journey. Mahasiswa bisa saja hari ini sehat, minggu depan jatuh sakit karena kelelahan. Hari ini semangat, besok down karena revisi ditolak dosen. NEWSTART mengajarkan bahwa kesejahteraan adalah tentang kembali kembali kepada harmoni setiap kali kita keluar dari rel. Ini adalah spiritualitas two steps forward, one step back, tetapi dengan keyakinan bahwa Tuhan selalu menyediakan jalan kembali. Ada kasih karunia dalam proses ini.

2.3 Gaya Hidup Mahasiswa di Era Modern

2.3.1 Karakteristik Gaya Hidup Mahasiswa Masa Kini

Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang tengah berada pada fase transisi kehidupan yang krusial, yakni perpindahan dari masa remaja menuju kehidupan dewasa awal. Pada fase ini, individu menghadapi kompleksitas tuntutan akademik, pembentukan identitas diri, sekaligus penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang lebih luas⁹¹. Di tengah dinamika tersebut, gaya hidup mahasiswa seringkali mengalami pergeseran yang signifikan, terutama seiring dengan perkembangan teknologi digital dan transformasi sosial-budaya yang berlangsung cepat di era modern.

Era modern yang ditandai oleh digitalisasi masif telah membentuk pola perilaku baru di kalangan mahasiswa. Penggunaan perangkat digital selama lebih dari delapan jam per hari telah menjadi realitas umum yang tidak dapat diabaikan.

⁹¹ Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.

Fenomena ini membawa konsekuensi ganda: di satu sisi, mahasiswa memperoleh kemudahan akses informasi dan jaringan komunikasi yang luas; di sisi lain, kecenderungan gaya hidup sedentary yakni pola hidup yang minim aktivitas fisik semakin menguat dan mengancam kualitas kesehatan jangka panjang mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Irwan (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Indonesia belum memiliki kesadaran yang memadai terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara holistik. Pola makan yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur akibat penggunaan gadget berlebihan, serta tekanan akademik yang tinggi merupakan faktor-faktor yang secara sinergis membentuk gaya hidup yang kurang sehat di kalangan mahasiswa. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat masa mahasiswa adalah periode pembentukan kebiasaan hidup yang akan memberi dampak jangka panjang pada kesehatan individu.

2.3.2 Dampak Teknologi Digital terhadap Pola Hidup Mahasiswa

Kehadiran teknologi digital terutama media sosial dan internet telah mengubah secara mendasar cara mahasiswa berinteraksi, belajar, dan mengelola waktu luang mereka. Penggunaan platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya mengonsumsi waktu dalam jumlah besar, tetapi juga

berpotensi menggeser waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik, interaksi sosial langsung, maupun istirahat yang berkualitas⁹².

Studi yang dilakukan oleh Hingle dan Kunkel 2012 mengungkapkan bahwa paparan konten makanan tidak sehat melalui iklan digital secara konsisten memengaruhi preferensi dan pilihan konsumsi kalangan muda. Mahasiswa yang terpapar iklan makanan cepat saji secara intens cenderung mengadopsi pola makan yang tidak seimbang, tinggi kalori, rendah serat, serta miskin kandungan nutrisi esensial. Hal ini diperparah dengan keterbatasan waktu memasak dan keterbatasan akses terhadap makanan bergizi yang terjangkau di lingkungan kampus.

Di samping itu, fenomena nomophobia—yaitu kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengakses ponsel pintarnya—telah menjadi gejala yang semakin umum dijumpai pada populasi mahasiswa⁹³. Kondisi ini tidak hanya mengganggu konsentrasi belajar, tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres dan gangguan tidur, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan fisik maupun mental mahasiswa secara keseluruhan.

2.3.3 Masalah Kesehatan Utama pada Mahasiswa

⁹² Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.

⁹³ King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 26(1), 52–54.

Riset terkini di bidang kesehatan mahasiswa mengidentifikasi sejumlah permasalahan kesehatan utama yang prevalensinya cenderung meningkat dalam satu dekade terakhir. Pertama, masalah kesehatan mental terutama depresi, kecemasan, dan burnout menempati posisi teratas sebagai tantangan kesehatan yang paling umum dialami mahasiswa. Data dari American College Health Association 2019 mencatat bahwa sekitar 63% mahasiswa melaporkan tingkat kecemasan yang signifikan dalam satu tahun terakhir perkuliahan mereka.

Kedua, gangguan pola tidur merupakan permasalahan yang sangat umum namun kerap diabaikan. Mahasiswa rata-rata hanya memperoleh tidur selama 6 hingga 6,5 jam per malam, jauh di bawah rekomendasi medis yang menetapkan durasi tidur ideal bagi individu dewasa muda antara 7 hingga 9 jam per malam ⁹⁴. Kurang tidur yang berkelanjutan telah terbukti secara ilmiah mengganggu fungsi kognitif, melemahkan sistem imun, serta meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolik.

Ketiga, gaya hidup sedentari yang disertai pola makan tidak seimbang turut mendorong peningkatan prevalensi obesitas dan sindrom metabolik pada usia muda. Penelitian Riskesdas 2018 yang dilakukan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa proporsi remaja dan dewasa muda yang mengalami kelebihan berat badan terus meningkat, dengan faktor gaya hidup sebagai determinan

⁹⁴ Hirshkowitz, (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.

utamanya. Kondisi ini menjadi alarm serius bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengintegrasikan pendidikan gaya hidup sehat ke dalam ekosistem kampus secara lebih sistematis.

2.3.4 Gaya Hidup Mahasiswa dalam Konteks Nilai Keagamaan

Di tengah berbagai tantangan gaya hidup di era modern, nilai-nilai keagamaan memainkan peran yang tidak dapat diremehkan sebagai faktor protektif dalam membentuk perilaku hidup sehat mahasiswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan religius yang kuat cenderung memperlihatkan perilaku kesehatan yang lebih positif, seperti menghindari konsumsi alkohol dan rokok, menjalani pola makan yang lebih teratur, serta menjaga kualitas tidur dan keseimbangan aktivitas fisik⁹⁵.

Dalam konteks ini, lembaga pendidikan tinggi berbasis keagamaan seperti Universitas Advent Surya Nusantara memiliki posisi yang strategis dan bertanggung jawab untuk tidak sekadar mengembangkan kompetensi akademik, tetapi juga membentuk karakter dan gaya hidup mahasiswanya secara holistik. Integrasi antara nilai spiritual dan prinsip kesehatan fisik dalam kurikulum maupun budaya kampus menjadi keunggulan pembeda yang signifikan dibandingkan institusi pendidikan umum⁹⁶.

Ajaran NEWSTART yang diajarkan di lingkungan Advent pada hakikatnya merupakan respons terhadap tantangan gaya hidup modern yang telah diprediksi

⁹⁵ Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33

⁹⁶ White, E. G. (1905). *The ministry of healing*. Pacific Press Publishing Association

jauh sebelum era digital. Prinsip-prinsip dalam NEWSTART mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual secara terpadu, sehingga menawarkan solusi yang komprehensif dan relevan bagi mahasiswa yang tengah berjuang menemukan keseimbangan hidup di tengah tekanan dan kompleksitas kehidupan kampus modern.⁹⁷

2.3.5 Relevansi Penerapan NEWSTART bagi Mahasiswa UASN

Mempertimbangkan kondisi gaya hidup mahasiswa sebagaimana dipaparkan di atas, penerapan ajaran NEWSTART dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara memiliki relevansi yang sangat tinggi dan mendesak. Mahasiswa UASN, sebagaimana mahasiswa pada umumnya, tidak terlepas dari berbagai tekanan gaya hidup era modern mulai dari tuntutan akademik yang berat, paparan media digital yang masif, hingga tantangan dalam menjaga pola makan dan ritme istirahat yang sehat.

Namun demikian, mahasiswa UASN memiliki keistimewaan berupa akses terhadap ajaran kesehatan holistik yang bersumber dari nilai-nilai iman Advent. Lingkungan kampus yang secara eksplisit mendukung penerapan prinsip NEWSTART melalui ketersediaan fasilitas olahraga, program kantin sehat, komunitas rohani, dan kurikulum yang terintegrasi dengan nilai kesehatan

⁹⁷ Diehl, H. A., & Ludington, A. (2000). *Dynamic living: How to take charge of your health*. Review and Herald Publishing Association.

seharusnya menjadi modal sosial yang kuat bagi mahasiswa untuk menginternalisasi dan mempraktikkan gaya hidup sehat secara konsisten⁹⁸.

2.4 Teori-Teori Kesehatan yang Relevan

Untuk memahami ajaran NEWSTART secara lebih komprehensif, perlu diletakkan dalam kerangka teori-teori kesehatan yang telah mapan secara ilmiah. Beberapa teori dan model kesehatan berikut ini memiliki relevansi yang kuat dengan prinsip-prinsip yang dikandung oleh NEWSTART, sekaligus memperkuat landasan akademisnya dari perspektif ilmu kesehatan modern.

2.4.1 Teori Kesehatan Holistik (Holistic Health Theory)

Teori kesehatan holistik memandang manusia sebagai satu kesatuan yang utuh antara dimensi fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini menolak reduksionisme medis yang hanya berfokus pada aspek biologis dan simptomatis, dan menegaskan bahwa kesehatan sejati hanya dapat tercapai ketika seluruh dimensi keberadaan manusia berada dalam keseimbangan. World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan bukan sekadar sebagai ketiadaan penyakit, melainkan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang paripurna. Definisi ini senada dengan visi NEWSTART yang tidak berhenti pada kesehatan jasmani saja, tetapi menjangkau dimensi mental melalui pengelolaan stres, sosial melalui relasi yang bermakna, dan spiritual melalui komponen Trust in God.

⁹⁸ Ratcliff, B., & Davies, K. (2005). Complete guide to wellness. Review and Herald Publishing Association.

Dalam konteks penelitian ini, teori kesehatan holistik menjadi kerangka utama untuk memahami mengapa implementasi NEWSTART tidak cukup hanya diukur dari indikator fisik seperti berat badan atau tekanan darah, tetapi juga perlu dievaluasi dari dimensi kesejahteraan mental mahasiswa, kualitas hubungan sosial mereka, dan kedalaman kehidupan spiritual mereka. Kedelapan komponen NEWSTART mencerminkan pendekatan holistik ini: Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Air, dan Rest berkaitan erat dengan dimensi fisik; Temperance menyentuh dimensi mental dan emosional; serta Trust in God menjadi penopang dimensi spiritual.

2.4.2 Model Promosi Kesehatan Pender (Pender's Health Promotion Model)

Model Promosi Kesehatan yang dikembangkan oleh Nola Pender pada tahun 1982 dan direvisi pada 1996 merupakan salah satu model keperawatan yang paling banyak digunakan dalam pendidikan kesehatan. Model ini berpijak pada asumsi bahwa individu akan termotivasi untuk menjalani perilaku kesehatan yang positif apabila mereka meyakini manfaatnya, memiliki efikasi diri yang tinggi, dan didukung oleh lingkungan sosial yang kondusif. Pender menekankan bahwa perilaku promosi kesehatan dipengaruhi oleh faktor kognitif-perseptual seperti keyakinan tentang kesehatan, serta faktor modifikasi seperti karakteristik demografis, pengaruh situasional, dan dukungan interpersonal.

Relevansi model ini dengan penelitian NEWSTART di UASN sangat signifikan. Mahasiswa yang memiliki pemahaman teologis tentang tubuh sebagai bait Roh Kudus (1 Korintus 6:19-20) cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat

tentang pentingnya menjaga kesehatan, yang pada gilirannya meningkatkan efikasi diri mereka dalam menerapkan prinsip-prinsip NEWSTART. Lingkungan kampus UASN yang mendukung nilai-nilai kesehatan Advent juga berfungsi sebagai faktor modifikasi positif yang mempermudah internalisasi perilaku sehat. Model Pender membantu menjelaskan mengapa mahasiswa dengan motivasi spiritual yang kuat cenderung lebih konsisten dalam mengimplementasikan komponen NEWSTART, khususnya komponen Trust in God yang berfungsi sebagai fondasi motivasional.

2.5 Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Tabel 2.5 Ringkasan Penelitian Terdahulu yang Relevan

No.	Peneliti & Tahun	Judul / Topik	Metode	Temuan Utama & Relevansi
1	Ratcliff & Davies (2005)	Complete Guide to Wellness: Panduan Kesehatan Advent	Studi literatur	Kedelapan komponen NEWSTART saling menopang dan memberikan dampak sinergis pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual.
2	Arnett (2000)	Emerging Adulthood: Perkembangan Usia 18–25 Tahun	Teori/review	Masa mahasiswa adalah periode pembentukan kebiasaan hidup paling kritis. Relevan untuk memahami mengapa implementasi NEWSTART penting dilakukan sejak usia mahasiswa.
3	Koenig (2012)	Religion, Spirituality, and Health	Tinjauan sistematis	Individu dengan religiusitas tinggi menunjukkan perilaku kesehatan yang lebih baik. Mendukung komponen Trust in God dalam NEWSTART sebagai motivasi intrinsik.

No.	Peneliti & Tahun	Judul / Topik	Metode	Temuan Utama & Relevansi
4	Irwan (2017)	Etika dan Perilaku Kesehatan Mahasiswa Indonesia	Survei kuantitatif	Sebagian besar mahasiswa Indonesia belum memiliki kesadaran kesehatan holistik. Memperkuat urgensi penelitian di konteks UASN.
5	Twenge (2017)	iGen: Dampak Teknologi Digital terhadap Generasi Muda	Studi longitudinal	Penggunaan teknologi berlebihan berkorelasi dengan penurunan kesehatan mental dan fisik. Relevan sebagai konteks tantangan penerapan NEWSTART di era digital.
6	Kemkes RI (2018)	Riskesmas 2018: Profil Kesehatan Dewasa Muda Indonesia	Survei nasional	Meningkatnya obesitas, kurang tidur, dan sedentary lifestyle pada usia 18–25 tahun di Indonesia. Data epidemiologis mendukung urgensi penelitian ini.

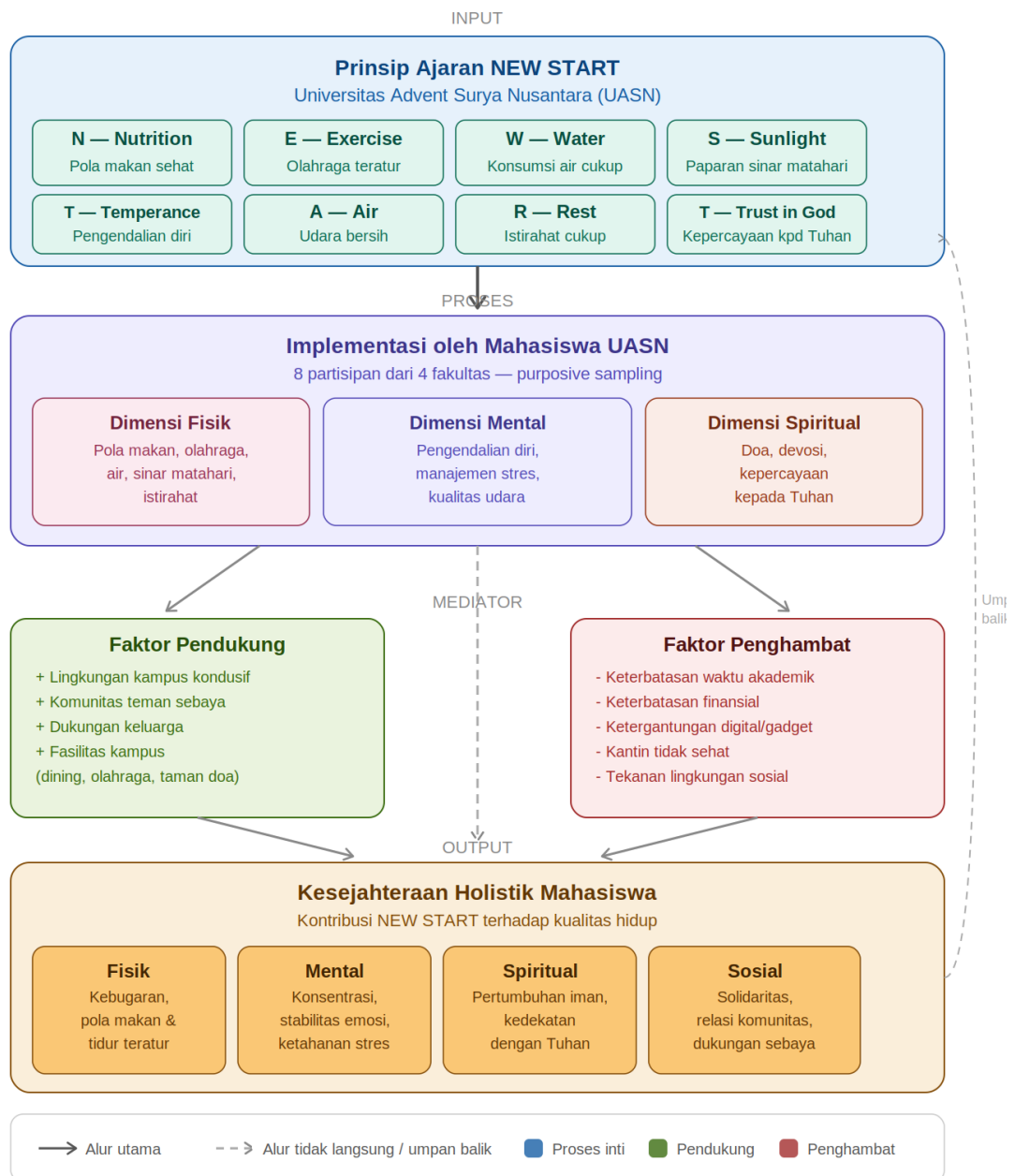
2.6 Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari keprihatinan terhadap pola hidup mahasiswa yang belum mencerminkan prinsip kesehatan holistik. Universitas Advent Surya Nusantara (UASN) sebagai institusi berbasis nilai Advent mengajarkan prinsip NEWSTART sebagai panduan gaya hidup sehat yang meliputi delapan komponen: Nutrition (pola makan sehat), Exercise (olahraga teratur), Water (konsumsi air cukup), Sunlight (paparan sinar matahari), Temperance (pengendalian diri), Air (udara bersih), Rest (istirahat cukup), dan Trust in God (kepercayaan kepada Tuhan).

Kedelapan komponen tersebut diimplementasikan oleh 8 mahasiswa UASN sebagai partisipan penelitian. Implementasi dikaji melalui tiga dimensi, yaitu dimensi fisik (pola makan, olahraga, air, sinar matahari, istirahat), dimensi mental (pengendalian diri, manajemen stres, kualitas udara), dan dimensi spiritual (doa, devosi, dan kepercayaan kepada Tuhan).

Proses implementasi dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti lingkungan kampus, komunitas, dan keluarga, serta faktor penghambat seperti keterbatasan waktu, biaya, dan tekanan lingkungan sekitar. Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran nyata mengenai kontribusi ajaran NEWSTART terhadap peningkatan kualitas hidup holistik mahasiswa, yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial.

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir Implementasi Ajaran NEWSTART dalam Kehidupan Sehari-Hari Mahasiswa UASN



BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Universitas Advent Surya Nusantara (UASN) sebagai institusi pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh memiliki komitmen yang kuat dalam menerapkan prinsip gaya hidup sehat secara holistik melalui konsep NEWSTART (Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, Trust in God). Prinsip ini tidak hanya diajarkan secara formal dalam kegiatan akademik, tetapi juga menjadi bagian dari kurikulum tersembunyi (hidden curriculum) yang membentuk budaya dan identitas kehidupan kampus.

Namun demikian, realitas kehidupan mahasiswa di era modern menghadirkan berbagai tantangan yang kompleks. Tekanan akademik, pengaruh media sosial, dinamika pergaulan, serta kecenderungan gaya hidup yang serba instan sering kali berpotensi bertentangan dengan nilai-nilai kesehatan yang diajarkan dalam prinsip NEWSTART. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kesenjangan antara idealitas ajaran gaya hidup sehat Advent dengan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Dengan melibatkan 8 partisipan yang berasal dari berbagai latar belakang, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai dinamika implementasi prinsip NEWSTART di kalangan mahasiswa UASN. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini berupaya memahami

pengalaman, makna, serta tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

3.2 Lokasi dan waktu Penelitian

1. Lokasi: Universitas Advent Surya Nusantara (UASN).
2. Waktu: Penelitian dilaksanakan selama 2-3 bulan untuk mendapatkan data yang kaya dan mendalam.

3.3 Kriteria Penelitian

3.3.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum yang harus dipenuhi oleh setiap partisipan agar dapat diikutsertakan dalam penelitian ini. :

Status Akademik:

1. Merupakan mahasiswa aktif Universitas Advent Surya Nusantara (UASN).
2. Terdaftar pada program studi Strata 1 (S1) atau Diploma.
3. Telah menempuh pendidikan minimal semester 3 (tiga). Alasan: Mahasiswa semester 1-2 masih dalam masa transisi dan adaptasi dari lingkungan rumah ke kampus. Dengan minimal semester 3, diasumsikan mereka sudah cukup lama merasakan dan berinteraksi dengan lingkungan, budaya, serta aturan kampus UASN, sehingga implementasi NEWSTART sudah mulai membentuk pola.

Keterpaparan terhadap Ajaran NEWSTART:

1. Telah mengikuti kegiatan akademik atau non-akademik di UASN yang secara eksplisit membahas gaya hidup sehat Advent, seperti mata kuliah Agama, Filsafat Kesehatan, ibadah kampus, atau student orientation.
2. Menyatakan bahwa mereka mengetahui istilah NEWSTART, meskipun mungkin tidak hafal di luar kepala.

Kesediaan dan Komunikasi:

1. Bersedia menjadi partisipan penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent) setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.
2. Mampu berkomunikasi dengan baik dan terbuka untuk menceritakan pengalaman pribadinya terkait gaya hidup sehari-hari.

Tempat Tinggal (Diversifikasi untuk Kekayaan Data):

1. Peneliti secara sengaja akan memilih partisipan dengan latar tempat tinggal yang bervariasi untuk mendapatkan perspektif yang kaya:
2. Mahasiswa yang tinggal di asrama kampus.
3. Mahasiswa yang tinggal di kos/kontrakan di luar kampus.

3.3.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah faktor-faktor yang menyebabkan calon partisipan yang memenuhi inklusi harus dikeluarkan dari penelitian.

Kondisi Kesehatan Mental/Fisik:

1. Mahasiswa yang sedang dalam kondisi sakit berat atau menjalani perawatan intensif yang memengaruhi rutinitas hariannya secara signifikan.
2. Mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis berat (misalnya, baru mengalami musibah keluarga) sehingga dikhawatirkan tidak nyaman atau tidak fokus saat wawancara mendalam.

Keterbatasan Waktu dan Komitmen:

1. Mahasiswa yang sedang dalam masa cuti kuliah atau tidak aktif.
2. Mahasiswa yang menyatakan tidak memiliki waktu luang untuk mengikuti proses wawancara mendalam dan konfirmasi data (member check) yang membutuhkan pertemuan lebih dari satu kali.

Status Khusus:

1. Mahasiswa asing (international students) yang memiliki kendala bahasa dalam komunikasi sehari-hari sehingga dikhawatirkan menghambat kedalaman penggalan data (kecuali peneliti fasih berbahasa asing tersebut).

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang kredibel, penelitian ini akan menggunakan triangulasi teknik, yaitu:

1. Wawancara Mendalam (In-depth Interview): Melakukan wawancara semi-terstruktur dengan partisipan untuk menggali pengalaman, pemahaman, makna, serta suka duka mereka dalam menjalankan NEWSTART. Pertanyaan akan dirancang untuk memancing cerita detail tentang rutinitas harian.
2. Observasi Partisipatif: Peneliti dapat mengamati langsung aktivitas mahasiswa, misalnya di kafetaria (melihat pilihan makanan), di asrama (pengaturan waktu istirahat), atau saat ibadah di kampus (aspek Trust in God).
3. Dokumentasi: Mengumpulkan dokumen pendukung seperti foto kegiatan, catatan harian partisipan (jika ada), atau materi promosi kesehatan di lingkungan kampus.

3.5 Partisipan penelitian dan Sampel

Partisipan dalam penelitian ini Sebanyak 8 mahasiswa yang dipilih menjadi perwakilan dari 4 fakultas sebagai berikut:

1. 2 dari Fakultas Filsafat Theologi
2. 2 dari Fakultas Kesehatan
3. 2 dari Fakultas Ekonomi

4. 2 dari Fakultas Ilmu Komputer

Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena penelitian kualitatif lebih menekankan pada kedalaman informasi dan pemahaman terhadap fenomena yang dikaji daripada generalisasi populasi

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen utama adalah peneliti sendiri, yang dilengkapi dengan:

1. Pedoman wawancara (daftar pertanyaan terbuka).
2. Lembar catatan lapangan (field notes).
3. Recorder (alat perekam suara).

3.7 Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan **model analisis data interaktif menurut** Matthew B. Miles **dan** A. Michael Huberman yang meliputi tiga tahapan utama:

1. Reduksi Data: Menyeleksi, menyederhanakan, dan mentranskrip data wawancara dan observasi.
2. Penyajian Data: Menyusun data dalam bentuk narasi, tabel tematik, atau matriks untuk memudahkan penarikan kesimpulan.
3. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi: Mencari pola, tema, dan makna dari data yang ada, serta memverifikasi temuan dengan data lain.

3.8 Keabsahan Data

1. Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui penggunaan triangulasi sumber, yang melibatkan wawancara, observasi, dan analisis dokumen,
2. Triangulasi metode yang menggabungkan berbagai pendekatan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif
3. proses pemeriksaan anggota (member checking) dilakukan, di mana subjek penelitian diminta untuk memverifikasi dan memberikan tanggapan terhadap interpretasi yang disusun oleh penelitian.

Dengan demikian, langkah-langkah ini bertujuan untuk meminimalkan potensi bias subjektif yang mungkin timbul dan memastikan bahwa temuan yang diperoleh benar-benar mencerminkan realitas hidup mahasiswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

4.1.1 Profil Universitas Advent Surya Nusantara

Universitas Advent Surya Nusantara (UASN) merupakan perguruan tinggi swasta yang bernaung di bawah Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK), berlokasi di Pematangsiantar, Sumatera Utara. Sebagai institusi pendidikan berbasis nilai-nilai Kristiani, UASN tidak sekadar mengejar pencapaian akademik, tetapi juga berkomitmen secara penuh dalam membentuk karakter mahasiswa yang sehat secara holistic mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual. Salah satu pembeda utama UASN dari perguruan tinggi umum adalah terintegrasinya ajaran kesehatan NEWSTART ke dalam seluruh ekosistem kampus: kurikulum formal, program asrama, jadwal ibadah harian, kebijakan dining hall, hingga ketersediaan fasilitas olahraga.

Secara fisik, kampus UASN dikelilingi pepohonan rindang, udara sejuk khas dataran tinggi, dan hamparan ruang terbuka hijau yang luas. Kondisi ini secara alami mendukung penerapan komponen Air (udara segar) dan Sunshine (sinar matahari) dalam ajaran NEWSTART, bahkan tanpa disadari oleh penghuninya. Hampir seluruh informan dalam penelitian ini menyebut suasana alam kampus sebagai salah satu hal pertama yang mereka perhatikan ketika pertama kali tiba dan sebagai faktor

yang memudahkan mereka untuk mulai menghayati prinsip-prinsip hidup sehat sejak hari pertama.

UASN menyelenggarakan program studi di berbagai bidang, meliputi Ilmu Teologi, Keperawatan, Sistem Informasi, Ekonomi, dan beberapa program lainnya. Keberagaman program studi ini turut memberi warna pada penelitian ini, karena mahasiswa dari latar disiplin ilmu yang berbeda memiliki jadwal, tekanan akademik, dan pola adaptasi yang berbeda pula terhadap ajaran NEWSTART.

4.1.2 Karakteristik Informan Penelitian

Penelitian ini melibatkan delapan informan mahasiswa aktif UASN yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan dalam Bab III. Keragaman yang disengaja dalam pemilihan informan mencakup perbedaan latar belakang daerah asal, program studi, status keanggotaan gereja, maupun tingkat paparan terhadap ajaran NEWSTART sebelum memasuki kampus bertujuan untuk menghadirkan data yang kaya, representatif, dan mampu menggambarkan keragaman pengalaman nyata di lapangan.

Tabel berikut menyajikan gambaran singkat profil masing-masing informan:

Tabel 4.1. Karakteristik Informan Penelitian

No.	Kode	Nama Samaran	Prodi / Fakultas	Asal Daerah/usia	Latar Belakang Advent	Pengetahuan Awal NEWSTART
1	AM	Arman maulana	Sistem Informasi / Ilmu Komputer	Sika/18	Bergabung Advent sejak SMP	Pernah mendengar dari pembicara seminar kebaktian gabungan gereja sebelum masuk kampus
2	AU	Ani uyan	Manajemen Ekonomi	Porsea/32	Advent sejak kecil	Hanya sekilas saat SMA; baru dipelajari secara mendalam setelah masuk UASN
3	ND	Nan dana	Keperawatan Kesehatan	Kalimantan/18	Advent	Pernah membaca tentang NEWSTART di browser, namun belum mendalam
4	SG	Sugiono	Sistem Informasi /Ilmu Komputer	Spiongot/18	Advent sejak kecil	Pernah mendengar dari konten YouTube sebelum masuk kampus
5	FR	Franky rey	Keperawatan	Batubara/18	Advent sejak kecil	Belum pernah mengenal istilah NEWSTART; baru dikenal sejak semester pertama kuliah

No.	Kode	Nama Samaran	Prodi / Fakultas	Asal Daerah/usia	Latar Belakang Advent	Pengetahuan Awal NEWSTART
6	CA	Cisika Angkeraini	Ilmu Teologi	Riau/23	Advent sejak lahir	Pernah mendengar melalui media sosial, namun belum pernah menerapkannya secara serius
7	SU	Sucianto	Ilmu Teologi /	Jakarta/24	Advent sejak kecil	Sudah banyak mengetahui dari komunitas gereja di Jakarta sebelum masuk kampus
8	JH	Jihan Hanyani	Manajemen Ekonomi	Tarutung/24	Non-Advent	Sama sekali belum pernah mendengar; baru mengenal NEWSTART saat orientasi mahasiswa

Dari delapan informan di atas, tujuh di antaranya merupakan penganut iman Advent dengan rentang keterlibatan mulai dari sejak lahir hingga bergabung pada masa SMP, sedangkan satu informan (JH) berasal dari latar belakang non-Advent. Keberadaan informan non-Advent secara sengaja dipertahankan untuk menghadirkan perspektif dari luar komunitas, yang diharapkan dapat memberikan gambaran sejauh mana nilai-nilai NEWSTART dapat menyentuh individu yang tidak dibesarkan dalam tradisi Advent. Keseluruhan informan tinggal di asrama kampus UASN, sehingga mereka berada dalam lingkungan yang secara struktural

mendukung dan sekaligus menuntut penerapan prinsip-prinsip NEWSTART dalam rutinitas harian mereka.

4.2 Pemahaman Mahasiswa tentang Ajaran NEWSTART

Sebelum mengeksplorasi bagaimana NEWSTART diimplementasikan, penting untuk terlebih dahulu memahami seberapa jauh para informan mengenal dan memahami substansi ajaran tersebut. Pemahaman yang memadai merupakan prasyarat bagi implementasi yang bermakna seseorang tidak dapat secara sadar menghidupi prinsip yang belum ia pahami. Bagian ini memetakan variasi tingkat pengetahuan para informan serta sumber-sumber dari mana pengetahuan tersebut berasal.

4.2.1 Tingkat Pengetahuan terhadap Kedelapan Komponen NEWSTART

Salah satu temuan awal yang paling mencolok dari penelitian ini adalah spektrum pengetahuan tentang NEWSTART yang sangat lebar di antara para informan. Perbedaan ini tidak selalu berbanding lurus dengan lamanya seseorang menjadi anggota gereja Advent; faktor kualitas pembinaan di komunitas asal, keterbukaan terhadap media, dan intensitas keterlibatan dalam kegiatan kampus tampaknya memainkan peran yang tidak kalah besar.

Pada ujung spektrum yang paling tinggi, informan (FR) mampu menyebutkan seluruh komponen NEWSTART secara lengkap, akurat, dan disertai penjelasan yang sistematis:

“N adalah Nutrition (Nutrisi), E adalah Exercise (Olahraga), W adalah Water (Air), S adalah Sunshine (Sinar Matahari), T adalah Temperance (Pengendalian Diri), A adalah Air (Udara), R adalah Rest (Istirahat), dan T adalah Trust in God (Percaya kepada Tuhan). Kalau dirangkum, NEWSTART adalah tentang bagaimana kita menjalani kehidupan yang lebih sehat sekaligus lebih percaya kepada Tuhan.”

[FR/W1/P3]

Pemahaman yang setara juga ditunjukkan oleh (SU), yang bahkan mampu menjabarkan relasi hierarkis antar komponen, dengan menyebut Trust in God sebagai pondasi yang menggerakkan segalanya:

“N adalah Nutrition, E adalah Exercise, W adalah Water, S adalah Sunshine, T adalah Temperance, A adalah Air, R adalah Rest, dan T yang terakhir adalah Trust in God. Dan saya percaya, kalau kita sudah benar-benar Trust in God, maka komponen-komponen lainnya akan terpenuhi dengan sendirinya.” **[SU/W1/P4]**

(CA) mendefinisikan NEWSTART dari sudut pandang yang lebih fungsional, menekankan cakupannya yang melampaui sekadar kesehatan fisik:

“NEWSTART adalah prinsip hidup sehat yang mencakup delapan aspek. Dari prinsip ini, kita bisa menjaga kesehatan secara menyeluruh bukan hanya secara fisik, tetapi juga mental dan rohani.” **[CA/W1/P3]**

Di sisi lain, informan seperti (AU) mengakui bahwa pemahamannya tentang NEWSTART baru berkembang setelah memasuki lingkungan kampus:

“Pernah dengar, tapi tidak yang terlalu mendalam. Setelah masuk kuliah ke sinilah, kami baru benar-benar mempelajarinya. Sekilas saja waktu itu.” **[AU/W1/P3-4]**

Yang paling berbeda adalah pengalaman (JH). Sebagai satu-satunya informan yang tidak berlatar belakang Advent, ia mengakui bahwa NEWSTART adalah konsep yang sama sekali baru ketika pertama kali ia menginjakkan kaki di kampus UASN:

“Sebelum masuk ke sini, saya belum pernah mendengar sama sekali tentang NEWSTART. Pertama kali saya mendengarnya adalah saat orientasi mahasiswa baru. Waktu itu diperkenalkan sebagai program gaya hidup sehat di kampus. Terus terang, awalnya saya pikir itu hanya semacam diet atau aturan makan khusus tidak lebih dari itu.” [JH/W1/P2]

Variasi yang begitu lebar dalam tingkat pengetahuan awal ini memiliki implikasi yang penting. Kampus UASN tampil sebagai ruang sosialisasi yang paling konsisten dan paling merata dalam mentransmisikan nilai-nilai NEWSTART, bahkan kepada mereka yang sebelumnya tidak memiliki paparan sama sekali. Proses pembelajaran ini tidak hanya berlangsung melalui jalur akademik formal seperti perkuliahan agama atau filsafat kesehatan, tetapi juga—dan mungkin lebih efektif—melalui jalur informal: percakapan di asrama, pengamatan terhadap kebiasaan teman-teman, serta keterlibatan dalam kegiatan ibadah bersama.

4.2.2 Sumber Informasi tentang NEWSTART

Keragaman sumber informasi yang disebutkan para informan mencerminkan betapa luasnya jalur transmisi ajaran NEWSTART dalam ekosistem komunitas Advent maupun di luar komunitas tersebut. Sumber-sumber ini dapat dipetakan ke

dalam tiga kategori utama: komunitas gereja dan keluarga, media digital, serta lingkungan kampus UASN itu sendiri.

(AM) pertama kali mengenal NEWSTART melalui kegiatan gereja di kampung halamannya, jauh sebelum ia menginjakkan kaki di UASN:

“Mengenal NEWSTART, sebelum saya masuk UASN saya sudah pernah mendengarnya—dari seorang pembicara seminar waktu kami mengadakan kebaktian gabungan gereja. Tapi waktu itu belum terlalu saya pahami.” [AM/W1/P2]

(SU), yang tumbuh besar di Jakarta dalam komunitas gereja Advent yang aktif, memiliki paparan yang jauh lebih intensif:

“Mengenal NEWSTART, saya sudah pernah mendengarnya sudah lama, dari gereja-gereja yang ada di Jakarta. Bisa dikatakan saya sudah mengetahui banyak tentang ajaran ini bahkan sebelum masuk ke kampus ini.” [SU/W1/P2-3]

Sementara itu, (SG) mencontohkan fenomena yang semakin umum di era digital yakni pengenalan terhadap ajaran keagamaan melalui platform media sosial:

“Pernah mendengar ajaran NEWSTART dari YouTube. Waktu itu tidak sengaja menemukannya, tapi cukup menarik perhatian saya.” [SG/W1/P2]

(ND) mengakui bahwa pengetahuannya tentang NEWSTART sebelum kuliah hanya sebatas pencarian informasi yang tidak terstruktur melalui internet:

“Sebelum masuk kampus ini, saya sudah pernah mendengar NEWSTART saya membacanya dari browser. Tapi belum mendalam, hanya sekilas saja.”

Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks Advent, pengetahuan tentang NEWSTART tidak lagi menjadi monopoli institusi kampus. Gereja lokal, keluarga, bahkan platform digital telah menjadi kanal-kanal transmisi yang aktif. Namun demikian, perbedaan kualitas dan kedalaman pemahaman yang signifikan antara informan yang mendapat pembinaan terstruktur (seperti SU dari gereja Jakarta) dan yang hanya sekilas membaca di internet (seperti ND) mengisyaratkan bahwa kuantitas paparan saja tidak cukup kedalaman dan sistematisitas pembinaan jauh lebih menentukan.

4.3 Pola Implementasi NEWSTART dalam Kehidupan Sehari-hari

Inti dari penelitian ini terletak pada pertanyaan: bagaimana delapan prinsip NEWSTART diimplementasikan atau gagal diimplementasikan dalam rutinitas harian mahasiswa UASN? Bagian ini menyajikan analisis yang terperinci terhadap masing-masing komponen, dengan menggali tidak hanya apa yang dilakukan para informan, tetapi juga mengapa mereka melakukannya, apa yang menghambat, dan bagaimana mereka bernegosiasi di antara idealitas ajaran dan keterbatasan realitas kehidupan mahasiswa.

4.3.1 Implementasi Nutrition (Pola Makan)

Nutrition (Nutrisi) menjadi komponen yang paling banyak diperbincangkan oleh para informan, dan hal ini sangat dapat dipahami. Bagi sebagian besar mahasiswa yang memasuki UASN dari latar belakang yang beragam, perubahan pola makan menuju pola vegetarian yang terstruktur di asrama merupakan penyesuaian yang paling terasa dalam kehidupan sehari-hari. Komponen Nutrition dalam NEWSTART menganjurkan konsumsi makanan berbasis tanaman utuh yang minim pengolahan, menghindari daging haram sebagaimana diatur dalam Imamat 11, serta memprioritaskan keteraturan waktu makan.

Sebagian besar informan melaporkan adanya perubahan pola makan yang bermakna setelah tinggal di asrama. Sistem dining hall yang menyajikan makanan vegetarian secara terstruktur tiga kali sehari menjadi mekanisme struktural yang paling berpengaruh dalam mendisiplinkan kebiasaan makan mereka. (AM) melaporkan perubahan yang sangat nyata, bahkan sampai pada pemulihan kondisi kesehatannya:

“Pola makan saya berubah cukup banyak. Waktu SMA, saya jarang sekali makan—apalagi saya sambil bekerja, jadi saya pikir lebih baik beli makanan enak sehari sekali supaya lebih hemat. Tapi ketika sudah tinggal di asrama UASN, makan saya jadi teratur tiga kali sehari. Saya benar-benar merasakan bahwa penyakit lambung yang dulu sering kambuh kini sudah sangat berkurang.”

[AM/W1/P10]:

(AU) mengakui bahwa transisi dari pola makan di rumah yang masih bervariasi dan mengandung daging menuju pola vegetarian penuh di asrama

merupakan perubahan yang signifikan, meski ia menjalaninya dengan sikap yang adaptif:

“Kalau di rumah, tidak selalu makan daging dan tidak selalu tahu tempe—masih bervariasi, kadang ikan, teri, dan sebagainya. Tapi kalau di asrama memang harus vegetarian, jadi tahu, tempe, telur terus. Benar-benar ada perbedaan yang cukup jauh.”

[AU/W1/P10]:

(JH), yang tidak dibesarkan dalam tradisi Advent, merasakan perubahan ini dengan cara yang lebih reflektif ia mulai menginternalisasi alasan di balik pola makan tersebut:

“Dulu di rumah saya makan apa saja. Sekarang sudah mulai mengurangi daging dan lebih banyak mengonsumsi tahu dan tempe, karena lingkungan kampus ini mendukung pola makan vegetarian. Saya sudah mulai mengurangi daging secara sadar—bukan hanya karena aturan, tapi karena saya mulai memahami alasannya.”

[JH/W1/P7]:

Meski demikian, tidak semua informan berhasil mempertahankan pola makan yang ideal secara konsisten. (ND) mengakui bahwa makanan instan masih menjadi andalan utamanya:

“Kalau pola makan saya sehari-hari, cukup kurang baik karena saya orangnya jarang makan. Apalagi makan di dining hall—mungkin seminggu hanya dua atau tiga kali saja, karena saya sering sekali makan makanan instan seperti Indomie dari kantin.”

[ND/W1/P7]

(CA) menggambarkan strategi pragmatis yang ia kembangkan untuk menyeimbangkan keinginan hidup sehat dengan godaan makanan yang kurang sehat di sekitarnya:

“Kesadaran saya memang ingin hidup sehat, tapi tetap saja tergoda dengan makanan-makanan itu. Jadi saya mencoba menyeimbangkannya. Contohnya, dalam satu bulan saya membatasi konsumsi junk food maksimal dua kali, selebihnya tetap mengonsumsi makanan sehat.” [CA/W1/P19]

(SG) mengambil pendekatan yang lebih fleksibel dalam mendefinisikan batasan makanan, dengan tetap berpegang pada prinsip halal-haram sebagai patokan utama:

“Makanan yang saya hindari khususnya adalah makanan-makanan yang dilarang sesuai Alkitab, seperti babi, lele, dan udang. Tapi ada juga makanan yang kurang sehat yang sulit dihindari karena rasanya enak misalnya ayam panggang. Semuanya kembali kepada bagaimana kita menjaga kebutuhan masing-masing” [SG/W1/P7]

Temuan di atas menunjukkan bahwa implementasi Nutrition di kalangan mahasiswa UASN bersifat dinamis dan terus-menerus bernegosiasi antara nilai yang diyakini dan kendala yang dihadapi. Sejalan dengan pandangan Diehl dan Ludington (2000) tentang pentingnya konsistensi dalam penerapan seluruh komponen NEWSTART, penelitian ini menemukan bahwa keberhasilan komponen Nutrition sangat ditentukan oleh tiga faktor: kekuatan motivasi intrinsik, ketersediaan akses terhadap makanan sehat dengan harga terjangkau, dan kemampuan individu dalam mengelola godaan lingkungan.

4.3.2 Implementasi Exercise (Olahraga)

Exercise (Olahraga) menjadi komponen NEWSTART yang paling sering disebut sebagai yang paling sulit untuk dipertahankan secara konsisten. Dalam kehidupan mahasiswa yang padat, olahraga seringkali menjadi hal pertama yang dikorbankan ketika tekanan akademik meningkat. Komponen ini dalam NEWSTART tidak menuntut olahraga berat, tetapi menganjurkan aktivitas fisik teratur minimal 20–30 menit setiap hari sebagai bentuk pemeliharaan vitalitas tubuh.

(SU) dengan jujur menggambarkan dilema yang dihadapinya:

“Saya sebenarnya mau berolahraga, asalkan tidak ada tugas-tugas akademik yang membebani. Kalau tidak ada tugas, saya bisa olahraga tiap hari. Tapi karena beban tugas sudah semakin banyak, akhirnya saya lebih menghentikan olahraga dan berfokus kepada tugas-tugas itu.” [SU/W1/P11]

(FR) menunjukkan strategi yang berbeda dan terbukti lebih efektif: ia menjadikan olahraga sebagai kesenangan, bukan kewajiban, dengan konsisten berolahraga melalui permainan basket:

“Rutinitas olahraga saya adalah bermain basket itu bidang yang paling sering saya geluti. Karena sedang kuliah memang waktu agak terbatas, tapi ketika ada waktu luang biasanya sore hari saya sempatkan untuk bermain. Itu bagian penting dari menjaga tubuh sesuai prinsip NEWSTART.” [FR/W1/P8]

(AU) mengembangkan redefinisi yang lebih fleksibel terhadap konsep olahraga, memandang aktivitas fisik sehari-hari sebagai bentuk exercise yang sah:

“Kalau olahraga terstruktur, jujurnya jarang. Tapi anak muda kalau sudah beraktivitas dan berkeringat sudah merasa berolahraga. Kalau malam minggu atau pagi-pagi ketika besoknya bebas, saya dan teman-teman masih mau lari pagi atau jalan-jalan keliling kampus. Setiap harinya ditutupi oleh aktivitas yang masih menghasilkan keringat.” [AU/W1/P11]

(SG) mengakui bahwa hambatan utamanya bukan ketiadaan waktu, melainkan ketiadaan motivasi yang kuat:

“Kalau untuk rutinitas olahraga, saya akui masih kurang saya berolahraga hanya kalau sedang ada keinginan saja. Begitu memikirkan olahraga, yang langsung terbayang adalah rasa capeknya, dan dari situlah rasa malas langsung muncul.” [SG/W1/P8]

Temuan ini selaras dengan penelitian Basso dan Suzuki yang menemukan bahwa hambatan terbesar dalam menerapkan kebiasaan berolahraga bagi individu muda bukan ketidaktahuan tentang manfaatnya, melainkan kesenjangan antara niat dan tindakan yang dipengaruhi oleh faktor motivasi dan manajemen waktu. Kasus (FR) yang berhasil mempertahankan konsistensinya melalui olahraga berbasis kesenangan (basket) memberikan pelajaran praktis yang penting: keberlanjutan Exercise dalam konteks NEWSTART akan jauh lebih mudah dicapai apabila bentuk aktivitas fisiknya disesuaikan dengan minat dan preferensi individu, bukan dipaksakan dalam format yang seragam.

4.3.3 Implementasi Water (Konsumsi Air Putih)

Di antara seluruh komponen NEWSTART yang diteliti, Water (Konsumsi Air Putih) tampil sebagai yang paling merata dan paling konsisten diterapkan oleh para informan. Ketersediaan air bersih yang berlimpah di seluruh sudut kampus UASN menjadi infrastruktur pendukung yang sangat berpengaruh, sekaligus menjadikan komponen ini sebagai salah satu contoh paling nyata tentang bagaimana lingkungan fisik dapat memfasilitasi atau menghambat implementasi suatu prinsip kesehatan.

(AU) bahkan menyebut Water sebagai komponen yang ia jalani paling kuat, dengan estimasi konsumsi yang melampaui standar minimal:

“Kalau air putih, saya tidak bisa kalau tidak ada air putih sudah terbiasa. Bisa dikatakan mencapai standar 8 gelas per hari, sekitar 2 liter sehari. Kalau dipersenkan, 90% air putih dan 10% minuman kemasan.” [AU/W1/P11]

(FR) menggaris bawahi peran krusial infrastruktur kampus dalam memudahkan kebiasaan ini:

“Kampus UASN ini tidak pernah kekurangan air di berbagai tempat kita dapat mengambil air sesuka hati. Ketersediaan air minum di sini sangat berlimpah, sehingga tidak ada alasan untuk kekurangan air.” [FR/W1/P8]

(CA) melaporkan bahwa konsumsi air putih yang teratur menjadi salah satu komponen yang paling konsisten ia jalani, dikombinasikan dengan pola makan yang diupayakan sehat:

“Untuk konsumsi air putih, saya cukup rutin sekitar 6 sampai 8 gelas per hari.” [CA/W1/P9]

(ND) menggunakan pendekatan berbasis indikator tubuh yang menunjukkan tingkat pemahaman yang baik tentang hidrasi:

“Saya tidak terlalu mengukur sampai berapa gelas, yang penting urin saya jernih karena menurut saya itu indikator yang lebih tepat dari sekadar menghitung gelas.” [ND/W1/P11]

(JH) bahkan menjadikan membawa botol minum sebagai kebiasaan harian yang disengaja sebagai bagian dari upayanya menerapkan NEWSTART:

“Untuk air putih, saya sudah cukup baik. Saya rajin minum dan selalu membawa botol minum ke kampus.” [JH/W1/P8]

Temuan ini mengkonfirmasi bahwa kemudahan akses merupakan faktor determinan utama dalam keberhasilan implementasi komponen Water. Kombinasi antara infrastruktur yang mendukung, kesadaran yang sudah terbentuk, dan tidak adanya hambatan finansial (karena air tersedia gratis) menjadikan Water sebagai komponen dengan tingkat adopsi tertinggi di kalangan mahasiswa UASN.

4.3.4 Implementasi Sunshine (Paparan Sinar Matahari)

Komponen Sunshine (Sinar Matahari) menghadirkan sebuah paradoks yang menarik dalam penelitian ini. Kampus UASN, dengan lokasinya yang terbuka dan minim penghalang, sesungguhnya menyediakan akses terhadap sinar matahari yang sangat memadai. Namun, sebagian besar informan mengakui bahwa paparan sinar matahari yang mereka peroleh lebih bersifat incidental sebagai konsekuensi dari aktivitas sehari-hari daripada disengaja sebagai praktik kesehatan yang terencana.

NEWSTART menganjurkan paparan sinar matahari pagi selama 10–15 menit untuk memaksimalkan produksi vitamin D dan serotonin.

(AM) mengungkapkan kesadaran yang ada namun belum terwujud dalam tindakan yang konsisten:

“Kalau sengaja berjemur, itu jarang bahkan hampir tidak pernah. Biasanya saya hanya terkena matahari ketika berjalan ke kampus, saat matahari sudah cukup terik. Saya sadar itu penting, tapi belum disiplin saja.” [AM/W1/P12]

(SG) mengidentifikasi keterbatasan struktural sebagai kendala utama:

“Kalau terpapar sinar matahari secara sengaja, bisa saya katakan jarang karena jarang sekali kegiatan kampus yang dilaksanakan di lapangan terbuka.” [SG/W1/P9]

Sebuah inisiatif yang sangat menarik dan patut dicatat ditemukan dalam pengalaman (AU), yang melaporkan praktik inovatif seorang dosen yang mengintegrasikan paparan sinar matahari ke dalam proses pembelajaran:

“Saya punya seorang dosen yang membuat program: kalau jam pelajarannya pagi, kami melakukan worship dan doa di luar ruangan agar terkena sinar matahari. Kadang kami diminta menunggu 10 sampai 15 menit lagi supaya sinar matahari benar-benar mengenai tubuh. Dosen itu menganjurkan agar kami tahan dulu keringatnya, karena itu keringat yang sehat.” [AU/W1/P12]

Sementara itu, (JH) menunjukkan pola yang berbeda ia secara aktif mulai menyengajakan paparan sinar matahari setelah memahami manfaatnya dari pelajaran tentang NEWSTART:

“Saya mulai sengaja berjemur di pagi hari setelah mengetahui manfaatnya dari NEWSTART. Biasanya saya berjalan kaki ke kampus sekitar pukul 07.00 pagi, sehingga sudah terpapar sinar matahari pagi.” [JH/W1/P9]

Temuan ini menunjukkan bahwa kesenjangan antara ketersediaan akses dan realisasi pemanfaatan adalah isu utama dalam komponen Sunshine. Inisiatif dosen yang disebutkan (A) menghadirkan sebuah model yang sangat relevan bahwa integrasi sistemik ke dalam rutinitas akademik, bukan sekadar anjuran individual, adalah pendekatan yang lebih efektif untuk mendorong implementasi komponen ini secara konsisten.

4.3.5 Implementasi Temperance (Penguasaan Diri)

Temperance (Penguasaan Diri) menjadi komponen yang paling kompleks dan paling relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa masa kini. Jika formulasi klasik Temperance dalam tradisi Advent berfokus pada penghindaran terhadap rokok, alkohol, dan zat adiktif, maka penelitian ini menemukan bahwa di kalangan mahasiswa UASN, medan perang penguasaan diri yang sesungguhnya telah bergeser ke ranah digital: pengelolaan penggunaan gadget, media sosial, dan kebiasaan begadang.

Hampir seluruh informan mengidentifikasi penguasaan diri dalam konteks digital sebagai tantangan terberat yang mereka hadapi sehari-hari. (ND) mengungkapkan kesulitannya secara gamblang:

“Kalau untuk pengendalian diri, saya akui itu agak sulit—apalagi penggunaan gadget bisa sampai berjam-jam, apalagi kalau sudah

masuk ke media sosial. Susah sekali untuk mengontrol waktu. Kalau kebiasaan begadang, saya memang sering begadang bahkan hampir setiap hari.” [ND/W1/P14]

Yang lebih mengejutkan, Nanda mengidentifikasi bahwa akar masalah begadangnya sama sekali tidak berkaitan dengan tekanan akademik:

“Bukan karena tugas akademik. Saya begadang karena main media sosial atau nonton film.” [ND/W1/P16]

(AU) menggambarkan sebuah siklus yang sangat umum namun sulit diputus, di mana kebiasaan tidur siang yang tanggung menjadi pemicu rantai begadang:

“Soal begadang, akhir-akhir ini memang sering. Kebiasaannya: pulang kelas sudah sore, saya tidur sebelum worship supaya tidak mengantuk. Tapi karena tidur tanggung itu, jadi tidak bisa tidur lagi waktu malam akhirnya begadang, dan begadang berujung main HP. Begitu terus berputar.” [ND/W1/P16]

(JH) mengungkapkan pergumulan yang lebih mendalam, sekaligus upaya-upaya sadar yang ia lakukan untuk keluar dari pola tersebut:

“Ini yang paling sulit bagi saya. Saya sering gagal dalam mengontrol penggunaan gadget dan media sosial. Kadang membuka Instagram, TikTok, atau Facebook dan tidak sadar menghabiskan berjam-jam. Saya sudah mencoba berbagai cara mematikan notifikasi, meletakkan ponsel jauh dari tempat tidur, menggunakan aplikasi pembatas waktu. Kadang berhasil, kadang tidak.” [JH/W1/P10]

Di sisi lain, (SG) menunjukkan tingkat penguasaan diri yang jauh lebih baik, dengan prinsip sederhana yang konsisten diterapkan:

“Kalau untuk bermain gadget, saya masih bisa mengendalikannya saya lihat gadget sebagai kebutuhan hiburan yang masih dalam batas wajar. Kalau malam hari, kalau sudah ngantuk ya langsung tidur. Tidak ada cerita begadang untuk hal yang tidak penting.”
[SG/W1/P10]

(FR) mengidentifikasi hambatan penguasaan dirinya bukan pada gadget semata, melainkan pada manajemen waktu yang lebih luas:

“Yang paling sulit dalam NEWSTART bagi saya adalah pengendalian diri. Saya sulit mengendalikan penggunaan gadget, dan juga sulit mengatur waktu karena saya termasuk orang yang merasa waktu saya selalu pas-pasan.” **[FR/W1/P13]**

Temuan ini memiliki implikasi teoritis yang signifikan. Sejalan dengan penelitian Twenge tentang dampak teknologi digital terhadap generasi muda.⁹⁹ penelitian ini menunjukkan bahwa di era hiperkonektivitas, implementasi Temperance dalam NEWSTART perlu secara eksplisit memasukkan dimensi literasi dan higiene digital. Penguasaan diri tidak lagi cukup hanya dimaknai sebagai kemampuan menghindari zat berbahaya fisik; ia kini juga harus mencakup kecakapan dalam membangun batas-batas yang sehat dalam relasi dengan teknologi.

4.3.6 Implementasi Air (Udara Segar)

Komponen Air (Udara Segar) menjadi salah satu elemen NEWSTART yang paling mudah diakses oleh mahasiswa UASN, berkat kondisi geografis dan fisik kampus yang sangat mendukung. Terletak di ketinggian dengan dikelilingi pepohonan lebat, kualitas udara di lingkungan kampus jauh di atas rata-rata kawasan

⁹⁹ Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017), hlm. 100–103

perkotaan. Komponen ini menganjurkan individu untuk secara aktif mencari dan menikmati udara segar sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan paru-paru, sistem imun, dan kejernihan pikiran.

(AM) menggambarkan kondisi udara kampus yang menjadi salah satu kesan pertama yang berbekas:

“Karena kampus ini banyak pepohonan, udaranya lebih sejuk. Ketika berjalan dari asrama ke kampus, meskipun jarang ada tempat berteduh, ada pepohonan di beberapa titik. Jadi akses udara segar di kampus ini bisa dikatakan baik di semua titik.”

[AM/W1/P12]

(FR) memperkuat gambaran ini dengan perbandingan yang kontras:

“Kampus ini memiliki udara yang sangat segar. Di berbagai tempat terdapat banyak pepohonan hijau sehingga udara di sini tidak termasuk golongan yang tercemar. Kita bisa menghirup udara segar sepuasnya jauh lebih bebas dibandingkan orang yang menghirup udara di kota.” **[FR/W1/P9]**

(CA) bahkan mengidentifikasi satu titik spesifik di kampus yang ia rasakan memiliki kualitas udara terbaik:

“Tempat yang paling saya rasakan udaranya paling segar adalah area DPR (Dibawah Pohon Rindang), karena di sana banyak pepohonan sehingga udaranya sangat sejuk.” **[CA/W1/P10]**

(SG) mengafirmasi bahwa ketersediaan udara segar di kampus ini sudah tidak perlu diragukan lagi:

“Kalau akses udara segar di lingkungan kampus, jangan diragukan lagi itu sudah sangat cukup untuk tubuh.” [SG/W1/P9]

Meski aksesnya sangat memadai, tantangan yang muncul adalah bahwa mahasiswa masih cenderung menghabiskan sebagian besar waktu mereka di dalam ruangan kamar asrama, ruang kuliah, atau perpustakaan. (JH) mengakui bahwa padatnya tugas seringkali membuatnya tidak sempat keluar untuk menikmati udara segar kampus. Temuan ini menegaskan bahwa ketersediaan akses yang baik perlu didampingi oleh kesadaran aktif dan disiplin individu agar manfaatnya dapat dimaksimalkan.

4.3.7 Implementasi Rest (Istirahat)

Komponen Rest (Istirahat) menghadirkan gambaran yang paling beragam sekaligus paling multidimensi di antara seluruh komponen NEWSTART. Keberagaman ini tidak hanya mencakup perbedaan pola tidur antara satu informan dengan informan lainnya, tetapi juga perbedaan kualitatif yang sangat khas dalam tradisi Advent: perbedaan antara istirahat fisik sehari-hari dengan istirahat hari Sabat yang memiliki dimensi pemulihan rohani yang lebih dalam.

(SG) tampil sebagai informan yang paling konsisten dalam menjaga pola tidur yang sehat, dengan menerapkan prinsip yang sederhana namun efektif:

“Untuk istirahat malam, saya usahakan sudah tidur di jam sepuluh dan bangun sekitar jam lima atau setengah enam pagi, lalu langsung worship. Kalau untuk tidur siang, saya berusaha untuk tidak karena kalau terbiasa tidur siang, malam hari akan cenderung lebih sulit tidur.” [SG/W1/P11]

(AM) juga menunjukkan pola yang relatif teratur, meskipun beban pekerjaannya sebagai mahasiswa yang juga bekerja menjadi tantangan tersendiri:

“Kalau malam hari, saya berusaha untuk sudah tidur di jam sembilan atau sebelum jam sepuluh malam.” [AM/W1/P13]

(SU) menggambarkan pola yang bergantung pada kondisi cukup di hari normal, namun terganggu saat tekanan tugas memuncak:

“Kalau malam hari, kalau tidak ada tugas, biasanya jam sebelas sudah tidur karena jam segitu saya sudah berhenti memegang HP. Kalau tidur siang, jarang. Kalaupun pernah, itu karena sudah begadang semalam sebelumnya.” [SU/W1/P14]

Sebaliknya, (CA) mengakui kondisi yang paling jauh dari ideal:

“Pola tidur saya belum teratur karena sering begadang akibat tugas kuliah. Yang paling parah saya tidur paling cepat jam 1 atau jam 2 dini hari biasanya karena sistem kebut semalam mengerjakan tugas.” [CA/W1/P11]

Dimensi paling unik dari komponen Rest dalam konteks Advent adalah penghayatan hari Sabat sebagai istirahat yang secara kualitatif berbeda dari istirahat biasa. Hampir seluruh informan Advent membedakan kedua jenis istirahat ini secara tegas. (AU) mendeskripsikan perbedaan itu dengan cara yang sangat hidup:

“Bagiku hari Sabat betul-betul berbeda. Di hari Sabat, pikiran tidak terasa berat bawaannya santai. Berbeda dengan hari-hari biasa yang penuh tekanan tugas dan hafalan. Di situlah enaknyanya hari Sabat pikiran beristirahat secara rohani, bukan hanya secara fisik.” [AU/W1/P16]

(AM) memperkuat temuan ini dengan pemaknaan teologis yang mendalam:

“Menurut saya, hari Sabat adalah hari perhentian bukan sekadar tidur, tapi benar-benar berhenti dari pekerjaan, dari belajar-mengajar. Saya merasakan bahwa hari Sabat itu memang hari istirahat yang sesungguhnya.” [AM/W1/P14]

(CA) menjelaskan secara konkret bagaimana hari Sabat dijalani di kampus

UASN:

“Hari Sabat adalah hari istirahat di mana kita tidak melakukan pekerjaan duniawi. Di kampus ini, setiap hari Sabat dimulai dengan ibadah dari jam 8 pagi sampai jam 12 siang, dilanjutkan makan siang, kemudian kelas kemajuan sampai jam 2.30 sore, lalu acara pemuda Advent, dan diakhiri dengan ibadah penutup. Jadi hampir tidak ada aktivitas duniawi yang saya lakukan seluruh waktu saya tujuikan untuk Tuhan.” [CA/W1/P13]

Temuan ini menegaskan bahwa konsep Rest dalam NEWSTART Advent memiliki kekayaan dimensi yang tidak dimiliki program kesehatan konvensional. Istirahat Sabat bukan sekadar hari libur, melainkan sebuah ritme ilahi yang secara terstruktur memberikan pemulihan rohani mingguan. Penelitian ini memberikan konfirmasi empiris terhadap argumen Ellen White tentang Sabat sebagai "berkat khusus" yang memiliki fungsi restoratif holistic.¹⁰⁰ sekaligus memperkuat pandangan bahwa tanpa dimensi spiritual ini, konsep istirahat dalam NEWSTART akan kehilangan salah satu sumbangan terbesarnya.¹⁰¹

¹⁰⁰ Ellen G. White, *Testimonies for the Church, Volume 6* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1900), hlm. 349–351.

¹⁰¹ Ellen G. White, *The Desire of Ages* (Oakland, CA: Pacific Press, 1898), hlm. 281–283

4.3.8 Implementasi Trust in God (Kepercayaan kepada Tuhan)

Trust in God (Kepercayaan kepada Tuhan) merupakan komponen kedelapan sekaligus yang paling bersifat personal, paling sulit dikuantifikasi, namun paling sering disebut sebagai yang paling mendasar. Hampir seluruh informan sepakat dengan penghayatan yang mendalam bahwa tanpa fondasi kepercayaan kepada Tuhan, ketujuh komponen lainnya kehilangan arah dan daya tahan yang sejati.

(FR) mengungkapkan perspektifnya dengan sebuah analogi yang tepat sasaran:

“Yang pertama dan utama bagi saya adalah keyakinan iman. Karena saya yakin, jika kita melakukan semuanya tetapi tidak disertai percaya kepada Tuhan, itu sama seperti memasak tanpa garam rasanya hambar.” [FR/W1/P14]

(SU) menarik kesimpulan yang lebih sistematis tentang relasi hierarkis antara Trust in God dan komponen-komponen lainnya:

“Kalau kita tidak percaya kepada Tuhan, semuanya itu akan sia-sia. Semuanya kembali lagi kepada Tuhan. Ketika kita sudah Trust in God, maka Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, dan Rest itu semua akan tercapai dengan sendirinya.” [SU/W1/P22]

(ND) menyatakan bahwa kepercayaan kepada Tuhanlah yang menjadi fondasi motivasinya dalam menjalani seluruh prinsip:

“Kalau motivasi, saya lebih ke keyakinan iman. Karena saya merasa bahwa apa yang saya lakukan terhadap tubuh saya ada

hubungannya dengan kepercayaan saya kepada Tuhan.”

[ND/W1/P20]:

(AM) menggambarkan bagaimana kepercayaan kepada Tuhan memberikan ketenangan nyata dalam momen-momen stres:

“Ada beberapa momen di mana saya benar-benar merasa ditolong Tuhan bukan karena saya selalu rutin mengikuti kebaktian, tapi misalnya ketika saya sedang sangat stres, lalu saya berdoa, rasanya saya merasa Tuhan ada bersama saya. Berbicara kepada Tuhan melalui doa membuat saya merasa lebih lega.” **[AM/W1/P16]**

Yang paling menyentuh adalah perjalanan (JH), satu-satunya informan non-Advent, dalam menghayati komponen ini. Baginya, Trust in God bukan sekadar prinsip kesehatan melainkan sebuah perjalanan iman yang sedang berlangsung:

“Dulu saya hanya berdoa sekadarnya, lebih sebagai pelarian saat merasa butuh Tuhan. Sekarang saya mulai mencoba membangun kepercayaan yang lebih nyata. Ada satu momen ketika saya menghadapi banyak pergumulan, merasa cemas, dan tidak bisa tidur. Saya mencoba berdoa dengan sungguh-sungguh dan merasakan ketenangan. Saya pun memutuskan untuk melanjutkan pekerjaan itu keesokan harinya dengan pikiran yang lebih jernih.”

[JH/W1/P12]

Temuan-temuan ini secara kolektif mengkonfirmasi posisi Trust in God sebagai "fondasi yang menyatukan" dalam kerangka NEWSTART, sebagaimana dinyatakan dalam literatur teologis Advent. Kepercayaan kepada Tuhan tidak hanya berfungsi sebagai motivasi spiritual, tetapi memiliki dampak fisiologis yang nyata menurunkan kecemasan, menstabilkan emosi, dan meningkatkan ketahanan

terhadap stress sebagaimana juga dikonfirmasi oleh penelitian Koenig tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental.

4.4 Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi NEWSTART

Setelah memetakan pola implementasi perkomponen, bagian ini menganalisis faktor-faktor yang secara lintas-komponen mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan implementasi NEWSTART. Faktor-faktor ini dikelompokkan ke dalam dua kategori besar: faktor internal yang bersumber dari dalam diri mahasiswa, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan di sekitarnya.

4.4.1 Faktor Internal

Faktor internal mencakup keyakinan pribadi, tingkat motivasi, dan derajat kesadaran individu yang secara langsung menentukan seberapa jauh seseorang mampu dan mau mengimplementasikan NEWSTART dalam kehidupannya.

a. Keyakinan Iman sebagai Motivasi Intrinsik yang Paling Tahan Lama

Penelitian ini secara konsisten menemukan bahwa informan yang memiliki keyakinan iman yang matang dan personal bukan sekadar identitas religius yang diwarisi menunjukkan konsistensi implementasi yang secara umum lebih baik. (AU) menyatakan hal ini secara eksplisit:

“Fifty-fifty awalnya, tapi kalau harus memilih, motivasi terkuat saya adalah karena keyakinan iman. Karena kalau hanya karena kesehatan, itu tidak akan memperbaiki iman. Tapi karena saya

percaya akan tulisan Nyonya Ellen White dan firman Tuhan, maka saya menerapkan NEWSTART.” [AU/W1/P20]

(FR) memperkuat temuan ini dengan menyebut iman sebagai satu-satunya motivasi yang tidak tergoyahkan:

“Keyakinan iman adalah yang pertama dan utama. Karena tanpa itu, semua komponen lain terasa hambar—tidak ada yang menyatukannya.” [FR/W1/P14]

b. Kesadaran Kesehatan Jangka Panjang

Selain motivasi iman, orientasi jangka panjang terhadap kesehatan juga terbukti sebagai pendorong yang signifikan, terutama di kalangan informan yang lebih analitis dalam pendekatan mereka. (SU) menunjukkan kesadaran ini dengan cara yang sangat matang:

“Motivasi saya lebih kepada bagaimana menjaga kesehatan secara pribadi. Kalau saya mau sehat di usia mendatang seperti umur empat puluhan, saya harus menjaga pola hidup sehat dari sekarang.” [SU/W1/P18]

(SG) menyederhanakan kesadaran ini ke dalam sebuah prinsip fungsional:

“Siapa pun yang ingin menjalani hidup sehat, setidaknya cukupilah istirahat karena menjalani kehidupan ini butuh tenaga.” [SG/W1/P15]

c. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Teman Sebaya

Tekanan positif dari lingkungan sosial terbukti menjadi faktor pendorong yang tidak bisa diabaikan. (AM) menggambarkan motivasinya yang bersifat campuran, di mana pengaruh sosial turut berperan:

“Motivasi saya itu campur. Ada karena iman, ada juga karena ingin hidup lebih sehat, dan kadang juga karena melihat lingkungan sekitar sehingga saya merasa harus ikut juga.” [AM/W1/P18]

(AU) secara spesifik menyebut peran teman sekamar yang bekerja di dining hall sebagai pemicu yang efektif:

“Teman-teman saya sangat mendukung untuk menjalankan NEWSTART. Salah satu teman sekamar saya bekerja di dining, dan dia tidak pernah bosan mengingatkan saya untuk lebih memilih makan di dining daripada di luar.” [AU/W1/P23]

(CA) memberikan contoh konkret tentang bagaimana dinamika sosial membentuk pola makannya, termasuk momen ketika tekanan sosial negatif sempat menghambatnya:

“Selama semester 1 dan pertengahan semester 2, saya jarang sekali makan di ruang makan karena pengaruh pertemanan. Ibarat kata, kalau teman tidak makan, saya juga ikut tidak makan. Saya merasa malu untuk pergi ke ruang makan sendirian.” [CA/W1/P18]

4.4.2 Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi implementasi NEWSTART mencakup dukungan dan hambatan yang bersumber dari lingkungan di luar diri mahasiswa: kebijakan institusi, kondisi fasilitas, tekanan akademik, hingga keterbatasan finansial.

a. Dukungan Lingkungan Fisik Kampus

Lingkungan fisik kampus UASN secara keseluruhan dinilai kondusif untuk mendukung implementasi NEWSTART. Ketersediaan air bersih yang berlimpah, fasilitas olahraga yang memadai, area terbuka hijau yang luas, dan kualitas udara yang segar merupakan modal fisik yang sangat berharga. (FR) secara khusus mengapresiasi program taman doa (prayer garden) sebagai fasilitas yang mendukung komponen Trust in God:

“Program yang paling sering memfasilitasi penerapan NEWSTART adalah waktu ibadah. Kampus juga menyediakan taman doa sebagai tempat bagi orang-orang yang ingin berbicara kepada Tuhan dan mencurahkan isi hati itu sangat membantu dalam menerapkan komponen Trust in God.” [FR/W1/P15]

b. Kantin: Hambatan Struktural yang Paling Konsisten

Temuan yang paling mengejutkan sekaligus paling konsisten dalam penelitian ini adalah identifikasi kantin kampus sebagai hambatan eksternal utama. Hampir semua informan menyebut kondisi kantin yang didominasi makanan kurang sehat sebagai kontradiksi yang menciptakan ketegangan nyata dalam upaya

menerapkan komponen Nutrition. (AU) memberikan penilaian yang paling terperinci:

“Kalau kantin, menurut saya masih kurang sekitar 30% makanan sehat dan 70% makanan kurang sehat, kebanyakan makanan siap saji dan gorengan. Itulah sebabnya kita selalu dianjurkan makan di dining. Tapi kantin seharusnya bisa lebih selektif dalam memilih makanan yang betul-betul layak dijual.” [AU/W1/P21]

(ND) menggambarkan ketegangan psikologis yang ditimbulkan oleh kondisi ini:

“Di kantin masih banyak yang menjual makanan tidak sehat, sehingga kita sebagai mahasiswa jadi lebih tergoda untuk memilih makanan yang praktis daripada yang sehat.” [ND/W1/P21]

c. Tekanan Akademik dan Keterbatasan Waktu

Beban akademik yang tinggi menjadi hambatan yang paling universal, mempengaruhi hampir semua komponen NEWSTART dari Exercise yang tergeser, hingga Rest yang terpotong, hingga Sunshine yang tidak sempat dinikmati. (FR) menggambarkan tekanan ini dari perspektif mahasiswa program studi kesehatan yang memiliki jadwal sangat padat:

“Hambatan yang paling sering saya hadapi adalah keterbatasan waktu. Karena saya menjalani prodi di bidang kesehatan, waktu belajar sangat padat dari pagi hingga sore. Sehingga saya sulit meluangkan kesempatan untuk melakukan kegiatan-kegiatan NEWSTART lainnya.” [FR/W1/P16]

(SU) menambahkan dimensi yang lebih luas, mengidentifikasi tekanan akademik sebagai bagian dari sistem hambatan yang saling berkaitan:

“Semuanya berpengaruh biaya, lingkungan, maupun tekanan akademik. Karena tekanan akademik, kita tidak punya waktu untuk olahraga. Kalau lingkungan sosial kita sehat, otomatis kita bisa melakukan semua komponen NEWSTART dengan lebih baik.”

[SU/W1/P20]

d. Keterbatasan Finansial

Aspek ekonomi muncul sebagai hambatan yang kerap tersembunyi namun nyata pengaruhnya, terutama dalam hal pilihan makanan. (SG) mengidentifikasi keterbatasan ini secara langsung:

“Yang pertama adalah keterbatasan finansial. Menjalani kehidupan sehat itu membutuhkan biaya yang tidak sedikit—setiap hari kita harus memikirkan dan mencari makanan yang tepat dan sehat untuk dikonsumsi, dan itu tidak murah.” [SU/W1/P20]

(CA) menghubungkan kondisi finansial dengan pola makannya secara langsung:

“Kondisi keuangan juga memengaruhi pilihan makanan saya. Kalau ke kantin pun, saya bergantian tergantung situasi keuangan yang dikirim orang tua.” [CA/W1/P19]

4.5 Dampak Implementasi NEWSTART terhadap Kesejahteraan Mahasiswa

Setelah menganalisis pola implementasi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, bagian ini mengeksplorasi dampak yang dirasakan oleh para informan sebagai hasil dari penerapan—maupun ketidakpenerapan—prinsip-prinsip NEWSTART. Dampak ini dikelompokkan ke dalam empat dimensi: fisik, mental-emosional, spiritual, dan sosial.

4.5.1 Dampak Fisik

Dimensi fisik merupakan dimensi yang paling mudah diamati dan paling langsung dapat diatribusikan pada perubahan gaya hidup. Para informan secara umum melaporkan dampak fisik yang positif, meskipun dengan intensitas yang berbeda-beda bergantung pada konsistensi penerapan mereka.

(AM) merasakan perubahan yang paling dramatis—dari kondisi fisik yang buruk akibat pola makan tidak teratur menuju pemulihan yang nyata:

“Penyakit lambung yang dulu saya derita kini gejalanya sudah sangat berkurang sejak pola makan saya menjadi teratur tiga kali sehari di asrama.” [AM/W1/P10]

(ND) melaporkan perubahan yang sangat bermakna dalam hal energi dan kapasitas kognitifnya:

“Sebelum mengikuti NEWSTART, saya sering makan makanan tidak sehat seperti mie instan setiap hari dampaknya saya sering tidak fokus, mudah lemas, dan mengantuk. Setelah mengikuti NEWSTART dan mulai membatasi makanan itu, perubahannya

terasa, saya jadi lebih mudah semangat, lebih mudah fokus, dan konsentrasi lebih lancar.” [ND/W1/P22]

(JH) mengalami kombinasi dampak yang komprehensif setelah mulai menerapkan NEWSTART secara sungguh-sungguh:

“Secara fisik, saya lebih jarang sakit, badan terasa lebih ringan, dan tidak mudah lemas. Ada satu momen ketika saya meninggalkan kebiasaan baik ini saat ujian saya begadang, makan sembarangan, dan jarang berdoa. Saya merasa cepat lelah, mudah marah. Setelah kembali menerapkan NEWSTART, saya merasakan perbedaan yang nyata.” [JH/W1/P17]

4.5.2 Dampak Mental dan Emosional

Dimensi mental-emosional menjadi salah satu area yang paling banyak dilaporkan mengalami perubahan bermakna. Para informan umumnya melaporkan peningkatan dalam konsentrasi belajar, kemampuan manajemen stres, dan stabilitas emosional semuanya berkorelasi dengan konsistensi dalam menjaga pola tidur, pola makan, dan olahraga yang teratur.

(SG) mendeskripsikan dampak psikologis dari pola tidur yang terjaga:

“Dampaknya, kalau saya tetap sesuai dengan jam istirahat di dalam kelas saya tidak mengantuk, bangun pagi terasa segar, dan tenaga terpenuhi. Secara mental, kalau kita rutin beristirahat, mental itu pasti stabil tidak menurun, tidak naik berlebihan, tapi tetap stabil.” [SG/W1/P20]

(FR) menggambarkan dampak olahraga yang melampaui aspek fisik semata, menyentuh dimensi kepercayaan diri dan kemampuan sosial:

“Secara mental, mental saya dilatih melalui olahraga. Ketika saya tidak berolahraga dan hanya di kamar saja, saya cenderung merasa takut berbicara dengan orang lain. Tetapi ketika saya berolahraga dan menerapkan NEWSTART, saya lebih terbuka untuk berkomunikasi dengan orang lain mental saya menjadi lebih kuat dan tidak mudah goyah.” [SG/W1/P20]

(JH) melaporkan transformasi mental-emosional yang paling komprehensif, dengan menggambarkan perbedaan yang dirasakan sebelum dan sesudah menerapkan NEWSTART:

“Secara mental, ketika saya cukup tidur dan makan teratur, saya lebih fokus belajar dan tidak mudah stres. Saya sangat setuju bahwa kondisi fisik dan rohani itu saling mempengaruhi.” [JH/W1/P17]

4.5.3 Dampak Spiritual

Dampak spiritual merupakan dimensi yang paling khas dalam NEWSTART Advent dan menjadi aspek yang paling tegas membedakannya dari program kesehatan konvensional mana pun. Temuan penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa implementasi NEWSTART yang sungguh-sungguh berkorelasi positif dengan pertumbuhan kehidupan rohani para informan.

(AU) menggambarkan korelasi yang ia rasakan secara langsung antara penerapan NEWSTART dan pertumbuhan imannya:

“Kalau secara rohani, NEWSTART sangat berpengaruh. Ketika saya lebih mengembangkan NEWSTART, iman saya pun ikut berkembang.” [AU/W1/P26]

(CA) menyebut kedekatan hubungan pribadinya dengan Tuhan sebagai dampak spiritual yang paling bermakna:

“Pikiran saya lebih tenang dan hubungan saya dengan Tuhan terasa lebih dekat sejak saya menjalankan prinsip NEWSTART.”

[CA/W1/P22]

(SG) menyatakan relasi yang tak terpisahkan antara gaya hidup sehat dan pertumbuhan rohani:

“Kalau secara rohani, ketika kita sudah menerapkan NEWSTART, kerohanian kita juga pasti akan bertumbuh dan semakin percaya kepada Tuhan.” [SG/W1/P20]

(AM) merangkum dampak yang ia rasakan secara holistikfisik, mental, dan spiritual dalam satu pernyataan yang utuh:

“Saya merasa ada perubahan, walaupun belum sempurna. Saya lebih disiplin, badan terasa lebih enak, pikiran lebih tenang, dan secara rohani saya juga merasa lebih dekat dengan Tuhan.”

[SG/W1/P20]

4.5.4 Dampak Sosial

Dimensi sosial, meskipun tidak selalu disebutkan secara eksplisit oleh para informan, dapat diidentifikasi sebagai dampak yang muncul secara organik dari penerapan NEWSTART. Gaya hidup sehat yang dipraktikkan secara kolektif dalam komunitas asrama menciptakan solidaritas dan saling mendukung yang memperkuat implementasi itu sendiri.

(FR) melaporkan peningkatan kemampuan sosialisasinya sebagai dampak dari olahraga yang konsisten:

“Ketika saya berolahraga dan menerapkan NEWSTART, saya lebih terbuka untuk berkomunikasi dengan orang lain. Dari situ, relasi sosial saya pun menjadi lebih baik.” [FR/W1/P17]

(AU) menunjukkan bagaimana komunitas teman sebaya menciptakan ekosistem sosial yang mendukung implementasi NEWSTART:

“Teman-teman saya sangat mendukung untuk menjalankan NEWSTART. Kalau mau makan di luar pun, dipilah-pilahlah sekali-sekali saja supaya tidak bosan.” [AU/W1/P23]

(JH) bahkan menyebut komunitas di kampus UASN sebagai salah satu jembatan yang membantunya membangun relasi yang lebih bermakna dengan nilai-nilai iman Advent:

“Setelah saya ikut beberapa kebaktian dan berdiskusi dengan teman-teman Advent, saya sadar bahwa bagi mereka, merawat tubuh adalah bentuk ibadah dan cara menghormati Tuhan. Diskusi-diskusi itu sangat membuka wawasan saya.” [JH/W1/P3]

Temuan tentang dampak sosial ini memperkuat argumen yang dikemukakan dalam kerangka teoritis bahwa komunitas merupakan salah satu mediator terpenting dalam transmisi dan internalisasi nilai-nilai NEWSTART. Kampus UASN, dengan sistem asrama yang mendorong kehidupan komunitas yang intensif, secara tidak langsung telah menciptakan ekosistem sosial yang kondusif bagi terbentuknya gaya hidup sehat secara kolektif.

4.6 Pembahasan Hasil Penelitian

Bagian ini menyintesis seluruh temuan penelitian ke dalam sebuah diskusi yang lebih mendalam, menghubungkannya dengan kerangka teoritis yang telah dibangun dalam Bab II, serta menawarkan refleksi filosofis dan teologis yang relevan. Tujuannya bukan hanya merangkum apa yang ditemukan, tetapi mengeksplorasi mengapa temuan-temuan tersebut signifikan dan apa maknanya bagi pemahaman kita tentang implementasi NEWSTART dalam konteks kehidupan mahasiswa.

4.6.1 Analisis Temuan dalam Perspektif Teori NEWSTART

Berdasarkan keseluruhan data yang dikumpulkan dari delapan informan, penelitian ini berhasil mengidentifikasi pola implementasi NEWSTART yang kompleks, tidak seragam, dan sangat dipengaruhi oleh konteks kehidupan mahasiswa masa kini. Secara umum, temuan-temuan ini memberi konfirmasi sekaligus menghadirkan nuansa baru terhadap kerangka teoritis yang telah dipaparkan dalam Bab II.

Pertama, penelitian ini mengkonfirmasi bahwa implementasi NEWSTART bersifat tidak merata antarkomponen. Komponen Water dan Air mendapat implementasi terbaik didukung oleh infrastruktur kampus yang kondusif dan hambatan yang relatif kecil. Komponen Trust in God dan Rest (khususnya Sabat) juga menunjukkan penghayatan yang mendalam, didorong oleh motivasi iman yang kuat. Sebaliknya, komponen Exercise dan Temperance (terutama dalam aspek digital) menjadi yang paling sulit diimplementasikan secara konsisten. Temuan ini

paralel dengan penelitian Diehl dan Ludington yang menemukan bahwa komponen-komponen yang membutuhkan perubahan kebiasaan aktif secara berulang cenderung lebih sulit diinternalisasi dibandingkan komponen yang lebih pasif atau yang didukung oleh infrastruktur langsung.¹⁰²

Kedua, penelitian ini menemukan bukti empiris yang kuat bahwa penguasaan diri dalam konteks digital merupakan tantangan baru yang fundamental dalam implementasi NEWSTART di era ini. Hampir semua informan mengidentifikasi penggunaan gadget dan media sosial sebagai hambatan terbesar dalam komponen Temperance. Fenomena ini sangat relevan dengan temuan Twenge dalam studinya tentang generasi iGen, yang menunjukkan korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan fisik pada kelompok usia 18–25 tahun.¹⁰³ Implikasinya, formulasi Temperance dalam konteks NEWSTART perlu secara eksplisit dan operasional mencakup dimensi literasi digital penggunaan teknologi.

Ketiga, penelitian ini memberikan konfirmasi empiris yang kuat terhadap proposisi teoritis tentang peran sentral Trust in God sebagai fondasi yang menyatukan seluruh komponen NEWSTART. Para informan dengan motivasi iman yang paling matang dan personal ditandai dengan kehidupan doa yang aktif, keterlibatan dalam komunitas gereja yang tulus, dan pemahaman teologis tentang tubuh sebagai bait Roh Kudus secara umum menunjukkan konsistensi implementasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang motivasinya lebih bersifat eksternal

¹⁰² Diehl, H. A., & Ludington, A. T., *Health Power* (Boise, ID: Review and Herald Publishing, 1998), hlm. 45–48

¹⁰³ Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017), hlm. 100–103.

atau normatif. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Koenig yang menunjukkan bahwa religiusitas intrinsic yakni iman yang dihayati dari dalam, bukan sekadar dijalankan karena kewajiban social merupakan prediktor yang signifikan bagi perilaku kesehatan yang lebih positif.

Keempat, konsep istirahat Sabat sebagai dimensi Rest yang khas dan tidak tergantikan dalam tradisi Advent mendapatkan konfirmasi yang kuat dalam penelitian ini. Para informan secara konsisten membedakan secara kualitatif antara istirahat biasa dan istirahat Sabat perbedaan yang tidak hanya bersifat fisiologis (kuantitas tidur) tetapi juga spiritual (pemulihan rohani). Temuan ini memperkuat argumen teologis Ellen White dalam *The Ministry of Healing* tentang Sabat sebagai "berkat khusus" yang dirancang Tuhan untuk pemulihan manusia secara menyeluruh.

4.6.2 Refleksi Filosofis dan Teologis

Dari sudut pandang filosofis, penelitian ini mengungkap bahwa implementasi NEWSTART pada dasarnya adalah sebuah praxis sebuah tindakan yang sekaligus mengandung dan menciptakan makna. Ketika seorang mahasiswa memilih makan sayuran daripada mie instan, ia tidak sekadar membuat keputusan nutrisi; ia sedang menegaskan kembali identitasnya sebagai makhluk yang diciptakan menurut imago Dei dan yang bertanggung jawab atas pemeliharaan "bait" yang dipercayakan kepadanya. Pernyataan (SU) mengilustrasikan dimensi ini dengan sangat tepat:

“Kalau kita memandang tubuh kita sebagai bait Roh Kudus, otomatis kita harus menjaganya sama seperti kita menjaga bait

Allah. Bahkan gereja saja kalau kita mengotori gereja, apakah Tuhan akan senang? Tentu tidak. Nah, sama seperti itu dengan tubuh kita.” [SU/W1/P9]

Pernyataan ini bukan sekadar analogi yang menarik ia mencerminkan sebuah transformasi epistemis yang mendalam. Ketika tubuh dipahami bukan sekadar sebagai objek biologis melainkan sebagai "ruang suci," seluruh keputusan yang berkaitan dengan pemeliharaan tubuh mengalami reframing yang fundamental: dari sekadar keputusan kesehatan menjadi ekspresi tanggung jawab teologis. Inilah yang dimaksud oleh Ellen White (1905) ketika ia menyatakan bahwa merawat tubuh adalah bagian dari ibadah kepada Allah bukan sekadar tambahan religius pada program kesehatan, tetapi inti dari pemahaman Advent tentang hubungan antara fisik dan spiritual.

Pengalaman (JH) sebagai informan non-Advent menghadirkan perspektif yang sangat berharga dan teoritis menarik. Perjalanannya dari sekadar mematuhi aturan kampus menuju penghayatan yang lebih tulus dan pada akhirnya menuju pertanyaan-pertanyaan iman yang lebih besar menunjukkan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam NEWSTART memiliki daya resonansi yang melampaui batas komunitas religius tertentu. Ini memperkuat argumen bahwa dalam substansinya, NEWSTART adalah sebuah pernyataan antropologis sebuah jawaban terhadap pertanyaan tentang siapa manusia itu dan bagaimana manusia seharusnya hidup yang relevan bagi siapapun yang bersedia merenungkannya dengan serius.

4.6.3 Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini secara umum sejalan dengan, sekaligus memperkaya dan mengembangkan, berbagai penelitian terdahulu yang telah diidentifikasi dalam tinjauan pustaka.

Penelitian Irwan yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Indonesia belum memiliki kesadaran kesehatan holistik yang memadai mendapatkan konfirmasi parsial dari penelitian ini. Meskipun mahasiswa UASN memiliki paparan yang jauh lebih terstruktur terhadap ajaran kesehatan dibandingkan rata-rata mahasiswa Indonesia, implementasinya tetap menghadapi berbagai hambatan yang serupa terutama dalam hal olahraga, penguasaan diri terhadap gadget, dan konsistensi pola makan di luar sistem dining hall.

Temuan Riskesdas Kemenkes RI tentang pola tidur yang tidak memadai, gaya hidup sedentari, dan pola makan tidak seimbang sebagai masalah utama kesehatan mahasiswa mendapatkan resonansinya yang kuat dalam penelitian ini. Komponen Exercise dan Rest menjadi dua komponen yang paling sulit diimplementasikan secara konsisten sebuah temuan yang mengindikasikan bahwa tantangan ini bersifat struktural dan tidak unik bagi mahasiswa UASN, melainkan merupakan karakteristik umum dari kehidupan mahasiswa di era modern.

Di sisi lain, Para informan dengan motivasi iman yang paling mendalam seperti (FR), (SU), dan (ND) menunjukkan konsistensi implementasi NEWSTART yang lebih tinggi secara keseluruhan, menegaskan peran krusial komponen Trust in God sebagai fondasi yang memperkuat pelaksanaan seluruh komponen lainnya.

Penelitian Arnett tentang emerging adulthood sebagai periode pembentukan kebiasaan yang paling kritis mendapatkan konfirmasi yang hidup dalam narasi-narasi para informan. Masa kuliah terbukti menjadi titik infleksi yang sangat menentukan dalam perjalanan pembentukan gaya hidup baik ke arah yang lebih sehat maupun ke arah yang lebih berisiko. Temuan ini memperkuat urgensi penelitian tentang implementasi NEWSTART pada populasi mahasiswa secara khusus, karena kebiasaan yang terbentuk atau gagal terbentuk pada periode ini berpotensi berdampak jangka panjang bagi kesehatan individu selama berpuluh-puluh tahun ke depan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dibahas pada Bab IV mengenai implementasi ajaran NEWSTART di kalangan mahasiswa Universitas Advent Surya Nusantara (UASN), peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemahaman mahasiswa terhadap NEWSTART sangat beragam. Mahasiswa yang aktif di komunitas gereja Advent cenderung lebih memahami ajaran ini, sementara mahasiswa lain baru mengenalnya setelah masuk kampus UASN.
2. Implementasi NEWSTART tidak merata antarkomponennya. Komponen Water dan Air paling mudah diterapkan berkat fasilitas kampus yang mendukung, sedangkan komponen Exercise dan Temperance khususnya pengelolaan penggunaan gadget paling sulit dilaksanakan secara konsisten.
3. Motivasi berbasis keyakinan iman menjadi faktor pendorong utama, sementara kondisi kantin yang kurang sehat, tingginya beban akademik, dan keterbatasan finansial menjadi hambatan yang paling sering dihadapi mahasiswa.
4. Penerapan NEWSTART memberikan dampak positif secara holistik meliputi perbaikan kondisi fisik, peningkatan konsentrasi dan

kestabilan emosi, pertumbuhan spiritual, serta terbentuknya solidaritas sosial di antara mahasiswa.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa UASN

Mahasiswa disarankan untuk membangun satu kebiasaan NEWSTART pada satu waktu, daripada berusaha mengubah segalanya sekaligus. Mulailah dari komponen yang paling mudah memperbanyak konsumsi air putih atau berkomitmen berjalan kaki keliling kampus setiap pagi lalu secara bertahap tambahkan kebiasaan lainnya. Proses kecil yang konsisten jauh lebih berharga daripada semangat besar yang tidak bertahan lama.

5.2.2 Bagi Institusi UASN

1. Reformasi kantin kampus perlu menjadi prioritas yang tidak dapat ditunda. Keberadaan makanan tidak sehat yang mendominasi kantin merupakan inkonsistensi nilai yang melemahkan kepercayaan mahasiswa terhadap kesungguhan institusi.
2. Program edukasi NEWSTART yang kontekstual dan relevan dengan tantangan era digital perlu masuk dalam agenda pembinaan mahasiswa secara reguler sepanjang tahun akademik.
3. Program mentorship rohani yang mempertemukan mahasiswa senior dengan junior dapat menjadi sarana transmisi nilai yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkitab Terjemahan Baru (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2015), 1 Korintus 6:19–20
- Alkitab, Kejadian 1:29 (LAI-TB).
- American Heart Association, “Benefits of Physical Activity,” 2019, 3–5.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- ary E. Fraser, Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists (New York: Oxford University Press, 2003), hlm. 45–60; serta Weimar Institute, NEWSTART Lifestyle Program (Weimar, CA, 1986).
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152.
- Benton, D., “The Influence of Hydration on Cognitive Performance,” *Nutrition Reviews* 70, no. suppl_2 (2012): S143–S148.
- Carlos A. Monteiro et al., “Ultra-Processed Foods: What They Are and How to Identify Them,” *Public Health Nutrition* 21, no. 1 (2018): 1–6.
- Chen, G. (2012). *The Health Connection: God’s Guide to Physical and Spiritual Health*. Pacific Press Publishing Association. (Hlm. 45).
- David S. Ludwig, “The Glycemic Index: Physiological Mechanisms Relating to Obesity, Diabetes, and Cardiovascular Disease,” *JAMA* 287, no. 18 (2002): 2414–2423.
- Dean Ornish, Dr. Dean Ornish’s Program for Reversing Heart Disease (New York: Ballantine Books, 1990), 23–45.
- Diehl, H. A., & Ludington, A. (2000). *Dynamic living: How to take charge of your health*. Review and Herald Publishing Association.
- Diehl, H. A., & Ludington, A. T., *Health Power* (Boise, ID: Review and Herald Publishing, 1998), hlm. 45–48
- Dysinger, W., *Lifestyle Medicine and Adventist Health Principles* (Loma Linda: Loma Linda University, 2001), 90–95.
- Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods* (Washington, DC: Review and Herald, 1938), hlm. 17–20.
- Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods* (Washington, DC: Review and Herald, 1938), hlm. 17–19
- Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*, hlm. 32–33.
- Ellen G. White, *Counsels on Health* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1923), hlm. 41.
- Ellen G. White, *Counsels on Health*, hlm. 222.
- Ellen G. White, *Counsels on Health*, hlm. 37–38

- Ellen G. White, *Education* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1903), hlm. 195–197.
- Ellen G. White, *Education*, hlm. 15–16.
- Ellen G. White, *Life Sketches* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1915), 163–170.
- Ellen G. White, *Selected Messages, Book 2* (Washington, DC: Review and Herald, 1958), hlm. 463–464.
- Ellen G. White, *Testimonies for the Church, Vol. 2* (Mountain View: Pacific Press), hlm. 347
- Ellen G. White, *Testimonies for the Church, Volume 6* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1900), hlm. 349–351.
- Ellen G. White, *The Desire of Ages* (Oakland, CA: Pacific Press, 1898), hlm. 281–283
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), hlm. 127–128.
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905).
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), 237–238.
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), 237–238.
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), 274–276.
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1905), hlm. 127
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), hlm. 283.
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1905), 295–310.
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, hlm. 127.
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, hlm. 234
- Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, hlm. 241.
- erry Hartig et al., “Nature and Health,” *Annual Review of Public Health* 35 (2014): 207–228.
- Gary E. Fraser, *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists* (Oxford: Oxford University Press, 2009), 98–120.
- General Conference of Seventh-day Adventists, *Health and Wellness Ministry Handbook* (Silver Spring, MD: General Conference, 2015), hlm. 12–15
- George R. Knight, *The Ministry of Healing: God’s Plan for Living* (Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 2005), hlm. 15–18.
- Gerald H. Pollack, *The Fourth Phase of Water* (Seattle: Ebner and Sons, 2013), 1–10.

- Guyton, A. C., and John E. Hall, *Textbook of Medical Physiology* (Philadelphia: Elsevier, 2021), 305–310.
- Hans Diehl dan Aileen Ludington, *Health Power: Health by Choice, Not by Chance* (Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 2002), hlm. 23–29
- Hans Diehl dan Aileen Ludington, *The NEWSTART Lifestyle Program* (Rocklin, CA: Amazing Facts, 1998), hlm. 5–12.
- Hans Diehl dan Aileen Ludington, *The NEWSTART Lifestyle Program* (Rocklin, CA: Amazing Facts, 1998), hlm. 5–10
- Hans Diehl dan Aileen Ludington, *The NEWSTART Lifestyle Program* (Rocklin, CA: Amazing Facts, 1998), hlm. 3–8.
- Herbert E. Douglass, *Ellen White on Health and Healing* (Hagerstown: Review and Herald, 1998), hlm. 45–47
- Hirshkowitz, (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.
- Holick, Michael F., “Vitamin D Deficiency,” *New England Journal of Medicine* 357, no. 3 (2007): 266–281.
- Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate* (Washington, DC: National Academies Press, 2005), 73–75.
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23–36.
- Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017), hlm. 100–103
- Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017), hlm. 100–103.
- John Ratey, *Spark*, 55–65.
- John Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008), 20–30.
- Katherine Esposito et al., “Effect of a Mediterranean-Style Diet on Endothelial Dysfunction and Markers of Vascular Inflammation,” *JAMA* 292, no. 12 (2004): 1440–1446.
- Kelly McGonigal, *The Joy of Movement* (New York: Avery, 2019), 10–25.
- Kelly McGonigal, *The Joy of Movement* (New York: Avery, 2019), 180–190.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kim, H., Lee, K., Rebholz, C. M., & Kim, J. (2020). Plant-based diets and incident metabolic syndrome: Results from a South Korean prospective cohort study. *PLOS Medicine*, 17(11)

- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 26(1), 52–54.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. Academic Press.
- Mayo Clinic Staff, “Water: How Much Should You Drink Every Day?” Mayo Foundation, 2022, 2–3.
- Moore, Keith L., et al., *The Developing Human: Clinically Oriented Embryology* (Philadelphia: Elsevier, 2016), 112–115.
- National Institutes of Health, *Vitamin D Fact Sheet for Health Professionals* (2021), 2–4.
- Neal D. Barnard et al., “A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control,” *Diabetes Care* 32, no. 5 (2009): 791–796.
- Neil Nedley, *Proof Positive* (Ardmore: Nedley Publishing, 1998), 180–185.
- Neil Nedley, *Proof Positive* (Ardmore: Nedley Publishing, 1998), 250–255.
- Neil Nedley, *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition and Lifestyle* (Ardmore: Nedley Publishing, 1998), 45–60.
- Patricia Rankin et al., “Effectiveness of a Lifestyle Modification Program (NEWSTART),” *Journal of Lifestyle Medicine* 4, no. 2 (2014): 85–90.
- Paul J. Tuso et al., “Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets,” *The Permanente Journal* 17, no. 2 (2013): 61–66.
- Popkin, “Water, Hydration, and Health,” 445–448.
- Popkin, Barry M., et al., “Water, Hydration, and Health,” *Nutrition Reviews* 68, no. 8 (2010): 439–458.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Ratcliff, B., & Davies, K. (2005). *Complete guide to wellness*. Review and Herald Publishing Association.
- Richard Hobday, *The Healing Sun: Sunlight and Health in the 21st Century* (Scotland: Findhorn Press, 1999), 15–25.
- Richard M. Davidson, “The Biblical View of the Human Person,” *Journal of the Adventist Theological Society*, hlm. 34–37.
- Roy E. Gane, *Altar Call* (Berrien Springs: Andrews University Press, 2003), hlm. 214–216.
- Samuele Bacchiocchi, *Christian Dress and Adornment* (Berrien Springs: kearhgkjkBiblical Perspectives, 1995), hlm. 96–99.

- Seventh-day Adventist Church, *Adventist Health Message* (Silver Spring, MD: General Conference of Seventh-day Adventists).
- Stoyell, S. M., Li, J., & Morton, D. P. (2021). The NEWSTART Lifestyle Program: A Decade of Clinical Outcomes. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(2), 140-147.
- Stuart Brown, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Avery, 2009), 45–50.
- The Holy Bible, *Matius 5:45* (LAI-TB).
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Wagner, A. G. (Ed.). (2008). *NEWSTART: Lifestyle for a New You*. Weimar, CA: Weimar Institute. (Hlm. 5).
- Weimar Institute, *History of the NEWSTART Program* (Weimar, CA: Weimar Institute Archives, 1978).
- White, E. G. (1865). *Spiritual Gifts*, Volume 4a. Hlm. 133.
- White, E. G. (1905). *The ministry of healing*. Pacific Press Publishing Association
- White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Hlm. 202.
- White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Hlm. 274.
- White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Hlm. 292.
- White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Hlm. 236
- Winston J. Craig, “Health Effects of Vegan Diets,” *The American Journal of Clinical Nutrition* 89, no. 5 (2009): 1627S–1633S.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Noncommunicable diseases: Key facts*
- World Health Organization, *Global Recommendations on Physical Activity for Health* (Geneva: WHO, 2010), 7–10.
- World Health Organization, *Guideline: Sodium Intake for Adults and Children* (Geneva: WHO, 2012), 10–15.
- World Health Organization, *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (Geneva: WHO, 2020), 22–25.
- World Health Organization, *Healthy Diet* (Geneva: WHO, 2020), 1–4.
- World Health Organization, *Healthy Diet* (Geneva: WHO, 2020), 5–6.
- World Health Organization, *Ultraviolet Radiation and Health* (Geneva: WHO, 2016), 3–6.
- Yvonne Touitou et al., “Disruption of the Circadian System by Light,” *Progress in Neurobiology* 92, no. 3 (2010): 369–381.

BIODATA

Data Pribadi

Nama Lengkap : Eka Dwi Putra Panjaitan
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 27 Juli 2004
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Advent
Kewarganegaraan : Indonesia

Riwayat Pendidikan

2010-2016 : SDN 017976 (Lulus 2016)
2016-2019 : SMP Negeri 1 Air Putih (Lulus 2019)
2019-2022 : SMK Negeri 1 Air Putih (Lulus 2022)
2022-2026 : Universitas Advent Surya Nusantara

Pengalaman Organisasi

1. Pembina Pathfinder GMAHK SLA-UASN Periode 2022-2023 dan 2025-2026
2. Ketua Pelaksana Perkemahan Pathfinder GMAHK SLA-UASN 2023
3. Wakil Direktur kelas CMG periode 2024-2025
4. Wakil Ketua Pelaksana Track and Trail GMAHK SLA-UASN 2024
5. Wakil ketua Pelaksana Perkemahan CMG, Tongging ,Merek 2025
6. Direktur SYL GMAHK SLA-UASN 2025-2026
7. Wakil ketua Pelaksana Perkemahan Gabungan PPA GMAHK UASN 2026
8. Anggota Divisi Peralatan, Badan Eksekutif Mahasiswa UASN (2024-2025)
9. Anggota Departemen Himpunan Mahasiswa FFT UASN (2025-2026)
10. Ketua Senior Class Angkatan 2022 Universitas Advent Surya Nusantara

PENGALAM BEKERJA

2021-2022 : Koster di GMAHK Alfa & Omega indrapura
2023-2026 : Labor Dining Hall

Pengalaman Pelayanan

2023 : STUDENT LITERATUR Palembang, Sumsel
2024 : Extrenship Di GMAHK Lahat, Sumsel

2025

: Field School Di GMAHK The Angels Singing
T.AnomSurabaya, Jawa Timur