

## **APLIKASI KONSEP GAYA HIDUP HALAL UNTUK KESEJAHTERAAN MENTAL**

**Siti Nur Aafifah Hashim & Shereeza Mohammed Saniff**

Pusat Kajian Pengurusan Pembangunan Islam (ISDEV), Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang

### **ABSTRAK**

Desakan kehidupan yang semakin tenggelam dengan arus kemajuan ekonomi dan pembangunan kini menjadikan individu semakin dibebani masalah kesihatan global termasuklah kesihatan mental. Kesihatan mental amat berkait rapat dengan kehidupan seharian seseorang. Seperti kesihatan fizikal, kesihatan mental juga mesti dipelihara melalui pemilihan gaya hidup yang disarankan oleh Islam. Timbulnya pelbagai isu moral kesan daripada kesihatan mental berpunca daripada pengabaian seseorang terhadap pemilihan gaya hidup yang tidak selari dengan Islam. Menurut literatur, gaya hidup merupakan faktor penyumbang kepada tekanan darah yang boleh mempengaruhi tahap kesihatan mental seseorang. Oleh itu, kertas kerja ini berhasrat mengemukakan konsep gaya hidup halal sebagai alat untuk memastikan kesejahteraan mental seseorang dengan menggunakan kaedah tinjauan terhadap sorotan kajian dan karya terdahulu. Hasil sorotan yang dijalankan didapati gaya hidup halal mampu mempengaruhi tahap kesejahteraan mental seseorang melalui aplikasi 3F iaitu *Faith*, *Food*, dan *Fun*. Perbincangan lanjut akan dihuraikan dalam kertas kerja ini.

**Kata kunci:** *Gaya Hidup Halal, Kesejahteraan Mental, Gaya Hidup, Terapi Kesihatan Mental*

### ***APPLICATION OF HALAL LIFESTYLE CONCEPT FOR MENTAL WELL-BEING***

#### **ABSTRACT**

*The pressures of life which is further drowned with economic progress and development has rendered the individual to be more burdened with global health problems including mental health. Mental health is closely related to one's daily life. Like physical health, mental health must also be preserved through lifestyle choices suggested by Islam. The emergence of various moral issues as a result of mental health stemmed from the individual's neglect on the selection of lifestyles that are not in line with Islam. According to literatures, lifestyle is a contributing factor to blood pressure that can influence a person's mental health level. Therefore, this paper aims to present the concept of halal lifestyle as a tool for ensuring mental well-being of individuals by reviewing and highlighting previous research and works. The findings from literatures reviewed reveal that the halal lifestyle can influence one's mental well-being through the 3F applications, Faith, Food, and Fun. Further discussions are presented in this paper.*

**Keywords:** *Halal Lifestyle, Mental Well-Being, Lifestyle, Mental Health Therapy*

#### **PENDAHULUAN**

Revolusi industri 4.0 sering menjadi perbualan dan perhatian di seluruh dunia masa kini. Seiring fenomena ini, tidak dinafikan wujudnya nilai-nilai kebaikan dan keburukan yang sentiasa menggambarkan perkembangan revolusi 4.0 ini. Perubahan yang berlaku secara keseluruhannya dirasai secara kolektif serta mempengaruhi gaya hidup, psikologi, persekitaran dan kesihatan seseorang individu. Hal ini termasuklah peningkatan tahap kesihatan mental masyarakat yang membimbangkan di seluruh dunia. Menurut Wilber (2000), sesebuah revolusi mempunyai kesan yang meluas terhadap psikologi dan gaya hidup masyarakat. Malah, teknologi yang semakin moden kini bukan sahaja mempengaruhi psikologi, dan gaya hidup, bahkan biologi masyarakat pada saat manusia hanya mula memahami sesuatu teknologi tersebut. Selain itu, inovasi teknologi dan kesan gaya hidup

seseorang mampu berubah lebih cepat daripada yang manusia tahu bagaimana untuk mengubah diri manusia itu sendiri (Putnam, 2000).

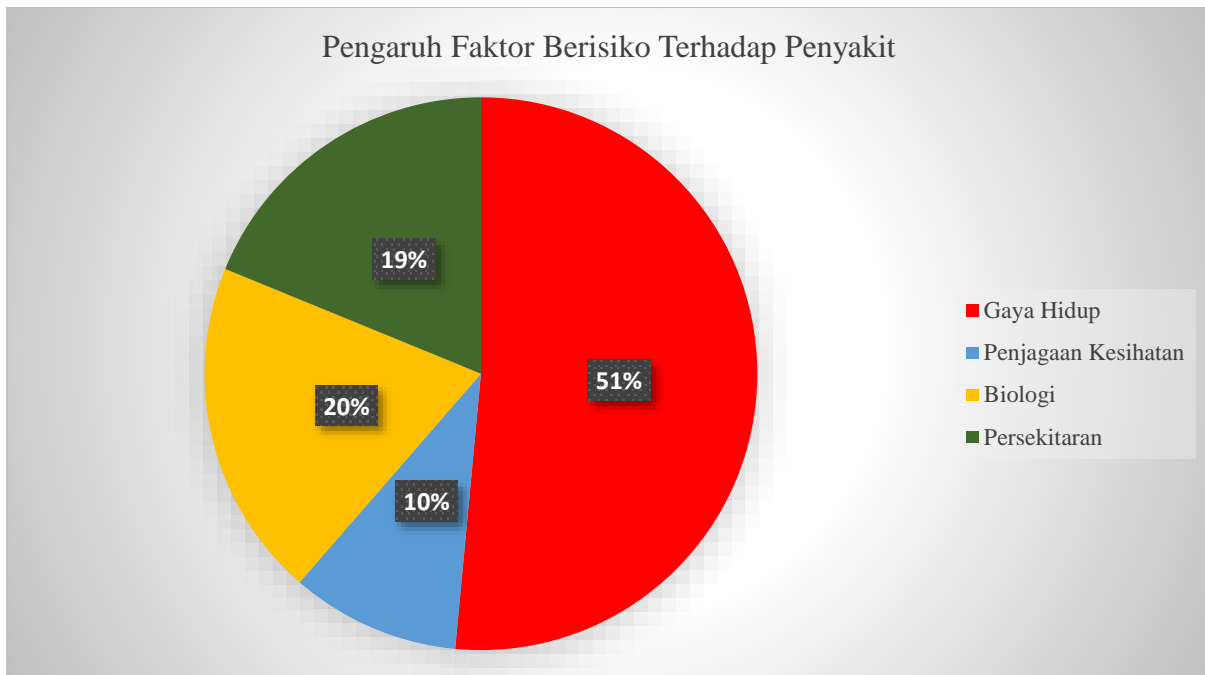
Kesihatan mental bukan sahaja dipengaruhi oleh sifat seseorang, keadaan hidup dan peristiwa-peristiwa yang berlaku dalam kehidupan, tetapi perilaku dan aktiviti setiap hari yang dilakukan oleh individu juga merupakan penyumbang terbesar dalam menentukan tahap kesihatan mental seseorang (Julia Velten et al., 2014). Kajian prospektif secara konsisten mendapati terdapat hubungan dua hala antara faktor pemilihan gaya hidup dan kesihatan fizikal serta mental seseorang (Jonsdottir et al 2010, Xu et al, 2010). Kesihatan fizikal dianggap sebagai kemampuan untuk menjalani kehidupan yang penuh dan aktif tanpa mengira apa-apa halangan fizikal manakala kesihatan mental pula dianggap sebagai kemampuan untuk hidup dalam masyarakat dan memberi sumbangan kepada masyarakat sekeliling atau kepada masyarakat yang lebih besar (Guy, 2013). Oleh itu, gaya hidup berupaya memberikan penambahbaikan dalam kesihatan dan kesejahteraan mental serta fizikal seseorang, walaupun dalam perubahan yang kecil.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Terdapat pelbagai pilihan gaya hidup yang dikenali sebagai pemboleh ubah kepada kesihatan mental dan fizikal. Ianya termasuklah bersukan atau aktiviti fizikal yang sederhana (Fogelholm 2010), mengambil bahagian dalam aktiviti budaya, seperti menyanyi atau membaca buku (Bygren, Konlaan & Johansson, (1996); Bygren e tal., (2009), menjauhkan diri daripada aktiviti merokok (Schane, Ling & Glantz, 2010), mengekalkan indeks jisim badan (BMI) dalam julat berat badan normal (Harriss et al 2009b), dan memakan makanan yang sihat (Scarborough et al., 2012). Selain itu, terdapat hubungan antara pemilihan gaya hidup dan pelbagai penyakit somatik, seperti kanser (Harriss et al 2009a), penyakit jantung (Sattelmair et al, 2011), dan stroke (He, Nowson & MacGregor 2006).

Penilaian data dari EPIC-Norfolk Prospective Population Study juga menunjukkan bahawa kehadiran gabungan empat gaya hidup sihat yang penting menurunkan jumlah kematian apabila dibandingkan dengan ketiadaan gaya hidup ini (Khaw et al. 2008). Tingkah laku gaya hidup yang sihat tersebut ialah tidak merokok, 30 minit aktiviti fizikal harian, pengambilan alkohol sederhana atau tiada alkohol dan pengambilan buah-buah atau sayur-sayuran yang mencukupi dan diukur melalui tahap plasma vitamin C. Dengan peningkatan bilangan tingkah laku yang sihat, risiko kematian dapat dikurangkan menerusi penilaian selama sebelas tahun terhadap kedua-dua kategori ini iaitu golongan yang mengamalkan gaya hidup sihat dan golongan yang tidak mengamalkan gaya hidup sihat. Hal ini menggambarkan individu yang tidak mengamalkan gaya hidup sihat mempunyai 4 kali ganda risiko kematian dengan jangkaan jangka hayat selama 14 tahun berbanding individu yang mengamalkan gaya hidup sihat (Khaw et al 2008) . Corak keputusan yang sama juga ditemukan dalam hubungan di antara kesihatan dan strok. Keempat tingkah laku ini meramalkan lebih daripada dua kali perbezaan dalam pesakit strok dengan populasi kajian yang sama (Myint et al., 2009).

Seterusnya, terdapat bukti yang menunjukkan bahawa faktor gaya hidup juga mempunyai kesan positif terhadap domain psikologi, iaitu dapat mengurangkan kemurungan serta kebimbangan (Scott et al 2008, Xu et al, 2010), meningkatkan kepuasan hidup (Headey, Muffels & Wagner, 2013) dan mampu mengawal tahap kesihatan mental seseorang (Chaney et al 2007 Hamer et al 2009 Rohrer et al 2005). Kajian oleh Mammen dan Faulkner (2013) yang menganalisis 30 kajian berkaitan hubungan gaya hidup dan kesihatan mental dan telah mengenal pasti aktiviti fizikal sebagai faktor perlindungan yang penting dalam mengurangkan risiko mengalami kemurungan. Selain itu, kajian Mammen dan Faulkner (2013) juga telah menemukan kesan positif aktiviti senaman dan bersukan dalam mengurangkan gejala kegelisahan pada pesakit *anxiety* dan mengurangkan risiko mendapat penyakit kronik. Hal ini membuktikan bahawa pemilihan gaya hidup telah menyumbang kepada tahap kesihatan mental seseorang sebagaimana dipamerkan dalam rajah 1



Rajah 1: Pengaruh Faktor Berisiko Terhadap Masalah Kesehatan Mental (Laporan Tinjauan Morbiditi dan Kesehatan Kebangsaan, 2017)

Berdasarkan Rajah 1 menunjukkan faktor gaya hidup menjadi penyumbang terbesar terhadap kewujudan masalah kesihatan mental bagi seseorang. Faktor gaya hidup tersebut adalah termasuk kepada gaya hidup yang bertentangan dengan syariat Islam seperti pengambilan alkohol, dadah dan merokok. Oleh itu, dengan mengenal pasti risiko dan faktor pemilihan gaya hidup adalah penting untuk mengurangkan bebanan gangguan mental seterusnya mengawal tahap kesihatan mental seseorang. Namun, sebagai umat Islam pemilihan gaya hidup untuk kesejahteraan mental, bukan sahaja merangkumi empat tingkah laku seperti yang dinyatakan, tetapi haruslah bertepatan dengan syariat Islam. Di dalam perbincangan seterusnya akan dikemukakan konsep gaya hidup halal berasaskan kepada 4F iaitu *faith*, *food*, dan *fun*.

### KONSEP GAYA HIDUP HALAL

Gaya hidup adalah cara seseorang menjalani kehidupan dalam pemahaman umum. Ia dinyatakan sebagai satu set sikap, tabiat atau harta benda yang berkaitan dengan seseorang atau kumpulan tertentu dan ia merangkumi corak tingkah laku kerja dan aktiviti masa lapang sebagai asas kepada individu termasuk aktiviti, pendapat, nilai dan kepentingan (Hasan Ahmad & Aini Ahmad, 2015). Menurut Lewis (2010) dan Tomlinson (2003), gaya hidup dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti budaya, keluarga, kumpulan rujukan, dan kelas sosial. Gaya hidup dari perspektif Islam yang diistilahkan sebagai gaya hidup halal dalam penulisan ini adalah satu corak hidup yang tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam. Keadaan ini merangkumi perilaku, makanan, kesihatan, pakaian, perniagaan, pembangunan, pengurusan serta segala aktiviti harian manusia.

Konsep halal pula merupakan satu konsep yang universal. Kesedaran terhadap kepentingan halal dalam kehidupan seharian manusia telah bemula sejak sedekad yang lalu (Hasan Ahmad & Aini Ahmad, 2015). Namun, ia lebih banyak tertumpu kepada produk seperti makanan, produk kesihatan, produk perbankan, pakaian dan sebagainya. Halal seharusnya meliputi seluruh spektrum kehidupan manusia terutama yang beragama Islam dan dijadikan sebagai gaya hidup seseorang Muslim. Gaya hidup halal amat penting diaplikasikan terutamanya kepada seseorang yang beragama Islam kerana ia mencerminkan keperibadian umat Islam serta memandu manusia untuk bertindak sesuai dengan syariat (Tridjoko Wisnu Murti, 2017). Namun, menurut Maryam (2008), gaya hidup halal ini kurang diberi perhatian berpunca kepada kurangnya kefahaman dan kesedaran dalam kalangan umat Islam. Perkataan 'halal' berasal dari perkataan Arab yang bermakna, 'sah', 'dibenarkan', atau 'undang-undang

berlandaskan undang-undang syariah' (al-Qardhawi, 1995). Al-Qardhawi (1995) juga menerangkan bahawa halal adalah sesuatu yang dibenarkan oleh syariat. Halal juga membawa maksud bertentangan dengan haram, yang merupakan sesuatu yang dilarang oleh Syariat dan seseorang akan menghadapi murka Allah SWT jika melakukan perbuatan yang haram. Halal dan haram adalah sebahagian daripada sistem kehidupan dalam Islam, yang disebut Syariah. Sesuatu yang berlaku di antara halal dan haram adalah makruh, fasa yang lebih rendah daripada haram dan dengan hukuman yang tidak seteruk haram. Halal dan haram adalah dua aspek yang disebutkan dalam al-Qur'an oleh Allah SWT dan ini dijelaskan oleh Rasulullah SAW melalui sunnah yang terakhir (Nurul Izza Abdul Aziz & Fadzila Azni Ahmad, 2018).

Gaya hidup halal dapat disimpulkan sebagai pola kehidupan seseorang yang didasari oleh pemikiran dan konsep Islam. Seseorang yang mengamalkan gaya hidup halal akan memperhatikan setiap sesuatu yang diharamkan dan dilarang oleh agama (Fauziah Yasinta, 2017). Selain itu, seseorang yang menerapkan gaya hidup halal dalam kehidupan seharian adalah seseorang yang meneliti sebaiknya ajaran Islam, menjauhi larangan dan melaksanakan perintah Allah SWT seperti menutup aurat, memilih makanan yang halal serta memilih hiburan-hiburan yang dibenarkan dalam syarak. Gaya hidup halal juga merupakan tatacara hidup yang berasaskan kepada 3F sebagai komponen utama iaitu *faith*, *food* dan *fun*.

*Faith* (keimanan) merupakan kepercayaan seseorang terhadap Allah SWT dan juga Rasul SAW yang mendorong manusia bertindak mengikut syariat Islam. Kajian terdahulu telah banyak membuktikan implikasi positif dari keimanan seseorang kepada Allah SWT serta rukun iman yang lainnya dalam proses penyembuhan mental manusia (Hamdani Bakran, 2001). Keimanan ini merupakan tunjang utama dalam mengaplikasikan gaya hidup halal. Hal ini kerana, natijah yang dihasilkan akan mempengaruhi kepada komponen yang lainnya. Seterusnya, *Food* (makanan) pula merupakan keperluan asasi bagi manusia. Ia diperlukan oleh manusia, haiwan, tumbuhan dan hidupan lain demi kelangsungan hidup. Menurut Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi (2001), pemakanan ialah sains yang berkaitan zat-zat atau khasiat atau nutrien dalam makanan. Asasnya, pemilihan makanan seseorang akan menentukan status kesihatan fizikal dan mental seseorang. Untuk itu, pemilihan pemakanan merupakan proses bagaimana tubuh memberi tindak balas terhadap kandungan dan nutrien dalam pemakanan yang dipilih. Pemilihan makanan yang menepati hukum syarak dapat membantu pembinaan fizikal dan mental yang baik. Selain itu, pemilihan makanan yang halal itu dapat menambah cahaya iman dan membuat doa terkabul dan makanan yang haram akan menggelapkan hati (al-Ghazali, 1987).

*Fun* (hiburan) dalam Islam sangat berlawanan dengan konsep mencari hiburan dan kepuasan murahan bagi memenuhi tuntutan nafsu badani tanpa sempadan. Malah hiburan itu juga adalah suatu yang terkawal dan terarah, dan bukannya satu cara mencari keseronokan dengan cara yang amat bebas sehingga tidak terkawal dan tidak terikat dengan batas-batas perundangan dan nilai keagamaan. Konsep hiburan dalam Islam, ialah untuk mencari kesejahteraan, ketenangan dan kepuasan, terlepas dari perasaan bersalah, ketegangan dan keresahan. Ia dapat dilakukan di waktu lapang, secara individu, bersama keluarga atau kawan-kawan, bahkan ketika beribadah seperti seni taranum membaca al-Quran, gubahan sajak dan syair yang membesarkan Allah dan sebagainya (Abu Bakar Yang, 2007). Konsep berhibur dengan tujuan untuk kesejahteraan, menenangkan fikiran dan kerehatan tubuh badan ini dapat dilihat dalam sebuah hadis Rasulullah s.a.w. kepada Abdullah bin Amr bin Al-As, yang bermaksud:

*"Wahai Abdullah bin Amar, "Sesungguhnya ke atas kamu hak untuk Allah s.w.t., dan ke atas kamu hak untuk tubuh kamu, dan ke atas kamu hak untuk keluarga kamu. Maka berilah kepada yang miliki hak tersebut." (Riwayat al-Bukhari)*

Selain itu, Islam juga telah meletakkan garis panduan asas yang perlu dipatuhi bagi memastikan sebarang bentuk hiburan yang ingin diketengahkan ke dalam masyarakat tidak terbabas dari landasan syariat. Antaranya ialah niat yang betul, tiada unsur-unsur yang bercanggah dengan akidah dan syariat Islam, tidak meninggal dan melalaikan kewajipan yang difardukan oleh Allah SWT, sentiasa menjaga adab-adab pergaulan, tiada unsur perjudian (pertaruhan) dan tidak berlaku pembaziran. Juga tujuannya hendaklah betul, seperti untuk kesihatan, ketenangan dan kepuasan, jalan untuk taqarub dan mencapai keredaan Allah SWT, serta dapat menjalin hubungan sesama manusia.

## **HUBUNGAN GAYA HIDUP HALAL DENGAN KESEJAHTERAAN MENTAL**

Kesihatan mental semakin dikenali sebagai komponen kesihatan umum (Herrman et al 2005). Setiap tahun, lebih daripada 38% penduduk di dalam Kesatuan Eropah mengalami sekurang-kurangnya satu gangguan mental. Kedua-dua kos penjagaan kesihatan langsung serta kos bukan perubatan dan tidak langsung sangat besar, kerana gangguan mental dan neurologi membawa kepada jumlah kos € 798 bilion di Eropah pada tahun 2010. Gangguan mental yang paling mahal adalah mood (€ 113.4 bilion), psikotik (€ 94.0 bilion), dan gangguan kecemasan (€ 74.4 bilion) dengan kemurungan unipolar yang paling membebaskan dari segi produktiviti yang hilang sejak kecacatan atau kematian pramatang (Olesen et al., 2012).

Secara global pula, dilaporkan bahawa kira-kira 264 juta orang mengalami kemurungan, salah satu penyebab utama kecacatan. Kos penyakit mental telah dianggarkan sebanyak US \$ 2.5 trilion (RM10,282 trilion) pada tahun 2010 dan diunjurkan untuk mencapai US \$ 6 trilion (RM24.7 trilion) pada tahun 2030. Trend ini juga berlaku di Malaysia, dengan peningkatan tiga kali ganda dalam masalah kesihatan mental antara penduduk sejak 20 tahun yang lalu. Jika kita menggunakan unjuran yang sama, daripada anggaran kerugian Malaysia akan menjadi AS \$ 10.6 bilion (RM43.6 bilion) untuk 2010 sebelum ia akan meningkat kepada AS \$ 24.3 bilion (RM99.9 bilion) menjelang 2030 (*World Health Organization (WHO), 2018*).

Oleh itu, satu kaedah diperlukan bagi memastikan tahap kesihatan mental manusia berada pada paras normal dan mampu menjalankan aktiviti harian dengan baik. Keimanan dapat merawat kegelisahan dan tekanan dalam hidup sekali gus mengembalikan fitrah kepada kehidupan yang tenang dan mental yang sejahtera (Muhammad Uthman Najati 1987). Siti Khatijah Said (2017) ada menjelaskan keimanan seseorang akan mempengaruhi kepada tindakan seseorang iaitu menzahirkan kepercayaan, memberi kemaafan dan berfikiran positif. Kepercayaan merupakan akuan bahawa sesuatu itu adalah benar sebagaimana keyakinan tentang kewujudan Allah SWT yang mendorong manusia untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah SWT. Memberi kemaafan pula sebagai satu tindakan yang dapat menghindarkan seseorang dari sifat negatif seperti ego. Manakala berfikiran positif mendorong manusia untuk berfikir kebesaran Allah SWT mengatasi segala sesuatu serta melahirkan nilai diri yang positif seperti kebahagiaan, ketenangan dan kesederhanaan dalam kehidupan.

Seterusnya, pemilihan makanan yang halal dan baik memberi impak besar terhadap perkembangan kesihatan mental manusia. Kajian Mohd Azlan Abdullah & Noraziah Ali (2011) mendapati terdapat hubungan di antara kesihatan mental seseorang dengan kualiti makanan, amalan pengambilan diet seimbang serta jadual pemakanan yang konsisten. Selain itu, makanan yang halal lagi baik serta amalan pemakanan yang seimbang dan sihat boleh mententeramkan fikiran. Ini kerana, emosi individu sering berubah daripada emosi yang stabil kepada yang tidak stabil disebabkan kekecewaan, putus asa, rasa bersalah, dan sedih kerana kehilangan sesuatu (Aemy Liza Minhat & Arieff Salleh Rosman, tt). Mental yang sihat terletak pada badan yang sihat. Dalam memastikan kesejahteraan mental sentiasa positif, unsur pemakanan perlu diambil kira kerana ia akan menentukan kesihatan tubuh badan manusia dan akhirnya mampu melahirkan mental yang sihat.

Secara umumnya, muzik dan seni suara adalah merupakan hasil daya cipta yang mencerminkan manifestasi pemikiran, emosi, dan gubahan manusia. Ianya adalah sebahagian daripada aktiviti rekreasi manusia yang terkandung di dalamnya seni, budaya, hiburan, kehalusan bahasa dan juga pemikiran yang sentiasa diperbincangkan dalam mana-mana sejarah, kebudayaan dan tamadun manusia. Budaya berhibur sama ada dalam bentuk bermain muzik atau seni suara pada asalnya ialah satu aktiviti rekreasi yang boleh melapangkan fikiran, menenangkan hati dan perasaan, melupakan kesedihan, bahkan dapat menguatkan kemahuan dengan mematuhi peraturan-peraturan dan disiplin-disiplin tertentu.

Jelas kepada kita bahawa tujuan berhibur dalam Islam ialah untuk melahirkan manusia yang sihat dari sudut fizikal dan mental. Manusia yang sihat bukanlah yang hanya terhindar dari sebarang penyakit, tetapi juga terhindar dari permasalahan perasaan, isu-isu rumahtangga, kekeluargaan, tempat kerja dan sebagainya. Malah dalam hubungan kemasyarakatan yang lebih luas, insan yang sihat itu

ialah yang dapat memelihara diri dan mampu berada dalam keadaan aman dan damai dalam persekitaran masyarakat, ekonomi dan politik, tanpa perbezaan bangsa dan sebagainya.

## **KESIMPULAN**

Aplikasi konsep gaya hidup halal merupakan kunci utama untuk kesejahteraan mental manusia. Oleh itu, dengan memilih gaya hidup halal bukan sahaja dapat mempromosikan kesejahteraan psikologi serta mengurangkan masalah kesihatan mental, sebaliknya mampu melahirkan peribadi seseorang yang berakhlak mulia serta memberi manfaat kepada masyarakat secara keseluruhannya.

## **RUJUKAN**

- Abu Bakar Yang. (2007). Islam dan Pembentukan Budaya Berhibur. *Institut Kefahaman Islam (IKIM)*. Diakses melalui pautan <http://www.ikim.gov.my/index.php/2007/07/06/islam-dan-pembentukan-budaya-berhibur/>
- Abu Hamid b. Muhammad, al-Ghazali (1987), *al-Halal wa al-Haram*. Beirut: Dar al-Jayl
- Aemy Liza Minhat & Arieff Salleh Rosman. (tt). *Makanan dan Kesan Pemakanan menurut Perpektif Islam*. Diakses melalui pautan [https://www.academia.edu/10014217/Makanan\\_dan\\_Kesan\\_Pemakanan\\_menurut\\_Perspektif\\_Islam](https://www.academia.edu/10014217/Makanan_dan_Kesan_Pemakanan_menurut_Perspektif_Islam)
- Al-Qardawi, Y. (1995). *Halal dan haram dalam Islam*. Singapura: Pustaka Islamiyah PTE LTD.
- Bygren LO, Konlaan BB, Johansson SE. (1996) Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *BMJ: British Medical Journal* pp 1577 –1580. doi:10.1136/bmj.313.7072.1577.
- Bygren LO, Weissglas G, Wikström BM, Konlaan BB, Grjibovski A, Karlsson AB, Andersson SO, Sjöström M. (2009). Cultural participation and health: a randomized controlled trial among medical care staff. *Psychosomatic Medicine*. 71(4):469–473. doi: 10.1097/PSY.0b013e31819e47d4.
- Chaney EH, Chaney JD, Wang MQ, Eddy JM. (2007). Lifestyle behaviors and mental health of American adults. *Psychol Rep*. pp 294–302. doi: 10.2466/pr0.100.1.294-302.
- Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi. (2001) *Konsep Kesihatan Melalui Pemakanan: Pendekatan Islam Dan Sains*. Kuala Lumpur: Utusan Publication.
- Conry MC, Morgan K, Curry P, McGee H, Harrington J, Ward M, Shelley E. The clustering of health behaviours in Ireland and their relationship with mental health, self-rated health and quality of life. *BMC Public Health*. 2011;11(1):692. doi: 10.1186/1471- 2458-11-692.
- Fauziah Yasinta. (2017). *Skripsi “Jilbab Sebagai Gaya Hidup”*. Solo : Universitas Negeri Solo
- Fogelholm M. (2010). Physical activity, fitness and fatness: relations to mortality, morbidity and disease risk factors. A systematic review. *Obesity Reviews*.;11(3):202–221. doi: 10.1111/j.1467-789X.2009.00653.x.
- Guy, A. (2013). *The Effect of lifestyle choices on the physical and mental health of older Australians: successful ageing*. Thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy of the University of Canberra. Tidak diterbitkan.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2001. *Psikoterapi dan Kaunseling Islam: Penerapan Metod Saintifik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Biru.
- Hamer M, Stamatakis E, Steptoe A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish health survey. *Br J Sport Med*. Pp 1111– 1114. doi:10.1136/bjism.2008.046243.
- Harrington J, Perry IJ, Lutomski J, Fitzgerald AP, Shiely F, McGee H, Barry MM, van Lente E, Morgan K, Shelley E. Living longer and feeling better: healthy lifestyle, self-rated health, obesity and depression in Ireland. *The European Journal of Public Health*. 2010;20(a):91–95. doi: 10.1093/eurpub/ckp102.
- Harriss DJ, Atkinson G, Batterham A, George K, Tim Cable N, Reilly T, Haboubi N, Renehan AG. (2009b). *Lifestyle factors and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-*

- analysis of associations with leisure-time physical activity.* Colorectal Disease.;11(7):689–701. doi: 10.1111/j.1463-1318.2009.01767.x.
- Harriss DJ, Atkinson G, George K, Tim Cable N, Reilly T, Haboubi N, Zwahlen M, Egger M, Renehan AG. (2009a). *Lifestyle factors and colorectal cancer risk (1): systematic review and meta-analysis of associations with body mass index.* Colorectal Disease. 11(6):547–563. doi: 10.1111/j.1463-1318.2009.01766.x.
- Hasan Ahmad & Aini Ahmad. (2015). Establishing Halal Lifestyle Term in Clothing: Guideline and Guidance from Islamic Viewpoint. *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)*. Kuantan, Pahang: Universiti Malaysia Pahang.
- He FJ, Nowson CA, MacGregor GA. (2006). Fruit and vegetable consumption and stroke: meta-analysis of cohort studies. *The Lancet*.;367(9507):320–326. doi: 10.1016/S0140-6736(06)68069-0.
- Headey B, Muffels R, Wagner GG. (2013). Choices which change life satisfaction: similar results for Australia, Britain and Germany. *Soc Indic Res.* Pp 725–748. doi: 10.1007/s11205-012-0079-8.
- Jonsdottir IH, Rödger L, Hadzibajramovic E, Börjesson M, Ahlborg G. (2010) *A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers.* Prev Med pp 373–377. doi: 10.1016/j.ypmed.2010.07.019.
- Kelly SJ, Daniel M, Dal Grande E, Taylor A. Mental ill-health across the continuum of body mass index. *BMC Public Health.* 2011;11(1):765. doi: 10.1186/1471-2458-11-765.
- Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N. (2008). Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. *PLoS Medicine.* doi: 10.1371/journal.pmed.0050070
- Mammen G, Faulkner G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine.* Pp 649–657. doi: 10.1016/j.amepre.2013.08.001.
- Mariam, A.L. (2008). *Halal Industry and International Market.* Paper dibentangkan di CCMB Seminar on ‘Halal Awareness’, pada 16 September 2008, MATRADE, Kuala Lumpur: Tidak Diterbitkan.
- Mohammad Aizat Jamaludin, Mohd Anuar Ramli & Suhaimi Ab. Rahman. (2011). *Panduan Makanan Halal Haram Menurut Perspektif Al-Quran: Analisis Terhadap Isu-Isu Makanan Semasa.* Kertas Kerja International Seminar on Wahyu Asas Tamadun 2. Universiti Sains Islam Malaysia. Diakses daripada [https://www.researchgate.net/publication/255983091\\_Panduan\\_Makanan\\_Halal\\_Haram\\_Menurut\\_Perspektif\\_Al\\_Quran\\_Analisis\\_Terhadap\\_Isu-Isu\\_Makanan\\_Semasa](https://www.researchgate.net/publication/255983091_Panduan_Makanan_Halal_Haram_Menurut_Perspektif_Al_Quran_Analisis_Terhadap_Isu-Isu_Makanan_Semasa)
- Muhammad Uthman Najati. 1987. *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Quran, terj. Ibn Ibrahim.* Jakarta: Cendikia Centra Muslim.
- Myint PK, Luben RN, Wareham NJ, Bingham SA, Khaw KT. (2009) Combined effect of health behaviours and risk of first ever stroke in 20 040 men and women over 11 years’ follow-up in Norfolk cohort of European Prospective Investigation of Cancer (EPIC Norfolk): prospective population study. *BMJ: British Medical Journal*, 338, b349
- Nurul Izza Abdul Aziz & Fadzila Azni Ahmad. (2018). The Halal Lifestyle of Muslim Working Women. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(5), 1138–1147.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community.* New York, NY: Simon & Schuster.
- Rohrer JE, Pierce JR, Jr, Blackburn C. (2005). Lifestyle and mental health. *Prev Med.* Pp 438–443. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.07.003.
- Scarborough P, Nnoaham KE, Clarke D, Capewell S, Rayner M. (2012). Modelling the impact of a healthy diet on cardiovascular disease and cancer mortality. *Journal of Epidemiology & Community Health.* Pp 420–426. doi: 10.1136/jech.2010.114520.
- Schane RE, Ling PM, Glantz SA. (2010). *Health effects of light and intermittent smoking a review.* *Circulation.* 121(13):1518–1522.

- Scott KM, Bruffaerts R, Simon GE, Alonso J, Angermeyer M, de Girolamo G, et al. (2008). Obesity and mental disorders in the general population: results from the world mental health surveys. *Int J Obes*. Pp:192–200.
- Tridjoko Wisnu Murti. (2017). *Halal Life Style And Global Trade*. The 7th International Seminar on Tropical Animal Production Contribution of Livestock Production on Food Sovereignty in Tropical Countries. September 12-14. Yogyakarta, Indonesia.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology*. Boston, MA: Shambhala.
- Xu Q, Courtney M, Anderson D, Courtney M. (2010) A longitudinal study of the relationship between lifestyle and mental health among midlife and older women in Australia: findings from the healthy aging of women study. *Health Care Women Int*. pp 1082–1096. doi: 10.1080/07399332.2010.486096.

## **BIODATA**

**Siti Nur Aafifah Hashim** merupakan alumni Sarjana Muda Pengurusan Pembangunan Islam di Fakulti Keilmuan Islam (FKI), Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). Penulis juga sedang melanjutkan pengajiannya ke peringkat Doktor Falsafah (Ph.D) di Universiti Sains Malaysia. E-mel: aafifahhashim16@gmail.com

**Dr Shereeza Mohammed Saniff** merupakan Pensyarah Kanan di Pusat Kajian Pengurusan Pembangunan Islam (ISDEV), Universiti Sains Malaysia. E-mel: ummuhadi99@yahoo.com.