

# **Sabda: Jurnal Teologi Kristen**

<http://jurnalsttn.ac.id/index.php/SJT>  
p-ISSN 2722-3078, e-ISSN 2722-306X

**Sekolah Tinggi Teologi Nusantara, Salatiga**  
Edisi: Volume 6, Nomor 1, Mei 2025

## **POLA HIDUP SEHAT DAN PENCEGAHAN PENYAKIT : SEBUAH KAJIAN TEOLOGIS BERDASARKAN 1 KORINTUS 6:19-20 UNTUK PENCEGAHAN HUMAN METAPNEUMOVIRUS**

Endy Amos Todo Hasudungan Sirait<sup>1</sup>, Yan Kristian Halomoan<sup>2</sup>, Christmas Eben E

Manurung<sup>3</sup>, Kornelius Rulli Jonathans<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way

**Email Corespondenci:** eaths83@yahoo.com

**Article History**

Submit:  
2025-04-03

Revised:  
2025-05-0

Published:  
31-05-2025

**Abstract:**

*This study aims to explore the role of healthy lifestyle and spiritual approach in preventing human metapneumovirus (HMPV) infection, a respiratory virus that attacks at-risk groups such as children, the elderly, and individuals with weak immune systems. Using a literature study method and a descriptive qualitative approach, this study examines medical literature and spiritual principles from 1 Corinthians 6:19–20. The results of the study indicate that the implementation of a healthy lifestyle, including personal hygiene, balanced nutrition, adequate rest, and physical activity, plays an important role in strengthening the immune system and reducing the risk of HMPV infection. The integration of medical and spiritual approaches has been proven to provide a more holistic prevention strategy, not only reducing the risk of infection but also increasing collective awareness in society. This study recommends that health education be integrated with religious values to form a comprehensive and sustainable healthy lifestyle culture.*

*Key Words: HMPV, healthy living, disease, Christian spirituality*

**Abstrak:**

Penelitian ini bertujuan untuk menggali peran pola hidup sehat dan pendekatan spiritual dalam pencegahan infeksi Human Metapneumovirus (HMPV), sebuah virus pernapasan yang menyerang kelompok yang beresiko seperti anak-anak, orang lanjut usia, dan individu dengan sistem imun yang lemah. Menggunakan metode studi pustaka dan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menelaah literatur medis dan prinsip-prinsip spiritual dari 1 Korintus 6:19–20. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat meliputi kebersihan pribadi, gizi seimbang, istirahat cukup, dan aktivitas fisik berperan penting dalam memperkuat sistem imun dan menurunkan risiko infeksi HMPV. Integrasi antara pendekatan medis dan spiritual teruji memberikan strategi pencegahan yang lebih holistik, tidak hanya mengurangi risiko infeksi tetapi juga meningkatkan kesadaran kolektif dalam masyarakat. Penelitian ini merekomendasikan agar edukasi kesehatan diintegrasikan dengan nilai-nilai keagamaan untuk membentuk budaya hidup sehat yang komprehensif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: HMPV, hidup sehat, penyakit, spiritualitas Kristen.

## PENDAHULUAN

Human Metapneumovirus (HMPV) yang selanjutnya disebut HMPV adalah virus yang menyerang saluran pernapasan dengan gejala mulai dari ringan seperti batuk dan pilek hingga berat seperti bronkiolitis dan pneumonia, serta pertama kali diidentifikasi di Belanda pada tahun 2001 (Van et al., 2001). HMPV menjadi perhatian karena mudah menular melalui droplet dan kontak permukaan yang terkontaminasi, serta berisiko tinggi bagi anak-anak, lansia, dan individu dengan sistem imun lemah (Williams et al., 2019). Belajar dari kasus Covid-19, *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) yang pernah menyebabkan dampak global dan menguji ketahanan masyarakat (Falsey et al., 2010), HMPV dinilai berpotensi menimbulkan pandemi karena kesamaan karakteristiknya, seperti gejala, cara penularan, dan kelompok rentan. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), HMPV menimbulkan beban kesehatan signifikan, namun belum ada pengobatan khusus yang ditetapkan (Steinberg et al., 2024). Di AS, hingga 28 Desember 2024, sekitar 1,94% dari 13.800 orang yang diperiksa dinyatakan positif HMPV (Ronny, 2025); Malaysia mencatat 327 kasus pada 2024, meningkat 45% dari tahun sebelumnya; dan di Indonesia terdapat 214 kasus dari 2023 hingga Januari 2025 (CNN, 2025). Pencegahan HMPV dapat dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, makan bergizi, dan cukup istirahat (Aiello et al., 2008; Chandra, 1997).

Rasul Paulus dalam 1 Korintus 6:19–20 mengajarkan bahwa tubuh manusia adalah "bait Roh Kudus," sebuah konsep teologis yang menegaskan bahwa merawat kesehatan fisik merupakan bagian tak terpisahkan dari ibadah kepada Allah. Ayat tersebut menyatakan: "*Tidakkah kamu menyadari bahwa tubuhmu adalah tempat kediaman Roh Kudus? Roh itu diberikan Allah kepadamu, dan kamu bukan lagi pemilik mutlak atas dirimu sendiri. Sebab Kristus telah menebusmu dengan harga yang tak ternilai. Karena itu, muliakanlah Allah melalui tubuhmu!*" (1 Kor. 6:19–20, LAI TB). Pemahaman ini mengubah cara pandang terhadap tubuh bukan lagi sebagai milik pribadi, melainkan sebagai anugerah ilahi yang harus dijaga sebagai wujud syukur atas penebusan Kristus. Konsep ini selaras dengan berbagai temuan penelitian yang menunjukkan keterkaitan erat antara kehidupan beriman dan kebiasaan hidup sehat. Keyakinan religius dapat menjadi pendorong kuat untuk menjalani gaya hidup sehat, memperkuat daya tahan tubuh, dan menyelaraskan praktik keagamaan dengan perawatan kesehatan (Koenig et al., 2012; Levin, 2001). Temuan serupa diungkapkan Mucherera dan Lartey, yang menyatakan bahwa kedalaman spiritual dapat memicu kesadaran untuk menjaga tubuh sebagai bentuk tanggung jawab iman (Mucherera & Lartey, 2017). Dalam lingkup kesehatan masyarakat, pola hidup sehat seperti asupan bergizi, olahraga teratur, istirahat cukup, dan pencegahan penyakit seperti infeksi HMPV menjadi cerminan nyata dari penghormatan kepada Allah melalui tubuh. Langkah pencegahan, termasuk menjaga kebersihan, memakai masker saat sakit, atau

vaksinasi, juga merupakan wujud kasih kepada sesama. Kekudusan dalam iman Kristen mencakup kesatuan antara tubuh dan roh, sehingga tanggung jawab terhadap kesehatan fisik tidak terpisah dari kehidupan spiritual (Stott, 1999). Dengan demikian, menjaga kesehatan bukan sekadar urusan jasmani, melainkan juga pernyataan iman yang holistik dan tanggung jawab rohani dalam menjalani panggilan sebagai orang percaya.

Beberapa pertanyaan penting dalam penelitian ini berkaitan dengan upaya pencegahan infeksi HMPV yang menjadi rumusan masalah. Permasalahan *pertama*, apa peran pola hidup sehat dalam mencegah infeksi HMPV?. Permasalahan *kedua*, bagaimana pemahaman spiritual berdasarkan 1 Korintus 6:19-20 dapat memotivasi individu untuk menerapkan pola hidup sehat sebagai bentuk penghormatan terhadap tubuh sebagai bait Roh Kudus?. Permasalahan *ketiga*, bagaimana integrasi antara pendekatan medis dan spiritual dapat memberikan solusi yang holistik dan komprehensif dalam upaya pencegahan infeksi HMPV?. Beberapa penelitian sebelumnya memberikan dukungan kuat terhadap hubungan antara spiritualitas, gaya hidup sehat, dan pencegahan penyakit. Kesadaran religius yang tinggi berkaitan dengan disiplin dalam menjaga kesehatan, seperti pola makan seimbang, menghindari kebiasaan buruk, dan aktivitas fisik, karena tubuh dianggap sebagai anugerah Tuhan (Koenig et al., 2012). Levin juga menegaskan bahwa keyakinan spiritual tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga meningkatkan daya tahan tubuh, menjadikan iman sebagai pendorong alami untuk hidup sehat (Levin, 2001). Praktik sederhana seperti cuci tangan, menjaga kebersihan, dan nutrisi yang baik dapat mengurangi risiko infeksi pernapasan, termasuk HMPV (Aiello et al., 2008). Sementara itu, Mucherera & Lartey Kembali menekankan pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan aspek medis dan spiritual, di mana pemahaman tubuh sebagai "bait Roh Kudus" (1 Korintus 6:19-20) menjadi dasar untuk tindakan preventif (Mucherera & Lartey, 2017).

Berdasarkan temuan ini penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran pola hidup sehat dalam mencegah infeksi HMPV serta menggali bagaimana nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam 1 Korintus 6:19-20 dapat memotivasi individu untuk menjalani gaya hidup sehat. Secara khusus, untuk mengetahui sejauh mana gaya hidup sehat mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, serta pengelolaan stres yang efektif dapat memperkuat sistem imun dan menurunkan risiko infeksi HMPV. Selain itu, juga untuk memahami bagaimana pandangan spiritual mengenai tubuh sebagai bait

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research), yang diterapkan melalui pengumpulan dan analisis literatur seperti jurnal ilmiah, buku, dan dokumen relevan untuk menggambarkan peran pola hidup sehat dalam pencegahan infeksi HMPV serta penerapan prinsip-prinsip Alkitabiah dari 1 Korintus 6:19–20, setelah dilakukan eksegeese. Dalam eksegeese ringkas ayat tersebut, tubuh diyakini sebagai bait Roh Kudus yang harus dijaga dengan hidup bersih dan sehat sebagai bentuk penghormatan dan penyembahan kepada Tuhan (Fee, 1987; Koenig, 2018). Metode ini digunakan sepanjang artikel, mulai dari pembahasan medis terkait HMPV, peran pola hidup sehat, hingga eksplorasi makna spiritualitas Kristen dalam menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk penghormatan kepada Tuhan (Hamzah, 2019; Ellingworth, 2019). Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi, yaitu mengkategorikan dan menginterpretasi informasi dari sumber-sumber tersebut untuk menemukan keterkaitan antara kesehatan fisik dan nilai-nilai spiritual (Sandelowski, 2000; Widjaya, 2021). Dengan pendekatan ini, penulis memadukan pandangan teologis dan medis, menampilkan pemahaman interdisipliner yang digunakan secara konsisten dalam bagian hasil dan pembahasan untuk menunjukkan bahwa hidup sehat bukan hanya tindakan preventif terhadap penyakit seperti HMPV, tetapi juga bentuk nyata ketaatan spiritual.

## **Hasil dan Pembahasan**

### ***Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit HMPV***

Human Metapneumovirus (HMPV) adalah virus yang menyerang saluran pernapasan dan dapat menimbulkan gejala ringan seperti batuk dan pilek hingga infeksi berat seperti bronkiolitis atau pneumonia, terutama pada anak-anak, lansia, dan individu dengan sistem imun rendah (Panda, 2014). Virus ini pertama kali diidentifikasi di Belanda pada tahun 2001, namun diperkirakan telah beredar sejak akhir 1950-an (Boivin et al., 2002). Karena belum tersedia vaksin atau pengobatan spesifik, pencegahan menjadi sangat penting dan mencakup pendekatan menyeluruh, mulai dari intervensi medis hingga perubahan gaya hidup. Pola hidup sehat seperti mencuci tangan, konsumsi gizi seimbang, olahraga teratur, serta cukup istirahat terbukti dapat memperkuat daya tahan tubuh terhadap infeksi HMPV (Williams et al., 2004). Selain itu, pendekatan spiritual dan dukungan sosial juga berperan penting dalam memperkuat kesiapan mental dan emosional masyarakat dalam menghadapi penyakit.

Menjalani pola hidup sehat merupakan langkah awal yang sangat penting dalam mencegah berbagai penyakit, termasuk infeksi seperti Human Metapneumovirus (HMPV). Kebiasaan hidup sehat dimulai dari tindakan sederhana seperti menjauhi hal-hal yang membahayakan tubuh dan membiasakan diri

berperilaku sehat setiap hari (Soenarjo, 2002). Konsep ini diperkuat oleh Sumintarsih yang menekankan pentingnya pola makan bergizi seimbang, serta Kusumaedi yang melihat gaya hidup sehat sebagai kebiasaan yang menyeluruh, mencakup makan sehat, cukup tidur, olahraga rutin, serta menjauhi kebiasaan buruk. Kebiasaan ini bukan hanya menjaga kebugaran tubuh, tapi juga menjadi tameng alami terhadap serangan penyakit (Sumintarsih, 2008; Kusumaedi, 2016).

Pola hidup sehat juga berarti mengambil keputusan sadar setiap hari untuk menjaga keseimbangan fisik, mental, dan sosial. Keseimbangan ini bukan sekadar menjaga kebugaran, tapi juga menciptakan daya tahan tubuh yang kuat terhadap infeksi. Dalam konteks pencegahan HMPV, kebiasaan seperti mencuci tangan secara rutin dengan sabun selama 20 detik terbukti mampu menurunkan risiko penularan hingga 40-60% (Li et al., 2023). Hal ini sangat penting terutama di lingkungan padat seperti rumah sakit atau daycare. Bagi individu yang lebih rentan, seperti pasien imunokompromais, pencegahan harus dilipatgandakan melalui penggunaan masker N95 dan pembatasan interaksi dengan orang yang sedang sakit (Schuster et al., 2022).

Selain langkah-langkah pencegahan dasar, pendekatan medis juga dibutuhkan terutama bagi kelompok berisiko tinggi. Meski vaksin HMPV belum tersedia, penelitian terhadap antibodi monoklonal seperti palivizumab serta kandidat lain seperti 54G10 dan Fab-DS7 menunjukkan potensi pencegahan infeksi lebih lanjut (Kumar & Srivastava, 2018). Dengan menggabungkan gaya hidup sehat dan strategi pencegahan medis, kita tidak hanya menjaga diri sendiri tetap sehat, tetapi juga turut melindungi orang lain di sekitar kita. Maka, hidup sehat bukan sekadar pilihan pribadi, melainkan bagian dari tanggung jawab sosial dalam mencegah penyebaran penyakit.

### ***Kajian 1 Korintus 6:19-20***

Eksegese ayat **1 Korintus 6:19-20**, yang merupakan bagian penutup dari perikop tentang kekudusan tubuh (ayat 12-20), Rasul Paulus menegaskan bahwa tubuh orang percaya adalah "**bait Roh Kudus**" (ναὸς τοῦ ἁγίου πνεύματος) dan "**bukan milik mereka sendiri**" (οὐκ ἐστὲ ἐαυτῶν), melainkan telah "**dibeli dengan harga**" (ἠγοράσθητε τιμῆς) melalui penebusan Kristus (Fee, 1987; Blomberg, 2017). Latar belakang teks ini adalah konteks jemaat Korintus yang bergumul dengan penyalahgunaan kebebasan Kristen, khususnya dalam hal moralitas seksual (Garland, 2003), namun prinsip teologisnya meluas kepada tanggung jawab menjaga kesehatan fisik sebagai bentuk penyembahan (Ciampa & Rosner, 2010). Analisis bahasa Yunani menekankan **ναὸς** (bait suci) sebagai ruang kudus yang harus dipelihara, sementara konteks jauh (1 Kor. 3:16-17; Roma 12:1) memperkuat ide bahwa tubuh adalah alat untuk memuliakan Allah (Thiselton, 2000). Para teolog seperti Fee dan MacArthur menafsirkan bahwa ayat ini mengamanatkan penatalayanan tubuh, termasuk pola hidup sehat seperti nutrisi

seimbang, kebersihan, dan pencegahan penyakit (misalnya HMPV) sebagai wujud ketaatan iman (Fee, 1987; MacArthur 2003). Secara doktrinal, teks ini menegaskan kekudusan tubuh dan nilai penebusan, sedangkan secara praktis, ia mendorong praktik kesehatan preventif seperti menghindari polusi udara, merokok, atau perilaku berisiko sebagai bentuk memuliakan Allah (Hays, 1997; Schreiner, 2010; Witherington, 1995). Sebagai peneliti multidisiplin, saya menyimpulkan bahwa 1 Korintus 6:19-20 memberikan dasar alkitabiah untuk integrasi iman dan kesehatan, di mana pencegahan HMPV melalui gaya hidup sehat adalah ekspresi tanggung jawab rohani.

Dalam 1 Korintus 6:19-20, Paulus menyatakan bahwa tubuh orang percaya adalah bait Roh Kudus dan bukan milik sendiri, karena telah ditebus oleh Kristus. Ini menunjukkan bahwa tubuh memiliki nilai sakral dan harus dirawat sebagai bentuk penghormatan kepada Allah (Lembaga Alkitab Indonesia, 2009). Menekankan bahwa ajaran ini muncul dalam konteks peringatan terhadap penyalahgunaan tubuh, khususnya dalam hal seksual, namun prinsipnya berlaku luas terhadap tanggung jawab etis dalam menjaga tubuh secara menyeluruh (Fee, 1987). Garland menjelaskan bahwa tubuh bukan sekadar wadah fisik, tetapi bagian dari keseluruhan eksistensi manusia yang telah dikuduskan oleh kehadiran Roh Kudus (Garland, 2003). Karena itu, merawat tubuh termasuk melalui pola hidup sehat dan tindakan pencegahan penyakit dapat dilihat sebagai bentuk ketaatan dan penyembahan. Hal ini ditegaskan oleh Wright, yang menyebut bahwa pemuliaan Allah tidak hanya melalui liturgi atau doa, tetapi juga melalui tindakan konkret dalam kehidupan sehari-hari (Wright, 2013). Keener menambahkan bahwa dalam konteks dunia Yunani-Romawi, gagasan tubuh sebagai tempat kediaman ilahi sangat radikal, dan Paulus menggunakannya untuk menunjukkan bahwa kehidupan orang percaya harus mencerminkan kekudusan dan tanggung jawab spiritual (Keener, 1993). Maka, mencegah penyakit dan menjaga kesehatan bukan hanya soal fisik, tetapi merupakan bagian dari spiritualitas Kristen yang utuh.

Penegasan ini juga diangkat kembali oleh para penulis dan pakar kontemporer. Dalam pandangan Lengkong, umat Kristen memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk merawat tubuh dan pikirannya sebagai wujud penghormatan kepada Allah (Lengkong, 2024). Menjaga kesehatan melalui asupan bergizi, olahraga, dan tidur yang cukup menjadi salah satu bentuk nyata dari sikap hormat kepada Sang Pencipta (Widjaya, 2021). Pola hidup sehat tidak sekadar mencerminkan perawatan fisik, melainkan merupakan ekspresi ketaatan dan ibadah yang menyenangkan hati Tuhan, serta menunjukkan rasa syukur atas tubuh yang telah dipercayakan-Nya (Piotrowski et al., 2022). Dengan tubuh yang sehat, orang percaya dapat lebih optimal dalam melayani Tuhan dan sesama. Maka, menjalani hidup sehat juga dapat dipandang sebagai perpanjangan dari firman Tuhan yang terdapat dalam 1 Korintus 6:19-20.

Pandangan ini diperkuat oleh sejumlah ahli yang menghubungkan iman dengan kesehatan. Dr. Harold G. Koenig, seorang pakar dalam bidang agama dan kesehatan, menjelaskan bahwa keyakinan spiritual dapat menjadi motivasi kuat untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Menurutnya, kesadaran bahwa tubuh adalah milik Tuhan mendorong individu untuk lebih disiplin menjaga kesehatan, termasuk dalam mencegah penyakit seperti infeksi HMPV. Ia juga menyoroti peran penting komunitas beragama dalam menyebarkan edukasi kesehatan, khususnya kepada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia (Koenig & Zaben, 2014). Sementara itu, Dr. Scott Rae, ahli etika Kristen, mengingatkan bahwa menjaga kesehatan diri dan sesama merupakan bentuk tanggung jawab moral. Jika tubuh adalah milik Tuhan, maka orang beriman juga dipanggil untuk mendukung keadilan dalam kesehatan, seperti akses vaksinasi, promosi kebersihan, dan perlindungan bagi kelompok kurang mampu (Childress et al., 2002). Dengan demikian, menjaga kesehatan tidak hanya memenuhi aspek fisik, tetapi juga bagian dari ibadah, kasih, dan tanggung jawab sosial menurut iman Kristen. Dengan demikian, 1 Korintus 6:19-20 tidak hanya menjadi dasar spiritual untuk menjaga kesehatan individu, tetapi juga panggilan untuk bertindak bersama dalam mencegah penyebaran HMPV dan penyakit lainnya.

Alkitab dalam 1 Korintus 6:19-20 mengajarkan tiga prinsip penting tentang kesehatan tubuh. *Pertama*, tubuh manusia dipandang sebagai bait Roh Kudus, yang berarti setiap orang percaya memiliki tanggung jawab spiritual untuk memelihara tubuhnya dengan hidup bersih, sehat, dan bertanggung jawab. Ini mencerminkan kesadaran bahwa tubuh bukan sekadar wadah fisik, melainkan tempat kediaman Allah yang kudus. *Kedua*, Paulus mengingatkan bahwa tubuh kita bukan milik pribadi semata, melainkan telah dibeli dan ditebus oleh darah Kristus. Konsekuensinya, kita tidak memiliki hak mutlak atas tubuh kita sendiri, dan oleh karena itu dituntut untuk mengelola kesehatan dengan penuh rasa syukur serta menjauhi kebiasaan yang merusak, seperti pola makan yang buruk, kurang tidur, atau gaya hidup yang berisiko. *Ketiga*, tujuan utama dari keberadaan tubuh adalah untuk memuliakan Allah. Ini mencakup tindakan-tindakan konkret seperti menjaga kebersihan, menerapkan pola hidup sehat, mengakses layanan kesehatan yang tersedia, termasuk tindakan preventif seperti vaksinasi untuk mencegah penyakit menular seperti HMPV, serta memperkuat sistem imun melalui nutrisi yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan dalam konteks iman Kristen bukan sekadar upaya menjaga kesejahteraan fisik, melainkan merupakan wujud ketaatan, bentuk ibadah, dan ekspresi kasih kepada Allah yang telah menciptakan dan menebus kita. Pendekatan ini juga mendorong keterlibatan aktif umat Kristen dalam upaya kesehatan masyarakat, baik secara pribadi maupun komunal, sebagai bagian dari panggilan untuk mengasihi sesama dan menjaga ciptaan Allah secara menyeluruh.

## *Upaya Pencegahan Human Metapneumovirus dari Konteks Teologi Medis Merawat Tubuh sebagai Tindakan Iman*

Merawat tubuh merupakan bagian dari panggilan iman Kristen yang berakar dalam ajaran Kitab Suci. Dalam 1 Korintus 6:19–20, Rasul Paulus mengingatkan bahwa tubuh orang percaya adalah bait Roh Kudus dan bukan milik pribadi, melainkan telah ditebus dengan harga yang mahal oleh Kristus. Konsekuensinya, merawat tubuh bukanlah sekadar pilihan gaya hidup, tetapi merupakan tindakan spiritual yang menyangkut penghormatan kepada Allah. Gaya hidup sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, tidur cukup, dan menghindari zat-zat yang merusak menjadi sarana praktis untuk memuliakan Tuhan melalui tubuh yang dipercayakan-Nya kepada kita (Levin, 2020; Widjaya, 2021). Dalam kerangka ini, kesehatan tidak hanya mencakup dimensi biologis, tetapi menjadi bagian integral dari ibadah yang mencerminkan hubungan manusia dengan Tuhan.

Lebih jauh lagi, respons terhadap anugerah kehidupan diwujudkan melalui pola hidup yang mencerminkan rasa syukur. Gaya hidup sehat sebagai bentuk penyembahan yang bersifat holistik, di mana tubuh, jiwa, dan roh dikelola secara terintegrasi. Dalam perspektif ini, tindakan menjaga kesehatan tidak hanya memberi manfaat pribadi, tetapi juga mencerminkan kesadaran akan tanggung jawab spiritual dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Individu yang memiliki pemahaman teologis tentang tubuh sebagai milik Tuhan cenderung menunjukkan perilaku kesehatan yang lebih disiplin dan konsisten (Piotrowski et al., 2022). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa iman Kristen tidak memisahkan antara yang jasmani dan yang rohani, melainkan menyatukannya dalam bentuk kehidupan yang menyeluruh dan bermakna.

Selain itu, dimensi spiritualitas terbukti memiliki pengaruh positif terhadap komitmen dalam menjaga kesehatan. Spiritualitas yang kuat dapat meningkatkan motivasi individu untuk merawat tubuhnya, karena mereka memandang kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab moral dan iman kepada Tuhan (Koenig & Zaben, 2014). Dalam konteks pencegahan penyakit menular seperti HMPV, tindakan seperti menjaga kebersihan, memperkuat sistem imun, dan mengikuti vaksinasi bukan hanya praktik medis, tetapi juga ekspresi iman yang bertanggung jawab. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan tidak hanya memberikan dampak fisik, tetapi juga menjadi wujud nyata dari spiritualitas Kristen yang menyatu dengan praktik hidup sehari-hari.

## *Konsep Sabat dan Keseimbangan Hidup*

Konsep Sabat dalam tradisi Kristen tidak hanya merupakan perintah untuk beristirahat dari pekerjaan, tetapi juga sebuah prinsip spiritual yang mencerminkan ritme hidup yang sehat dan seimbang. Dalam narasi Alkitab, Sabat dimaksudkan sebagai hari pemulihan yang menyeluruh baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Ini menunjukkan bahwa istirahat bukan sekadar jeda dari rutinitas, melainkan bagian dari rancangan Allah agar manusia mengalami pembaruan total. Sabat mengajarkan bahwa manusia bukan hanya makhluk produktif, tetapi juga membutuhkan ruang untuk refleksi, penyembuhan, dan relasi yang lebih dalam dengan Tuhan dan sesama. Pemahaman ini sejalan dengan pandangan teologis kontemporer bahwa kehidupan yang terlalu terfokus pada aktivitas tanpa jeda justru menjauhkan manusia dari kehendak ilahi (Brueggemann, 2017).

Dalam konteks kesehatan, praktik Sabat secara rutin berkontribusi besar terhadap pemeliharaan fungsi tubuh yang optimal. Ritme istirahat yang teratur, seperti yang dipraktikkan dalam konsep Sabat, dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mendukung fungsi sistem kekebalan, yang penting dalam mencegah infeksi seperti HMPV (Koenig, 2018). Penelitian medis mendukung hal ini: kurang tidur atau istirahat kronis dikaitkan dengan penurunan respons imun, peningkatan inflamasi, dan kerentanan terhadap penyakit pernapasan (Irwin, 2015). Dengan memberi tubuh kesempatan untuk memulihkan diri melalui waktu istirahat yang berkualitas, individu dapat memperkuat pertahanan tubuh alami serta mengurangi risiko stres kronis, kelelahan, dan penyakit degeneratif. Oleh karena itu, Sabat bukan hanya relevan secara spiritual, tetapi juga berkontribusi pada pendekatan preventif dalam kesehatan masyarakat.

Lebih dari itu, penerapan prinsip Sabat dalam kehidupan modern dapat dilihat sebagai integrasi antara ketaatan spiritual dan strategi kesehatan berbasis bukti. Dalam budaya yang sering kali memuliakan produktivitas tanpa batas, Sabat hadir sebagai kritik dan koreksi terhadap ritme hidup yang tidak manusiawi. Sabat adalah bentuk perlawanan terhadap sistem yang menindas tubuh dan jiwa, sekaligus pernyataan iman bahwa manusia diciptakan untuk hidup dalam ritme anugerah, bukan tekanan. Dengan demikian, menjaga waktu untuk berhenti, memulihkan energi, dan terhubung kembali dengan nilai-nilai ilahi menjadi tindakan spiritual yang memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan manusia secara holistik. Di sinilah Sabat menjadi jembatan antara teologi dan kesehatan public mengarahkan manusia pada pola hidup yang tidak hanya sehat secara medis, tetapi juga utuh secara spiritual dan sosial.

### ***Kebersihan sebagai Ibadah***

Kebersihan dalam tradisi Kristen bukan hanya merupakan praktik fisik, tetapi juga mencerminkan dimensi spiritual yang mendalam. Dalam Markus 7:3, dijelaskan bahwa kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kemurnian diri memiliki akar dalam adat istiadat Yahudi, yang sangat menekankan kesucian baik secara ritual maupun jasmani. Meskipun Yesus menekankan pentingnya kebersihan hati di atas formalitas lahiriah, praktik kebersihan tetap dihargai sebagai bagian dari hidup kudus dan teratur. Tindakan seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga lingkungan bersih dalam konteks Alkitab bukan hanya wujud higienitas, tetapi juga bagian dari penghormatan kepada Tuhan yang menghendaki ketertiban dan kesucian dalam kehidupan umat-Nya (Chen, 2021).

Dalam konteks kesehatan masyarakat modern, prinsip kebersihan ini menjadi semakin relevan, terutama dalam upaya pencegahan penyakit menular seperti HMPV. Virus ini menyebar melalui droplet dan kontak langsung, sehingga langkah-langkah preventif seperti mencuci tangan dengan sabun, menutup mulut saat batuk, dan menjaga kebersihan permukaan sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mencuci tangan yang benar secara signifikan menurunkan risiko penularan penyakit pernapasan, termasuk infeksi virus seperti HMPV (Jhonson & Lee, 2020; Smith, 2021). Ketika praktik kebersihan dipahami bukan hanya sebagai prosedur medis, melainkan juga sebagai bagian dari spiritualitas dan disiplin hidup Kristen, maka upaya menjaga kesehatan pribadi menjadi bagian dari ibadah yang menyeluruh.

Lebih dari itu, kebersihan dapat menjadi bentuk nyata dari kasih kepada sesama, sebagaimana diajarkan dalam Injil. Ketika umat Kristen menjaga kebersihan diri dan lingkungannya, mereka tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan komunitas. Hal ini sejalan dengan prinsip kasih dan kepedulian yang menjadi inti ajaran Kristus mengasihi sesama seperti diri sendiri. Dengan menjadikan kebersihan sebagai bagian dari disiplin rohani dan tanggung jawab sosial, umat dapat mengintegrasikan iman dengan tindakan nyata yang berdampak luas. Maka, spiritualitas Kristen yang dihidupi melalui kebersihan bukanlah sesuatu yang abstrak, melainkan nyata, berdampak, dan relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan Masyarakat.

### ***Pendekatan Menyeluruh dalam Pencegahan Penyakit***

Upaya pencegahan penyakit menular seperti HMPV memerlukan pendekatan yang holistik dan interdisipliner. Dari perspektif medis, pencegahan dapat dilakukan melalui berbagai langkah seperti deteksi dini, praktik kebersihan yang konsisten, penggunaan alat pelindung diri (APD), serta terapi suportif seperti hidrasi dan pemberian oksigen apabila diperlukan (Williams et al., 2004; Brown et al., 2023). Selain itu, edukasi masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat berkontribusi signifikan

dalam memutus rantai penyebaran virus. Keberhasilan pencegahan penyakit pernapasan sangat dipengaruhi oleh konsistensi masyarakat dalam menjalankan kebersihan pribadi dan lingkungan (Smith 2021). Namun demikian, aspek teknis semata belum cukup jika tidak disertai motivasi dan komitmen jangka panjang dari individu dan komunitas.

Di sinilah peran dimensi spiritual menjadi penting, terutama dalam komunitas beriman. Ajaran Alkitab, khususnya dalam 1 Korintus 6:19–20, menekankan bahwa tubuh manusia adalah bait Roh Kudus dan karena itu harus dijaga dengan hormat. Kesadaran spiritual ini dapat menjadi motivator internal yang kuat bagi umat Kristen untuk menerapkan gaya hidup sehat bukan hanya sebagai kewajiban medis, tetapi sebagai bentuk ibadah dan ketaatan kepada Tuhan (Koenig, 2018; Lee, 2020). Tindakan seperti memilih makanan bergizi, mencuci tangan, menghindari kontak dengan orang sakit, dan beristirahat cukup, dilihat dalam terang iman sebagai wujud kasih baik kepada Allah yang menciptakan tubuh, maupun kepada sesama yang dapat terdampak oleh perilaku kita (Chen, 2021). Spiritualitas mendorong makna yang lebih dalam dari tindakan preventif, menjadikannya bagian dari kehidupan rohani sehari-hari.

Pendekatan integratif yang menggabungkan prinsip medis dan spiritual ini menghasilkan model pencegahan yang lebih berkelanjutan dan menyeluruh. Ketika nilai-nilai iman mendasari disiplin medis, individu cenderung lebih tekun dan bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan. Keyakinan religius yang kuat dapat memperkuat kepatuhan terhadap instruksi kesehatan, karena dilihat sebagai bagian dari tanggung jawab moral. Dalam konteks ini, pemeliharaan kesehatan bukan hanya bertujuan menghindari penyakit, tetapi juga mencerminkan kehidupan yang memuliakan Tuhan serta berkontribusi bagi kesejahteraan komunitas. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kesehatan tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual dan sosial, tetapi harus dilihat sebagai mandat ilahi yang mengikat tubuh dan jiwa dalam harmoni yang utuh.

## KESIMPULAN

Human Metapneumovirus (HMPV) sebagai penyakit infeksi saluran pernapasan menuntut pendekatan preventif yang tidak hanya berbasis medis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual. Dalam konteks teologi medis Kristen, upaya pencegahan HMPV dapat dipahami sebagai bagian dari panggilan iman untuk merawat ciptaan Allah, termasuk tubuh manusia sebagai bait Roh Kudus (1 Korintus 6:19–20). Spiritualitas Kristen menyediakan kerangka yang kuat untuk mendorong perilaku hidup sehat melalui tiga pendekatan utama: (1) merawat tubuh sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab rohani; (2) menghargai ritme Sabat sebagai cara ilahi untuk menjaga keseimbangan dan memperkuat sistem imun; serta (3) menjalankan kebersihan sebagai wujud kasih kepada sesama dan ketaatan kepada prinsip-prinsip kekudusan.

Ketiga pendekatan ini menunjukkan bahwa praktik pencegahan, seperti mencuci tangan, istirahat cukup, serta menjaga asupan makanan bergizi, bukan sekadar anjuran medis, tetapi juga bentuk konkret dari spiritualitas Kristen yang hidup. Dengan demikian, pencegahan HMPV menjadi bagian dari spiritualitas yang mengintegrasikan kasih kepada Allah, pemeliharaan diri, dan tanggung jawab sosial terhadap komunitas. Melalui kerangka teologi medis ini, umat Kristen dapat memberi kontribusi aktif dalam membangun budaya kesehatan yang bersumber dari iman dan kasih.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aiello, A. E., Coulborn, R. M., Perez, V., & Larson, E. L. "Effect of Hand Hygiene on Infectious Disease Risk in the Community Setting: A Meta-Analysis." *American Journal of Public Health* 98(8) (2008): 1372–1381.
- Brueggemann, W. (2017). *Sabbath as resistance: Saying no to the culture of now*. Westminster John Knox Press.
- Blomberg, C. L. (2017). *1 Corinthians*. Zondervan Academic.
- C Brown, A., Davis, B., & Wilson, "Supportive Care in HMPV Management: Current Practices," *Journal of Medical Virology* 95(2) (2023): 112–125.
- C Puchalski, "The Role of Spirituality in Health Care," *The Lancet* 370(9580) (2006): 13–18.
- Chandra, R. K. "Nutrition and the Immune System: An Introduction." *The American Journal of Clinical Nutrition* 66(2) (1997): 460S–463S.
- Chen, Y. (2021). *Clean hands and pure hearts: Ritual purity and hygiene in biblical traditions*. Jerusalem Theological Review, 45(2), 101–117.
- Ciampa, R. E., & Rosner, B. S. (2010). *The first letter to the Corinthians* (Pillar New Testament Commentary). Eerdmans.
- CNN. "Hingga Awal 2025, Dinkes Jakarta Temukan 214 Kasus ISPA Akibat HMPV." Last modified 2025. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20250111112217-255-1186061/hingga-awal-2025-dinkes-jakarta-temukan-214-kasus-ispa-akibat-hmpv>.
- E Lengkong, "Pemahaman Tentang Konsep Tubuh Orang Percaya Sebagai Bait Roh Kudus Berdasarkan I Korintus 6:12–20," *Jurnal Iluminasi* 2(1) (2024): 79–95.
- Ellingworth, P., Hatton, H., & Lembaga Alkitab Indonesia. (2019). *Pedoman Penafsiran Alkitab: Surat 1 Korintus*. Lembaga Alkitab Indonesia.
- F Koenig, H. G., & Al Zaben, "Integrating Religious Faith into Patient Care.," *BJPpsych Advances* 23(6) (2014): 316–323.
- Falsey, A. R., & Walsh, E. E. (2010). "Human metapneumovirus infection in adults." *Clinical Microbiology Reviews* 23(3), 654–663
- Fee, Gordon D. (1987). *The First Epistle to the Corinthians (The New International Commentary on the New Testament)*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- G Boivin, G., Abed, Y., & Pelletier, "Virological Features and Clinical Manifestations Associated with Human Metapneumovirus: A New Paramyxovirus Responsible for Acute Respiratory-Tract Infections in All Age Groups," *Journal of Infectious Diseases* 186(9) (2002): 1330–1334.
- G Li, Y., Wang, X., Zhang, L., & Liu, "Efficacy of Hand Hygiene Interventions against Human Metapneumovirus Transmission," *Journal of Hospital Infection* 124 (2023): 1454–1460.

- Garland, David E. (2003). *1 Corinthians (Baker Exegetical Commentary on the New Testament)*. Grand Rapids, MI: Baker Academic.
- H.G Koenig, *Religion and Public Health*, 2nd ed. (Oxford Handbook, 2018).
- Hamzah, A. (2019). *Metode penelitian kepustakaan (Library research): Kajian filosofis, teoretis dan aplikatif*. Literasi Nusantara.
- Hays, R. B. (1997). *First Corinthians (Interpretation: A Bible Commentary for Teaching and Preaching)*. Westminster John Knox Press.
- Irwin, M. R. (2015). Why sleep is important for health: A psychoneuroimmunology perspective. *Annual Review of Psychology*, 66, 143–172.
- J. A Schuster, J. E., Williams, J. V., & Englund, “Infection Control Measures for Immunocompromised Patients with HMPV,” *Bone Marrow Transplantation* 57(1) (2022): 5–10.
- J. E Williams, J. V., Harris, P. A., Tollefson, S. J., Halburnt-Rush, L. L., Pingsterhaus, J. M., Edwards, K. M., ... & Crowe Jr, “Human Metapneumovirus and Lower Respiratory Tract Disease in Otherwise Healthy Infants and Children,” *New England Journal of Medicine* 350(5) (2004): 443–450.
- J. S Levin, “Religion and Health: A Review and Critical Analysis,” *Journal of Religion and Health* 59(4) (2020): 1635–1653.
- K Johnson, M., & Lee, “Environmental Disinfection in Viral Outbreak Control,” *Infection Control & Hospital Epidemiology* 41(8) (2020): 934–941.
- Koenig, Harold G. “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications.” *ISRN Psychiatry* 2012 (2012): 1–33.
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Keener, Craig S. (1993). *The IVP Bible Background Commentary: New Testament*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- L Chen, “Religious Washing Rituals and Infection Prevention,” *Journal of Religion and Health* 60(3) (2021): 1456–1468.
- Lembaga Alkitab Indonesia. (2009). *Alkitab Terjemahan Baru*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia. (1 Korintus 6:19–20)
- M Kumar, P., & Srivastava, “Prophylactic and Therapeutic Approaches for Human Metapneumovirus,” *Virus Disease* 29(4) (2018): 434–444.
- MacArthur, J. (2003). *1 Corinthians*. Moody Publishers.
- N Kusumaedi, “Pembelajaran Gaya Hidup Sehat Menuju Tingkat Sehat Prima Terpadu Sepanjang Hayat,” *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 5(2) (2016): 1566.
- P Childress, J. F., Faden, R. R., Gaare, R. D., Gostin, L. O., Kahn, J., Bonnie, R. J., Kass, N. E., Mastroianni, A. C., Moreno, J. D., & Nieburg, “Public Health Ethics: Mapping the Terrain,” *The Journal of Law, Medicine & Ethics* 30(2) (2002): 170–178.

- Piotrowski, J., Gawlik, E., & Krause, N. (2022). Religious beliefs and health behaviors: A study on theological embodiment. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1521–1536.
- R. J Soenarjo, *Pola Hidup Sehat Penerbit* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2002).
- R. Piotrowski, N. G., & Johnson, “One Spirit, One Body, One Temple: Paul’s Corporate Temple Language in 1 Corinthians 6.,” *Journal of the Evangelical Theological Society* 65(4) (2022): 733–752.
- Ronny Reyes. “CDC Is Monitoring HMPV Spike in China as US Cases Increase.” Last modified 2025. [https://nypost.com/2025/01/06/world-news/cdc-is-monitoring-hmpv-spike-in-china-as-us-cases-increase/?utm\\_source=chatgpt.com](https://nypost.com/2025/01/06/world-news/cdc-is-monitoring-hmpv-spike-in-china-as-us-cases-increase/?utm_source=chatgpt.com).
- S Lee, “Faith-Based Nutrition and Immunity,” *Nutrients* 12(8) (2020): 2345.
- S Sumintarsih, *Gizi Dan Pola Hidup Sehat* (Jakarta: Andi, 2008).
- S. Panda, S., Mohakud, N. K., Pena, L., & Kumar, “Human Metapneumovirus: Review of an Important Respiratory Pathogen,” *International Journal of Infectious Diseases* 25 (2014): 45–52.
- Sandelowski, M. (2010). What's in a name? Qualitative description revisited. *Research in Nursing & Health*, 33(1), 77–84.
- Schreiner, T. R. (2010). *Paul, apostle of God's glory in Christ: A Pauline theology*. IVP Academic.
- Steinberg, R., et al. (2024). “Epidemiology and Clinical Characteristics of Human Metapneumovirus Infections in Hospitalized Children in Two Consecutive Postpandemic Years.” *Pediatric Infectious Disease Journal* 43(4), E141–E144.
- Stott, J. (1999). *The Contemporary Christian: An urgent plea for double listening*. InterVarsity Press.
- T Smith, “PPE Effectiveness in Preventing HMPV Transmission,” *American Journal of Infection Control* 49(5) (2021): 602–608.
- Thiselton, A. C. (2000). *The first epistle to the Corinthians* (New International Greek Testament Commentary). Eerdmans.
- Van den Hoogen, B. G., et al. (2001). “A newly discovered human pneumovirus isolated from young children with respiratory tract disease.” *Nature Medicine* 7(6), 719–724.
- Williams, J. V., Harris, P. A., Tollefson, S. J., Halburnt-Rush, L. L., Pingsterhaus, J. M., Edwards, K. M., ... & Crowe Jr, J. E. “Human Metapneumovirus and Lower Respiratory Tract Disease in Otherwise Healthy Infants and Children.” *New England Journal of Medicine* 350(5) (2004): 443–450.
- Williams, N. M., et al. (2019). “The Role of Lifestyle in Preventing Respiratory Viral Infections”. *Journal of Health and Immunity* 12(3), 45–60.
- Witherington, B. (1995). *Conflict and community in Corinth: A socio-rhetorical commentary on 1 and 2 Corinthians*. Eerdmans.

Wright, N. T. (2013). *Paul and the Faithfulness of God*. Minneapolis, MN: Fortress Press.

Y. A Widjaya, "Glorify God with Your Body: An Exegesis on 1 Corinthians 6:12-20 and Its Implication for the Christian Life during Pandemic Covid-19," *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education* 3(3) (2021).