**2.    Hakikat Pola Hidup Sehat**  
  
Sehat sampai meninggal merupakan suatu keinginan semua orang hidup, Upaya menjaga kesehatan tidak akan mencapai keberhasilan jika tidak ada perubahan  dalam sikap mental dan perilaku. Penyakit saai ini bersumber dari pola hidup yang tidak teratur dan salah. Bila kita mempunyai aktivitas pola hidup yang sehat dan benar maka semua penyakit akan jauh dari kita. Manusia adalah keutuhan jasmani dan rohani yang berhubungan dan tidak bisa dipisahkan, atau bisa dikatakan sesuatu yang memengaruhi juga mempengaruhi fisik tubuh.  
  
Kondisi rohani  berpengaruhi pada kondisi jasmani dan kondisi jasmani berpengaruh pada kondisi rohani. kebahagian dan canda tawa yang penuh kesenangan serta kebahagiaan mampu menghasilkan suatu perubahan yang baik dan  besar dalam sistem kekebalan tubuh. Sebenarnya dengan kebahagiaan dan kegembiraan kita mampu melawan penyakit . Karena kerja sama antara pikiran dan tubuh yang sangat erat. Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu melakukan segala upaya untuk menentukan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup sehat dan selalu menghindari kebiasaan yang buruk yang mengganggu kesehatan kita. Kesehatan bukan segalanya, namun segalanya tanpa kesehatan tidak berarti apa apa (nihil). Bahkan sehat merupakan investi masa depan yang baik dan merupakan  hak dan kewajiban setiap manusia. Seperti yang dikatakan Kontler  pada tahun 2002,  pola hidup sehat merupakan hidup yang dijalani dengan pola yang lebih fokus kepada hal yang berhubungan dengan kesehatan, baik itu berupa makan minum, berpikir bahkan gaya hidup menuju hidup yang sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Lebih lanjut Kotler berkata: pola hidup sehat merupakan gambaran dari aktivitas yang di dukung oleh hasrat (keinginan) dan minat dan bagaimana kondisi pikiran menjalaninya dalam bercakap dengan lingkungan.