

## Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam

Amirah, Nayla Dwi Amanda, Tahta Mutiah Nurhidayah, Talitha Yumna Ramadhani.

[amirahhusairi@gmail.com](mailto:amirahhusairi@gmail.com), [nayladwiamandaaa@gmail.com](mailto:nayladwiamandaaa@gmail.com),  
[mutiahhidayah1425@gmail.com](mailto:mutiahhidayah1425@gmail.com), [talitha9393@gmail.com](mailto:talitha9393@gmail.com).

Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

### Abstrak

*Penulisan laporan ini dilatarbelakangi oleh maraknya masalah baik masalah rohani maupun jasmani. Islam telah mengemukakan cara menanggapi hal tersebut melalui pokok ajarannya. Sehingga antara hidup sehat dengan pokok ajaran islam saling berkaitan dan perlu di implementasikan di kehidupan sehari-hari. Laporan ini bertujuan untuk mengetahui pandangan islam mengenai menjaga kesehatan tubuh dan mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan dalam islam. Metode yang digunakan adalah metode systematic review. Islam memotivasi umatnya untuk memiliki gaya hidup yang sehat sesuai anjuran. Hal ini sebagaimana islam sangat memperhatikan kesehatan fisik seperti adanya anjuran berpuasa, pengaturan jenis makanan yang baik dan halal serta kewajiban menjaga kebersihan. Tak hanya itu, islam juga memperhatikan kesehatan mental dengan mengajarkan banyak praktik efektif yang berbeda untuk mengelola stres demi kesejahteraan spiritual. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa islam sangat berpengaruh dalam membentuk umatnya sebagai insan yang sehat sekaligus bertakwa sebagaimana ajarannya memegang peranan yang sangat penting dalam membimbing individu menuju pola hidup sehat.*

**Keywords:** Kesehatan, Pandangan, Islam, Pola hidup.

### Latar Belakang

Secara umum hidup sehat diartikan sebagai hidup yang terbebas dari segala masalah baik masalah rohani dan jasmani. Gangguan rohani meliputi apa yang mengganggu kesehatan kondisi pikiran, hati dan jiwa. Masalah jasmani bisa berupa penyakit-penyakit yang mengganggu

fungsi anggota badan. Jadi pengertian hidup sehat itu gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang. Dalam UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan, yakni keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang

hidup produktif secara sosial yang memungkinkan secara sosial, budaya, dan ekonomis. Pendidikan memandang hidup sehat merupakan masalah tingkah laku manusia, termasuk sikap dan kebiasaan sehari-hari yang bersifat menyeluruh. Berdasarkan hal itu, sehat atau hidup sehat dapat dilihat dari berbagai segi kehidupan meliputi proses dan tujuannya. Kedua hal ini berlangsung secara individual, dalam arti setiap orang memiliki kebutuhannya sendiri, meskipun pada saat kesehatannya terganggu, ia akan melihat kembali pada perilakunya sehari-hari terutama pada berbagai faktor yang mempengaruhinya. Misalnya kebiasaan makan dan minum, istirahat, membuang sampah sembarangan, bekerja, bergaul dan sebagainya.' Dalam Islam, agar seseorang meraih hidup sehat, maka sepanjang hidupnya selalu diatur dan diberikan bimbingan, mulai dari ketika bangun tidur, bekerja, istirahat, makan dan minum, merawat kebersihannya, hingga tidur kembali. Ketika bangun tidur misalnya, umat Islam tidak boleh terlambat. Di waktu pagi, umat Islam harus bangun dari tidur tepat waktu, dan segera mengambil air wudhu, kemudian datang ke masjid memenuhi panggilan adzan untuk shalat bersama-sama para tetangga yang berdekatan dengan tempat ibadah itu. Pendidikan Islam memandang hidup sehat adalah salah satu cara untuk mencapai kehidupan yang bahagia, berkah, bermanfaat, dan tentram sejahtera. Maka dari itu dalam menerapkan hidup sehat adalah suatu kebahagiaan yang mutlak bagi seluruh umat muslim. Hidup sehat adalah bagian dari perintah Allah kepada hamba-hamba-Nya. Sebagai perintah Allah,

hamba-hamba-Nya diberi kesempatan untuk memelihara tubuhnya dengan penuh kesungguhan dan totalitas. Jika kita merawat tubuh kita dengan penuh kesungguhan, maka Allah akan memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap aktivitas yang berkaitan dengan upaya mendekati diri kepada pencipta. Maka, kita yang selalu taat menjalankan perintah agama, akan senantiasa memperoleh petunjuk untuk mencapai zona sehat yang tidak mudah diperoleh, kecuali orang-orang yang benar-benar dan sungguh-sungguh menjalankan perintah-Nya. Seseorang dikatakan sehat bisa ditinjau dari segi fisik maupun psikis. Sehat dari segi fisik dapat dilihat dari bentuk tubuhnya yang segar bugar dan mampu melakukan berbagai aktivitas. Sedangkan, seseorang dikatakan sehat secara psikis dapat diketahui bagaimana jiwa orang tersebut berpikir dengan baik dan bertindak secara realistis. Dalam menjaga kondisi agar tetap sehat baik secara fisik maupun psikologis, tidak perlu mengeluarkan banyak biaya dengan ongkos yang mahal. Kesehatan tubuh agar tetap terlihat sehat dan bugar salah satunya bisa dilakukan dengan cara menjaga pola hidup yang bisa dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh, pola makan atau minum serta menjaga lingkungan dimana seseorang itu tinggal. Dalam hal ini kesehatan menjadi sangat penting sebagai salah satu faktor penentu kehidupan. Pentingnya menjaga kesehatan perlu diterapkan sejak dini, agar tercipta hidup sehat yang membawa dampak pada hidup dan lingkungan.

## Tujuan Penelitian

Pembuatan laporan ini bertujuan untuk mengetahui pandangan islam mengenai menjaga kesehatan tubuh dan mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan dalam islam.

## Metode Penelitian

Penulisan makalah ini menggunakan metode systematic review. Pencarian systematic review menggunakan data base Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “Kesehatan dalam islam”, “Olahraga”, “ Agama”, “*Health*”, “*Religion*”, “puasa”, dan “kebersihan”.

Pencarian artikel harus memenuhi kriteria inklusi yaitu: artikel penelitian yang dipublikasikan 10 tahun terakhir (2013 - 2023); menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia; merupakan artikel jurnal dan *open access*, artikel *full text*, *systematic review*, dan *literature review*. Kriteria eksklusi yaitu artikel dalam bentuk ensiklopedia, wikipedia, dan artikel yang tidak *open access*.

## Hasil

### 1. Peran Ajaran Islam dalam Memotivasi Gaya Hidup Sehat

Dalam Islam, ajaran agama memegang peranan yang sangat penting dalam membimbing individu menuju pola hidup sehat dan bertanggung jawab. Aspek

penting dalam hal ini adalah sikap terhadap makanan. Islam menganjurkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang baik dan halal. Memilih makanan halal bukan hanya sekedar aspek pola makan tapi juga wujud ketaatan kepada Allah. Hal ini mendorong masyarakat untuk menghindari makanan yang mungkin berbahaya bagi kesehatan atau tidak memenuhi standar halal. Selain itu, Islam juga melarang konsumsi alkohol dan obat-obatan, yang merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran serta melindungi individu dari bahaya yang dapat merugikan diri sendiri dan masyarakat.<sup>1,2,3</sup>

### 2. Kesehatan Fisik dan Mental dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran Islam, kesehatan jasmani dan rohani memegang peranan yang sangat penting. Islam mengajarkan bahwa tubuh yang sehat merupakan anugerah dari Allah dan harus dijaga dengan baik. Hal ini tercermin dari anjuran menjaga pola makan sehat dan rutin berolahraga.<sup>4,5</sup> Selain itu, juga terdapat anjuran untuk menghindari hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan fisik, seperti meminum minuman beralkohol atau zat berbahaya. Islam juga menekankan kesehatan mental, dengan anjuran untuk menghindari stres berlebihan dan mengandalkan tawakkal (percaya kepada Allah) sebagai cara mengatasi stres hidup. Keimanan kepada Tuhan dianggap sebagai sumber kekuatan yang dapat membantu individu mengatasi tantangan mental dan emosional dalam hidup, menciptakan keseimbangan penting antara kesehatan fisik dan mental dalam mengamalkan agama sehari-hari.<sup>6,7,8</sup>

### 3. Diet dan Gizi dalam Islam

Dalam Islam, petunjuk mengenai pola makan dan nutrisi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan pribadi. Salah satu praktik yang paling menonjol adalah puasa selama bulan Ramadhan, di mana umat Islam berpantang makanan dan minuman dari fajar hingga senja. Puasa ini tidak hanya sekedar kewajiban agama tetapi juga memberikan manfaat penting bagi kesehatan, seperti mengeluarkan racun dari dalam tubuh dan meningkatkan pengendalian diri.<sup>6,9</sup>

Selain itu, Islam menganjurkan konsumsi makanan seimbang dan bergizi sebagai bagian dari menjaga kesehatan.<sup>10,11</sup> Hal ini melibatkan menghindari makan berlebihan atau berpotensi membahayakan kesehatan Anda, serta memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh Anda. Dengan pedoman yang jelas mengenai pola makan dan gizi, Islam tidak hanya menginspirasi individu untuk menjaga kesehatan fisik tetapi juga mengajarkan disiplin diri dan pengendalian diri dalam pengelolaan pola makan, yang dapat berdampak positif pada pencapaian keseimbangan fisik dan mental.<sup>6</sup>

### 4. Manfaat dan Hikmah Puasa dalam Islam

Puasa dalam Islam mempunyai aspek keagamaan yang sangat penting, dimana umat Islam menganggapnya sebagai salah satu bentuk ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mengingatkan akan pentingnya bersyukur. Namun, selain aspek keagamaan, vegetarian juga memiliki banyak manfaat kesehatan yang tidak dapat diabaikan. Salah satu manfaat utama puasa

adalah membersihkan tubuh dari racun. Dengan tidak mengonsumsi makanan atau minuman dalam jangka waktu tertentu, tubuh mempunyai peluang untuk menghilangkan zat beracun dan mengaktifkan proses detoksifikasi alami.<sup>12,13</sup>

Selain itu, puasa juga dapat membantu mengontrol berat badan. Dengan mengurangi frekuensi makan dan mengatur kebiasaan makan selama bulan puasa, banyak orang yang mengalami penurunan berat badan secara signifikan. Hal ini dapat membantu mengatasi masalah obesitas dan masalah kesehatan terkait lainnya. Selain manfaat fisik, puasa juga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Amalan puasa mengajarkan kita disiplin diri, pengendalian diri dan kesabaran yang merupakan keterampilan penting dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, puasa tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental dan spiritual seseorang.<sup>12</sup>

### 5. Manajemen Stres Berdasarkan Ajaran Islam

Islam mengajarkan banyak praktik efektif yang berbeda untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Dzikir, doa dan tawakal merupakan amalan yang membantu individu mengatasi tekanan hidup. Melalui dzikir, individu dapat menenangkan pikirannya, mengalihkan perhatian dari stres, dan menemukan kedamaian batin. Dzikir juga membantu memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, mendatangkan rasa bahagia dan meningkatkan kesejahteraan mental.<sup>14</sup>

Selain dzikir, doa juga merupakan sarana penting untuk mengelola stres. Doa merupakan salah satu cara berkomunikasi dengan Tuhan, mencari petunjuk, dan meminta pertolongan ketika menghadapi tantangan hidup. Doa memberi individu rasa harapan dan ketenangan, membantu mereka merasa lebih terhubung dengan kekuatan yang lebih besar dan mengurangi beban emosional mereka.<sup>14</sup>

Selain itu, konsep tawakal, kepercayaan dan ketergantungan kepada Allah, juga membantu mengurangi stres. Dengan tawakkal, individu belajar melepaskan perasaan cemas dan mengendalikan apa yang tidak dapat dikendalikan sehingga mengurangi stres dalam hidupnya.<sup>14</sup>

Secara keseluruhan, praktik spiritual Islam memberikan cara yang efektif untuk mengelola stres dan memberikan dukungan emosional dan spiritual yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.<sup>14</sup>

#### 6. Kebersihan dalam Islam

Dalam Islam, kebersihan merupakan nilai yang sangat penting. Menjaga kebersihan diri, seperti yang dilakukan dalam ritual mandi sebelum beribadah, merupakan bagian integral dari persiapan spiritual. Wudhu merupakan suatu cara mensucikan diri lahir dan batin sebelum melaksanakan ibadah, agar individu dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan pikiran yang suci dan hati yang suci.<sup>15</sup>

Selain menjaga kebersihan diri, Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan makanan.<sup>16,17</sup> Bukan hanya menjaga kesehatan diri, tapi

juga mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Menghindari makanan najis atau minuman yang terkontaminasi adalah salah satu praktik yang dianjurkan oleh Islam dan merupakan langkah proaktif dalam menjaga kesehatan tubuh dan melindungi diri dari potensi ancaman kesehatan.<sup>15</sup>

Oleh karena itu Islam mengajarkan bahwa kebersihan tidak hanya sekedar aspek fisik tetapi juga aspek spiritual dan sosial. Praktik-praktik ini membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental serta berkontribusi positif dalam menjaga kesehatan masyarakat secara keseluruhan.<sup>15</sup>

#### 7. Kesejahteraan Spiritual dan Kesehatan Fisik

Islam memahami eratnya hubungan antara kesehatan jiwa dan kesehatan jasmani, dan hal ini menjadi poin penting dalam ajaran agama ini. Ketika seseorang membina hubungannya dengan Allah dan menjaga keimanannya melalui ibadah, maka hal itu dapat mendatangkan kedamaian batin, yang berdampak positif pada kesehatan fisiknya. Kesehatan mental menciptakan landasan mental yang kuat, mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kebahagiaan, yang dapat berdampak positif pada sistem kekebalan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.<sup>18</sup>

Selain itu, kesehatan mental dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan ketika seseorang menghadapi tantangan kesehatan. Iman kepada Tuhan dapat menjadi sumber kekuatan dan harapan untuk mengatasi penyakit atau tantangan lainnya. Hal ini membantu individu melakukan pendekatan terhadap

pengobatan medis dengan lebih positif, berdoa untuk kesembuhan, dan memiliki sikap spiritual yang lebih kuat terhadap penyakit.<sup>18</sup>

Oleh karena itu, dalam Islam, kesehatan jiwa dan kesehatan jasmani dianggap saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Perawatan yang seimbang terhadap keduanya dianggap sebagai aspek penting dari kehidupan yang sehat dan bermakna.<sup>18</sup>

#### 8. Ketentuan Diet dalam Islam

Dalam Islam, ada aturan makan yang jelas yang diatur dalam hukum syariah. Salah satunya adalah larangan konsumsi daging babi, alkohol, dan makanan non-halal. Larangan ini memiliki dasar agama yang kuat tetapi juga memiliki aspek yang sangat penting dalam melindungi kesehatan pribadi.<sup>19</sup>

Larangan konsumsi daging babi dan alkohol didasarkan pada prinsip agama menghormati tubuh sebagai amanah dari Allah. Makan daging babi dianggap haram dalam Islam karena babi dianggap hewan najis dalam agama ini. Alkohol juga dilarang karena dapat mempengaruhi kesadaran dan perilaku seseorang, sehingga mungkin menimbulkan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain.<sup>19,20</sup>

Selain itu, makanan yang tidak halal, seperti daging yang tidak disembelih sesuai aturan syariah, juga dilarang karena dapat membahayakan kesehatan. Selama penyembelihan halal, darah dihilangkan seluruhnya dari daging, membantu mencegah penyebaran penyakit dan menjamin keamanan konsumsi daging.<sup>19</sup>

Oleh karena itu, larangan rezim Islam tidak hanya memiliki dimensi keagamaan tetapi juga melindungi individu dari risiko kesehatan yang mungkin terkait dengan konsumsi makanan dan minuman tertentu. Ini adalah contoh lain bagaimana nilai-nilai agama dapat dipadukan dengan perhatian terhadap kesehatan fisik sehari-hari.<sup>19</sup>

#### Kesimpulan

Kesimpulan makalah ini yaitu ajaran agama memegang peranan yang sangat penting dalam membimbing individu menuju pola hidup sehat. Islam menganjurkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang baik dan halal, seperti dilarang meminum minuman beralkohol atau zat berbahaya. Islam juga menekankan kesehatan mental, dengan anjuran untuk menghindari stres berlebihan dan mengandalkan tawakkal kepada Allah SWT. sebagai cara mengatasi stres hidup. Selain itu, kewajiban berpuasa juga memberikan manfaat penting bagi kesehatan, seperti mengeluarkan racun dari dalam tubuh dan meningkatkan pengendalian diri. Islam juga menganjurkan umatnya untuk menjaga kebersihan baik kebersihan diri, lingkungan, dan makanan untuk mencegah penyebaran penyakit. Maka dari itu, ajaran islam sangat bermanfaat bagi setiap insan karena selain memberi manfaat di dunia dengan kesehatan, dapat pula memberi manfaat dengan keberkahan di akhirat karena menaati anjuran dan perintah-Nya.

## Referensi

- Ahmad F, Khan SA. The Role of Islamic Teachings in Promoting Healthy Lifestyle Choices. *Journal of Islamic Studies and Public Health*. 2020;4(2):87-96.
- Akbar, D., & Budiyanto, B. Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis. Al-Bayan: *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*. 2020; 3(2):157-173.
- Khairani, M.D. Prilaku Hidup Bersih dan Sehat Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*. 2020; 1(1): 31-43
- Ruhardi, Rudi, Wildan Alfia Nugroho, Ardhana Januar Mahardhani. Olahraga Kebugaran Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam. *PELANGI: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*. 2021; 3(2): 64-80.
- Ruhbani, F. Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani dengan Olahraga dalam Perspektif Hadis: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Conference Article of Takhrij Al-Hadith*. 2022; 16: 231-238.
- Rahman A, Ali S. Islamic Perspectives on Physical and Mental Health: A Review of Contemporary Literature. *Journal of Islamic Medical Association*. 2019;3(1):32-41.
- Bahador Mehraki & Abdollah Gholami . Physical and mental health in Islam. *World Family Medicine*. 2017; 15(9):142-148.
- Musfichin. Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studi Insania*. 2019;7(1):66-75.
- Hasan M, Siddique A. Dietary Practices and Health in Islam: A Comprehensive Review. *Journal of Islamic Nutrition and Health*. 2018;6(3):112-125.
- Subrata, S.A & Dewi, M.V. Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*. 2017;15(1):242-254
- Andriyani. Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2019;15(2):178-198

- Guntur, M. Al-Quran Teach The Importance Of Taking Care Of Health Physical: Tafseer Surat Al- Baqarah. *Jurnal Mahasiswa Humanis*.2021; 1(2): 50-57
- Yusuf S, Amin R. The Influence of Islamic Fasting (Sawm) on Health: A Systematic Review. *Journal of Islamic Medicine*. 2017;2(4):189-198.
- Ali H, Ahmed N. Islamic Perspectives on Stress Management and Mental Health: Insights from Contemporary Scholars. *Journal of Islamic Psychology*. 2016;5(2):75-88.
- Khan I, Rahman M. Hygiene and Cleanliness in Islam: A Holistic Approach to Health. *International Journal of Islamic Medicine*. 2015;3(1):20-29.
- Rokim. Konsep Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Hamka. *Jurnal Studi Islam*. 2018; 13(1): 79-81.
- Aulia, A.G. Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan Menurut Hadis. *Jurnal Riset Agama*. 2021; 1(1): 188-194.
- Ahmed A, Hussain S. Spiritual Well-being and Physical Health: A Study of the Relationship from an Islamic Perspective. *Journal of Islamic Health Promotion*. 2014;5(3):150-162.
- Mahmood F, Saleem S. Islamic Dietary Laws and Their Impact on Health: A Comparative Study. *Journal of Islamic Dietary Sciences*. 2013;1(1):45-56.
- MAHMUD, Hamidullah. Hukum Khamr Dalam Perspektif Islam. *MADDIKA: Journal of Islamic Family Law*. 2020; 1(1): 28-47.