

HUBUNGAN NILAI-NILAI AGAMA ISLAM DENGAN KEBIASAAN POLA HIDUP SEHAT

Muhammad Raisa Attansyah¹⁾, Sigit Dwi Laksana²⁾, Lilis Sumaryanti³⁾

^{1,2,3}Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia
email: attansyah.raisa@gmail.com

Abstract: Health topic has been popular again recently, this is supported by the adaptation of new habits (new normal) that were implemented after the world was hit by pandemic. This article describes the relationship between Islamic religious values and healthy lifestyle habits originating from verses *Al-Qur'an* and *Hadith* of the Prophet Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam. The method used is library research, carried out by collecting and researching data from books or writings that are in accordance with the discussion into primary sources and secondary sources. The results of this study are based on the research of two books with the same theme, namely there is a relationship between Islamic religious values and a healthy lifestyle. This is in accordance with what has been explained by health experts and even the World Health Organization (WHO), which must balance physical (physical) health and mental (spiritual) health to carry out activities in the world.

Keywords: Islamic values, Healthy Lifestyle, Health

Abstrak: Topik kesehatan kembali populer akhir-akhir ini, hal ini didukung dengan adanya adaptasi kebiasaan baru (new normal) yang diterapkan pasca dunia dilanda pandemi. Penelitian ini bertujuan menguraikan hubungan nilai-nilai agama Islam dengan kebiasaan hidup sehat yang bersumber dari ayat *Al-Qur'an* dan *Hadits* Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, dilakukan dengan cara mengumpulkan dan meneliti data dari buku-buku atau tulisan yang sesuai dengan pembahasannya ke dalam sumber primer dan sumber sekunder. Hasil penelitian ini berdasarkan penelitian dua buku dengan tema yang sama yaitu ada hubungan nilai-nilai agama Islam dengan pola hidup sehat. Hal ini sesuai dengan apa yang telah dijelaskan oleh para ahli kesehatan bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang harus menyeimbangkan kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan mental (spiritual) untuk menjalankan aktivitas di dunia.

Katakunci: nilai-nilai Islam, gaya hidup sehat, kesehatan

Pendahuluan

Salah satu hal yang sangat penting dan diinginkan setiap orang adalah kesehatan. Sehat yakni suatu sikon dimana tubuh seseorang jauh atau bahkan bebas dari penyakit, baik secara jasmani/fisik maupun rohani/jiwa. Ketika seseorang tidak menjaga kesehatan akan berdampak pada terhambat atau terganggunya aktivitas sehari-hari¹ karena turunnya sistem imun dalam tubuh, salah satu contohnya mudah lelah. Tubuh juga akan cenderung rentan terkena penyakit ketika seseorang tidak menjaga kesehatan, penyakit tersebut menyerang akibat tidak teraturnya pola hidup seseorang. Suatu hal yang paling dominan dalam memengaruhi tinggi rendahnya kesehatan seseorang yaitu lingkungan².

Lebih baik mencegah daripada mengobati, kata-kata tersebut sering terdengar dan sangat relevan dalam kehidupan ini. Dalam kehidupan memang sangat beragam, ada sehat pun juga ada sakit. Seseorang memang tidak selamanya sehat dan juga tidak selamanya sakit, ada kalanya

¹ Ria Puspitasari, "Pola Hidup Sehat Menurut *Al-Qur'an*:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)," *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 8, no. 1 (2022): 133–63, <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>, hlm. 134.

² Muhammad Syafrodin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw Jasmani Dan Ruhani* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2011), hlm. 13.

seseorang berada di titik yang berbeda, itu semua tergantung bagaimana seseorang menyikapinya dengan cara menerapkan hidup sehat agar terhindar dari penyakit sehingga kesehatan menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan.

Bloom (1974) dalam Khairul Anam, terdapat 4 faktor yang memengaruhi kesehatan yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan, dan faktor pelayanan kesehatan. Dari faktor-faktor tersebut, faktor perilaku lah yang paling dominan dan atau berpengaruh terhadap penerapan pola hidup sehat³ hal tersebut dikarenakan hanya diri seseorang lah yang dapat merubah pola hidupnya dari kurang sehat menjadi lebih sehat.

Di dalam agama Islam juga menganjurkan seorang muslim untuk menjaga kesehatan, hal tersebut relevan dengan hadis yang berbunyi:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya:

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan keduanya memiliki kebaikan". (Hadis Riwayat Muslim no. 2664; Ahmad no. II/ 366, 370; Ibnu Majah no, 79, 4168). Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani rahimahullah dalam *Hidayatur Rumat ila Takbriji Ahadisil Mashabih wal Misykat* (no. 5228)⁴.

Dengan menjaga kesehatan seseorang akan memperoleh tubuh yang kuat⁵, hal itu membuat seseorang otomatis akan kuat dalam segala hal terutama dalam beribadah kepada Allah. Maka daripada itu, menjaga kesehatan dan atau menerapkan pola hidup sehat termasuk salah satu bentuk rasa syukur kepada Allah yang telah memberi karunia dalam bentuk kesehatan.

Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam juga mengajarkan untuk selalu berdoa kepada Allah agar diberi kesehatan kepada diri seseorang, seperti salah satu doa yang disunnahkan membacanya pada pagi dan sore hari yang berbunyi:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي

Artinya:

"Ya Allah, selamatkanlah tubuhku (dari penyakit dan dari apa yang tidak aku inginkan)." (Hadis Riwayat Bukhari dalam *Shahiib al-Adabil Mufrad* no. 701, Abu Dawud no. 5090, Ahmad V/42) Hadis hasan⁶.

Selain dengan berdoa dan meminta kepada Allah, untuk mendapatkan tubuh yang sehat seseorang juga harus berusaha menerapkan pola hidup sehat, diantaranya dengan menjaga pola makan, menjaga berat badan, melakukan aktivitas fisik atau berolahraga, bahkan dengan melakukan ibadah pun seseorang bukan hanya mendapatkan kesehatan rohani, melainkan kesehatan tubuh pun juga akan didaptkannya. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yaitu: oleh Ria Puspitasari (2022) yang berjudul "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)" yang menyatakan bahwa anjuran pola hidup sehat

³ Khairul Anam, "Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016," Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam 3, no. 1 (2016), hlm. 67.

⁴ Yazid bin 'Abdul Qadir Jawaz, "Mukmin Yang Kuat Lebih Baik Dan Lebih Dicintai Oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala | Almanhaj," almanhaj.or.id, <https://almanhaj.or.id/12492-mukmin-yang-kuat-lebih-baik-dan-lebih-dicintai-oleh-allah-subhanahu-wa-taala-2.html>, (Akses 13 Juli 2022).

⁵ Khairul Anam, "Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016," Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam 3, no. 1 (2016), hlm. 68.

⁶ Yazid bin 'Abdul Qadir Jawaz, *Dzikir Pagi Petang Dan Sesudah Shalat Fardhu Menurut Al-Qur'an Dan as-Sunnah Yang Shahih*, 32nd ed. (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2017), hlm. 59.

yang dijelaskan dalam Al-Qur'an sama dengan anjuran dari WHO (*World Health Organization*), yaitu pola hidup sehat dibagi menjadi kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Untuk mendapatkan kesehatan yang sempurna seseorang harus memperhatikan keduanya karena saling berpengaruh⁷.

Terdapat juga penelitian oleh Andriyani (2019) yang berjudul "Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan" yang menyatakan Islam telah mengatur hal yang berhubungan dengan makanan baik dalam Al-Qur'an maupun hadis. Islam dan kesehatan berjalan bersama dengan konsep makanan *halalan thayyiban*, sehingga harus memperhatikan sumber-sumber makanan agar terbebas dari makanan haram dan terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh makanan⁸.

Selain penelitian tersebut, terdapat juga penelitian oleh Masyhuri Rifai yang berjudul "Hadis Ilmi : Diet Sebagai Upaya Penyembuhan" yang menyatakan diet berdasarkan hadis Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam riwayat Imam At-Tirmidzi tentang pembagian lambung (sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sepertiga untuk udara) yang dikutip dari Christian Leeuwenburg dari *Institute of Aging di University of Florida* ketika seseorang mengurangi porsi makan 8% dapat mencegah kerusakan organ tubuh yang diakibatkan oleh penuaan⁹.

Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini, yaitu oleh Khairuddin dengan judul "Olahraga Dalam Pandangan Islam" menyatakan menurut hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari, Nabi Muhammad Shallahu 'alaihi wa sallam menasehati para sahabatnya (termasuk semua muslim yang harus mengikuti sunahnya) untuk mahir dalam olahraga. Terutama menunggang kuda, berenang, dan memanah. Tiga gerakan yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad tersebut bisa dijadikan sebagai sumber dari semua gerakan saat ini. Ketiga bidang tersebut meliputi aspek kebugaran, keterampilan, akurasi, sportivitas, dan kompetisi¹⁰.

Penulis menyimpulkan bahwa terdapat benang merah antara nilai-nilai agama Islam dalam hal ibadah dengan ilmu-ilmu kesehatan yaitu penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan ini. Maka penulis mengangkat tema ini dengan tujuan:

1. Mengidentifikasi hubungan nilai-nilai ibadah dengan penerapan pola hidup sehat
2. Memberikan kontribusi untuk penelitian kedepannya
3. Bertambahnya pengetahuan dalam ilmu kesehatan berdasarkan dalil-dalil dalam Al-Qur'an dan hadis, serta menambah keimanan dan rasa semangat dalam menerapkan pola hidup sehat.

Metode

Penelitian menggunakan penelitian kajian kepustakaan (*library research*), disebut sebagai studi pustaka. Kajian kepustakaan adalah metode yang berhubungan dengan pengumpulan data

⁷ Ria Puspitasari, "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)," *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 8, no. 1 (2022): 133–63, <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>."

⁸ Andriyani Andriyani, "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective)," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 178.

⁹ Masyhuri Rifai, "Hadis Ilmi : Diet Sebagai Upaya Penyembuhan," *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah* 1, no. 2 (2018): 219–229, <https://zenodo.org/record/2376872/files/6>. Jurnal Masyhuri Rifai.pdf?download=1.

¹⁰ Khairuddin, "Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam," *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* Vol.4, no. No. 3 (2020): 56.

pustaka¹¹. Penelitian kepustakaan juga bermakna sebuah penelitian yang didasari sumber literatur (kepustakaan) yang berbentuk buku, catatan, jurnal, artikel, ataupun penelitian terdahulu¹².

Pendapat lain mengatakan penelitian kepustakaan adalah penelitian berhubungan dengan pengkajian teoritis dan literatur tertulis yang terdapat kaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang terus berkembang dalam situasi dan kondisi sosial yang diteliti¹³.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa penelitian kepustakaan atau juga bisa dikatakan studi pustaka merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara membaca, mencatat, dan mengolah data dari berbagai sumber literasi tertulis seperti buku, jurnal, artikel, *web online*, dan lainnya baik di perpustakaan dan tempat lainnya.

Alasan penulis menggunakan atau menerapkan penelitian kepustakaan ialah dikarenakan sumber-sumber data tidak dapat atau jarang dijumpai di lapangan, bahkan dalam hal tertentu data di lapangan kurang signifikan untuk menjawab penelitian ini sehingga sumber-sumber penelitian hanya bisa dijumpai pada literasi dalam bentuk tulisan, maka sumber dari penelitian ini adalah Al-Qur'an dan hadis juga sumber lainnya berupa informasi dan atau tulisan dengan tema yang sama.

Sumber primer untuk mengangkat penelitian ini adalah buku yang berjudul "Jurus Sehat Rasulullah" karya dr. Zaidul Akbar, sedangkan sumber sekunder untuk menunjang penelitian adalah buku yang berjudul "Praktek Kedokteran Nabi" karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.

Inti dalam buku tersebut memaparkan bahwa kebiasaan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan kembali berpedoman kepada panduan kesehatan yang sejalan dengan Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah Shallaahu 'alaihi wasallam yang didukung dengan perkembangan iptek di masa sekarang¹⁴.

Pembahasan

Pola dapat diartikan suatu yang berkaitan dengan sistem, cara kerja, dan bentuk kegiatan¹⁵. Pola juga dapat diartikan sebagai suatu proses yang terdapat hubungan dengan unsur pendukungnya. Menurut promkes.kemkes.go.id tentang pola hidup sehat dalam katadata.co.id adalah gaya hidup yang terbebas dari problem kesehatan jasmani maupun rohani¹⁶. Sedangkan Anne Ahira dalam Suryanto menjelaskan gaya hidup yang memperhatikan hal-hal penentu kesehatan, yaitu dalam hal makanan dan olahraga¹⁷ adalah salah satu bentuk pola hidup sehat. Selain itu, menurut *Harvard Health Publishing* yang dikutip dalam kompas.com menjelaskan pola hidup sehat meliputi lima, yaitu terpenuhinya nutrisi sehat seperti buah dan sayur, melakukan

¹¹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 2nd ed. (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), hlm. 3.

¹² Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hlm. 5.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 291.

¹⁴ dr. Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasulullah*, ed. Safitri Lusiana D, cetakan ke (Bandung: PT Sygma Media Inovasi, 2020), hlm. xi.

¹⁵ Maimun, "Pola Pendidikan Pesantren Perspektif Pendidikan Karakter," *Journal of Islamic Studies* 2, No. 2 (2017), hlm. 213.

¹⁶ Siti Nur Aeni, "Memahami Pengertian Pola Hidup Sehat Hingga Penerapannya - Lifestyle Katadata.Co.Id," katadata.co.id, 2022, <https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/621d93b5cc22d/memahami-pengertian-pola-hidup-sehat-hingga-penerapannya> (akses 14 Juli 2022).

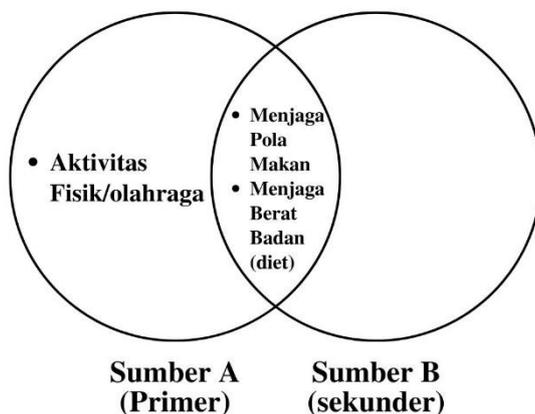
¹⁷ Suryanto, "Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani," *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi FIK-UNY*, 2019, hlm. 3.

aktivitas fisik seperti berolahraga, memperhatikan berat badan, tidak merokok, dan tidak meminum alkohol¹⁸.

Mengenai penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk menjaga tubuh dari segala macam penyakit dengan cara mengonsumsi makanan sehat, menghindari alkohol, dan berolahraga sehingga berat badan tetap stabil dan tubuh tetap bugar.

Jadi, pola hidup sehat dalam Islam adalah memelihara kesehatan tubuh dengan menyeimbangkan antara kesehatan fisik dan jiwa yang sejalan dengan ajaran dan anjuran dalam Al-Qur'an maupun sunah-sunah dan kebiasaan Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam ketika hidupnya, seperti pola makan sampai berolahraga atau melakukan aktifitas fisik.

Sumber penelitian ini berasal dari beberapa literasi tertulis berupa jurnal atau artikel terdahulu yang memiliki kesamaan tema, yaitu agama Islam dan kesehatan. Dikarenakan penelitian ini menggunakan studi kepustakaan, maka penelitian terdahulu sangat berguna untuk mendukung penyusunan penelitian ini. Hasil penelitian ini dipaparkan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Rangkuman analisis antara dua buku rujukan

Hasil penelitian ini mengacu pada isi sumber primer dan sekunder, yaitu berupa buku A = Jurus Sehat Rasulullah karya dr. Zaidul Akbar (sumber primer) dan B = Praktek Kedokteran Nabi karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (sumber sekunder) yang diteliti bahwasanya terdapat persamaan tentang hubungan nilai agama Islam dengan pola hidup sehat, yaitu dalam hal mengatur pola makan dan menjaga berat badan (diet), namun bahasan tentang aktivitas fisik/olahraga hanya terdapat pada buku primer dan tidak didapati pada buku sekunder.

Penelitian ini membuahkan hasil, yakni adanya hubungan yang baik antara ibadah dengan kebiasaan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari, karena ketika seseorang ingin beribadah secara sempurna harus mempunyai tubuh yang sehat dan kuat. Jika tubuh seseorang sedang sakit ibadah pun menjadi terhambat, oleh karena itu pola hidup sehat harus diterapkan untuk menghindari dan mencegah sakit menyerang tubuh. Adapun pola hidup sehat yang umum

¹⁸ Mochamad Sadheli, "Pengertian Pola Hidup Sehat Dan Manfaatnya Dalam Dunia Olahraga Halaman All-Kompas.Com," [www.kompas.com](https://www.kompas.com/sports/read/2022/03/24/15000058/pengertian-pola-hidup-sehat-dan-manfaatnya-dalam-dunia-olahraga?page=all), 2022, <https://www.kompas.com/sports/read/2022/03/24/15000058/pengertian-pola-hidup-sehat-dan-manfaatnya-dalam-dunia-olahraga?page=all> (akses 14 Juli 2022).

dilakukan adalah menjaga pola makan, menjaga berat badan, dan melakukan aktivitas fisik/olahraga.

Ibadah dalam pembahasan ini termasuk kategori ibadah yang berdasarkan kualitasnya, yaitu ibadah *mulbaqot*. Ibadah *mulbaqot* adalah ibadah yang hakikatnya bukan ibadah, artinya hanya dalam bentuk perkataan atau perbuatan yang dilakukan seseorang dalam kehidupannya dan termasuk perkara mubah, seperti makan, minum, tidur, dan sebagainya. Akan tetapi, dikarenakan terdapat niat dan perbuatan tersebut dijadikan sebagai sarana beribadah, maka akan bernilai pahala¹⁹.

Menjaga Pola Makan

Cara mengatur makanan mulai dari varian atau jenis dan jumlahnya dengan mempertimbangkan status nutrisi, angka kecukupan gizi (AKG), juga untuk mencegah penyakit²⁰ adalah arti umum dari pola makan.

Menjaga pola makan mempunyai banyak manfaat dalam kehidupan seseorang, salah satu diantaranya adalah mampu terhindar dari berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh suatu makanan. Dalam Islam juga terdapat anjuran untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi, seperti firman Allah dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ

Artinya:

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.” (QS. Abasa:24)²¹.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang harus memperhatikan makanan yang akan dimakan dari segi apapun, baik dari segi halal haram maupun kandungan yang ada pada makanan tersebut.

Pada masa sekarang banyak orang termasuk sebagian orang muslim mengabaikan apa yang mereka makan, ditambah munculnya produk-produk makanan cepat saji dari luar negeri dan tren *mukbang* yaitu makan dalam porsi yang sangat banyak. Hal tersebut sangat bertentangan dalam agama Islam, karena Islam sendiri mengajarkan untuk tidak berlebihan dalam segala apapun termasuk dalam hal makan. Seperti firman Allah:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya:

“makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf:31)²².

Dalam kesehatan makan berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan, dikutip dari hellosehat.com menjelaskan bahwa lambung akan membesar melebihi ukuran normal ketika seseorang makan banyak, lambung akan mendesak organ-organ lain sehingga organ tersebut bekerja lebih keras dan membuat seseorang akan menjadi cepat lesu. Selain itu, jangka panjang

¹⁹ Isnan Anshory, Silsilah Tafsir Ayat Ahkam QS. Al-Baqarah:21 Hukum Seputar Ibadah : Ensiklopedia Ayat-Ayat Hukum Dalam Al-Qur'an Tartib Mushafi & Tematik, ed. Fatih (Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2018), hlm. 11-12.

²⁰ Tim Riskesdas, Riset Kesehatan Dasar, Riskesdas 2013, vol. 7 (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013), <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>, hlm. 90.

²¹ Abdul Aziz Ahmad dan Muhammad Sya'ban Al-hafizh, Al Qur'an Per Kata, Tajwid Warna Robbani (Jakarta: Surprise PT. Surya Prisma Sinergi, 2012), hlm. 586.

²² Abdul Aziz Ahmad dan Muhammad Sya'ban Al-hafizh, Al Qur'an Per Kata, Tajwid Warna Robbani (Jakarta: Surprise PT. Surya Prisma Sinergi, 2012), hlm. 155.

akibat makan berlebihan adalah meningkatkan risiko terkena obesitas yang akan menjadi penyakit diabetes tipe dua, gangguan jantung, dan penyakit kantong empedu²³.

Dapat disimpulkan bahwa menjaga pola makan selain untuk kesehatan juga terdapat kaitan dengan ibadah. Ketika seseorang menjaga pola makan dengan memperhatikan kandungan makanan tersebut dan tidak berlebihan dalam makan, akan menjadikan seseorang tidak mudah lelah dan lesu yang menyebabkan kantuk. Sehingga akan lebih mudah untuk melakukan aktivitas termasuk beribadah, bahkan secara tidak langsung seseorang juga mengamalkan perintah-perintah dari Allah.

Menjaga Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran tubuh yang dilihat dari sisi massa, ditimbang dengan pakaian seminimal mungkin dengan menggunakan alat ukur bersatuan kilogram. Salah satu hal penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang adalah dengan memantau berat badan, juga termasuk kadar lemak pada tubuh²⁴.

Menjaga berat badan sangat penting untuk kesehatan tubuh agar tetap sehat dan tidak mudah terkena penyakit, serta yang paling utama adalah mencegah kegemukan. Dalam agama Islam juga menyinggung orang-orang yang berbadan gemuk, yaitu pada hadis Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang berbunyi:

ثُمَّ يَخْلُفُ قَوْمٌ يُحِبُّونَ السَّمَانَةَ، يَشْهَدُونَ قَبْلَ أَنْ يُسْتَشْهَدُوا

Artinya:

“Kemudian datanglah suatu kaum yang suka menggemukkan badan, mereka bersaksi sebelum diminta bersaksi.” (Hadis Riwayat Muslim 6636 dan Ahmad 7322)²⁵.

Dalam riwayat hadis lainnya yang menyinggung orang gemuk adalah:

Dari Ja'dah bin Khalid, bahwa Nabi Shallallahu 'Alaihi wa Sallam pernah melihat ada orang gendut. Kemudian Nabi Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam menunjuk perutnya dan berkata

لَوْ كَانَ هَذَا فِي غَيْرِ هَذَا لَكَانَ خَيْرًا لَكَ

Artinya:

“Andai gendut ini tidak di sini, niscaya itu lebih baik bagimu” (HR. Ahmad 15868)²⁶.

Dari hadis diatas dapat disimpulkan bahwa orang gemuk menggambarkan orang yang suka makan banyak, berfoya-foya, dan selalu mengikuti hawa nafsu. Akibat dari semua itu seseorang akan menjadi malas beribadah dan banyak tidur pada malam hari. Namun, hadis tersebut tidak menyinggung seseorang yang mempunyai badan gemuk bukan dari perkara-perkara itu atau sudah menjadi ciri fisik/postur sejak kecil.

Salah satu untuk menghindari kegemukan dan menjaga berat badan dalam Islam adalah dengan berpuasa, seperti hadis yang berbunyi:

وَصُومُوا تَصِحُّوا

²³ Diah Ayu Lestari, “Efek Makan Terlalu Banyak Bagi Kesehatan,” *hellosehat.com*, 2021, <https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/efek-makan-terlalu-banyak/> (akses 26 Juli 2022).

²⁴ Hilman Fauzi et al., “Analisa Metode Pengukuran Berat Badan Manusia Dengan Pengolahan Citra,” *Teknik* 38, no. 1 (2017): 35, <https://doi.org/10.14710/teknik.v38i1.12663>, hlm. 1.

²⁵ Raehanul Bahraen, “Allah Membenci Orang Yang Gemuk?,” *muslim.or.id*, 2021, <https://muslim.or.id/68980-allah-membenci-orang-yang-gemuk.html>, (akses 27 Juli 2022).

²⁶ Ammi Nur Baits, “Allah Benci Orang Gendut?,” *konsultasisyariah.com*, 2015, <https://konsultasisyariah.com/24182-allah-benci-orang-gendut.html>, (akses 27 Juli 2022).

Artinya:

“dan berpuasalah maka kalian akan sehat”

Hadis tersebut dinilai lemah oleh sebagian besar para ulama ahli hadis. Meskipun hadis tersebut lemah, akan tetapi maknanya benar.

Dalam dunia kesehatan telah meneliti bahwa berpuasa mempunyai manfaat yang banyak, salah satu diantaranya adalah menurunkan glukosa dalam tubuh, bahkan banyak metode puasa diluar agama Islam yang juga berprinsip sama dengan puasanya agama Islam, yaitu dengan tidak makan dan minum dalam waktu 12-18 jam. Pada dasarnya saat puasa kadar gula dalam tubuh seseorang mengalami penurunan yang banyak. Hal tersebut dapat mencegah resistensi insulin, yaitu ketidakpekaan tubuh terhadap zat insulin untuk memecah glukosa menjadi energi sehingga berakibat menumpuknya lemak dimana hal tersebut bisa memicu terjadi obesitas bahkan diabetes²⁷. Selain itu, ketika seseorang sedang berpuasa jumlah kalori yang masuk dalam tubuh otomatis pasti berkurang, sehingga tubuh dengan sendirinya menggunakan lemak untuk diubah menjadi energi.

Terlepas dari semua itu agama Islam memang mewajibkan untuk berpuasa disaat bulan Ramadhan dan juga dianjurkan untuk melakukan puasa-puasa sunnah lainnya, artinya ketika seorang muslim berpuasa akan mendapat dua keuntungan yaitu terjaga atau stabilnya berat badan sehingga menjadi lebih sehat dan mendapatkan pahala karena diniatkan untuk ibadah.

Melakukan Aktivitas Fisik/Olahraga

Salah satu aktivitas fisik yang melibatkan seluruh anggota tubuh, dilakukan secara berulang-ulang, terstruktur, dan terencana dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani²⁸ adalah pengertian dari olahraga. Santosa Giriwjojo (2012) dalam Khairuddin (2022) berpendapat bahwa olahraga adalah rangkaian gerakan raga (badan) untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup²⁹.

Olahraga sangat berguna bagi manusia, karena dengan berolahraga dapat memproteksi diri dari berbagai macam penyakit, seperti obesitas, diabetes, stroke, pengeroposan tulang, dan sebagainya. Selain itu olahraga dapat memperbaiki suasana hati dan menghindarkan diri dari stres dikarenakan ketika seseorang berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai pengontrol emosi dan membuat seseorang merasa nyaman dan senang³⁰.

Olaharaga juga dianjurkan dalam agama Islam yaitu dalam hadis Rasulullah Shallaahu ‘alaihi wasallam yaitu memanah, berkuda, dan berenang. Tiga olahraga itu disebut-sebut sebagai dasar gerakan olahraga pada masa sekarang ini, artinya olahraga tersebut melibatkan seluruh gerak otot³¹.

²⁷ Anita Widiyanti Partini dan Agus Fakhruddin, “Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains,” *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama* 7, no. 1 (2021): 108–20.

²⁸ Khairuddin, “Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam,” *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* Vol.4, no. No. 3 (2020): 56, hlm. 4.

²⁹ Khairuddin, “Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam,” *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* Vol.4, no. No. 3 (2020): 56, hlm. 4.

³⁰ Ricca Monica and Nursiah Nasution, “Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta – Endorphin Mencit (Mus Musculus L.) Hamil,” *Biomedical Journal of Indonesia* 3, no. 2 (2017): 91–98.

³¹ Khairuddin, “Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam,” *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* Vol.4, no. No. 3 (2020): 56, hlm. 6.

Pandangan Islam dalam kesehatan khususnya olahraga merupakan hak asasi manusia, dikarenakan dengan olahraga manusia mendapatkan tubuh yang kuat. Islam menetapkan tubuh yang kuat adalah sebagai investasi besar yang berguna untuk melakukan muamalah-muamalah aktivitas di dunia, hal tersebut seperti firman Allah Subhanahu wa Ta'ala yang berbunyi:

إِنَّ خَيْرَ مَنْ أَسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya:

“sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil sebagai pekerja (pada kita) ialah orang kuat dan dapat dipercaya.” (QS. al-Qashash:26)³².

Kuat yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah kekuatan rohani dan jasmani. Kuat rohani bisa didapat dengan beribadah mendekatkan diri kepada Allah, sedangkan kuat jasmani bisa didapat dengan melakukan berolahraga dan atau aktivitas fisik lainnya seperti berjalan kaki, mengepel rumah, dan sebagainya³³.

Kesimpulan

Islam dan kesehatan mempunyai hubungan yang dekat, secara tidak langsung ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis banyak menyinggung tentang hal yang berkaitan dengan kesehatan. Beberapa diantaranya tentang menjaga pola makan, menjaga berat badan, dan melakukan aktivitas fisik/olahraga. Menjaga pola makan yaitu dengan memperhatikan makanan apa yang akan dimakan, terdapat kandungan yang membahayakan tubuh atau tidak, terbuat dari bahan yang halal atau haram, dan diperingatkan untuk tidak makan secara berlebihan dikarenakan dapat membuat lesu saat menjalankan ibadah. Sedangkan menjaga berat badan dilakukan dengan ibadah puasa. Selain anjuran dalam agama Islam dari sunah sampai wajib, metode berpuasa dalam kacamata kesehatan mampu membatasi kalori yang masuk dalam tubuh, sehingga dengan otomatis tubuh akan menggunakan lemak untuk diubah menjadi energi. Kemudian olahraga adalah salah satu aktivitas yang digemari Rasulullah seperti memanah, berkuda, dan berenang yang juga menjadi salah satu sunah dalam agama Islam. Dengan berolahraga seseorang akan mendapat kekuatan otot untuk menopang tubuh, sehingga tidak mudah lelah saat menjalankan muamalah di kehidupan sehari-hari.

Dilihat dari kesimpulan hasil penelitian di atas, hal perlu diperhatikan sebagai berikut:

Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk menambah ilmu pengetahuan tentang pola hidup sehat dalam sudut pandang agama Islam, dimana terdapat hubungan dengan ibadah sehari-hari.

Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi dan acuan penelitian dengan tema serupa untuk kedepannya.

Bagi pembaca, hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi dan wawasan untuk meningkatkan kesehatan tubuh agar dapat menjalankan ibadah dengan sempurna dan menambah keimanan dalam diri.

Daftar Pustaka

³² Ahmad and Al-hafizh, Al Qur'an Per Kata, Tajwid Warna Robbani, hlm. 389.

³³ Khairuddin, "Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam.", hlm. 9.

- bin 'Abdul Qadir Jawaz, Yazid. *Dzikir Pagi Petang Dan Sesudah Shalat Fardhu Menurut Al-Qur'an Dan as-Sunnah Yang Shahih*. 32nd ed. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2017.
- . “Mukmin Yang Kuat Lebih Baik Dan Lebih Dicintai Oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala | Almanhaj.” *Almanhaj.or.Id*. Accessed July 13, 2022. <https://almanhaj.or.id/12492-mukmin-yang-kuat-lebih-baik-dan-lebih-dicintai-oleh-allah-subhanahu-wa-taala-2.html>.
- Ahmad, Abdul Aziz, and Muhammad Sya'ban Al-hafizh. *Al Qur'an Per Kata, Tajwid Warna Robbani*. Jakarta: Surprise PT. Surya Prisma Sinergi, 2012.
- Akbar, dr. Zaidul. *Jurus Sehat Rasulullah*. Edited by Safitri Lusiana D. Cetakan ke. Bandung: PT Sygma Media Inovasi, 2020.
- Anam, Khairul. “Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016.” *pendidikan PHBS dalam perspektif islam* 3, no. 1 (2016): 67–78.
- Andriyani, Andriyani. “Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective).” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 178.
- Anshory, Isnan. *Silsilah Tafsir Ayat Abkam QS. Al-Baqarah:21 Hukum Seputar Ibadah : Ensiklopedia Ayat-Ayat Hukum Dalam Al-Qur'an Tartib Mushafi & Tematik*. Edited by Fatih. Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2018.
- Bahraen, Raehanul. “Allah Membenci Orang Yang Gemuk?” *Muslim.or.Id*. Last modified 2021. Accessed July 27, 2022. <https://muslim.or.id/68980-allah-membenci-orang-yang-gemuk.html>.
- Fauzi, Hilman, Fadlur Rahman, Tauhid Nur Azhar, Nasya Ayudina, and Ratri Dwiatmaja. “Analisa Metode Pengukuran Berat Badan Manusia Dengan Pengolahan Citra.” *Teknik* 38, no. 1 (2017): 35.
- Hasan, Iqbal. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Khairuddin. “Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam.” *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* Vol.4, no. No. 3 (2020): 56.
- Lestari, Diah Ayu. “Efek Makan Terlalu Banyak Bagi Kesehatan.” *Hellosehat.Com*. Last modified 2021. Accessed July 26, 2022. <https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/efek-makan-terlalu-banyak/>.
- Maimun. “Pola Pendidikan Pesantren Perspektif Pendidikan Karakter.” *Journal of Islamic Studies* 2, No. 2 (2017).
- Monica, Ricca, and Nursiah Nasution. “Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta – Endorphin Mencit (Mus Musculus L.) Hamil.” *Biomedical Journal of Indonesia* 3, no. 2 (2017): 91–98.
- Nur Aeni, Siti. “Memahami Pengertian Pola Hidup Sehat Hingga Penerapannya - Lifestyle Katadata.Co.Id.” *Katadata.Co.Id*. Last modified 2022. Accessed July 14, 2022. <https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/621d93b5cc22d/memahami-pengertian-pola-hidup-sehat-hingga-penerapannya>.
- Nur Baits, Ammi. “Allah Benci Orang Gendut?” *Konsultasisyariah.Com*. Last modified 2015. Accessed July 27, 2022. <https://konsultasisyariah.com/24182-allah-benci-orang-gendut.html>.
- Partini, Anita Widiasari, and Agus Fakhrudin. “Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains.” *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama* 7, no. 1 (2021): 108–120.

- Puspitasari, Ria. "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)." *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan* 8, no. 1 (2022): 133–163.
- Rifai, Masyhuri. "Hadits Ilmi : Diet Sebagai Upaya Penyembuhan." *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah* 1, no. 2 (2018): 219–229. <https://zenodo.org/record/2376872/files/6>. Jurnal Masyhuri Rifai.pdf?download=1.
- Riskesdas, Tim. *Riset Kesehatan Dasar. Riskesdas 2013*. Vol. 7. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013.
- Sadheli, Mochamad. "Pengertian Pola Hidup Sehat Dan Manfaatnya Dalam Dunia Olahraga Halaman All - Kompas.Com." *Www.Kompas.Com*. Last modified 2022. Accessed July 14, 2022. <https://www.kompas.com/sports/read/2022/03/24/15000058/pengertian-pola-hidup-sehat-dan-manfaatnya-dalam-dunia-olahraga?page=all>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suryanto. "Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani." *Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK-UNY* (2019): 9–25.
- Syafrodin, Muhammad. *Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw Jasmani Dan Ruhani*. Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2011.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. 2nd ed. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.