
KESEHATAN DALAM AL-QUR'AN: TINJAUAN TERHADAP AYAT-AYAT YANG MENGATUR POLA HIDUP SEHAT

Ayu Andini¹, Achmad Abubakar², Dudung Abdullah³

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar^{1,2,3}

**ayuandini9808@gmail.com¹, achmad.abubakar@uin-alauddin.ac.id²,
dudung.abdullah@uin-alauddin.ac.id³**

Abstrak

Kesehatan dalam Al-Qur'an mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi konsep kesehatan serta cara menjaga pola hidup sehat sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an. Adapun metode yang digunakan adalah metode *maudū'i* untuk menghimpun tema-tema terkait serta menganalisis ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep kesehatan jasmani dan ruhani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya menjaga kesehatan dengan cara mengatur pola makan yang baik, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup serta olahraga yang teratur. Penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang konsep kesehatan dalam Al-Qur'an tetapi juga memberikan tuntunan cara hidup sehat sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Kesehatan, Hidup, Al-Qur'an, Jasmani dan Rohani

Abstract

*in the Qur'an includes a balance between physical, mental and spiritual aspects. This research aims to identify the concept of health and how to maintain a healthy lifestyle in accordance with the guidance of the Al-Qur'an. The method used is the *maudū'i* method to collect related themes and analyze verses from the Koran related to physical and spiritual health. The research results show that the Koran really emphasizes the importance of maintaining health through a good diet, maintaining cleanliness, adequate rest and regular exercise. This research not only provides an understanding of health in the Koran but also provides guidance on how to live a healthy life so that it can be implemented in everyday life.*

Keywords: health, life, Al-Qur'an, physical and spiritual

PENDAHULUAN

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam yang kebenarannya bersifat hakiki tanpa ada keraguan didalamnya yang dijadikan sebagai pedoman umat manusia berisi petunjuk dan penjelasan sehingga mendorong kita untuk senantiasa berusaha meraih kesuksesan dalam

segala aspek kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat.¹ Hal ini disebutkan dalam Firmannya QS al-Baqarah/2: 201

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Terjemahnya :

Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.”²

Salah satu nikmat terbesar di dunia adalah nikmat kesehatan. Oleh karena itu, kita diperintahkan untuk selalu mengikuti anjuran cara menjaga kesehatan, dan berhenti melakukan sesuatu yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan menjadi lebih buruk.³

Dalam konteks Islam kesehatan dianggap sebagai salah satu nikmat Allah yang seringkali dipelekan oleh . Rasulullah menekankan terkait pentingnya kesehatan sebagaimana disebutkan dalam hadis.⁴

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya :

Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang”. (HR. al-Bukhāri)

Islam menyatakan bahwa tujuan utamanya adalah menegakkan keimanan, jiwa, akal, harta, dan keturunan. Tiga hal tersebut dapat dilihat dari perspektif holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual.⁵ Di zaman sekarang, kita sering kali dihadapkan pada masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, Al-Qur'an memberikan pedoman yang relevan dan aplikatif. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kesehatan bukan hanya sekadar tentang tubuh yang sehat, tetapi juga mencakup kesejahteraan jiwa dan spiritual.

Beberapa ayat dalam Al-Qur'an dan hadis memerintahkan manusia agar menjaga kesehatannya, tidak hanya dari segi jasmani tetapi juga dari segi rohaninya. Dalam bidang

¹ Samain and Budiharjo, ‘Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah’, *ATTA'DIB Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1.2 (2020), h. 21.

² Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf AL-Qur'an, 2019).

³ Budiyanto, ‘Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur’an Dan Hadis’, *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Hadist*, 3.2 (2020), h. 158 <<https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>>.

⁴ Ridwan, Achmad Abubakar, and Aisyah Arsyad, ‘Wawasan Al-Qur’an Tentang Kesehatan Fisik Dan Mental: Kajian Tafsir Mauḍu’ī’, *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16.2 (2024) <<https://ejournal.iainsorong.ac.id/index.php/Tasamuh%0AWawasan>>, h. 223.

⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), h. 240.

kesehatan, Islam menyampaikan tentang pentingnya kesadaran akan kesehatan.⁶ Dalam hal ini terdapat beberapa ayat dalam Al-Qur'an menyebutkan cara menjaga pola hidup sehat seperti mengatur pola makannya, mengatur waktu istirahat (tidur), kebersihan, bahkan olahraga secara rutin, sedangkan dalam segi spiritual Islam menganjurkan untuk selalu mengingat Allah dengan cara berzikir sehingga ia dapat mendapatkan ketenangan dalam jiwanya.

Ditengah berbagai masalah kesehatan global yang semakin rumit, maka penting untuk memahami menjaga pola hidup sehat. Islam adalah agama holistik yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, memahami ajaran Al-Qur'an tentang kesehatan sangatlah penting untuk mengembangkan pemikiran yang koheren dan komprehensif.

Konsep kesehatan dalam Al-Qur'an juga menunjukkan sinergi antara ilmu pengetahuan modern dan ajaran agama. Dengan semakin banyaknya penelitian yang menunjukkan hubungan antara pola hidup sehat dan kualitas hidup yang lebih baik, wawasan Al-Qur'an tentang kesehatan menjadi semakin relevan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mepedalam pemahaman tentang kesehatan dalam Al-Qur'an yang mana tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral tetapi juga sebagai sumber inspirasi untuk praktik hidup sehat di era saat ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kepustakaan (*library reseach*) yakni mengkaji beberapa literatur yang berkaitan dengan tafsir maudū'ī tentang kesehatan. Adapun sumber primer yang digunakan adalah ayat-ayat Al-Qur'an beserta terjemahannya dan beberapa kitab-kitab tafsir. Sedangkan sumber sekunder yang digunakan yakni beberapa literatur yang berkaitan seperti artikel-artikel, jurnal dan buku-buku yang membahas tentang menjaga kesehatan dalam Al-Qur'an.

Adapun teknik pengumpulan data yakni teknik dokumentasi yaitu mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dari berbagai surah dan yang berkaitan tentang kesehatan dengan menggunakan metode tafsir maudū'ī.⁷ Penelitian ini akan mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang secara

⁶ Sumarno, Hasyim Haddade, and Rahmi Damis, 'Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan', *Jurnal Pendidikan Islam*, 8.2 (2022) <<https://doi.org/10.37286/ojs.v8i2.166>>, h. 295.

⁷ Abd Mui Salim, Mardan, and Achmad Abubakar, *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu'iy* (Makassar: Alauddin Press, 2009), h. 34.

langsung atau tidak yang berhubungan dengan kesehatan jasmani dan ruhani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. konsep Kesehatan dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan pemahaman secara mendalam tentang konsep kesehatan. Meskipun tidak digambarkan secara langsung, Al-Qur'an menggambarkan kesehatan sebagai keadaan yang diharapkan dan diinginkan oleh manusia dengan melalui ayat-ayatnya.

Kesehatan dalam Al-Qur'an dijelaskan dengan menggunakan beberapa istilah yakni *al-ṣiḥah* dan *al-ʿāfiyah*. Istilah "*al-ʿāfiyah*" berarti sehat dan kuat, sedangkan kata *as-shihah* berarti sehat dan terbebas dari penyakit. Maka dapat dikatakan bahwa jika *al-ʿāfiyah* diartikan sebagai kesehatan murni (*al-ṣiḥah al-tāmmah*) dan juga berarti kuat. Selain dijelaskan dalam Al-Qur'an, istilah *as-shihah* dan *al-ʿāfiyah* juga terdapat dalam hadis dan beberapa doa-doa seperti doa yang dibaca ketika duduk diantara dua sujud dan juga kalimat yang terdapat dalam doa qunut.⁸

Banyak ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang membahas tentang kesehatan. Konsep kesehatan dalam Al-Qur'an mencakup pemeliharaan tubuh dan jiwa yang mana Allah menegaskan dalam ayat-ayatnya mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui pola makan yang baik, menjaga kebersihan, serta melakukan aktifitas yang bermanfaat.

Sedangkan kesehatan Spritual dengan melalui ibadah serta menghindari perilaku-perilaku yang menyimpang. Beribadah merupakan salah satu kegiatan terapi kesehatan mental dan telah disebutkan secara jelas dalam Al-Qur'an yang membahas tentang cara mendapatkan sebuah ketenangan dan kebahagiaan.⁹ Dalam prinsip kesehatan mental, kegiatan berdzikir merupakan salah satu jalan untuk mendapatkan ketenangan batiniah.¹⁰

Dalam konteks kesehatan jasmani, ada beberapa ayat Al-Qur'an yang memberikan petunjuk untuk menjaga kesehatan jasmani, di antaranya cara mengatur pola makan yang baik sebagaimana dijelaskan dalam QS al-Baqarah/2: 172, al-A'raf/7: 31, dan 'Abasa/80: 24, istirahat yang cukup dijelaskan dalam QS Yūnus/10: 67, al-Furqān/25: 47, dan surah al-

⁸ Budiyanto, h. 223.

⁹ Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019), 118 <<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>>, h. 123.

¹⁰ Hilmy Rabi'ah Nur and Iffaty Zaimah, 'Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab', *Hikmah : Journal of Islamic Studies*, 17.2 (2021) <<https://doi.org/10.47466/hikmah.v17i2.200>>, h. 128.

Mu'minūn/23: 61, dan kebersihan dijelaskan dalam QS al-Baqarah/2: 222, al-Mā'idah/5: 6, dan al-Anfāl/8: 11. Sedangkan dalam konteks kesehatan ruhani, beberapa ayat di dalam Al-Qur'an memerintahkan orang-orang beriman untuk selalu mengingat Allah dengan cara berzikir, seperti yang disebutkan dalam QS al-Ra'd/13: 28, al-Anfāl/8: 45, dan al-Baqarah/2: 152.

b. Ayat-ayat tentang menjaga kesehatan

Islam sangat memperhatikan masalah kesehatan. Hal ini terbalik ini dibuktikan dengan banyaknya hadis dan ayat Al-Qur'an yang menganjurkan manusia untuk hidup sehat, antara lain:¹¹

1. Kebersihan diri

Istilah kebersihan dalam al-Qur'an dicantumkan dengan *Tahārah* (kesucian atau kebersihan), kata tersebut disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 31 kali. Diantaranya:

Istilah kebersihan dalam Al-Qur'an digambarkan dengan *Tahārah* (kesucian atau kebersihan), kata ini disebutkan sebanyak 31 kali dalam Al-Qur'an. Diantaranya

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَنْجُسُكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُنِزِلَ عَلَيْكُمْ رِزْقًا غَيْرَ الْمَالِ وَالْبَنِينَ وَالنِّسَاءِ عَلَيْهِمْ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Terjemahnya :

Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menjadikan bagimu sedikit pun kesulitan, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur.

QS al-Baqarah/2 : 222

¹¹ Budiyanto, h. 162-165.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Terjemahnya :

Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.¹²

Dalam ayat ini terdeskripsi bahwa keadaan manusia yang paling disukai oleh Allah adalah orang yang menjaga kesehatannya. Dalam tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa Allah menghendaki agar kita menjadi suci bersih. *Yuthah-hirakum*, membersihkan kamu. Allah menjelaskan dalam ayat-Nya terkait tentang thaharah agar hamba-Nya tetap bersih dan suci. "Dan Dia hendak membersihkan kamu dan menyempumakan nikmat-Nya." Nikmat Allah yang amat utama bagi mu'min ialah pendidikan kebersihan dan kesucian itu, bersih suci jasmani dan ruhani. "Dan supaya kamu bersyukur". Maka dengan jasmaninya yang bersih dan hati yang suci, sehingga ketika mendirikan shalat dengan hati yang suci dan bersih akan membawa kedamaian dalam diri sendiri. Dengan mengerjakan shalat akan memberikan banyak manfaat bagi segala kesusahan dapat diatasi, jiwa akan terlatih mensyukuri nikmat yang diberikan seperti nikmat sehat.¹³

Kedua ayat diatas memerintahkan manusia untuk membersihkan diri, dan hal ini sejalan dengan konsep kesehatan yang menganjurkan manusia untuk hidup sehat, karena kebersihan merupakan salah satu syarat untuk mendekati diri kepada Allah.¹⁴

2. Pola Makan yang Sehat

Dalam Al-Qur'an Allah memerintahkan manusia untuk mengkonsumsi makanan yang bersifat *halālān ṭayibān*. Allah menghalalkan berbagai macam jenis makanan dan minuman untuk dikonsumsi manusia, sementara yang diharamkan hanya sebagian kecil. Hal ini menggambarkan hubungan antara kasih sayang-Nya kepada hamba-Nya. Secara umum, Allah tidak menyebutkan semua jenis makanan dan minuman halal karena jumlahnya sangat banyak. Sebaliknya, ada beberapa makanan dan minuman yang dilarang karena jumlahnya hanya sedikit dibandingkan makanan yang layak dikonsumsi.

¹² Kementerian Agama RI.

¹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid III (Jakarta: Pustaka Nasional PTE LDT, 1989), h. 1637-1638.

¹⁴ Afianda Ghinaya Aulia, 'Kebersihan Dan Kesehatan Lingkungan Menurut Hadis', *Jurnal Riset Agama*, 1.1 (2021) <<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14367>>, h. 192.

Memilih makanan yang baik merupakan salah satu cara Islam mengajarkan manusia untuk menjaga kesehatan,¹⁵ terutama dalam aspek cara mengelola makanan yang layak untuk dikonsumsi, diantaranya :

Pertama, mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal sebagaimana sebutkan dalam firman-nya QS al-Baqarah/2:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Terjemahnya :

Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.¹⁶

Dalam kitab tafsir Fi Zhillalil Qur'an, Allah memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang ada di bumi, namun hanya yang halal dan baik saja. Dalam tafsir ini disebutkan bahwa segala sesuatu yang dilarang atau diharamkan harus dihindari dan ditinggalkan. Allah melarang kita ikut serta dalam langkah-langkah setan yang selalu berusaha menuntun umat manusia kepada keburukan bukan pada kebaikan. Selain itu, Setan mempengaruhi manusia untuk memakan makanan yang diharamkan oleh Allah.¹⁷

Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwasanya ayat diatas bukan hanya ditujukan kepada umat muslim tetapi ditujukan untuk semua kalangan manusia. Allah memerintahkan untuk memakan makanan yang halal dan baik yang ada dimuka bumi. Namun, tidak semua makanan yang halal selalu baik untuk kesehatan, karena dalam kategori halal ada empat macam yaitu, wajib, sunnah, makruh, dan mubah. Makanan yang baik tergantung dari kondisi kesehatan masing-masing. Oleh karena itu, Allah memerintahkan untuk memilih makanan yang halal sekaligus baik, terkhusus baik untuk kesehatan.¹⁸

Kedua, makan dan minum dengan cara tidak berlebihan, sebagaimana dijelaskan dalam QS. al-A'rāf/7 : 31

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ؕ

¹⁵ Suci Rakhmawati, 'Peran Agama Dalam Kesehatan (Sains)', *TAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.1 (2022) <<https://doi.org/https://doi.org/10.21093>>, h. 3.

¹⁶ Kementrian Agama RI.

¹⁷ Syahid Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zhilalil Qur'ān* (Jakarta: Gema Insani, 2000), h. 148.

¹⁸ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid 1, h. 380.

Terjemahnya :

Dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.¹⁹

Ketiga, mengkonsumsi makanan yang bergizi. Hal ini disebutkan dalam firman-Nya QS al-An'ām/6 : 99

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُمْتَرًا كَبَابًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالرَّيْثُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

Terjemahnya:

Dialah yang menurunkan air dari langit lalu dengannya Kami menumbuhkan segala macam tumbuhan. Maka, darinya Kami mengeluarkan tanaman yang menghijau. Darinya Kami mengeluarkan butir yang bertumpuk (banyak). Dari mayang kurma (mengurai) tangkai-tangkai yang menjuntai. (Kami menumbuhkan) kebun-kebun anggur. (Kami menumbuhkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya pada waktu berbuah dan menjadi masak. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang beriman.²⁰

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا

Terjemahnya :

Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu).²¹

Keempat, tidak mengkonsumsi makanan dan minuman yang diharamkan

QS al-Mā'idah/5: 3

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَالْحُنْزِيرُ وَمَا أِهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَفَقَةُ وَالْمُوفِقُونَ وَالْمُنْتَدِبَةُ وَالنَّطِيجَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ

Terjemahnya :

¹⁹ Kementerian Agama RI.

²⁰ Kementerian Agama RI.

²¹ Kementerian Agama RI.

Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, dan (daging hewan) yang disembelih bukan atas (nama) Allah, yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang (sempat) kamu sembelih. (Diharamkan pula) apa yang disembelih untuk berhala.²²

QS al-Mā'idah/5: 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Terjemahnya :

Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah adalah perbuatan keji (dan) termasuk perbuatan setan. Maka, jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung.²³

Larangan mengkosumsi minuman yang memabukkan dalam ayat di atas dijelaskan oleh beberapa ahli mengenai efek samping yang akan berdampak pada kesehatan Jasmani dan Rohani. Menurut ahli kesehatan, orang yang sehat akan menjaga organ-organ vital tubuhnya, seperti ginjal, jantung, paru-paru, usus, hati, dan organ vital lainnya. Apabila organ-organ tersebut rusak, maka akan terserang berbagai penyakit sehingga akan mempengaruhi segala aktivitas, bahkan terkadang berdampak kematian. Namun secara psikis, mereka yang gemar mengonsumsi minuman yang mengandung khamar akan sulit dikendalikan imosi dan sering kali mengalami kehilangan kesadaran sehingga menimbulkan kekacauan.²⁴

Beberapa ayat yang disebutkan dalam Al-Qur'an juga disebutkan dalam Sabda Rasulullah.

كُلُّ مُسْكِرٍ حَمْرٌ وَكُلُّ حَمْرٍ حَرَامٌ

Artinya :

Semua yang memabukkan itu disebut khamr (arak). Dan semua khamr itu haram.

3. Istirahat yang Cukup

Hal ini disebutkan dalam QS yunus/78: 67

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

²² Kementerian Agama RI.

²³ Kementerian Agama RI.

²⁴ Hasneli, 'Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Tajdid*, 16.2 (2013), h. 243.

Terjemahnya :

Dialah yang menjadikan malam bagimu agar kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang.²⁵

QS al-Furqān/25: 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Terjemahnya :

Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.²⁶

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa maksud dari ayat ini yaitu memastikan seluruh organ tubuh berhenti beraktivitas sehingga dapat kembali normal. Akibatnya, orang yang banyak beraktivitas di siang hari dalam hal mencari nafkah sehingga kelelahan akibat banyaknya gerakan yang dilakukannya. Apabila suasana tenang di malam hari, maka semua gerakan dan pikiran juga akan tenang sehingga akan muncul rasa kantuk yang kemudian perlahan akan tertidur. Untuk kesehatan tubuh dan pikiran, tidur sangatlah penting. dan Dia menjadikan siang hari untuk bangun dan bekerja kembali.²⁷

Istirahat dalam hal ini adalah tidur. Menurut al-Tabari tidur adalah sarana untuk meningkatkan kembali kesehatan fisik dengan memulihkan kembali semua energi yang hilang dalam tubuh.²⁸ Tidur yang bermanfaat bagi kesehatan adalah tidur yang berkualitas. Salah satu ciri tidur yang berkualitas diantara kondisi lainnya disebut dengan “tidur nyenyak”. Tidur yang berkualitas dapat memberikan seseorang kemampuan untuk mengelola keputusannya dengan baik, tepat waktu, dan efisien.²⁹

4. Rajin berolahraga

Olahraga sangat berkaitan dengan kesehatan. Hal ini didukung dengan berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan bahwa olahraga memberikan dampak positif

²⁵ Kementerian Agama RI.

²⁶ Kementerian Agama RI.

²⁷ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Syeikh, *Lubābut Tafsīr Min Ibni Kaṣīr* (Mesir: Muassasah Daar al-Hilaal Kairo, 1994), h. 117.

²⁸ Muhammad bin Jarir bin Yasid bin Kasir bin Galib al-Amali Abu Ja'far Al-Tabari, *Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an* (t.t.: Muassah al-Risalah, 2000), h. 278.

²⁹ Ria Puspita, 'Pola Hidup Sehat Menurut Al- Qur'an : (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)', *Inovatif*, 8.1 (2022), h. 152.

terhadap kesehatan manusia. Beberapa manfaat dari kegiatan berolahraga untuk kesehatan antara lain menurunkan tekanan darah, melancarkan pencernaan, memperkuat otot-otot tubuh, dan meningkatkan kesehatan tubulus, menurunkan tekanan darah, mengatur aliran darah, serta mengendalikan emosi.³⁰

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Terjemahnya :

Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi.³¹

Berkenaan dengan hal tersebut, QS al-Anfal ayat 60 secara implisit menganjurkan kita untuk berolahraga dengan melatih otot-otot tubuh sehingga olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan serta kapasitas dan kekuatan fisik seseorang.³²

Al-Qur'an sangat memperhatikan dalam menentukan pola hidup sehat yang akan menjamin kesehatan dan kemuliaan manusia. Dalam konteks Islam, beberapa ayat dalam Al-Qur'an telah menjelaskan berbagai macam cara dan pentingnya menjaga kesehatan, karena kesehatan secara umum sangat membantu dalam menjalankan ibadah sehingga kesehatan rohaninya juga akan tetap terjaga.

KESIMPULAN

Al-Qur'an memberikan sebuah pandangan kepada manusia agar dapat memahami konsep kesehatan secara mendalam. Dalam hal ini, beberapa ayat Al-Qur'an yang mengatur pola hidup sehat dan menunjukkan bahwa Islam tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mental dan spiritual. Al-Qur'an memberikan pedoman tentang pentingnya menjaga

³⁰ Santosa Giriwijoyo, *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), h. 29.

³¹ Kementerian Agama RI.

³² Dedi Saputra, Rahmad Hidayat, and Muhammad, 'Urgensi Kesehatan Jasmani Dalam Pendidikan Islam', *Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 13.3 (2023), h. 168.

keseimbangan tubuh dengan cara mengkonsumsi makanan yang halal dan baik, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup, serta olahraga yang teratur. Pola hidup sehat yang diajarkan dalam Al-Qur'an merupakan dasar penting untuk mencapai kesejahteraan dalam hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Syeikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Lubābut Tafsīr Min Ibni Kaṣīr* (Mesir: Mu-assasah Daar al-Hilaal Kairo, 1994)
- Al-Tabari, Muhammad bin Jarir bin Yasid bin Kasir bin Galib al-Amali Abu Ja'far, *Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an* (t.t.: Muassah al-Risalah, 2000)
- Ariadi, Purmansyah, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3.2 (2019), 118 <<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>>
- Aulia, Afianda Ghinaya, 'Kebersihan Dan Kesehatan Lingkungan Menurut Hadis', *Jurnal Riset Agama*, 1.1 (2021) <<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14367>>
- Budiyanto, 'Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis', *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 3.2 (2020) <<https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>>
- Giriwijoyo, Santosa, *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013)
- Hamka, *Tafsīr Al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Nasional PTE LDT, 1989)
- Hasneli, 'Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Tajdid*, 16.2 (2013)
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf AL-Qur'an, 2019)
- Nur, Hilmy Rabi'ah, and Iffaty Zaimah, 'Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab', *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17.2 (2021) <<https://doi.org/10.47466/hikmah.v17i2.200>>
- Puspita, Ria, 'Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an : (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)', *Inovatif*, 8.1 (2022)
- Quthb, Syahid Sayyid, *Tafsir Fī Zhilalil Qur'ān* (Jakarta: Gema Insani, 2000)
- Rakhmawati, Suci, 'Peran Agama Dalam Kesehatan (Sains)', *TAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.1 (2022) <<https://doi.org/https://doi.org/10.21093>>
- Ridwan, Achmad Abubakar, and Aisyah Arsyad, 'Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik Dan Mental: Kajian Tafsir Mauḍu'ī', *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16.2 (2024) <<https://e-jurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Tasamuh%0AWawasan>>

- Salim, Abd Mui, Mardan, and Achmad Abubakar, *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu'iy* (Makassar: Alauddin Press, 2009)
- Samain, and Budiharjo, 'Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah', *ATTA'DIB Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1.2 (2020), 18–29
- Saputra, Dedi, Rahmad Hidayat, and Muhammad, 'Urgensi Kesehatan Jasmani Dalam Pendidikan Islam', *Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 13.3 (2023)
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007)
- Shihab, Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Sumarno, Hasyim Haddade, and Rahmi Damis, 'Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan', *Jurnal Pendidikan Islam*, 8.2 (2022) <<https://doi.org/10.37286/ojs.v8i2.166>>