

KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM : TUBUH SEHAT UNTUK IBADAH YANG SEMPURNA

Annisa Defifa^{1*}, Khalisha Zuhra Dalimunthe², Rafa Naura Apendi³, Masha Putri Amany Indra⁴, Alifia Pebmita Nur Rahmah⁵, Khairun Nisha⁶

Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau, Kota Riau, Indonesia

annisadefifa3@gmail.com^{1*}, zuhrakhalishara@gmail.com², rafanaura332@gmail.com³, mashaindra@gmail.com⁴, alifiaa465@gmail.com⁵, khairunnisha1105@gmail.com⁶

Abstrak

Kesehatan merupakan salah satu nikmat terbesar yang diberikan Allah SWT kepada manusia dan menjadi modal utama dalam menjalankan aktivitas kehidupan, termasuk ibadah. Dalam Islam, menjaga kesehatan bukan hanya tuntutan fisik semata, tetapi juga bagian dari tanggung jawab spiritual. Islam memandang tubuh manusia sebagai amanah yang harus dijaga dan dipelihara. Aktivitas menjaga kesehatan—seperti menjaga pola makan, berolahraga, tidur cukup, serta menjauhi hal-hal yang membahayakan tubuh bisa bernilai ibadah jika diniatkan karena Allah. Dalam Al-Qur'an dan hadis, banyak perintah yang secara langsung maupun tidak langsung menunjukkan pentingnya menjaga kesehatan, seperti larangan mencelakakan diri sendiri dan anjuran hidup bersih. Seorang Muslim yang sehat akan lebih optimal dalam melaksanakan ibadah, baik yang bersifat fisik seperti salat dan puasa, maupun yang bersifat sosial seperti bekerja dan membantu sesama. Oleh karena itu, memahami konsep kesehatan dari perspektif Islam penting untuk membentuk kesadaran bahwa hidup sehat bukan sekadar gaya hidup, melainkan bagian dari keimanan dan bentuk syukur atas karunia Allah SWT.

Kata kunci: Kesehatan, Islam, Ibadah, Amanah, Tubuh Sehat.

Abstract

Health is one of the greatest blessings granted by Allah SWT and serves as a vital asset for carrying out daily activities, including acts of worship. In Islam, maintaining good health is not merely a physical necessity but also a spiritual responsibility. The human body is regarded as a trust (amanah) from Allah that must be protected and cared for. Activities such as eating balanced meals, exercising, getting enough rest, and avoiding harmful habits can be considered acts of worship if done with sincere intention for the sake of Allah. Both the

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Qur'an and Hadith contain numerous teachings that emphasize the importance of health—ranging from prohibitions against self-harm to commands about cleanliness and moderation. A healthy Muslim is more capable of performing religious duties, whether physical worship such as prayer and fasting, or social obligations like working and helping others. Therefore, understanding health from an Islamic perspective is essential in raising awareness that living a healthy lifestyle is not merely a trend, but a form of worship and gratitude for Allah's blessings.

Keywords: Health, Islam, Worship, Trust, Healthy Body.

1. Pendahuluan

Kesehatan sering kali dianggap sebagai urusan duniawi semata. Banyak orang hanya mulai mempedulikannya ketika tubuh mulai melemah, penyakit datang, atau aktivitas harian terganggu. Padahal, dalam perspektif Islam, kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga memiliki dimensi ibadah yang sangat penting. Tubuh manusia bukan sekadar bagian dari diri kita, melainkan amanah dari Allah SWT yang harus dijaga. Amanah, dalam ajaran Islam, berarti titipan yang mengandung tanggung jawab moral dan spiritual. Ketika Allah menganugerahkan tubuh yang sehat, manusia diminta untuk menjaga dan merawatnya sebagai bentuk syukur atas nikmat-Nya.

Dalam Islam, ibadah tidak terbatas pada praktik ritual seperti salat, puasa, atau membaca Al-Qur'an. Segala aktivitas yang dilakukan dengan niat yang benar, dilakukan secara halal dan sesuai syariat, dapat dinilai sebagai ibadah. Konsep ini diperkuat oleh pandangan para ulama seperti Ibn Taimiyah yang menjelaskan bahwa ibadah mencakup semua perbuatan yang dicintai dan diridhai Allah, baik berupa perkataan maupun perbuatan, lahir maupun batin. Maka, menjaga pola makan, beristirahat cukup, menjaga kebersihan tubuh, dan menghindari gaya hidup tidak sehat bisa menjadi bentuk ibadah, asalkan dilakukan dengan niat karena Allah SWT.

Pandangan ini juga didukung oleh prinsip-prinsip dasar dalam fikih Islam. Salah satu kaidahnya berbunyi: "Menolak kerusakan lebih diutamakan daripada menarik manfaat" (dar'ul mafasid muqaddam 'ala jalbil mashalih). Artinya, mencegah hal-hal yang dapat membahayakan tubuh, seperti kebiasaan merokok, begadang, atau makan berlebihan, lebih utama dalam pandangan Islam daripada sekadar mengejar kenikmatan sesaat. Konsep ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menganjurkan umatnya untuk berbuat baik, tetapi juga sangat menekankan perlunya menjaga diri dari bahaya, termasuk bahaya yang merusak kesehatan.

Rasulullah SAW adalah teladan utama dalam menjalani hidup sehat. Beliau dikenal memiliki pola makan yang seimbang, tidak berlebihan, dan sangat memperhatikan kebersihan. Bahkan dalam hadis disebutkan, "Sesungguhnya Allah menyukai kebersihan dan kerapian" (HR. Tirmidzi). Beliau juga menganjurkan aktivitas fisik seperti berkuda, memanah, dan berenang, yang bukan hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memperkuat semangat dan jiwa. Dalam hadis lain, beliau bersabda, "Mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah." (HR. Muslim). Kata "kuat" di sini tidak hanya bermakna kuat secara fisik, tetapi juga

secara mental dan spiritual, menunjukkan bahwa kekuatan tubuh adalah faktor penting dalam kehidupan beragama.

Dengan memahami bahwa tubuh adalah amanah, bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari ibadah, dan bahwa Rasulullah sendiri telah mencontohkan gaya hidup sehat, maka sudah seharusnya umat Islam, terutama generasi muda seperti mahasiswa, mulai menata ulang cara pandangnya terhadap hidup sehat. Hidup sehat bukan sekadar gaya hidup modern, tetapi juga bentuk dari ketundukan kepada Allah, sebagai hamba yang menjaga titipan-Nya dan memanfaatkannya untuk beribadah sebaik mungkin.

2. METODE PENELITIAN

Penulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research). Penelitian jenis ini berfokus pada pengumpulan data dari berbagai literatur dan sumber tertulis yang relevan dengan tema pembahasan, yaitu hubungan antara kesehatan dan ibadah dalam perspektif Islam. Pendekatan ini dipilih karena pembahasan yang diangkat bersifat konseptual dan normatif, sehingga lebih tepat dianalisis melalui teks-teks keagamaan dan literatur akademik Islam.

Sumber utama dalam tulisan ini adalah Al-Qur'an dan hadis-hadis Rasulullah SAW, yang menjadi pijakan dasar ajaran Islam mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Baqarah: 195 yang berbunyi "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan..." menjadi landasan normatif bahwa Islam melarang umatnya merusak diri sendiri (Al-Qur'an, 2:195).

Selain itu, hadis Nabi Muhammad SAW yang menyebutkan bahwa "Mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah" (HR. Muslim) menjadi bukti bahwa Islam sangat mendorong umatnya untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat (Muslim, 2003).

Dalam memahami makna ibadah secara lebih luas, penulis merujuk pada pandangan Ibnu Taimiyah yang menyatakan bahwa ibadah mencakup semua amal yang dicintai dan diridhai oleh Allah, baik dalam bentuk perkataan maupun perbuatan, yang tampak maupun tersembunyi (Ibnu Taimiyah, 2005). Maka, tindakan merawat tubuh, menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan menjauhi hal-hal yang membahayakan kesehatan merupakan bagian dari ibadah jika dilakukan dengan niat yang lurus.

Secara metodologis, tulisan ini juga mengacu pada kaidah fikih yang berbunyi "Dar'ul mafasid muqaddam 'ala jalbil mashalih" (Menolak kerusakan lebih diutamakan daripada menarik manfaat). Kaidah ini menunjukkan bahwa mencegah hal-hal yang membahayakan tubuh memiliki kedudukan penting dalam Islam, dan relevan dengan prinsip menjaga kesehatan sebagai bentuk tanggung jawab terhadap amanah jasmani (Al-Suyuthi, 2004).

Sumber-sumber sekunder seperti buku dan jurnal ilmiah digunakan untuk memperkaya pembahasan, di antaranya literatur tentang gaya hidup sehat Rasulullah SAW, konsep amanah, dan integrasi etika kesehatan dalam Islam (Zuhdi, 2018; Yunus, 2020). Semua data yang diperoleh dikaji dengan pendekatan normatif-teologis, yaitu dengan menafsirkan teks keagamaan secara tematik dan kontekstual agar dapat diterapkan dalam kehidupan modern, khususnya dalam membangun kesadaran bahwa menjaga kesehatan merupakan bentuk ketaatan dan manifestasi keimanan.

4. Hasil dan Pembahasan

Islam merupakan agama yang menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dalam hal menjaga kesehatan jasmani. Dalam ajaran Islam, tubuh manusia bukanlah milik pribadi yang bebas digunakan tanpa batas, melainkan amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara dengan sebaik-baiknya. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan..." (QS. Al-Baqarah: 195). Ayat ini menunjukkan bahwa manusia dilarang merusak tubuhnya sendiri, baik secara langsung maupun tidak langsung, karena hal itu bertentangan dengan prinsip menjaga kehidupan (*ḥifz al-nafs*) yang merupakan salah satu dari lima *maqashid al-syari'ah*.

Dari hasil telaah literatur dan pendekatan teologis, ditemukan bahwa Islam memberikan penekanan kuat terhadap pentingnya kesehatan fisik sebagai prasyarat optimal dalam menjalankan ibadah. Hal ini tergambar dalam berbagai praktik dan teladan yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Dalam hadis riwayat Muslim, Rasulullah bersabda: "Mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah..." (HR. Muslim). Kalimat "kuat" dalam konteks ini dapat dimaknai tidak hanya sebatas kekuatan iman, tetapi juga kekuatan fisik yang memungkinkan seseorang untuk beribadah secara optimal dan menunaikan kewajiban sosial dengan baik.

Pandangan Ibnu Taimiyah tentang ibadah juga menjadi dasar bahwa segala perbuatan yang dilakukan dengan niat ikhlas karena Allah, termasuk menjaga kesehatan, bernilai ibadah. Artinya, kegiatan seperti mengonsumsi makanan halal dan bergizi, berolahraga secara rutin, tidur yang cukup, serta menjauhi rokok, narkoba, dan kebiasaan buruk lainnya, bukan hanya aktivitas duniawi semata, tetapi bisa menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT (Ibnu Taimiyah, 2005).

Selain itu, Islam mengenal kaidah fikih "*dar'ul mafasid muqaddam 'ala jalbil mashalih*", yang berarti menolak bahaya harus diutamakan daripada mengambil manfaat. Dalam konteks kesehatan, hal ini dapat diterjemahkan sebagai anjuran untuk menghindari hal-hal yang dapat membahayakan tubuh, seperti makanan yang mengandung zat berbahaya, pola hidup tidak sehat, atau stres yang berkepanjangan. Kaidah ini menegaskan bahwa pencegahan terhadap kerusakan fisik merupakan bagian dari implementasi ibadah itu sendiri (Al-Suyuthi, 2004).

Hasil pembahasan juga menunjukkan bahwa konsep kesehatan sebagai ibadah sangat relevan diterapkan dalam konteks kehidupan modern, terutama bagi mahasiswa dan generasi muda yang kerap mengabaikan kesehatan karena kesibukan akademik atau gaya hidup yang kurang seimbang. Islam tidak menolak kemajuan, termasuk dalam ilmu kesehatan, namun menekankan bahwa semua aktivitas, termasuk menjaga tubuh, harus diniatkan sebagai bagian dari ketaatan. Dengan demikian, menjalani pola hidup sehat dapat menjadi amal saleh, jika dilandasi dengan kesadaran spiritual.

Dalam praktiknya, Rasulullah SAW telah memberikan contoh hidup sehat melalui keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, pola makan yang teratur dan tidak berlebihan, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Bahkan dalam hadis riwayat Tirmidzi disebutkan: "Sesungguhnya Allah itu Maha Bersih dan menyukai kebersihan." Ini menjadi bukti bahwa kebersihan dan kesehatan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari keimanan.

Dengan demikian, menjaga kesehatan bukan sekadar kebutuhan fisik, melainkan tuntutan syariat. Tubuh yang sehat memungkinkan manusia untuk melaksanakan salat dengan khushyuk, berpuasa dengan sempurna, dan berkontribusi aktif dalam kehidupan sosial.

Kesehatan menjadi fondasi untuk ibadah yang sempurna dan pengabdian yang utuh kepada Allah SWT. Maka, membiasakan hidup sehat sejak dini, terutama dalam kalangan akademisi Muslim, merupakan bentuk nyata dari kesadaran spiritual dan tanggung jawab iman.

Selain kesehatan fisik, aspek kesehatan mental dan emosional juga menjadi perhatian utama dalam Islam. Al-Qur'an dan hadis mengajarkan pentingnya menjaga ketenangan hati, menjauhi rasa cemas berlebihan, dan membangun hubungan sosial yang harmonis. Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ini menunjukkan bahwa kesehatan spiritual berkaitan erat dengan kesehatan mental. Ketika hati dan jiwa seseorang tenang, maka tubuh pun lebih mampu menghadapi tekanan kehidupan dengan stabil.

Kesehatan mental sangat relevan dalam konteks kehidupan mahasiswa saat ini. Tekanan akademik, persaingan sosial, ekspektasi keluarga, dan lingkungan digital dapat memicu stres, kecemasan, hingga gangguan kejiwaan. Islam menawarkan solusi preventif dan kuratif melalui pendekatan spiritual seperti dzikir, salat tepat waktu, membaca Al-Qur'an, dan menjaga silaturahmi. Praktik ini bukan sekadar ibadah ritual, tetapi juga sarana untuk membangun ketahanan psikologis.

Dalam konteks ini, menjaga kesehatan baik fisik maupun mental menjadi bentuk nyata dari rasa syukur atas nikmat tubuh dan akal yang diberikan Allah. Sebagaimana disebut dalam QS. Ibrahim ayat 7: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu..." Bersyukur tidak hanya dengan ucapan, melainkan juga melalui tindakan nyata dalam merawat tubuh dan pikiran yang Allah amanahkan

Bagi kalangan mahasiswa, kesadaran bahwa kesehatan adalah bagian dari ibadah harus diinternalisasi sejak dini. Gaya hidup begadang, pola makan sembarangan, kurang olahraga, hingga kecanduan gadget adalah tantangan nyata yang jika tidak disikapi dengan bijak akan berdampak pada menurunnya kualitas ibadah, prestasi akademik, dan bahkan kehidupan sosial. Oleh karena itu, upaya edukatif yang menekankan bahwa "merawat tubuh bagian dari iman" perlu digaungkan dalam lingkungan kampus dan komunitas Muslim muda.

Di era modern, Islam tidak menolak perkembangan teknologi dan gaya hidup, namun memberikan kerangka etis dan spiritual agar manusia tidak melampaui batas. Gaya hidup sehat bukanlah sekadar tuntutan medis, tetapi bagian dari kesadaran spiritual bahwa tubuh adalah kendaraan untuk mengabdikan kepada Sang Pencipta. Dengan tubuh yang sehat dan jiwa yang tenang, seorang Muslim dapat menjalankan perannya secara utuh sebagai khalifah di muka bumi sekaligus sebagai abid (hamba) yang tunduk dan patuh kepada Allah SWT.

5. Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan bukan sekadar upaya fisik semata, tetapi merupakan bagian integral dari pelaksanaan ibadah dan wujud nyata dari keimanan seorang Muslim. Tubuh yang sehat merupakan sarana utama dalam menjalankan seluruh kewajiban agama, baik yang bersifat ritual seperti salat, puasa, haji, maupun ibadah sosial seperti bekerja, menuntut ilmu, dan berkontribusi bagi masyarakat.

Islam memandang tubuh sebagai amanah dari Allah SWT yang harus dijaga, dirawat, dan digunakan untuk tujuan yang mulia. Ajaran Islam menekankan prinsip *ḥifz al-nafs* (menjaga jiwa) sebagai salah satu dari *maqashid al-syari'ah*, yang mengindikasikan bahwa menjaga kesehatan merupakan kewajiban *syar'i*. Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW memberikan

banyak petunjuk mengenai pentingnya menjaga kebersihan, mengatur pola makan, menghindari kebiasaan yang merusak tubuh, serta menjaga ketenangan jiwa dan mental.

Selain aspek jasmani, Islam juga memberikan perhatian besar pada kesehatan ruhani dan mental, karena keduanya saling berkaitan dan saling memengaruhi. Kesehatan mental yang baik memperkuat kualitas ibadah dan kehidupan sosial seorang Muslim. Dengan demikian, Kesehatan baik fisik maupun mental adalah pondasi penting untuk mewujudkan penghambaan yang sempurna kepada Allah SWT.

Kesadaran akan pentingnya hidup sehat sebagai bentuk ibadah perlu ditanamkan sejak dini, terutama pada kalangan mahasiswa dan generasi muda, agar tercipta generasi Muslim yang tangguh, bertanggung jawab, dan produktif. Menjaga kesehatan tidak hanya mendatangkan manfaat duniawi, tetapi juga bernilai ibadah yang akan mendatangkan pahala dan keridhaan dari Allah SWT jika dilakukan dengan niat yang benar dan cara yang sesuai syariat.

Dengan memandang kesehatan sebagai bagian dari pengabdian kepada Allah, maka seluruh aktivitas perawatan diri mulai dari pola makan yang seimbang, olahraga, istirahat yang cukup, hingga menjaga kesehatan jiwa akan menjadi amal saleh yang berpahala. Oleh karena itu, setiap Muslim sepatutnya menjadikan gaya hidup sehat sebagai kebiasaan yang konsisten, bukan sekadar kebutuhan medis, tetapi sebagai ekspresi cinta kepada Allah dan bentuk syukur atas nikmat tubuh yang sempurna.

Daftar Referensi

- Al-Bukhari. (2002). *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Al-Suyuthi, Jalaluddin. (2004). *Al-Ashbah wa al-Nazhair*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Arifin, M. (2021). "Pentingnya Kesehatan Mental dalam Islam: Pendekatan Spiritual dan Psikologis". *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 34-44.
- Hamzah, A. (2021). "Peran Mahasiswa dalam Mewujudkan Gaya Hidup Sehat Islami". *Jurnal Pengembangan Pemuda Islam*, 5(2), 56-64.
- Ibnu Taimiyah. (2005). *Majmu' Fatawa*. Riyadh: Dar al-Wafa.
- Ma'ruf, A. (2019). *Ibadah dalam Islam: Konsep dan Implikasinya dalam Kehidupan*. Yogyakarta: LKiS.
- Majelis Ulama Indonesia (MUI). (2021). *Fatwa dan Pandangan Islam tentang Kesehatan*. Jakarta: Majelis Ulama Indonesia.
- MUI. (2021). *Fatwa dan Pandangan Islam tentang Kesehatan*. Jakarta: Majelis Ulama Indonesia.
- Muslim. (2003). *Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Syaifulloh, M. (2022). "Makna Amanah dan Relevansinya dalam Kehidupan Modern". *Jurnal Yunus*, A. (2020). "Kesehatan dalam Perspektif Islam: Telaah Hadis-Hadis Nabawi". *Jurnal Studi Islam dan Kesehatan*, 6(2), 88-97.
- Zuhdi, M. (2018). *Etika Islam dalam Menjaga Kesehatan Jasmani dan Ruhani*. Jakarta: Pustaka Harakah.