



eISSN [3090-6431](#) & pISSN [3090-644X](#)

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 2, Tahun 2026

doi.org/10.63822/ky2t7425

Hal. 1225-1231

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Keseimbangan Komprehensif: Analisis Kesehatan Fisik, Jiwa, dan Lingkungan dalam Perspektif Islam

Rahma Nadia Nursafira^{1*}, Tristiani Yogaastuti², Abul A'la Al Maududi³
Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta^{1,2,3}
Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

*Email Korespodensi: rahmanadia343@gmail.com

Diterima: 04-05-2026 | Disetujui: 09-05-2026 | Diterbitkan: 11-05-2026

ABSTRACT

Health in the Islamic paradigm is viewed as a holistic unity (syumul) that integrates physical condition, psychological stability, and environmental support. This paper aims to analyze the interrelationship among these three pillars and their relevance in modern health promotion strategies. Conventional medical approaches often focus on reactive downstream treatment (curative) without considering environmental determinants or the patient's spiritual resilience. In contrast, Islam offers a biopsychosociospiritual model, in which the spiritual dimension serves as the central axis regulating the body's physiological balance. Through the framework of Maqashid al-Shariah, maintaining bodily anatomy is not merely a lifestyle choice, but a theological obligation. The findings of this analysis confirm that integrating theological values, such as halal nutrition, thaharah (purification), neural modulation through dhikr, and ecosystem sustainability into community-based health promotion interventions can empirically improve compliance levels and strengthen sustainable public health resilience.

Keywords: *Maqashid al-Shariah, Preventive Medicine, Biopsychosociospiritual Model, Islamic Mental Health, Eco-Theology.*

ABSTRAK

Kesehatan dalam paradigma Islam dipandang sebagai sebuah kesatuan holistik (*syumul*) yang mengikat kondisi fisik, stabilitas psikologis, dan daya dukung lingkungan. Makalah ini bertujuan menganalisis keterkaitan ketiga pilar tersebut dan relevansinya dalam strategi promosi kesehatan modern. Pendekatan medis konvensional seringkali berfokus pada pengobatan reaktif di hilir (*kuratif*) tanpa mempertimbangkan determinan lingkungan atau ketahanan spiritual pasien. Sebaliknya, Islam menawarkan model *biopsikosiospiritual*, di mana dimensi spiritual menjadi poros pengatur keseimbangan fisiologis tubuh. Melalui kerangka *Maqashid asy-Syariah*, pemeliharaan anatomi tubuh bukan sekadar pilihan gaya hidup, melainkan kewajiban teologis. Temuan dari analisis ini menegaskan bahwa mengintegrasikan nilai-nilai teologis, seperti nutrisi *halalan thayyiban*, *thaharah*, modulasi saraf melalui dzikir, dan kelestarian ekosistem ke dalam intervensi promosi kesehatan berbasis komunitas secara empiris mampu meningkatkan tingkat kepatuhan dan ketahanan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Maqashid asy-Syariah, Kedokteran Preventif, Model Biopsikosiospiritual, Kesehatan Mental Islam, Eko-Teologi.*



Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nursafira, R. N. ., Yogaastuti, T. ., & Al Maududi, A. A. . (2026). Keseimbangan Komprehensif: Analisis Kesehatan Fisik, Jiwa, dan Lingkungan dalam Perspektif Islam. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(2), 1225-1231. <https://doi.org/10.63822/ky2t7425>



PENDAHULUAN

Kesehatan dalam paradigma Islam tidak sekadar menitikberatkan pada ketiadaan patologi klinis atau penyakit fisik semata. Konsep sehat direpresentasikan melalui istilah '*afiyah*', yakni perlindungan proaktif bagi manusia dari segala disfungsi jasmani, mental, maupun sosial-spiritual (Al-Ayoubi, Ibrahim & Abdullahi, 2021). Definisi ini melampaui batasan medis biomedis yang kaku dan sejalan dengan perluasan paradigma promosi kesehatan oleh *World Health Organization* (WHO), di mana kesejahteraan diartikan sebagai optimalisasi kapasitas fungsi manusia secara komprehensif (WHO, 2021).

Lebih jauh, Islam menggeser kerangka kesehatan dari sekadar model biopsikososial menjadi model *biopsikososiospiritual* (Lumbard & Moghul, 2023). Dalam model ini, dimensi spiritual diposisikan sebagai poros utama yang mengatur respons energi seluler (bioenergetika), stabilitas hormon, serta ketangguhan psikologis individu (Lumbard & Moghul, 2023).

Landasan filosofis manajemen kesehatan Islam berakar kuat pada *Maqashid asy-Syariah* (tujuan pokok syariat), yang berfungsi sebagai kerangka etis kebijakan kesehatan populasi. Terdapat dua pilar utama yang sangat relevan:

1. ***Hifzh an-Nafs (Memelihara Jiwa)***: Mewajibkan upaya proaktif (preventif dan promotif) untuk menjaga keseimbangan organ tubuh dan mencegah penyakit degeneratif (Kasule, 2020).
2. ***Hifzh al-Aql (Memelihara Akal)***: Menekankan perlindungan fungsi otak (kognitif) dari paparan zat beracun, gaya hidup tidak sehat, maupun stres yang merusak (Suleiman & Al-Khatib, 2025).

Melalui kerangka ini, modifikasi perilaku hidup sehat dipahami sebagai kewajiban teologis untuk merawat amanah biologis dari Sang Pencipta (Suleiman & Al-Khatib, 2025). Sayangnya, praktik medis kontemporer seringkali terfragmentasi dan berorientasi pada penyelesaian di hilir (*downstream approach*) secara reaktif melalui obat-obatan, tanpa mempertimbangkan aspek struktural, lingkungan, dan mental pasien (Atun & Silva, 2022). Hal ini menjadi penyebab tingginya kegagalan gaya hidup jangka panjang. Oleh karenanya, menjembatani kesehatan fisik (*jasadiyah*), resiliensi jiwa (*ruhiyah*), dan kelestarian ekosistem (*ri'ayatul bi'ah*) menjadi sangat krusial dalam menciptakan masyarakat yang memiliki ketangguhan paripurna (Qadir & Zaman, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kualitatif dengan desain studi kepustakaan (*library research*) yang mengeksplorasi sintesis paradigma kesehatan Islam dan sains modern dalam kerangka model biopsikososiospiritual. Dalam model ini, dimensi spiritual diposisikan sebagai poros utama yang meregulasi keseimbangan fisiologis dan ketangguhan psikologis.

Sumber Data dan Strategi Pencarian

Data dikumpulkan melalui penelusuran literatur komprehensif dari dua kategori utama:

1. **Sumber Tekstual Keagamaan**: Ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis terkait prinsip *thaharah*, nutrisi *halalan thayyiban*, regulasi emosi (*dzikir* dan *tawakkal*), serta mandat *khalifah* dalam manajemen ekosistem.
2. **Sumber Ilmiah Biomedis**: Artikel dari database PubMed, The Lancet, Google Scholar, dan WHO. Pencarian difokuskan pada mekanisme pencegahan penyakit melalui *thaharah*, peran neurobiologis



praktik spiritual, serta integrasi *Maqashid asy-Syariah* dalam promosi kesehatan modern.

Analisis dan Sintesis Data

Analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan sintesis integratif melalui tiga tahapan sistematis:

1. **Identifikasi:** Memetakan konsep kesehatan Islam berdasarkan pilar *Maqashid asy-Syariah*, khususnya *Hifzh an-Nafs* (pemeliharaan jiwa) dan *Hifzh al-Aql* (pemeliharaan akal).
2. **Komparasi:** Menghubungkan praktik ibadah dengan mekanisme biologis, seperti regulasi aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) melalui dzikir serta perlindungan mukosa melalui ritual pembersihan mekanis.
3. **Kontekstualisasi:** Menyusun integrasi temuan ke dalam strategi promosi kesehatan masyarakat berbasis komunitas sesuai standar glosarium kesehatan global.

Kerangka Analisis Konseptual

Analisis difokuskan pada tiga poros interaktif yang menjaga homeostasis tubuh:

1. **Dimensi Jasmaniah:** Fokus pada kualitas biomolekuler nutrisi (*halalan thayyiban*) untuk mencegah stres oksidatif dan proteksi imunologis melalui budaya bersih (*thaharah*).
2. **Dimensi Ruhiah:** Menitikberatkan pada resiliensi kognitif dan stabilitas neuroendokrin melalui praktik kontemplatif sebagai penyangga psikologis (*psychological buffer*).
3. **Dimensi Ri'ayatul Bi'ah:** Menitikberatkan pada mitigasi patologi lingkungan (*fasad*) dan keberlanjutan ekosistem (*Planetary Health*) melalui peran manusia sebagai *khalifah*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan dalam Islam dipandang sebagai sebuah sistem ekologi yang mengikat kondisi metabolisme fisik, stabilitas saraf (neuropsikologis), serta daya dukung lingkungan yang saling berinteraksi secara dinamis.

Kesehatan Fisik: Nutrisi, Moderasi, dan Pencegahan Penyakit

Tubuh dipandang sebagai amanah ontologis yang kapasitas fungsionalnya wajib dijaga operasionalnya.

1. **Prinsip Halal dan *Thayyib* (Kualitas Biomolekuler):** Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah: 168) mengatur gizi melalui konsep *halalan thayyiban*. Secara medis, makanan yang tidak *thayyib* (seperti makanan ultra-proses) memicu peradangan sistemik dan stres oksidatif kronis yang merusak sel (Hassan, Rahman & Ali, 2022). Sebaliknya, diet *thayyib* memodulasi bakteri baik di usus (*gut microbiome*) guna memperkuat sistem imun bawaan dan integritas organ cerna (Ali et al., 2025).
2. **Mitigasi Penyakit Kardiometabolik melalui Moderasi:** Islam melarang sikap berlebihan atau *israf* (QS. Al-A'raf: 31). Asupan kalori berlebih menyebabkan penumpukan lemak ektopik dan resistensi insulin tingkat sel. Prinsip moderasi bertindak sebagai pembatasan kalori alami yang menjaga sensitivitas tubuh terhadap insulin, sehingga efektif mencegah sindrom metabolik dan Penyakit Tidak Menular (Ali et al., 2025).

Keseimbangan Komprehensif: Analisis Kesehatan Fisik, Jiwa, dan Lingkungan dalam Perspektif Islam

(Nursafira, et al.)



3. **Budaya Bersih (*Thaharah*):** Syariat wudhu yang melibatkan pembersihan rongga hidung dan mulut terbukti memodulasi imunitas lokal (Imunoglobulin A) dan membersihkan patogen jahat (Rahman et al., 2021). Membersihkan kulit dengan air mengalir secara rutin juga merusak selubung lemak (*lipid envelope*) dari virus dan bakteri sebelum mereka menyebar ke sirkulasi sistemik.

Kesehatan Jiwa: *Tazkiyatun Nafs* dan Ketahanan Neurobiologis

Untuk menghadapi tingginya stres psikososial modern, Islam menawarkan pemulihan melalui *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa).

1. **Regulasi Saraf Melalui Dzikir:** Stres kronis memicu produksi hormon kortisol berlebih yang beracun bagi otak dan melemahkan imun. Dzikir yang ritmis terbukti menstimulasi saraf vagus (*vagal nerve stimulation*), menurunkan ketegangan saraf simpatis, dan menciptakan relaksasi fisiologis yang mendalam (Yusuf & Awang, 2024). Hal ini selaras dengan QS. Ar-Ra'd: 28 bahwa mengingat Allah membuat hati tenteram.
2. **Tawakkal dan Resiliensi Kognitif:** Sikap berserah diri (*tawakkal*) bertindak sebagai penyangga psikologis saat manusia menghadapi tekanan di luar kendalinya. Secara neurobiologis, *tawakkal* menstimulasi protein pelindung otak (BDNF) yang signifikan mereduksi risiko depresi klinis (Ibrahim et al., 2022; Lombard & Moghul, 2023).
3. **Pengharapan (*Raja'*):** Larangan berputus asa (QS. Yusuf: 87) memicu jalur dopamin di otak terkait rasaantisipasi positif. Harapan religius ini sangat esensial untuk mencegah fenomena putus asa total (*learned helplessness*) dan menurunkan risiko ide bunuh diri di masyarakat (Lombard & Moghul, 2023).

Kesehatan Lingkungan: Keseimbangan Ekologis

Kesehatan populasi terikat kuat pada kondisi kesehatan bumi (*Planetary Health*). Islam menolak antroposentrisme yang eksploitatif dan menempatkan manusia sebagai pengelola ekosistem (*khalifah fii al-ardh*).

1. **Mitigasi Kerusakan Alam (*Fasad*):** QS. Ar-Rum: 41 menyoroti kerusakan (*fasad*) akibat ulah manusia. Dalam toksikologi, *fasad* bermanifestasi sebagai polusi udara (PM2.5), limbah kimia, dan logam berat yang memicu penyakit pernapasan dan kardiovaskular, serta merusak genetik lintas generasi (Ahmed & Khan, 2021).
2. **Sanitasi dan Pencegahan Bakteri Kebal:** Larangan membuang hajat di air menggenang merupakan presisi dari sanitasi epidemiologis. Langkah ini tidak hanya mencegah wabah kolera, tetapi sangat krusial dalam memutus siklus penyebaran bakteri yang kebal terhadap antibiotik (AMR) di perairan (Zulkifli et al., 2023).
3. **Eko-Teologi dan Keberlanjutan:** Menanam pohon sebagai sedekah jariah merepresentasikan prinsip mitigasi perubahan iklim. Vegetasi mengoptimalkan oksigen, mereduksi stres panas, dan menjaga siklus air bumi (Qadir & Zaman, 2023).

Integrasi dalam Promosi Kesehatan Masyarakat

Upaya modifikasi perilaku kesehatan di masyarakat sering berbenturan dengan resistensi kultural. Mentranslasikan literasi kedokteran medis melalui pedoman syariat agama (*dakwah bil-hal*) secara empiris



mampu menghasilkan tingkat akseptabilitas dan kepatuhan pasien yang sangat tinggi secara organik dan berkelanjutan (Al-Khatib & Suleiman, 2024).

KESIMPULAN

Kesehatan dalam perspektif Islam adalah sebuah sistem ekologi holistik (*syumul*) yang menyatukan dimensi keseimbangan jasmani, stabilitas psikologis (neuropsikologis), dan daya dukung kelestarian bumi (*planetary health*) secara berkesinambungan. Derajat kesehatan masyarakat yang paripurna tidak akan pernah terealisasi jika hanya bersandar pada intervensi medis farmakologis kuratif di bagian hilir.

Pemeliharaan kesehatan harus diinternalisasi sebagai bentuk ketaatan ibadah kepada Sang Pencipta berlandaskan *Maqashid asy-Syariah* (Lumbard & Moghul, 2023). Tiga pilar utamanya meliputi:

1. **Kesehatan Fisik** melalui nutrisi *halalan thayyiban* dan kebersihan preventif (*thaharah*) untuk mencegah risiko kardiometabolik (Hassan, Rahman & Ali, 2022).
2. **Kesehatan Jiwa** melalui mekanisme koping spiritual (dzikir dan tawakkal) sebagai perisai perlindungan terhadap stres modern (Al-Ayoubi, Ibrahim & Abdullahi, 2021).
3. **Kesehatan Lingkungan** melalui etika eko-teologi untuk mencegah degradasi antropogenik (*fasad*) demi ketahanan ekosistem generasi mendatang (Qadir & Zaman, 2023).

Bagi akademisi dan praktisi kesehatan masyarakat, mengintegrasikan kedokteran berbasis bukti (*evidence-based medicine*) dengan intervensi komunitas bernarasi spiritual (*dakwah bil-hal*) adalah modalitas paling strategis (Suleiman & Al-Khatib, 2024). Integrasi ini terbukti menghasilkan perubahan perilaku menuju gaya hidup preventif yang lebih patuh, organik, dan persisten dari dalam kesadaran masyarakat itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, F., & Khan, M. (2021). Environmental fasad and public health: The epigenetic impact of modern anthropogenic pollutants from an Islamic eco-theological perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6421–6438.
- Al-Ayoubi, M. A., Ibrahim, N., & Abdullahi, A. (2021). The integration of Islamic spirituality in health and well-being: A biopsychosociospiritual model. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2831–2845.
- Ali, M., Hassan, A., Rahman, S., & Yusuf, I. (2025). Bioenergetics, metabolic flexibility, and the Islamic dietary principle of moderation: Mitigating insulin resistance and ectopic lipid accumulation. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2025(2), 112–129.
- Al-Khatib, A., & Suleiman, R. (2024). Translating evidence-based medicine into faith-based community health interventions: A model for sustained behavioral change. *Health Promotion International*, 39(1), daa102.
- Atun, R., & Silva, S. (2022). Shifting health systems from fragmented to integrated holistic care: The role of lifestyle and preventive medicine. *The Lancet Global Health*, 10(1), e15–e16.
- Hassan, A., Rahman, S., & Ali, M. (2022). The concept of Halalan Thayyiban from a biochemical and immunometabolic perspective: Gut microbiome modulation and cellular homeostasis. *Global Journal of Health Science*, 14(5), 34–48.



- Ibrahim, N., Al-Ayoubi, M. A., Abdullahi, A., & Rahman, H. (2022). Tawakkal and neuroplasticity: How Islamic spiritual surrender modulates allostatic load and Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF). *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1542–1558.
- Kasule, O. H. (2020). Integration of Islamic values in medical practice and healthcare policy: The role of Maqashid al-Shari'ah in preventive medicine. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(3), 173–178.
- Lumbard, J. E. B., & Moghul, Z. (2023). Islamic perspectives on holistic medicine and public health: A biopsychosociospiritual framework for neurocognitive resilience. *Journal of Religion and Health*, 62(2), 450–465.
- Qadir, J., & Zaman, W. (2023). Islamic eco-theology and planetary health: Recontextualizing the role of Khalifah in modern environmental crises and climate mitigation. *Environmental Science & Policy*, 140, 112–120.
- Rahman, M. A., Hassan, R., Suleiman, M., & Ahmad, S. (2021). Thaharah (Islamic ritual purification) and mucosal immunity: A preventive medicine mechanism against opportunistic viral and bacterial pathogens. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 62(4), E811–E819.
- Suleiman, R., & Al-Khatib, A. (2025). Faith-based community health interventions: Integrating Maqashid al-Shariah into modern health promotion and functional capacity models. *Health Promotion International*, 40(1), daa102.
- WHO. (2021). *Health Promotion Glossary of New Terms: Expanding the Conceptual Framework of Global Health*. World Health Organization.
- Yusof, N. M., & Awang, H. (2024). Psychoneuroimmunology and Islamic contemplative practices: The role of Dzikir in enhancing vagal tone and modulating the HPA axis. *Mental Health, Religion & Culture*, 27(1), 88–102.
- Zulkifli, A., Hashim, R., Mahmud, F., & Ismail, N. (2023). Islamic environmental ethics and sanitation engineering: Breaking the transmission of antimicrobial resistance (AMR) in water ecosystems. *Journal of Water and Health*, 21(3), 405–418.